

KRYZYSOWNIK



**Zawsze uśmiechniętych ludzi
znajdziesz tylko w reklamie.**

#PrawdziwiLudzie

WYDAWCA



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu
ul. F. Nowowiejskiego, 61-731 Poznań



**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO**

PARTNER MERYTORYCZNY



Zrozumieć i Pomóc

Stowarzyszenie Osób i Rodzin
na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego

„Zrozumieć i Pomóc”

ul. Garbary 47, 61-869 Poznań

zrozumiecipomoc.pl

**Niniejsza publikacja ma charakter informacyjny
i nie stanowi prawnie wiążącej oferty.**

Poznań 2021



Szanowni Państwo,

serdecznie zapraszam do korzystania z *Kryzysownika*, stworzonego przy współpracy ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”. Opracowaliśmy go wspólnie, ponieważ pragniemy, aby każdy mieszkaniec i mieszkanka Wielkopolski mogli zadbać o siebie na co dzień, a w razie potrzeby znaleźli pomoc.

W *Kryzysowniku* znajdą Państwo 10 sposobów dbania o siebie, pomysły dotyczące budowania relacji z dziećmi oraz krótkie wskazówki, jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego. Dowiedzą się Państwo również, w jaki sposób towarzyszyć osobie cierpiącej oraz gdzie zwrócić się o pomoc.

Ostatni czas jest dla nas wszystkich wielkim wyzwaniem. Wiele osób odczuwa jego fizyczne i emocjonalne skutki. Dojmujące uczucie samotności, wyobcowania, zaburzenie poczucia bezpieczeństwa to tylko kilka z możliwych następstw trwającej od ponad roku pandemii. W tym okresie szczególnie zachęcamy do dbałości o relacje. Tegoroczne wydanie *Kryzysownika* zyskało zatem część dotyczącą budowania zdrowych relacji z dziećmi. Więzy chronią naszą psychikę i pozwalają nam wzrastać.

Jak powiedział Jesper Juul, terapeuta rodzinny, autor książek o wychowaniu i socjologii: „Rodzina potrzebuje rodziców, którzy potrafią zadbać o siebie”.

Oznacza to, że na każdym etapie rozwoju, niezależnie od panujących warunków, potrzebujemy bezpieczeństwa emocjonalnego, miłości, troski oraz dbałości o siebie.


Polecam również Państwa uwadze materiały powstałe w ramach kampanii na rzecz zdrowia psychicznego #PrawdziwiLudzie. Znajdą je Państwo na stronie internetowej Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu: rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne.

Paulina Stochniałek

Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego

SPIIS TREŚCI

- 6 AntyKryzysownik, czyli 10 umiejętności, które pozwolą Ci skutecznie dbać o swoje samopoczucie emocjonalne
- 18 Jak obserwować i określić swój stan emocjonalny?
- 20 Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków?
- 23 Ośrodki opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży
- 26 Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
- 27 Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra – kto jest kim?
- 29 Co warto przeczytać – literatura i źródła internetowe
- 31 Kryzys psychiczny
- 32 Jak rozmawiać z osobą w kryzysie?
- 33 Telefony zaufania
- 35 Centra Zdrowia Psychicznego – kiedy i dla kogo?
- 38 Notatki
- 39 Gdzie jeszcze szukać informacji i pomocy?
- 40 Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu – Wielkopolska
- 42 Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu – Poznań
- 43 Leczenie ambulatoryjne – kiedy i dla kogo?
- 44 Leczenie ambulatoryjne – Wielkopolska
- 53 Leczenie ambulatoryjne dla dorosłych – Wielkopolska
- 54 Leczenie ambulatoryjne – Poznań
- 57 Leczenie środowiskowe – kiedy i dla kogo?

- 
- 58 Leczenie środowiskowe – Wielkopolska
- 60 Leczenie szpitalne – kiedy i dla kogo?
- 61 Oddziały psychiatryczne – Poznań
- 62 Oddziały psychiatryczne – Wielkopolska
- 64 Oddziały dzienne – kiedy i dla kogo?
- 65 Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Wielkopolska
- 67 Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Poznań
- 68 Oddziały dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych – Wielkopolska
- 69 Oddziały dzienne dla dzieci i młodzieży – Wielkopolska
- 70 Środowiskowe domy samopomocy – kiedy i dla kogo?
- 71 Środowiskowe domy samopomocy – Poznań
- 72 Warsztaty Terapii Zajęciowej – kiedy i dla kogo?
- 73 Interwencja kryzysowa – kiedy i dla kogo?
- 74 Interwencja kryzysowa – Wielkopolska
- 76 Interwencja kryzysowa – Poznań
- 78 Prawa pacjenta
- 79 Rzecznicy praw pacjenta – Wielkopolska
- 80 Aktywizacja zawodowa
- 81 Inne przydatne informacje – bazy adresowe, ważne strony internetowe
- 82 Notes



ANTYKRYZYSOWNIK, CZYLI 10 UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE POZWOLĄ CI SKUTECZNIE DBAĆ O SWOJE SAMOPOCZUCIE EMOCJONALNE

Dbanie o stan naszego umysłu jest równie istotne jak dbanie o stan naszego ciała. Większość z nas dba o swoje zdrowie fizyczne dużo lepiej niż o zdrowie psychiczne. Kiedy tylko zaczynamy odczuwać ból lub dolegliwość fizyczną, natychmiast szukamy sposobu, aby im zaradzić, natomiast jeśli czujemy się bardzo przygnębieni lub zestresowani, uważamy zwykle, iż jest to nieodłączna część życia, i nie robimy nic, aby zaradzić takiej sytuacji. Jeśli odczuwasz przygnębienie, lęk/niepokój lub zdenerwowanie – nie jesteś sam. Co czwarty człowiek na przestrzeni roku doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym. Określenie „problemy ze zdrowiem psychicznym” dotyczy wielu różnych stanów, poczynając od łagodnych lub przejściowych zaburzeń emocjonalnych, aż do poważnych problemów, które ograniczają zdolność radzenia sobie z życiem codziennym. Przejście od łagodnego stanu do stanu poważnego może odbywać się powoli i stopniowo, dlatego ważne jest, aby rozpoznać oznaki kryzysu psychicznego i podjąć właściwe kroki, zanim stan będzie ostry lub przewlekły.

10 umiejętności, które pozwolą Ci skutecznie dbać o swoje samopoczucie emocjonalne:



Wyrażaj uczucia

Mówienie i okazywanie swoich emocji, choć często niedoceniane (i z różnych powodów widziane jako słabość), **jest nieodzowną częścią zdrowia psychicznego**. Jest to także jeden z podstawowych sposobów komunikacji międzyludzkiej pomagający budować relacje

z innymi. Tłamszenie, unikanie czy ukrywanie uczuć mogą powodować napięcia, które mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. **Wyrażanie emocji pomaga zredukować stres i napięcie, powrócić do dobrego stanu psychicznego po kryzysach.**

W jaki sposób najczęściej wyrażasz emocje? Wypisz kilka przykładów i zastanów się, czy są dla Ciebie zdrowe i bezpieczne.

Czy wiesz, że jest wiele sposobów na rozładowanie/uwolnienie emocji?

By rozładować je w sposób adaptacyjny (zdrowy), możemy skorzystać z własnych zasobów. Mogą nimi być elementy z naszego życia wewnętrznego oraz zewnętrznego.

Co może stanowić Twój zasób?

1. Zdrowie i wszystko to, co łączy się z ciałem – aktywność fizyczna, najlepiej ulubiona (sport taniec, śpiew, spacer); najważniejsze, aby była dostosowana do Twoich możliwości i preferencji.
2. Rodzina, przyjaciele, bliscy – bycie z kimś życzliwym, akceptującym, troskliwym, bez zbędnej presji. Rozmowa lub bycie razem w ciszy bez skrzepowania mogą obniżyć poziom stresu. Przytulanie, głaskanie i każdy inny pozytywny (szanujący granice!) kontakt fizyczny mogą pomóc w uwolnieniu oksytocyny i obniżeniu poziomu kortyzolu, a także ciśnienia krwi i częstości akcji serca, które są fizycznymi objawami stresu.
3. Rozwój, zaangażowanie, kreatywność – kiedy tworzymy coś, skupiamy na tym uwagę (jesteśmy tu i teraz), praktykujemy uważność. Może lubisz malować, rysować, kolorować, grać na instrumencie, pracować w ogrodzie, dbać o rośliny, układać puzzle, pisać dziennik? Wszystko, co sprawia Ci radość (nie pomył z przyjemnością), jest potencjalnym dobrym sposobem na wyrażanie emocji. Pamiętaj, że wszelkiego rodzaju aktywności, które bywają przyjemne i przynoszą chwilową ulgę, ale wpływają negatywnie na Twoje zdrowie, funkcjonowanie w pracy, wśród bliskich lub na stan Twoich finansów, mogą być niebezpieczne.

Jeśli myślisz, że masz trudność ze znalezieniem zdrowego sposobu wyrażenia/uwolnienia emocji, zgłoś się na konsultację do psychologa lub psychoterapeuty. Konsultacja nie jest terapią, liczba spotkań konsultacyjnych może być zdecydowanie mniejsza niż w przypadku np. psychoterapii (**patrz strona 27**).



Wyznaczaj sobie cele i planuj czas

Warto obrać cele, bez względu na to, czy dotyczą dopełniania obowiązków w pracy czy planów na życie, **które są osiągalne i możliwie jak najbardziej konkretne**. Z jednej strony uchroni Cię to przed frustracją z powodu niedopełnienia zamierzonego celu, a z drugiej strony przed brakiem motywacji do działania z powodu zbyt niskiego celu. **Osiąganie zamierzonych celów regularnie buduje w nas poczucie kontroli, motywację do działania, sprawczość**, pozwala doświadczać nam przyjemnych emocji, które są niezmiernie istotne w budowaniu dobrostanu i zdrowia psychicznego.

Dobre rozporządzanie czasem polega na wyznaczaniu sobie celów/zadań i planowaniu oraz **zajmowaniu się rzeczami najważniejszymi w pierwszej kolejności. Wystarczy, że codziennie przeznaczysz 5-10 minut na zaplanowanie dnia. Możesz to zrobić wg następującego schematu:**

- A** – Absolutnie niezbędne
- B** – Lepiej załatwić dziś
- C** – Może poczekać
- D** – Oddeleguj/poprosz kogoś innego, aby to załatwił



Rozwiązuj problemy – krok po kroku

Chociaż łatwiejsze w danej chwili może wydać się uniknięcie problemów/trudności i zamiecenie ich pod dywan, długoterminowo takie rozwiązanie nie jest dla nas korzystne. Duszenie w sobie własnych zmagających wiąże się z doświadczeniem dużego stresu i napięcia, a co za tym idzie – zakłóceniem normalnego trybu życia i pogorszeniem dobrostanu oraz stanu psychicznego. Jeżeli stoisz przed więcej niż jednym problemem, wypisz je wszystkie na kartce, a następnie ułóż w kolejności od najłatwiejszego do najtrudniejszego. W pierwszej kolejności zmierz się z najłatwiejszym problemem.

- Zrób listę problemów, wypisz je, posługując się konkretnymi określeniami.
- Napisz listę możliwych rozwiązań.
- Wypisz dobre i złe strony każdego z tych rozwiązań.
- Wybierz jedno z rozwiązań i rozłóż je na kolejne kroki.
- Podejmuj kolejno każdy krok, jeden po drugim (nie podejmuj wszystkich jednocześnie).



Bądź dla siebie dobra(-y) i życzliwa(-y)

Każdy z nas prowadzi wewnętrzny dialog. Kiedy słyszysz swój wewnętrzny głos, który jest krytyczny i nie wspiera Twoich działań, wyobraź sobie duży znak z napisem „STOP”, zatrzymaj się na chwilę przy konkretnym zdaniu, np. „I tak nie dasz rady tego zrobić, jesteś słaby – nawet nie próbuj”. Następnie odpowiedz sobie na kilka pytań w odniesieniu do tego zdania:

- Czy to zdanie/ta myśl mnie wspiera – sprawia, że czuję się lepiej?
- Czy przybliżyła mnie do celu?
- Czy to zdanie/myślenie powoduje, że jestem bezpieczniejsza/bezpieczniejszy?
- Czy to zdanie/myślenie pomaga mi unikać konfliktów międzyludzkich lub skutecznie sobie z nimi radzić?
- Czy jest oparte na faktach, czy jest to moje przekonanie?

Jeśli w odniesieniu do trapiącej Cię myśli na co najmniej 3 z powyższych pytań odpowiesz „NIE”, to może warto taką myśl zostawić, nie zajmować się nią dalej, puścić ją – niech odpłynie.

Taka praktyka „oglądania własnych myśli” nie jest dla ludzi naturalna, jednak można się jej nauczyć.

Może Ci w tym pomóc:

- zapisywanie/nagrywanie swoich myśli,
- ćwiczenia relaksacyjne, w tym np. ćwiczenia oddechowe, medytacja/mindfulness, wspomniana technika STOP,

- sama świadomość, że można myśleć o własnych myślach. Jeśli przychodzi Ci to z trudem, możesz zacząć od krótkiego ćwiczenia i pomyśleć np. o tym, co dzisiaj jadłaś/jadłeś na śniadanie, jak smakowały poszczególne produkty, co piłaś/piłeś czy było zimne, czy ciepłe. A teraz pomyśl o tym, że przed chwilą pomyślałaś/pomyślałeś o śniadaniu. I już – zrobione. Podobnie ćwicz z innymi myślami, stopniowo również z tymi, które budzą w Tobie lęk, niepokój lub inne nieprzyjemne emocje.

Mów do siebie w sposób wspierający, np.:

- Zrobiłam/zrobiłem wszystko, co w danej sytuacji było w mojej mocy.
- Jestem wystarczająca/wystarczający.
- Mogę cieszyć się z drobnych rzeczy (z tego, że świeci słońce, że zjadłam/zjadłem coś dobrego, że ktoś odwzajemnił mój uśmiech).
- Mogę kontrolować pewne rzeczy; mogę pomóc sobie.
- Odpowiadam jedynie za te rzeczy, które jestem w stanie kontrolować.
- Mogę dokonywać dla siebie pozytywnych wyborów.

PAMIĘTAJ! FAKT I PRZEKONANIE TO NIE TO SAMO.

Fakt to zdarzenie – stop-klatka bez oceny oraz emocji, jakie w nas wzbudza. Fakty opisujemy tak, jakbyśmy patrzyli na zatrzymaną w filmie scenę – bez interpretacji poszczególnych aktorów, ich wyglądu, mimiki itp.

Przykład:

1. Fakty:

na ilustracji widać dwie osoby siedzące na ławce nad wodą. Kobiętę i mężczyznę. Kobieta jest zwrócona w stronę przeciwną niż mężczyzna i patrzy ku dołowi, siedzi w pozycji „noga założona na nogę”. Mężczyzna siedzi po przeciwnej stronie ławki z głową pochyloną ku dołowi.

2. Przekonania – interpretacje:

na ławce w parku siedzi para. Pokłócili się, on wygląda na niezaangażowanego – chyba coś czyta, może przegląda coś w telefonie. Ona jest obrażona, ma niezadowoloną, smutną minę, a jej postawa pokazuje, że nie chce już z nim rozmawiać.



- Mam prawo do odpoczynku i chwili dla siebie w samotności.
- Jestem człowiekiem – mogę odczuwać emocje i wyrażać je tak, aby nikogo nie krzywdzić.
- Chcę stawiać granice – nikt nie ma prawa ich przekraczać. Tylko ja decyduję o tym, w którym miejscu je stawiam, niezależnie od sytuacji.
- Potrafię być dla siebie dobra/dobry i życzliwa/życzliwy.
- Jestem w stanie osiągać spokój – nawet jeśli jest to chwila, to jest ona cenna.
- Moje zalety i zdolności zasługują na docenienie. Sama/sam mogę je docenić.
- Potrafię pokochać siebie taką, jaką jestem/ takiego, jaki jestem.

Wyrazem dbałości o siebie jest także zauważanie swoich osiągnięć, nawet tych niewielkich, i nagradzanie się za nie w zdrowy sposób.

Mów innym o swoich osiągnięciach, bądź dla siebie wyrozumiała(-ty) i życzliwa(-wy). Zatrósz się o siebie tak, jak troszczysz się o swoich bliskich. Spróbuj przetestować dbałość o siebie już teraz (ćwiczenie wykonaj, kiedy swoje samopoczucie emocjonalne określasz na min. 6 w skali od 1 do 10).

Zastanów się co, poradziłabyś/poradziłbyś bliskiej Ci osobie znajdującej się w podobnej sytuacji lub co byś dla niej zrobiła/zrobił, a potem zrób to dla siebie.

Czy możesz teraz wypisać kilka metod dbałości/zatroszczenia się o siebie, które sprawdzą się w Twoim przypadku?



Nauucz się relaksować i obcuj z naturą

Zaplanuj swój czas tak, by znaleźć w nim przestrzeń na odpoczynek w ciągu dnia, nie tylko przed pójściem spać czy zaśnięciem. W ten sposób Twój organizm będzie miał czas się zregenerować i odzyskać energię do działania i to nie tylko „na chwilę”. **Praktyka relaksacji pomaga łatwiej regulować emocje i redukuje negatywne doświadczenie stresu w trudnych dla nas sytuacjach. Każdy z nas jest wyposażony w bardzo dobre narzędzie do relaksacji, lecz nie zawsze o nim pamiętamy. To oddech – znajdź swój naturalny rytm i oddychaj we własnym tempie.** Staraj się oddychać w taki sposób, aby unosił się brzuch, a nie klatka piersiowa. Relaksacja zwiększy zasób Twojej energii, zmniejszy uczucie lęku/niepokoju i drażliwości oraz bólu powodowanego przez napięcie

w mięśniach. Czas relaksu traktuj jako ważną część swoich codziennych zajęć, możesz go zaliczyć do tych absolutnie niezbędnych (A). Każdego dnia zatrzymaj się, zauważ i zapisz trzy dobre rzeczy związane z przyrodą, która Cię otacza. Może to być śpiew ptaków, promienie słońca, krople deszczu, powiew wiatru czy szum drzew. Kontakt z przyrodą zapewnia równowagę naszemu systemowi regulacji emocji, a także kontrolę układu nerwowego nad funkcjami ciała i narządów, w tym serca.

Do efektywnego relaksu możemy również wykorzystywać technikę wyobraźniową. To technika bardzo często wykorzystywana przez sportowców, polegająca na stwarzaniu lub odtwarzaniu sobie w głowie konkretnych doświadczeń, poprzez kreację mentalnych obrazów, dźwięków, smaków, zapachów itd. Dwa czynniki wpływają na skuteczność techniki wyobraźniowej – wyrazistość wykreowanych obrazów mentalnych oraz kontrola nad nimi. Wyrazistość obrazów sprowadza się do tego, w jakim stopniu wyobrażenia przypominają rzeczywistość. Im bardziej realne wyobrażenia, tym skuteczniejsze staje się to narzędzie. Ważne jest, aby używać wielu zmysłów przy konstruowaniu doświadczeń mentalnych. Żeby zrobić z tej techniki właściwy użytek, konieczna jest kontrola nad tym, co pojawia się w głowie. Opanowanie obrazów, dźwięków, zapachów, ruchów w głowie jest kluczem.

Ćwiczenie relaksacyjne – wyobraźniowe. Możesz samodzielnie je przeczytać i nagrać, a może ktoś zrobi to dla Ciebie. Możesz również przeczytać i zapamiętać instrukcję.

1. Na początek usiądź wygodnie na krześle, z obiema stopami na ziemi i rękami na kolanach lub na podłokietnikach.

2. Skieruj wzrok w górę, tak, jak byś chciała/chciał zajrzeć nad swoją głowę i za nią. Zamknij oczy, przez cały czas spoglądając ku górze (odwróci to Twoją uwagę od dotychczasowych myśli, ponieważ taka pozycja oczu nie jest typowa). Możesz teraz wykonać jedno lub więcej z poniższych ćwiczeń. Możesz dostosować każdy obraz tak, aby był dla Ciebie odpowiedniejszy, bardziej osobisty lub kojący.
3. Wyobraź sobie, że spacerujesz po plaży. Czujesz pod stopami ciepły piasek. Widzisz rozbijające się fale, a nawet słyszysz ich szum.
4. Zaczyna się barwny zachód słońca. Widzisz małą łódkę płynącą w stronę plaży. Kiedy przybija do brzegu, wysiada z niej bliska Ci osoba i podchodzi do Ciebie.
5. Uświadamiasz sobie, że ta osoba została posłana do Ciebie. Możesz powiedzieć jej wszystko, co chcesz. Możesz poprosić ją o pomoc albo po prostu być wdzięczna/wdzięczny za jej obecność. Nie musisz nic mówić. Być może ta osoba przywiozła Ci wiadomość. Możesz uważnie jej wysłuchać. Spędź z posłańcem tyle czasu, ile chcesz. Nie musisz się spieszyć.
6. Kiedy będziesz gotowa/gotowy, możesz opuścić plażę w swojej wyobraźni, otworzyć oczy i się odezwać. Czujesz, że czas poświęcony na to ćwiczenie dobrze na Ciebie wpłynął.
7. Jesteś całkowicie rozbudzona/rozbudzony i gotowa/gotowy do podjęcia na nowo codziennych działań. Możesz wykonać to ćwiczenie tyle razy, ile chcesz. To Ty kontrolujesz ten proces.



Odżywiaj się odpowiednio i bądź aktywna(-y) fizycznie

Te dwa aspekty zdrowia, tak często pomijane w dbaniu o zdrowie psychiczne, są jego nieodzowną częścią. **Dobra dieta i forma fizyczna mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie emocjonalne, pomagają rozładowywać napięcie i frustrację, łagodzić uczucie lęku/niepokoju, poprawiać nasz sen oraz zapobiegać niektórym chorobom fizycznym.** Nawet jeśli Twoje nawyki są zupełnie inne, poszukaj zdrowych produktów, które Ci naprawdę smakują, oraz ćwiczeń, które sprawiają Ci maksymalną możliwą przyjemność, lub nie są dla Ciebie bardzo nieprzyjemne.

Zainspiruj się odżywianiem metodą DASH – plany żywieniowe, przepisy oraz materiały wideo znajdziesz na stronie: diety.nfz.gov.pl



JEDZ WIĘCEJ:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna
- Różnokolorowych warzyw i owoców
- Nasion roślin strączkowych
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- Orzechów i nasion

ZAMIENIAJ:

- Przetworzone produkty zbożowe na pełnoziarniste
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy
- Słodkie napoje na wodę
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe
- Smażenie na grillowanie, gotowanie (w tym na parze, duszenie) lub pieczenie

JEDZ MNIEJ:

- Soli
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych
- Cukru i słodzonych napojów
- Produktów przetworzonych z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów



Buduj i dbaj o relacje

Ludzie są zwierzętami społecznymi. **Mamy potrzebę miłości, kontaktu fizycznego i emocjonalnego z innymi.** W taki sposób poprawiamy własne samopoczucie – poprzez budowanie silnych sieci relacji wokół nas, z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami, sąsiadami i wszystkimi innymi ludźmi w naszym życiu. **Kluczem do wszystkich związków jest równowaga. Nie wystarczy otaczać się ludźmi – ale również słuchać i dzielić się, starać się zachować więzi i pracować nad tym, aby były silne.** To pomaga nam w dużej mierze zachować dobrostan i zdrowie psychiczne.

Pamiętaj, jeśli nie masz wokół siebie życzliwej, troskliwej, akceptującej osoby, możesz wziąć udział np. w grupie wsparcia lub terapii grupowej (informacje o nich znajdziesz np. w centrach zdrowia psychicznego).

Co robisz, aby podtrzymać poczucie więzi z innymi, nawet jeżeli nie ma ich przy Tobie?

Jakie inne sposoby mogłyby również Ci pomóc?

W jaki sposób wprowadzasz i utrzymujesz w związkach wzajemne dawanie i branie, aby czuć, że panuje w nich równość i sprawiedliwość?



Angażuj się

Nie rozwijamy się, gdy nic nie robimy. Nudzimy się i czujemy się bezużyteczni. **Ale kiedy angażujemy się w życie i pracę, jesteśmy pochłonięci.** Nabieramy rozmachu i skupienia, możemy wejść w stan zupełnego, błogiego zanurzenia w terażniejszości. **To właśnie to uczucie sprawia, że czujemy się najbardziej pewni siebie, produktywni i wartościowi.** To buduje naszą satysfakcję i motywację do działania i doświadczania jeszcze większej ilości przyjemnych emocji, które są tak istotne dla naszego zdrowia psychicznego. Pamiętaj jednak o balansie, ważne, by praca nie pochłaniała większości Twojego czasu, tak byś mogła/mógł mieć czas na relaks, zabawę, sport, a czasami również na nicnierobienie, które jest bardzo potrzebne.

Uczucie znudzenia też jest potrzebne, dzięki niemu nasz mózg uruchamia pokłady kreatywności oraz dopuszcza do głosu nasze naturalne zasoby.

Zaangażowanie nie musi się odnosić jedynie do pracy zawodowej. Możesz zaangażować się w sprawy społeczne. Może warto, abyś zrobiła/zrobił coś wspólnie z sąsiadami lub znajomymi? W wielu miejscach w Wielkopolsce działają centra lub koła wolontariatu – poszukaj. Może masz pomysł na stworzenie innowacji społecznej? Nie musisz działać w ramach organizacji pozarządowej, innowację możesz realizować np. ze znajomymi w tzw. grupie nieformalnej. Więcej o innowacjach dowiesz się m.in. na stronie: rops.poznan.pl/projekty/wlaczni-innowacji-spoecznych/



Naucz się mówić „NIE”

Zdolność mówienia „NIE” w sposób asertywny i taktowny jest trudną, lecz ważną umiejętnością. Przypominaj sobie o tym, że masz do tego prawo.

Poniżej możesz spisać własną kartę praw. Czego, Twoim zdaniem, masz prawo oczekiwać od siebie i od innych?

1. W pierwszym polu wymień prawa, których jesteś pewna/pewien.
2. W drugim – te, nad którymi się zastanawiasz i które być może chciałabyś/chciałbyś mieć, ale nie jesteś ich pewna/pewien. Zachęcamy, aby omówić drugą część listy z zaufaną osobą i sprawdzić, które punkty możesz z niej przenieść do części 1.

Mam prawo do...

Wydaje mi się, że mam prawo do...



Szukaj, proś i przyjmij pomoc

Istnieje niesłuszna opinia, że prośenie o pomoc jest oznaką słabości. Jest dokładnie odwrotnie, to oznaka siły i determinacji. Jeśli Twój zły nastrój, cierpienie emocjonalne lub lęk:

- rzutuje na Twoje funkcjonowanie w domu, życiu rodzinnym, towarzyskim lub w pracy,
- trwa dwa tygodnie lub dłużej,
- prowadzi do myśli samobójczych,

nie wahaj się – zwróć się o pomoc. Niniejszy *Kryzysownik* ma być dla Ciebie przewodnikiem po możliwościach wsparcia. Jeśli Twój stan jest uciążliwy, zwróć się do odpowiedniego specjalisty.

PAMIĘTAJ:

Możesz skorzystać z bezpłatnej usługi lekarza psychiatry bez skierowania od lekarza rodzinnego (POZ), nie musisz nawet mieć ubezpieczenia zdrowotnego. Wystarczy, że zadzwonisz do dowolnego gabinetu, który ma podpisaną umowę z NFZ. W tym przypadku nie obowiązują również rejonizacja, zatem możesz skorzystać z usługi np. w innym mieście.

Jeśli chcesz skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologa i/lub psychoterapeuty, potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego.

Jeśli chcesz skorzystać z prywatnej usługi któregoś ze specjalistów, nie potrzebujesz skierowania ani ubezpieczenia zdrowotnego, jednak takie usługi są płatne. Pamiętaj także, aby sprawdzić kwalifikacje specjalisty, do którego się udajesz.



JAK OBSERWOWAĆ I OKREŚLIĆ SWÓJ STAN EMOCJONALNY?

Przedstawiamy dwie przykładowe techniki, z których możesz skorzystać, by sprawniej określać swój nastrój, dzięki czemu nie przeoczysz momentu, gdy dzieje się coś niepokojącego.

Skalowanie – to technika stosowana przez psychoterapeutów, ale z powodzeniem możesz ją zastosować samodzielnie. Pomyśl o swoim samopoczuciu, określ je i zapisz.

Przykład: Czuję cierpienie emocjonalne/pustkę/bezsilność/smutek/złość.

Przez co najmniej 14 dni określaj intensywność zapisanej emocji w 10-stopniowej skali od 1 do 0, gdzie 1 oznacza minimum, a 10 maksimum trudne do zniesienia.



Karta obserwacji nastroju

Jeśli obawiasz się, że Twoje emocje wymykają się spod kontroli, zapisuj swoje uczucia, myśli i zachowania w karcie obserwacji nastroju. Dzięki temu zauważysz niepokojące bądź negatywne myśli, jak tylko się pojawią, i będziesz mogła/mógł zastosować metody samopomocy. Sporządź listę konkretnych uczuć, myśli i zachowań, które czasem u siebie obserwujesz. Tylko Ty wiesz, co powinno się znaleźć na takiej liście. Oto kilka przykładów:

| | |
|---|---|
| Emocje, których jestem świadoma(-y): | Smutek, Samotność |
| Myśli, które mnie trapią: | Nikt mnie nie lubi Nie radzę sobie |
| Negatywne zachowania: | Próbuję robić zbyt dużo rzeczy na raz Unikam ludzi |
| Lista pozytywnych objawów: | Radzę sobie z życiem Panuję nad swoimi myślami i uczuciami |

Przypisz każdemu uczuciu, myśli i zachowaniu punkty od 0 do 5, gdzie 0 oznacza, że gorzej być nie może, a 5 – to jest dla mnie OK.

Przykładowa karta obserwacji nastroju:

| | PN | WT | ŚR | CZW | PT | SOB | NDZ |
|--|----|----|----|-----|----|-----|-----|
| Uczucia, których jestem świadoma(-y) | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Myśli, które mnie trapią | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Negatywne (niekorzystne dla mnie) zachowania | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Lista pozytywnych objawów | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I NASTOLATKÓW?

Rodzina potrzebuje rodziców, którzy potrafią zadbać o siebie.

Jasper Juul

Rodzina, niezależnie od swojej postaci, jest najważniejszym mikroświatem, w jakim żyjemy. Tkamy w nim nitki porozumienia i relacji. Kiedy nie są wystarczająco mocne i elastyczne, mogą zacząć pękać. Dlatego zachęcamy do dostrzeżenia ich, zastanowienia się nad nimi, a jeśli zajdzie potrzeba, wzmocnienia lub utkania ich na nowo.

Zastanów się nad tym:

- ▶ Dzieci uczą się od członkiń/członków rodziny, które/którzy okazują sobie szacunek i empatię. Uczą się, że ludzie są różni i że to jest całkowicie w porządku. Każdy z nas jest inny, ale wszyscy mamy jednakową godność.
- ▶ Rodzina potrzebuje dojrzałych, kochających się rodziców (lub kochającego siebie rodzica). W relacjach rodzice powinni być partnerami, spotykającymi się na tym samym poziomie – nikt tu nie jest słabszy ani silniejszy.
- ▶ Odpowiedzialnością dorosłego jest dbanie o siebie, swoją kondycję psychofizyczną. Jeśli jest Ci źle – poszukaj pomocy.
- ▶ Naucz się rozpoznawać własne uczucia, własne rzeczywiste potrzeby oraz granice. Tylko wtedy możemy wchodzić w konstruktywne i zdrowe relacje z innymi ludźmi, gdy jesteśmy uważni na samych siebie.
- ▶ Mów dziecku, że je kochasz, tak często, jak masz potrzebę. Niektórzy mają ją częściej, inni rzadziej, ważne, abyś wypowiadała/wypowiadał te słowa z pełnym zaangażowaniem i przekonaniem – od serca do serca. Miłość i akceptacja to główne czynniki wszelkiej zmiany i rozwoju.
- ▶ W sytuacjach trudnych emocjonalnie postaraj się wziąć głęboki oddech, zatrzymać się na chwilę (wyobraź sobie wielki znak z napisem STOP, poobserwuj siebie z boku), a następnie wrócić do równowagi. Dziecko, obserwując Cię, również uczy się strategii

zarządzania emocjami. Zatrósz się o swoją złość – tak samo możesz zatroszczyć się o złość dziecka. Zapytaj siebie: „Dlaczego czuję złość?“, „Co się we mnie dzieje?“, „Czego ja od Ciebie chcę?“. Myśl o tym w trudnych sytuacjach – to bardzo ważne.

- ▶ Zauważaj emocje i odczucia w ciele – swoje oraz dziecka. Jeśli dziecko ma trudność z nazwaniem swoich emocji, Ty je nazwij, np. „Wygląda na to, że czymś się martwisz, smutno Ci, cieszysz się czymś lub złościsz“. To początkowo może wydawać się nienaturalne, jeśli chcesz, poćwicz na sobie i mów w taki sposób do samej/samego siebie.
- ▶ Jeśli członkowie rodziny kłócą się przy dziecku/dzieciach – one czują się winne. Wzbudzenie poczucia winy nie jest wspierające – wręcz przeciwnie. Aby Twoje dziecko mogło wzrastać, pielęgnuj i dostrzegaj jego sukcesy, nawet te drobne. Zachęcaj je do samodzielności, dawaj wybór (w bezpiecznych i adekwatnych do wieku granicach), pozwalaj na popełnianie błędów, dawaj wskazówki. Przyjmuj z otwartością, że coś może nie wychodzić od razu.
- ▶ Dzieci posługują się językiem konkretów (większość dorosłych również lubi ten język), używaj zatem konkretnych zwrotów odnoszących się do umiejętności dziecka, które dostrzegłaś/dostrzegłeś, np. „widzę, że potrafisz...“, „doceniam, że się postarałeś i zrobiłeś...“, „potrafisz zrobić...“, „narysowałeś...“, „zrobiłeś...“, „jestem z Ciebie dumna/dumny“. Staraj się unikać określeń nieostrych bez wypowiedzenia konkretnego, np. „super“, „fajnie“, „świetnie“, „wspaniale“, „jesteś najlepszy“. Te określenia są OK, jeśli idą w parze z konkretnym faktem, czymś, co dziecko wykonało. Klasycznym przykładem jest zawiązywanie butów – to wbrew pozorom bardzo trudna umiejętność, pozwól dziecku ją trenować i powiedz: „widzę, że dzielnie trenujesz“ albo „nie było to łatwe zadanie, ale zrobiłaś/zrobiłeś to!“. Ten sposób komunikacji możesz także stosować w rozmowie z nastoletnim dzieckiem czy partnerem/partnerką, jeśli chcesz coś zauważyć lub docenić.
- ▶ Jeśli trudno Ci dostrzec umiejętności dziecka (czasami dla dorosłych to zwykle czynności), to zrób eksperyment – zabaw się w detektywa i bacznie obserwuj swoje dziecko, wtedy na pewno dostrzeżesz rzeczy, których wcześniej nie widziałaś/widziałeś.
- ▶ Sprawdzaj, gdzie są Twoje granice – jasno i życzliwie mów o nich. Dzieci rozumieją znaczenie słowa „nie“, musi być ono jednak autentyczne, tzn. wynikać z zasad bezpieczeństwa, Twojej prawdziwej potrzeby czy wartości. Postaraj się nie używać określeń takich jak: „nie, bo nie“, „nie, i koniec“, powiedz „nie“ i dodaj konstruktywny komunikat, np. „nie pobawię się z Tobą teraz, bo chcę odpocząć. Nabiorę sił i wtedy wspólnie się pobawimy“. Ważny w tym komunikacie jest ton głosu – stanowczy i życzliwy jednocześnie. Jeśli dziecko nie ustępuje, nie rezygnuj ze swojej AUTENTYCZNEJ potrzeby. Nie formułuj w stosunku do niego zarzutu: „powinnaś/powinieneś widzieć, że jestem zmęczona/zmęczony“. Nawet jeśli nie będzie zadowolone, przyjmie Twoją decyzję i lekcję umiejętności stawiania granic.
- ▶ Odpowiedzialność za jakość relacji rodzica z dzieckiem leży po stronie rodzica, a nie

dziecka. Każdy rodzic powinien mieć co do tego jasność. Wyraziste, mądre przewodnictwo dorosłych (nie mylić z „byciem surowym rodzicem”!) jest bardzo potrzebne dla zdrowego rozwoju dzieci. Jeśli zostaną pozostawione samym sobie (mentalnie, emocjonalnie), nikt nie przekaze im wartości, których będą potrzebowały w dorosłym życiu.

- ▶ Każdy człowiek jest inny i rozwija się w swoim tempie, pamiętaj zatem, że zbyt wysokie oczekiwania w stosunku do dziecka mogą zaburzyć ten proces. Bycie rodzicem to także nauka cierpliwości i otwartości. Aby to zobrazować, wyobraź sobie, że właśnie adoptowałaś/adoptowałeś dziecko np. z Tajlandii. Dziecko podchodzi do stołu, próbuje usiąść na krześle i jeść, ale mu nie wychodzi. Bierze zatem jedzenie, siada na podłodze (bo tak się robi w Tajlandii) i je. Czy takie dziecko potrzebuje wychowania? Bynajmniej – potrzebuje towarzyszenia. A więc można po prostu poczekać kilka tygodni, aż samo zacznie siadać do stołu ze wszystkimi. Można także powiedzieć: „Posłuchaj, wiem, że tak robiło się u Ciebie w domu, ale u nas jest inaczej. Serdecznie zapraszamy Cię do stołu, jeśli tylko chcesz z nami usiąść”.

Jeśli jesteś rodzicem nastolatka – pamiętaj:

- młody człowiek zmaga się z wewnętrznym chaosem emocji i myśli, potrzebuje wsparcia w porządkowaniu świata wewnętrznego w obecności dorosłego o tzw. chłodnym umyśle,
- okres dojrzewania, to czas wielu zmian fizycznych, endokrynologicznych, neurologicznych i psychologicznych, zarówno w ciele, jak i umyśle,
- dojrzewanie to czas poszukiwania przez nastolatka odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”, i wewnętrznego kształtowania siebie od nowa,
- dziecko w okresie dojrzewania mierzy się z wieloma dylematami w obszarze tożsamości, samooceny, osiągnięć szkolnych, przyjaźni, wyglądu i identyfikacji płciowej,
- w okresie dojrzewania sen jest sprzymierzeńcem rozwoju,
- współczesny świat, pełen zmian kulturowych i technologicznych, to dla młodego człowieka źródło możliwości, jak i zagrożeń (np. cyberprzemoc), z pomocą przyjąć może wsparcie we wrażliwym opieceknie.

SŁOWA-KLUCZE



Dzięki nim możesz wzmocnić więź ze swoim dzieckiem/nastolatkiem.



- Jestem przy Tobie.
- Jesteś dla mnie ważny/ważna.
- Interesuje mnie to, co dotyczy Ciebie, co myślisz na ten temat, co czujesz, czego potrzebujesz.
- Jak mogę Ci pomóc?
- Widzę, że jest Ci ciężko.
- Jeśli zechcesz porozmawiać – jestem dla Ciebie.
- Nie rozumiem w pełni tego, co przeżywasz, ale bez względu na to jesteś dla mnie ważna/ważny.







OŚRODKI OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Centrum Medyczne Multimed Tadeusz Jucyk Spółka Jawna



| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin |
|  TELEFON | 63 244 43 95 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: Konin, koniński, słupecki |

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Lotnicza 24, 63-400 Ostrów Wielkopolski |
|  TELEFON | 62 592 09 00 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: krotoszyński, ostrowski |



| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Majkowska 13a, 62-800 Kalisz |
|  TELEFON | 62 501 86 18 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: kaliski, Kalisz, pleszewski |

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Józefa Poniatowskiego 25, 62-600 Koło |
|  TELEFON | 578 878 000 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: kolski, turecki |


Log-Med Sypniewska Zgolak Spółka Jawna

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Graniczna 1b, 62-200 Gniezno |
|  TELEFON | 606 704 707 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: gnieźnieński, wągrowiecki, wrzesiński |



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych „Termedica”



| | |
|---|--|
|  ADRES | os. Bolesława Chrobrego 101, 60-681 Poznań (Stare Miasto) |
|  TELEFON | 61 625 68 68 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | powiat Poznań |

Gabinety Lekarskie Medicor

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Powstańców Wielkopolskich 4, 61-895 Poznań (Stare Miasto) |
|  TELEFON | 61 855 28 33 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | powiat Poznań |

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Bączkowskiego 3, 64-000 Kościan |
|  TELEFON | 65 511 03 00 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: grodziski, kościański, śremski |



| | |
|--|--|
|  ADRES | ul. Słowiańska 53a/2, 64-100 Leszno |
|  TELEFON | 65 511 03 00 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: leszczyński, Leszno, wolsztyński |

| | |
|---|---------------------------------------|
|  ADRES | ul. Dworcowa 1, 62-030 Luboń |
|  TELEFON | 61 855 28 33 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | powiat poznański (bez gminy Swarzędz) |



Pomoc Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością



| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Powstańców Wielkopolskich 31, 63-500 Ostrzeszów |
|  TELEFON | 62 730 38 75 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: kępiński, ostrzeszowski |

Poradnia Specjalistyczna Ipsis



| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Piaski 8, 62-062 Swarzędz |
|  TELEFON | 536 426 436 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | powiat poznański (w tym gmina Swarzędz) |

Stowarzyszenie Centrum Zdrowia I Edukacji Primum Vivere

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Stanisława Staszica 39, 64-600 Oborniki |
|  TELEFON | 61 646 34 95 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: chodzieski, czarnkowsko-trzcianecki, obornicki |

| | |
|---|---|
|  ADRES | os. Stefana Batorego 53, 64-300 Nowy Tomyśl |
|  TELEFON | 574 490 585 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: międzychodzki, nowotomyski, szamotulski |

Anna Żerko-Turczynowicz

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. ks. dr. Bolesława Domańskiego 14, 77-400 Złotów |
|  TELEFON | 600 700 339 |
| OBSZAR DZIAŁANIA | grupa powiatów: pilski, złotowski |

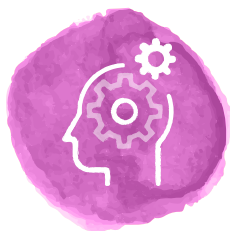


TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

NAPISZ: 116111.pl/napisz



NOWY MODEL OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

III poziom referencyjny – OŚRODEK WYSOKOSPECJALISTYCZNEJ CAŁODOBOWEJ OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ (oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, izba przyjęć lub SOR lub osobny oddział przyjęć, poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży)

II poziom referencyjny – CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, oddział dzienny psychiatryczny rehabilitacyjny dla dzieci i młodzieży)

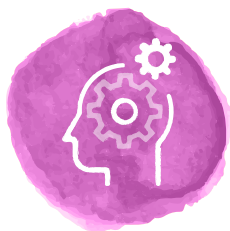
I poziom referencyjny – OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży)

Ośrodki I poziomu referencyjnego udzielają świadczeń w następującym zakresie: porada psychologiczna diagnostyczna, porada psychologiczna, sesja psychoterapii indywidualnej, sesja psychoterapii rodzinnej, sesja psychoterapii grupowej, sesja wsparcia psychospołecznego, wizyta, porada domowa lub środowiskowa.

Świadczenia w ośrodkach I poziomu referencyjnego skierowane są do:

- dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym i obowiązkiem nauki oraz kształcących się w szkołach ponadpodstawowych – do ich ukończenia,
- a także ich rodzin lub opiekunów prawnych.

Co istotne, zgodnie z art. 57 ust. 2 pkt 15 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, **skierowanie lekarza ubezpieczenia zdrowotnego nie jest wymagane do świadczeń psychologicznych, psychoterapeutycznych i środowiskowych dla dzieci i młodzieży.**



PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA, PSYCHIATRA – KTO JEST KIM?

Podstawowa różnica między tymi zawodami może być formalnie dookreślona wykształceniem osób wykonujących te zawody.

Psycholog

Psycholog to osoba, która ukończyła studia z tytułem magistra psychologii. Tryby edukacji są już teraz różne. W przeszłości psycholog kończył 5-letnie studia jednolite magisterskie, obecnie może skończyć 3-letnie studia licencjackie i później 2-letnie magisterskie. Studia oferowane są także w różnych trybach, np. przyspieszonym 5-letnim niestacjonarnym. Istotny jest jednak tutaj tytuł magistra psychologii. Zazwyczaj taki psycholog kończy studia z tak zwaną specjalnością (społeczną, kliniczną, sądową, organizacji i pracy itd., takich specjalności jest wiele). Psycholog zajmujący się zdrowiem psychicznym z dużą pewnością będzie posiadał specjalność kliniczną i będzie pracował np. w poradni psychologiczno-pedagogicznej, szpitalu, na oddziale psychiatrii, onkologii, w domach pomocy społecznej.

W zależności od tego, gdzie taki psycholog pracuje, możemy się do niego udać, gdy potrzebujemy diagnozy psychologicznej dotyczącej np. zdolności intelektualnych dziecka czy osoby dorosłej, kiedy chcemy zasięgnąć porady w ramach konsultacji psychologicznej na temat trudności psychicznych, emocjonalnych z zachowa-

niem naszym lub bliskich. Warto wspomnieć, że w Polsce zawód psychologa jest regulowany prawnie, ma określone wymagania i opis zakresu usług.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to osoba, która ukończyła 4- lub 5-letnie studium/szkolenie z zakresu psychoterapii. Mimo tego że psychoterapeutami zostają głównie magistrowie psychologii, może nim zostać się także osoba, która nie ukończyła studiów magisterskich z psychologii, np. lekarz, magister socjologii lub pedagogiki. Psychoterapeuta może pracować na oddziałach szpitalnych i udzielać psychoterapii osobom doświadczającym chorób somatycznych. Może pracować w indywidualnej praktyce, a także na oddziale psychiatrycznym, gdzie również udziela pomocy psychoterapeutycznej.

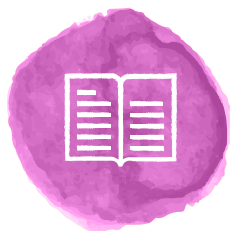
Tutaj warto również wspomnieć, że w Polsce zawód psychoterapeuty nie jest regulowany prawnie. W Polsce istnieją towarzystwa (Polskie Towarzystwo Psychologii, Polskie Towarzystwo Psychiatrii, Polskie Towarzystwo Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej) przeprowadzające egzaminy certyfikujące dla psychoterapeutów,

którzy ukończyli szkolenie z zakresu psychoterapii. Takie szkolenia oferowane są w różnych podejściach (nurtach/modalnościach). Podejście psychoterapeutyczne jest istotną kwestią, ponieważ określa sposób pracy psychoterapeuty. Najczęściej mówimy o podejściu: psychoanalitycznym, psychodynamicznym, poznawczo-behawioralnym (CBT), systemowym, dialektycznym, Gestalt, ericksonowskim, skoncentrowanym na rozwiązaniu (TSR). Warto wybrać takie, które jest najbliższe naszych potrzeb oraz wartości (patrz literatura). Do psychoterapeuty warto wybrać się, gdy doświadczamy trudności z funkcjonowaniem psychicznym, emocjonalnym, doświadczamy trudności w kryzysie, w parze, w rodzinie. Taki psychoterapeuta wchodzi w proces odbudowania zdrowia psychicznego i dobrostanu danej osoby/danych osób. Psychoterapia (tutaj w zależności od modalności) jest krótko- lub długoterminowym procesem, w zależności od prezentowanego przez klienta problemu.

Psychiatra

Psychiatra to osoba, która ukończyła studia medyczne ze specjalizacją w psychiatrii. Jest to zatem zawód regulowany prawnie, którego kompetencje sięgają diagnozy psychiatrycznej i ustalenia leczenia farmakologicznego. W przeciwieństwie do psychoterapeuty i psychologa psychiatra może wypisywać recepty, ta osoba jest bowiem lekarzem. Psychiatra najpewniej będzie pracował w szpitalu lub w gabinecie psychiatrycznym. Psychiatra, który ukończył szkolenie z zakresu psychoterapii, może także świadczyć usługi psychoterapeutyczne. Do psychiatry udajemy się zatem wtedy, kiedy doświadczamy bardzo poważnych i gwałtownych objawów pogorszenia się stanu psychicznego. Mowa tutaj także o wszystkich formach objawów, które powodują bezpośrednie zagrożenie dla osoby doświadczającej trudności, jak i dla otoczenia oraz osób jej bliskich.

Do każdego ze specjalistów możesz udać się na konsultację. Konsultacja polega na rozmowie, możesz w jej trakcie zapytać o wszystko, co jest dla Ciebie ważne. Specjalista jest po to, aby Cię wysłuchać i odpowiedzieć na zadane przez Ciebie pytania. Konsultacje to maksymalnie trzy spotkania. Czasami już po takich spotkaniach odczuwalna jest ulga. Możesz zdecydować, czy chcesz podjąć np. psychoterapię lub leczyć się u danego psychiatry.



CO WARTO PRZECZYTAĆ – LITERATURA I ŹRÓDŁA INTERNETOWE

Poniżej przedstawiamy kilka przykładowych pozycji, napisanych nie tylko z myślą o specjalistach, ale przede wszystkim o osobach chcących rozwijać swoją wiedzę oraz umiejętności związane z dobrostanem (psychicznym, fizycznym oraz społecznym).

Dla siebie:

- *A może nie ma się czego bać?*, Leszek Mellibruda, Dagny Kurdwanowska, 2018, Edipresse Książki
- *Twarze Depresji*, Anna Morawska, 2015, Świat Książki
- *Chorzy ze stresu*, Ewa Kempisty-Jeznach, 2021, Prószyński Media
- *Życie po Traumie*, Dena Rosenbloom Mary Beth Williams Barbara E. Watkins, 2020, Zwierciadło
- *Czuła przewodniczka*, Natalia de Barbaro, 2020, Agora
- *Mózg i serce. Magiczny duet*, James R. Doty, 2016, Dom Wydawniczy Rebis
- *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie*, Agnieszka Bela, 2015, Edgard
- *Motywacja przez wielkie M*, Marcin Capiga, 2015, Wydawnictwo Rea
- *Kiedy złość rani. Jak uciszyć wewnętrzne burze?*, McKay, M., Rogers, P. D., McKay, J., 2014, Wydawnictwo MIND
- *UMYSŁ PONAD NASTROJEM Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*, Greenberger, D., Padesky C., 2017, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego
- *ABC twoich emocji*, Maxie, C. Maultsby, Jr., Wirga, M., DeBernardi, M., 2019, Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan
- *Jesteś kimś więcej, niż myślisz*, Schiraldi Glenn R., 2021, GWP Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne

Rodzicielstwo, dzieci i młodzież:

- *Sensoryczne niemowlę*, Aleksandra Charęzińska, Joanna Szulc, 2019, Mamania
- *Być Razem*, Jasper Juul, 2018, Mind
- *Zamiast wychowania*, Jasper Juul, 2016, Mind
- *Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację*, Agnieszka Stein, 2019, Mamania
- *Moja Supermoc – uważność i spokój żabki*, Eline Snel, 2018, CoJaNaTo
- *Pięć głębokich oddechów*, Genevieve Von Lob, 2019, Mamania
- *Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Dla nastolatków*, Lisa M. Schab, 2021, Wydawnictwo GWP
- *Patchworkowe Rodziny – jak w nich żyć*, Wojciech Eichelberger, Alina Gutek, 2017, Zwierciadło
- *Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – poradniki dla nauczycieli i rodziców*, Krzysztof Szwejca, Piotr Kasprzak, Magdalena Serafin, Tomasz Wojciechowski, 2019, Fundacja Wielogłosu – do pobrania na stronie **ore.edu.pl**,
- *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi, Louise Hayes, 2019, Wydawnictwo GWP
- *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*, Steven C. Hayes, Spencer Smith, 2014, Wydawnictwo GWP
- *Być mężem i ojcem*, Jasper Juul, 2013, Wydawnictwo MIND
- *Być razem*, Jasper Juul, 2018, Wydawnictwo MIND
- *A może nie ma się czego bać? Jak zamienić lęk w ciekawość*, Dagny Kurdwanowska, Leszek Mellibruda, 2018, Edipresse Polska
- *Projekt DOBRE ŻYCIE*, Marlena Kossakowska, 2017, Smak Słowa
- *Uważne rodzicielstwo*, Susan Stiffelman, 2017, Wydawnictwo Galaktyka
- *Jak zrozumieć się w rodzinie*, Monika Szczepanik, 2020, NATULI dzieci są ważne
- *Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Dla nastolatków. Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość*, Glenn R. Schiraldi, 2021, Wydawnictwo GWP
- *Potęga obecności*, Daniel J. Siegel, Dr Tina Payne Bryson, 2020, Mamania

Źródła internetowe:

- swps.pl/strefa-psyche
- streskiler.pl
- zdrowaglowa.PL
- agnieszkazapart.pl (obrazkoterapia)
- rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne
- psychologiadziecka.org
- family-lab.pl



KRYZYS PSYCHICZNY

Wymaga działania na wczesnym etapie. Interwencja podjęta w ciągu 72 h od wystąpienia niepokojących objawów może znacznie skrócić czas potrzebny na odzyskanie zdrowia.

WCZESNE SYGNAŁY

- Wyraźne zmiany osobowości i nastroju,
- Trudności z koncentracją,
- Wycofanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi,
- Zainteresowanie lub zaabsorbowanie śmiercią,
- Trudności w pracy,
- Obniżenie jakości pracy,
- Utrata apetytu lub objadanie się,
- Bezsenna lub nadmierna senność,
- Brak zainteresowania rozrywkami,
- Nieustanne znużenie,
- Brak zainteresowania rzeczami i sprawami, o które dana osoba dotychczas się troszczyła,
- Uskarżanie się na fizyczne dolegliwości powiązane z emocjami (m.in. bóle głowy, silne uczucie zmęczenia itd.)

STANY WYSOKIEGO RYZYKA

- Myśli samobójcze
- Agresywność wobec otoczenia spowodowana własnym stanem emocjonalnym, wywołanym przekonaniem o zagrożeniu płynącym z zewnątrz
- Objawy psychotyczne – kierowanie się doświadczeniami zmysłowymi, niedostępnymi innym ludziom



JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ W KRYZYSIE?

Ważne jest uświadomienie bliskiej osobie, że jest ważna. Doświadczanie kryzysu może sprawić, że osoba czuje się niepotrzebna i zbędna. Czas kryzysu to okres, w którym zbudowane dotychczas zaufanie może zaprocentować nadzieją na zdrowie.

ZASADY ROZMOWY

- Uważnie słuchaj,
- Nie oceniaj i nie krytykuj wypowiedzi,
- Bądź cierpliwy i życzliwy,
- Nie popędzaj – pozwól spokojnie skończyć myśl, choćby długą,
- Okaż zrozumienie problemów – chciej je zrozumieć,
- Poświęć tyle uwagi, ile potrzebuje osoba, z którą rozmawiasz,
- Nie pouczaj, tylko rozmawiaj,
- Nie staraj się porównywać z innymi osobami,
- Nie izoluj/nie chroń przed wszystkimi trudnościami. Rozmawiaj o ich rozwiązaniu,
- Zadbaj o poczucie bezpieczeństwa oraz wsparcie,
- Pokaż, że osoba doświadczająca kryzysu zawsze może na Ciebie liczyć,
- Nie odpychaj i nie porzucaj relacji.

SŁOWA-KLUCZE

- Jesteś dla mnie ważna/ważny
- Nie jesteś sama/sam
- Jestem z Tobą
- Nie zostawię Cię
- Jest mi przykro, że tego doświadczasz
- Jak mogę Ci pomóc?
- Jesteś nam potrzebna/potrzebny. Nawet jeśli tego nie zauważasz
- Widzę, że jest Ci ciężko
- Domyślam się, że może być Ci ciężko
- Chcę Ciebie zrozumieć, zrozumieć Twój stan



TELEFONY ZAUFANIA

Telefon Zaufania funkcjonuje w Poznaniu z 40-letnią tradycją. Od 2002 roku wchodzi w skład Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu. Słuchającymi są doświadczeni lekarze psychiatry oraz psychologowie.

Pomocy udzielają w sytuacjach: myśli samobójczych, problemów zdrowia psychicznego, problemów społecznych, samotności.

Pracownicy Telefonu Zaufania kierują się standardami IFOTES (Światowej Federacji Pomocy Telefonicznej):

- Telefon Zaufania jest dla każdej osoby potrzebującej pomocy niezależnie od wieku, płci czy religii,
- słuchanie odbywa się w sposób otwarty, a słuchający nigdy nie narzuca dzwoniącemu żadnych zobowiązań,
- informacje przekazywane przez dzwoniącego są poufne,
- podczas rozmowy telefonicznej dzwoniący pozostaje anonimowy.

61 192 88
61 835 49 04

CZYNNY:

pon.-pt.: 19.00-7.00

sob.: od 15.00 nieprzerwanie do pon. do 7.00

dni świąteczne: 24 h

NIEBIESKA LINIA
800 120 002
61 843 01 01 / 61 814 17 17

Lokalna infolinia dla osób doznających przemocy, stosujących przemoc wobec bliskich i świadków przemocy domowej.

POMARAŃCZOWA LINIA
61 843 01 01

Udziela informacji rodzicom i opiekunom, którzy mają kłopoty wychowawcze z dziećmi pijącymi alkohol i zażywającymi narkotyki, prowadzi konsultacje telefoniczne oraz pomoc w dotarciu do specjalistycznych placówek.

**TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

116 111

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

NAPISZ: 116111.pl/napisz

**KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA –
WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE**

116 123

Instytut Psychologii Zdrowia
(codziennie od 14.00 do 22.00)

NARKOMANIA

800 199 990

(czynny codziennie w godz. 16.00-21.00)

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

801 889 880

(czynny codziennie w godz. 17.00-22.00)

WIELKOPOLSKA INFOLINIA WSPARCIA

607 324 324

(dla osób z niepełnosprawnościami, starszych i ich opiekunów)

(czynny codziennie w godz. 12:00-17:00)

e-mail: wsparcie@opoczta.pl



CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO – KIEDY I DLA KOGO?

POZNAŃ I WIELKOPOLSKA

Celem funkcjonowania CZP jest uczynienie opieki psychiatrycznej bardziej dostępną i zróżnicowaną, dostosowaną do indywidualnych potrzeb pacjenta. Centra działają w ramach NFZ lub są dotowane ze środków unijnych, mogą z nich skorzystać bezpłatnie także osoby nieubezpieczone.

Pomoc w nagłych przypadkach powinna być udzielana w nich w ciągu 72 h. Każde CZP powinno dysponować telefonem interwencyjnym.

DLA KOGO?

Dla wszystkich osób, które zidentyfikowały u siebie **niepokojące objawy** lub **mają przekonanie**, że potrzebują pomocy specjalisty/specjalistów: **psychologa, psychoterapeuty, psychiatry**. CZP wspiera także rodziny osób chorujących.

KIEDY?

W każdym momencie, w sytuacji doświadczania kryzysu emocjonalnego lub długotrwałego i ciężkiego kryzysu wynikającego z zaburzeń psychicznych.

PROCEDURA

Wystarczy zadzwonić pod podany numer interwencyjny przypisany do konkretnego Centrum Zdrowia Psychicznego.

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Poznań-północ



ADRES

ul. Tymienieckiego 34, 60-681 Poznań



TELEFON

61 102 39 73

603 763 008




E-MAIL

biuro@sczp-poznanpolnoc.pl

Pomoc jest dostępna 24 h na dobę, 365 dni w roku.


ŚCZP jest otwarte od pon. do pt. w godz. 8.00-20.00, a w nocy oraz weekendy i święta możesz skontaktować się z naszym partnerem, Miejskim Centrum Interwencji Kryzysowej, pod numerem telefonu **516 183 943**.

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego – Oborniki

 ADRES ul. Piłsudskiego 64, 64-600 Oborniki

 CAŁODOBOWA INFOLINIA
INTERWENCYJNA **882 599 466**

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

 ADRES ul. Naramowicka 47D lok. 104-105, 61-622 Poznań

 TELEFON **61 10 26 915/916**

 E-MAIL **centrum.novam@swps.edu.pl**

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży w Przeźmierowie Centrum Opieki Zdrowotnej Sanitatis

 ADRES ul. Rynkowa 73B, 62-081 Przeźmierowo

 CAŁODOBOWA INFOLINIA
INTERWENCYJNA **662 029 206**

Centrum Medyczne HCP Sp. z o.o.

 ADRES ul. 28 Czerwca 1956 r. 194, 61-485 Poznań

 TELEFON **61 22 74 338**

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Centrum Medyczne Drewno

 ADRES ul. Wojskowa 1, 60-792 Poznań

 TELEFON **732 555 556**




 E-MAIL **kontakt@centrumdrewno.pl**

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Mieszkańców Powiatu Chodzieskiego

 ADRES ul. Mickiewicza 7, 64-800 Chodzież



 TELEFON **67 281 08 30**

Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego w Złotowie



| | | |
|---|------------------|---------------------------------|
|  | ADRES | ul. Szpitalna 28, 77-400 Złotów |
| | OBSZAR DZIAŁANIA | powiat złotowski |
|  | TELEFON | 67 263 22 33 |
|  | TELEFON PZK | 67 263 22 33 wewn. 307 |

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Swarzędzu Bliżej Ciebie!

PUNKT KOORDYNACYJNO-ZGŁOSZENIOWY ŚCZP DOROŚLI

| | | |
|---|---------|-------------------------------|
|  | ADRES | ul. Piaski 8, 62-020 Swarzędz |
|  | TELEFON | 537 591 115 |

PUNKT KOORDYNACYJNO-ZGŁOSZENIOWY ŚCZP DZIECI I MŁODZIEŻ

| | | |
|---|---------------------------------|----------------------------------|
|  | ADRES | ul. Spacerowa 4, 62-020 Zalasewo |
|  | TELEFON | 537 235 352 |
|  | TELEFON W DNI WOLNE OD PRACY | 536 445 218 |

UWAGA!

Już niedługo w Wielkopolsce powstaną nowe środowiskowe centra zdrowia psychicznego. Jak tylko znane będą ich dane teleadresowe, na pewno znajdziesz je na naszej stronie: rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne

Środowiskowe centra zdrowia psychicznego mają zostać utworzone w najbliższym czasie w: Lesznie, Wągrowcu, Krotoszynie, Powiecie Kępińskim i Ostrzeszowskim (ŚCZP dla dzieci i młodzieży), dla mieszkańców gmin Buk i Stęszew oraz dla mieszkańców powiatu międzychodzkiego i szamotulskiego.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.



GDZIE JESZCZE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY?

Może Cię spotkać bardzo wiele różnych sytuacji lub trudności. Zawsze warto szukać pomocy dla siebie lub kogoś bliskiego. Poniżej znajdziesz portale zawierające informacje oraz bazy podmiotów, w których możesz uzyskać wsparcie:

LECZENIE:

- ▶ **nfz-poznan.pl** – zakładka Dla Pacjenta/
Gdzie się leczyć – informator

LECZENIE UZALEŻNIEŃ:

- ▶ **parpa.pl** – Placówki leczenia – wykaz placówek w podziale na województwa
- ▶ **uzaleznieniabehawioralne.pl**
- ▶ **stopuzaleznieniom.pl**
- ▶ **www.kbpn.gov.pl** – zakładka Hazard/Publikacje – Informator o placówkach udzielających pomocy w zakresie uzależnień behawioralnych – III edycja

SYTUACJA ROZSTANIA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW:

- ▶ **standardyrozstania.pl**
- ▶ **akademiarozstania.pl**

DOŚWIADCZANIE LUB STOSOWANIE PRZEMOCY:

- ▶ **przemoc.edu.pl/kontakt/**
- ▶ **https://www.pokrzywdzeni.poznan.pl/**
– Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Prześiępstwem w Poznaniu, Lokalne Punkty Pomocy (lista na podanej stronie).
- ▶ **801 120 002** – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”. Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię – bije lub obraża.



BAZY PODMIOTÓW WSPARCIA:

- ▶ **mapawsparcia.pl**
- ▶ **szkolazklasa.org.pl/rozmawiaj-z-klasa-
-mapa-wsparcia/**




ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA UZALEŻNIEŃ OD ALKOHOLU WIELKOPOLSKA

Wojewódzki Szpital Zespolony

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. kard. Stefana Wyszyńskiego 1, 62-510 Konin |
|  TELEFON | 63 240 40 00 |


Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych im. Piotrowskiego „Dziekanka”

| | |
|--|----------------------------------|
|  ADRES | ul. Poznańska 15, 62-200 Gniezno |
|  TELEFON | 61 423 85 00 |


Poradnia Specjalistyczna IPSIS

| | |
|---|-------------------------------|
|  ADRES | ul. Piaski 8, 62-020 Swarzędz |
|  TELEFON | 536 426 436 |

Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Adama Mickiewicza 7, 64-800 Chodzież |
|  TELEFON | 67 281 08 30 |

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin |
|  TELEFON | 63 243 67 67 63 244 43 95 |

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Diamed”

 ADRES ul. Elizy Orzeszkowej 29C, 62-200 Gniezno

 TELEFON **61 669 90 26**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

 TELEFON **724 769 979**
62 592 09 00

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Chudoby 16, 62-200 Gniezno

 TELEFON **661 485 266**
61 429 25 06

Centrum Zdrowia ALPHA-MED Patryk Goliwąg

 ADRES ul. Szczuczyńska 15, 64-500 Szamotuły

 TELEFON **501 091 533**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED


 ADRES ul. Majkowska 13a, 62-800 Kalisz

 TELEFON **782 899 298**
62 501 86 18



ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA UZALEŻNIEŃ OD ALKOHOLU POZNAŃ

Ośrodek Leczenia Uzależnień i Współuzależnień Zakład Opieki Zdrowotnej S.C.

 ADRES ul. św. Marcin 39, 61-806 Poznań

 TELEFON **61 853 61 84**

Zakład Leczenia Uzależnień

 ADRES ul. Małeckiego 11, 60-706 Poznań

 TELEFON **61 866 49 58**





LECZENIE AMBULATORYJNE – KIEDY I DLA KOGO?

Opieka ambulatoryjna polega na pomocy pacjentowi bez potrzeby jego hospitalizacji. Pacjent korzysta z usług danego miejsca, specjalisty, stosuje się do zaleceń, jednak pozostaje w swoim domowym środowisku.

Poradnie zdrowia psychicznego oferują zazwyczaj leczenie psychiatryczne, diagnozę psychiatryczną i psychologiczną, pomoc psychologiczną, część także psychoterapię.

DLA KOGO?

Dla pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi.

KIEDY?

Stan pacjenta stabilny – kontynuacja leczenia. Występują niepokojące objawy wymagające konsultacji psychologicznej bądź psychiatrycznej.

PROCEDURA



Zgłoszenie się do lekarza psychiatry (bez skierowania, na Narodowy Fundusz Zdrowia) lub lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, który wystawi skierowanie.

Po otrzymaniu skierowania pacjent zgłasza się do wskazanej placówki świadczącej opiekę ambulatoryjną.



LECZENIE AMBULATORYJNE WIELKOPOLSKA



Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Adama Mickiewicza 7, 64-800 Chodzież |
|  TELEFON | 67 281 08 30 |

Centrum Medyczne NZOZ Podstawowej Opieki Zdrowotnej Gabinety Specjalistyczne

| | |
|--|-------------------------------|
|  ADRES | ul. Parkowa 2, 64-020 Czempin |
|  TELEFON | 61 282 66 88 |



Karolina Górską-Senger Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Poradnia Zdrowia Psychicznego”

| | |
|---|----------------------------------|
|  ADRES | ul. Przy Dworcu 4, 63-800 Gostyń |
|  TELEFON | 62 740 31 23 |


Zespół Przychodni Lekarza Rodzinnego „Gos-Med” Spółka jawna

| | |
|---|--------------------------------|
|  ADRES | ul. Graniczna 4, 63-800 Gostyń |
|  TELEFON | 65 572 14 13 |

Poradnia Zdrowia Psychicznego „Medyk”

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Zbożowa 26, 62-065 Grodzisk Wielkopolski |
|  TELEFON | 578 878 000 |

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin

 TELEFON **63 243 67 67**
63 244 43 95

Konińskie Centrum Zdrowia Psychicznego Czerniakowie

 ADRES ul. Spółdzielców 27, 62-510 Konin

 TELEFON **63 245 47 10**

Poradnie Specjalistyczne „MEDICA”

 ADRES ul. Chopina 23A, 62-510 Konin

 TELEFON **63 244 99 33**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. ks. Józefa Poniatowskiego 15, 62-600 Koło


 TELEFON **578 878 000**

Centrum Medyczne NZOZ Podstawowej Opieki Zdrowotnej Gabinety Specjalistyczne

 ADRES ul. Naclawska 15, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 512 02 20**

Gabinety Lekarskie MEDICOR

 ADRES ul. Bączkowskiego 3, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 03 30**

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Violmed” Poradnia Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. PCK 6, 62-600 Koło

 TELEFON **695 662 350**

Niepubliczny Zakład Podstawowej i Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej „Kol-Med”

 ADRES ul. Wojciechowskiego 3, 63-700 Krotoszyn

 TELEFON **62 721 01 98**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Krotoszyńska Poradnia Zdrowia Psychicznego w Krotoszynie

 ADRES ul. Benicka 9, 63-700 Krotoszyn

 TELEFON **62 722 07 81**

NZOZ „PSYCHE”

 ADRES ul. Mickiewicza 35, 63-700 Krotoszyn


 TELEFON **62 588 05 50**

„ALFA-MED” W. Zygulska i B. Łysiak-Małecka Lekarska Spółka Partnerska

 ADRES ul. Hallera 9, 63-200 Jarocin

 TELEFON **62 747 99 22**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych Paracelsus Katarzyna Jerzycka

 ADRES ul. Śródziemna 32, 63-200 Jarocin


 TELEFON **62 505 22 55**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Leszczyńskie Centrum Zdrowia Psychicznego „Medullitus”

 ADRES ul. Karasia 20, 64-100 Leszno

 TELEFON **65 526 10 73**

Wojewódzki Szpital Zespolony

 ADRES ul. Kiepury 45, 64-100 Leszno


 TELEFON **65 525 31 95**

Onkologiczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Onko-Med

 ADRES ul. Królowej Jadwigi 4, 64-100 Leszno

 TELEFON **65 525 86 80**

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dorośli Młodzież Dzieci Teresa Dobiąła

 ADRES pl. Jana Metziga 26/2, 64-100 Leszno

 TELEFON **65 527 13 28**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Specjalistyczna Poradnia Neuropsychiatryczna i Uzależnień „Ego”

 ADRES ul. Okrężna 20, 64-100 Leszno

 TELEFON **601 055 376**

Poradnia Terapia M. Kielkiewicz Spółka jawna

 ADRES ul. Jana Pawła II 3, 63-910 Miejska Górką

 TELEFON **668 908 900**


Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Szpitalna 10, 64-40 Międzychód

 TELEFON **95 748 20 11**

Medyczne Centrum Zdrovita

 ADRES ul. Zbąszyńska 9, 64-300 Nowy Tomyśl


 TELEFON **61 442 16 80**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Zespołu Lekarza Rodzinnego „Panaceum”

 ADRES ul. Poznańska 30, 64-300 Nowy Tomyśl

 TELEFON **614 425 360**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Szpitalna 2, 64-600 Oborniki

 TELEFON **61 297 36 00**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

 TELEFON **724 769 979**
62 592 09 00

Ośrodek Leczenia Kompleksowego

 ADRES ul. Wrocławska 81, 63-400 Ostrów Wielkopolski


 TELEFON **62 737 42 50**

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Limanowskiego 20/22, 62-400 Ostrów Wielkopolski

 TELEFON **62 595 11 00**

NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego „MMM” Walczak Benke, Kubski i Gawroński Spółka jawna

 ADRES ul. Staroprzygodzka 48, 63-400 Ostrów Wielkopolski


 TELEFON **781 001 000**

NZOZ Zespół Poradni Psychologiczno-Psychiatrycznych

 ADRES al. Wojska Polskiego 43, 54-920 Piła

 TELEFON **67 215 62 75**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Psychiatrycznej i Odwykowej Dla Dorosłych w Piła

 ADRES al. Wojska Polskiego 49 B, 64-920 Piła


 TELEFON **67 212 40 56**

Niepubliczny Zakład Podstawowej i Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Garncarska 1C, 63-300 Pleszew


 TELEFON **62 508 16 66**

„Pleszewskie Centrum Medyczne w Pleszewie” Sp. z o.o.

 ADRES ul. Poznańska 125 A, 63-300 Pleszew

 TELEFON **62 742 07 00**

Przychodnia Lekarska „Rawmed” Sp. z o.o.

 ADRES ul. Piłsudskiego 3, 63-900 Rawicz


 TELEFON **65 546 12 91**

Poradnia Terapia M. Kielkiewicz Spółka jawna

 ADRES ul. Królowej Jadwigi 13B/20, 63-900 Rawicz

 TELEFON **668 908 900**

CENTER-MED

 ADRES ul. 11 Listopada 1, 63-900 Rawicz

 TELEFON **65 545 33 22**

Centrum Medyczne Sobczak Lewicki S.C. Danuta Sobczak, Robert Lewicki

 ADRES ul. Bielawska 1A, 62-400 Słupca

 TELEFON **63 249 87 88**

Centrum Medyczne Iwona Zys Sp. k.

 ADRES ul. Ogrodowa 11A, 62-067 Rakoniewice

 TELEFON **61 444 11 22**

Praktyka Lekarska SENSORIUM 1 Przychodnia Psychiatryczna

 ADRES ul. Kwiatowa 37, 60-185 Skórzewo

 TELEFON **61 663 44 80**

Poradnia Specjalistyczna IPSIS

 ADRES ul. Piaski 8, 62-020 Swarzędz

 TELEFON **536 426 436**

Swarzędzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Kórnicka 75, 62-020 Swarzędz


 TELEFON **577 820 300**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Sukiennicza 13, 64-500 Szamotuły

 TELEFON **63 280 20 10**
731 626 726

Poradnia Centrum Horyzont

 ADRES ul. Łąkowa 9, 64-500 Szamotuły

 TELEFON **531 742 748**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Almed”

 ADRES ul. Folwarczna 1, 62-700 Turek

 TELEFON **502 312 706**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna Katharsis

 ADRES ul. Czerwonego Krzyża 2/8/9, 63-000 Środa Wielkopolska

 TELEFON **881 550 095**

Przychodnia Zespołu Lekarza Rodzinnego I Specjalistów Centrum Zdrowia „Medyk”

 ADRES ul. Powstańców Wielkopolskich 5, 63-100 Śrem

 TELEFON **61 830 18 90**

Centrum Zdrowia Psychicznego Psyche

 ADRES ul. Łąkowa 5A, 62-700 Turek


 TELEFON **63 280 20 10**
731 626 726

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Poradnia Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień**

 ADRES ul. Wschowska 3, 64-200 Wolsztyn

 TELEFON **68 384 30 06**


Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Poradnie Specjalistyczne

 ADRES ul. Skocka 18, 62-100 Wągrowiec

 TELEFON **67 262 76 40**

CM Wolsztyn Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością

 ADRES ul. Dworcowa 3, 64-200 Wolsztyn

 TELEFON **68 347 37 97**

Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

 ADRES pl. Wojska Polskiego 19, 89-300 Wyrzysk

 TELEFON **67 286 74 53**


Amika Konsorcjum Medyczne Spółka z o.o. Przychodnia Specjalistyczna

 ADRES ul. Piastów 16, 62-300 Września

 TELEFON **61 437 99 99**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Cedromed”

 ADRES ul. Opieszyn 10, 62-300 Września

 TELEFON **795 878 321**

Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego

 ADRES ul. Szpitalna 28, 77-400 Złotów

 TELEFON **67 263 22 33**





LECZENIE AMBULATORYJNE DLA DOROSŁYCH WIELKOPOLSKA

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Podstawowej i Specjalistycznej Med-Cor

 ADRES ul. Starożytna 132A, 62-800 Kalisz

 TELEFON **62 753 66 33**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Specjalistyczne Centrum SYNAPSA

 ADRES ul. Obozowa 1, 62-800 Kalisz

 TELEFON **62 766 78 76**
500 093 554

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Przy Dworcu 4, 63-800 Gostyń

 TELEFON **782 899 298**
62 501 86 18

Konsylium Sarna i Wspólnicy Spółka jawna

 ADRES ul. M. Karłowicza 4, 62-800 Kalisz

 TELEFON **65 572 14 13**

Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdrowie”

 ADRES ul. Lipowa 5, 62-800 Kalisz

 TELEFON **62 757 17 30**
62 737 42 50



LECZENIE AMBULATORYJNE POZNAŃ

Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego

 ADRES ul. Szpitalna 27/33, 60-572 Poznań-Jeżyce

 TELEFON **61 849 12 00**

Jeżyckie Centrum Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Litewska 8, 60-605 Poznań-Jeżyce

 TELEFON **61 841 79 67**

Poznański Ośrodek Zdrowia Psychicznego

 ADRES os. Kosmonautów 110, 61-642 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 820 33 23**

Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Opolska 58, 61-433 Poznań-Wilda


 TELEFON **61 832 29 61**

Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. 28 Czerwca 1956 r. 149, 61-525 Poznań-Wilda

 TELEFON **61 835 43 08**


Poradnia Zdrowia Psychicznego „Centrum”

 ADRES ul. Rybaki 1A/1, 61-833 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 852 54 38**

NZOZ Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna KATHARSIS

 ADRES ul. Kórnicka 24, 61-141 Poznań-Nowe Miasto

 TELEFON **881 551 771**

Poznański Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych

 ADRES Al. Solidarności 36, 61-696 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 647 77 80**

Zdrowie Psychiczne Sp. z o.o. Specjalistyczny Ośrodek Terapii i Promocji Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Śniadeckich 42, 60-774 Poznań-Grunwald


 TELEFON **61 865 87 94**

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SP ZOZ

 ADRES ul. Arnolda Szylinga 1, 60-787 Poznań-Grunwald

 TELEFON **261 574 297**

NZOZ Zespół Poradni Specjalistycznych i Podstawowej Opieki Zdrowotnej J.A.P.-Med

 ADRES os. Bolesława Chrobrego paw. 11/110, 60-681 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 823 44 18**

Centrum Medyczne HCP Spółka z o.o. NZOZ Centrum Medyczne HCP Lecznictwo Ambulatoryjne

 ADRES ul. 28 Czerwca 1956 r. 194, 61-485 Poznań-Wilda

 TELEFON **61 227 42 00**



Centrum Psychoterapii

| | |
|---|--|
|  ADRES | os. Zwycięstwa 108, 61-653 Poznań-Stare Miasto |
|  TELEFON | 61 828 99 93 |



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego

| | |
|---|-------------------------------------|
|  ADRES | ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań-Jeżyce |
|  TELEFON | 61 846 45 00 |

Uniwersyteckie Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej Sp. z o.o.

| | |
|---|--------------------------------|
|  ADRES | ul. Bukowska 70, 60-812 Poznań |
|  TELEFON | 881 969 827 |

NZOZ Zespół Poradni Specjalistycznych „Termedica”

| | |
|---|---|
|  ADRES | os. Bolesława Chrobrego 101, 60-681 Poznań-Stare Miasto |
|  TELEFON | 61 820 80 60 |

Zdrowie Psychiczne Sp. z o.o. Specjalistyczny Ośrodek Terapii i Promocji Zdrowia Psychicznego

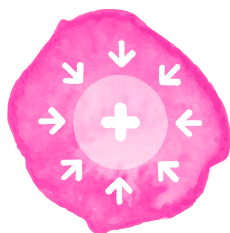
| | |
|---|--|
|  ADRES | os. Pod Lipami 103, 61-638 Poznań-Stare Miasto |
|  TELEFON | 61 826 84 70 |

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej z Zakresu Specjalistyki „Jan-Medic”

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Ściegiennego 22, 60-128 Poznań-Grunwald |
|  TELEFON | 61 661 58 07 |

Gabinety Lekarskie MEDICOR

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Powstańców Wielkopolskich 4, 61-895 Poznań-Stare Miasto |
|  TELEFON | 61 855 28 33 |



LECZENIE ŚRODOWISKOWE – KIEDY I DLA KOGO?

Leczenie środowiskowe prowadzi się w miejscu zamieszkania osób potrzebujących, które ze względu na charakter objawów, trudności w funkcjonowaniu, brak wsparcia społecznego nie mają możliwości skorzystać z pomocy ambulatoryjnej, a nie wymagają pobytu na oddziale psychiatrycznym.

Podstawową formą kontaktu z pacjentem są wizyty domowe. W ramach leczenia środowiskowego zapewniona jest opieka różnych specjalistów, np. psychiatry, psychologa, pielęgniarki, pracownika socjalnego.

W ramach leczenia współpracuje się również z rodziną pacjenta. Porady i wizyty w Zespole Leczenia Środowiskowego udzielane są w ramach kontraktu z NFZ i są bezpłatne.

DLA KOGO?

Dla pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi.

KIEDY?

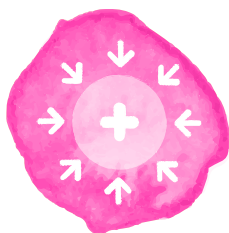
Po zakończonym leczeniu na oddziałach całodobowych lub dziennych w przypadku osób wymagających dalszej, intensywnej pomocy. Dla osób, z którymi nie uzyskano trwałej efektywnej współpracy w leczeniu w warunkach oddziału szpitalnego/poradni. Dla pacjentów wielokrotnie hospitalizowanych, którzy nie utrzymują się w innych formach leczenia.

PROCEDURA

Zgłoszenie się z własnej inicjatywy.

Zgłoszenie z inicjatywy rodziny.

Skierowanie przez publiczne zakłady opieki zdrowotnej oraz organy pomocy społecznej lub inne organizacje społeczne.



LECZENIE ŚRODOWISKOWE – WIELKOPOLSKA

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

 TELEFON **724 769 979**
62 592 09 00

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin


 TELEFON **63 243 67 67**
63 244 43 95

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Majkowska 13a, 62-800 Kalisz

 TELEFON **782 899 298**
62 501 86 18

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. ks. Józefa Poniatowskiego 15, 62-600 Koło

 TELEFON **578 878 000**

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Centrum Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Łąkowa 5A, 62-700 Turek

 TELEFON **63 280 20 10**
731 626 726

Swarzędzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Kórnicka 75, 62-020 Swarzędz

 TELEFON **690 999 577**


Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Cedromed”

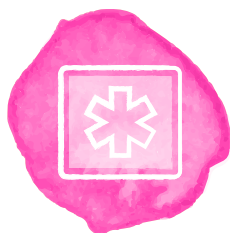
 ADRES ul. Opieszyn 10, 62-300 Września

 TELEFON **795 878 321**

NZOZ „Diamed” Poradnie Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Żuławy 9, 62-200 Gniezno

 TELEFON **61 425 04 55**
794 055 600



LECZENIE SZPITALNE – KIEDY I DLA KOGO?

Leczenie szpitalne psychiatryczne polega na udzielaniu świadczeń zdrowotnych w formie specjalistycznej opieki szpitalnej (hospitalizacji planowanej oraz związanej z nagłym kryzysem). Leczenie odbywa się na oddziałach szpitalnych, w systemie stacjonarnym w szpitalu psychiatrycznym. Pacjent przez cały okres leczenia przebywa na oddziale o określonym profilu leczenia, np. uzależnienia, psychozy, nerwice.

Leczenie szpitalne obejmuje proces diagnozy, leczenia, pielęgnacji oraz rehabilitacji. Objęte jest finansowaniem Narodowego Funduszu Zdrowia, dzięki czemu pozostaje bezpłatne.

DLA KOGO?

Dla pacjentów z **zaburzeniami afektywnymi**, **nerwicowymi** i **psychotycznymi**, którzy wymagają **całodobowego** leczenia i obserwacji.

KIEDY?

Gdy stan pacjentów nie jest ustabilizowany, wymaga stałej kontroli lekarskiej i znacznie zaburza funkcjonowanie tych osób w różnych obszarach ich życia.

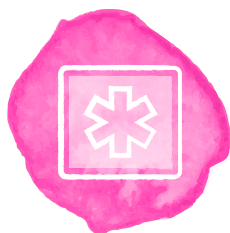
PROCEDURA

Samodzielne zgłoszenie na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego w przypadku nasilonych objawów, kryzysu bądź bardzo złego samopoczucia.

Wizyta u lekarza psychiatry bądź lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, którzy wystawią skierowanie do przyjęcia na oddział psychiatryczny.

UWAGA!

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej może także kierować swoich pacjentów do psychologa lub psychiatry.



ODDZIAŁY PSYCHIATRYCZNE POZNAŃ

Centrum Medyczne HCP Szpital im. św. Jana Pawła II

 ADRES ul. 28 Czerwca 1956 r. 194, 61-485 Poznań

 TELEFON **61 227 43 38**

DLA KOGO

- Leczenie zespołów abstynencyjnych
- Osoby dorosłe z podwójną diagnozą
- Osoby dorosłe
- Dzieci i młodzież

Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego

 ADRES ul. Szpitalna 27/33, 60-572 Poznań

 TELEFON **61 849 15 39**
61 849 15 07



DLA KOGO

- Osoby dorosłe
- Dzieci i młodzież





ODDZIAŁY PSYCHIATRYCZNE WIELKOPOLSKA



Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

| | |
|---|---|
|  ADRES | pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan |
|  TELEFON | 65 511 51 00 |
| DLA KOGO | <ul style="list-style-type: none">• Osoby dorosłe |



Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Limanowskiego 20/22, 63-400 Ostrów Wielkopolski |
|  TELEFON | 62 595 11 00 |
| DLA KOGO | <ul style="list-style-type: none">• Osoby dorosłe |



Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Szpitalna 28, 77-400 Złotów |
|  TELEFON | 65 511 51 00 |
| DLA KOGO | <ul style="list-style-type: none">• Oddział psychiatryczny ogólny |



Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych im. Piotrowskiego „Dziekanka”

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Poznańska 15, 62-200 Gniezno |
|  TELEFON | 61 423 85 00 |
| DLA KOGO | <ul style="list-style-type: none">• Leczenie zespołów abstynencyjnych• Osoby dorosłe |

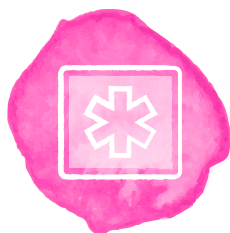
Wojewódzki Zakład Opieki Psychiatrycznej

| | |
|---|---|
|  ADRES | Sokołówka 1, 62-840 Krzyżówki |
|  TELEFON | 784 648 228 (oddział psychiatryczny) 62 506 67 34 (izba przyjęć) |
| DLA KOGO | <ul style="list-style-type: none"> • Oddział leczenia zespołów abstynencyjnych • Oddział psychiatryczny ogólny • Oddział leczenia odwykowego |

Wojewódzki Szpital Zespolony im. Ludwika Perzyny

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Poznańska 79, 62-800 Kalisz |
|  TELEFON | 62 765 12 51 |
| DLA KOGO | <ul style="list-style-type: none"> • Oddział psychiatryczny ogólny |





ODDZIAŁY DZIENNE – KIEDY I DLA KOGO?

Leczenie polega na prowadzeniu oddziaływań diagnostycznych, leczniczo-terapeutycznych i rehabilitacyjnych, mających na celu poprawę funkcjonowania pacjenta oraz nabranie kompetencji w radzeniu sobie z chorobą.

Oddziały dzienne funkcjonują w oparciu o program terapeutyczny wyznaczony na określony czas (plan terapii, psychoedukacji, zajęć rehabilitacyjnych itp.), pacjent powinien wziąć udział w całym cyklu programu terapeutycznego.

Zajęcia odbywają się w dni robocze, pacjent przebywa pod opieką zespołu terapeutycznego, otrzymuje posiłek oraz leki według karty zleceń.

DLA KOGO?

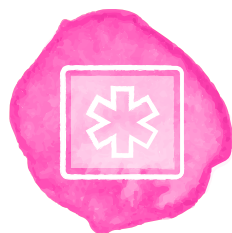
Dla pacjentów z **zaburzeniami afektywnymi**, **nerwicowymi** i **psychotycznymi**, których stan jest stabilny.

PROCEDURA

Skierowanie od lekarza psychiatry, lekarza rodzinnego lub innego specjalisty na oddział dzienny.


KIEDY?

Gdy nasilenie trudności lub objawów choroby powoduje pogorszenie codziennego funkcjonowania, ale osoby te nie wymagają całodobowej hospitalizacji.



ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH WIELKOPOLSKA

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych „Dziekanka” im. Aleksandra Piotrowskiego


 ADRES ul. Poznańska 15, 62-200 Gniezno


 TELEFON **61 423 85 00**

Przychodnia Specjalistyczna Multimed

 ADRES ul. Chudoby 16, 62-200 Gniezno


 TELEFON **661 485 266**
61 429 25 06


 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin


 TELEFON **63 243 67 67**
63 244 43 95

 ADRES ul. Majkowska 13a, 62-800 Kalisz

 TELEFON **782 899 298**
62 501 86 18

 ADRES ul. ks. Józefa Poniatowskiego 15, 62-600 Koło

 TELEFON **578 878 000**

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

 TELEFON **724 769 979**
62 592 09 00

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Gabinety Lekarskie Medicor

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 03 30**

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Limanowskiego 20/22, 62-400 Ostrów Wielkopolski

 TELEFON **62 595 11 00**

Poradnia Specjalistyczna IPSIS

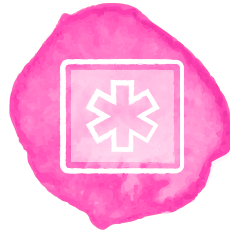
 ADRES ul. Piaski 8, 62-020 Swarzędz

 TELEFON **536 426 436**

Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego



 ADRES ul. Szpitalna 28, 77-400 Złotów

 TELEFON **67 263 22 33**



ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH POZNAŃ



Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. 28 Czerwca 1956 r. 149, 61-525 Poznań-Wilda |
|  TELEFON | 61 835 43 08 |



Centrum Medyczne HCP Szpital im. Św. Jana Pawła II

| | |
|--|---|
|  ADRES | ul. 28 Czerwca 1956 r. 194, 61-485 Poznań-Wilda |
|  TELEFON | 61 22 74 338 |

Gabinety Lekarskie Medicor

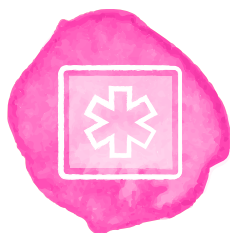
| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Powstańców Wielkopolskich 4, 61-895 Poznań |
|  TELEFON | 61 855 28 33 |

Poznański Ośrodek Zdrowia Psychicznego

| | |
|---|--|
|  ADRES | os. Kosmonautów 110, 61-642 Poznań |
|  TELEFON | 61 820 33 23 61 828 96 54 |


Szpital Wojewódzki

| | |
|---|----------------------------------|
|  ADRES | ul. Juraszów 7/19, 60-479 Poznań |
|  TELEFON | 61 821 22 00 |



ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA ZABURZEŃ NERWICOWYCH WIELKOPOLSKA

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Diamed”

 ADRES ul. Elizy Orzeszkowej 29C, 62-200 Gniezno


 TELEFON **61 669 90 26**

Konińskie Centrum Zdrowia Psychicznego Czerniakowie

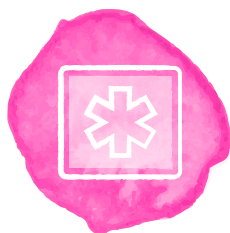
 ADRES ul. Spółdzielców 27, 62-510 Konin

 TELEFON **63 245 47 10**

Przychodnia Specjalistyczna Multimed

 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin

 TELEFON **63 243 67 67**
63 244 43 95



ODDZIAŁY DZIEENNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY WIELKOPOLSKA

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dorośli Młodzież Dzieci Teresa Dobiała

 ADRES pl. Jana Metziga 26/2, 64-100 Leszno

 TELEFON **65 527 13 28**

LOG-MED Spółka z o.o.

 ADRES ul. Wrzeńska 14, 62-200 Gniezno

 TELEFON **61 425 53 35**

Centrum Medyczne HCP

 ADRES ul. 28 Czerwca 1956 r. 194, 61-485 Poznań-Wilda

 TELEFON **61 22 74 369**





ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY – KIEDY I DLA KOGO?

Służą budowaniu sieci oparcia społecznego i przygotowują do życia w społeczeństwie oraz funkcjonowania w środowisku. To placówki okresowego dziennego lub całodobowego pobytu, w którym osoby z zaburzeniami psychicznymi mogą otrzymać częściową opiekę i pomoc w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych oraz posiłek.

Odpłatność miesięczną za usługi świadczone w ośrodkach wsparcia osobom z zaburzeniami psychicznymi ustala się w wysokości 5% kwoty dochodu osoby samotnie gospodarującej lub kwoty dochodu na osobę w rodzinie, jeżeli dochód osoby samotnie gospodarującej lub dochód na osobę w rodzinie przekracza kwotę 250% odpowiedniego kryterium dochodowego (kryterium dla osoby samotnie gospodarującej – 634 zł, kryterium dla osoby w rodzinie – 514 zł). Na wniosek osoby objętej wsparciem organ może częściowo lub całkowicie zwolnić ją z odpłatności za świadczone usługi w środowiskowym domu samopomocy.

DLA KOGO?

Są przeznaczone dla osób przewlekle psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie.

KIEDY?

Po zakończonym leczeniu na oddziałach całodobowych lub dziennych w przypadku osób wymagających dalszej rehabilitacji.

PROCEDURA

Zgłoszenie się z własnej inicjatywy, z inicjatywy rodziny lub przez publiczne zakłady opieki zdrowotnej oraz organy pomocy społecznej lub inne organizacje społeczne. Decyzję o skierowaniu do ośrodka wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi i decyzję ustalającą odpłatność za korzystanie z usług w tych ośrodkach wydaje właściwy organ jednostki samorządu terytorialnego prowadzącej lub zlecającej prowadzenie ośrodka wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi.


TYPY ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW POMOCY:

- **typ A** – dla osób przewlekle psychicznie chorych;
- **typ B** – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną;
- **typ C** – dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych;
- **typ D** – dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi.




ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY POZNAŃ

Środowiskowy Dom Samopomocy Fountain House

| | |
|---|-------------------------------|
|  ADRES | ul. Rawicka 51, 60-113 Poznań |
|  TELEFON | 61 830 68 88 |
| TYP | A |

Środowiskowy Dom Samopomocy Zielone Centrum

| | |
|--|-------------------------------|
|  ADRES | ul. Garbary 47, 60-869 Poznań |
|  TELEFON | 61 853 05 33 |
| TYP | A |

UWAGA!

Aktualna baza wszystkich Środowiskowych Domów Samopomocy działających na terenie Wielkopolski znajduje się:

poznan.uw.gov.pl → Urząd → Rejestry, ewidencje i archiwa → Wydział Polityki Społecznej → Wykaz środowiskowych domów samopomocy i powiatowych ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi



WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ – KIEDY I DLA KOGO?

POZNAŃ I WIELKOPOLSKA

Celem rehabilitacji prowadzonej na Warsztatach Terapii Zajęciowej jest ogólny rozwój i poprawa sprawności uczestników, niezbędnej w aktywnym samodzielnym życiu. Zadaniem warsztatów jest stopniowe usamodzielnianie podopiecznych – od nauki samodzielnego wykonywania codziennych czynności, poprzez samodzielność społeczną, do podjęcia zatrudnienia. Terapia odbywa się poprzez zajęcia manualne, intelektualne i rozrywkowe. Uczestnicy warsztatów objęci są pomocą psychologa i pedagoga, zapewniona jest również opieka medyczna. Absolwenci warsztatów zyskują szansę na zatrudnienie w zakładach aktywności zawodowej, zakładach pracy chronionej i na otwartym rynku pracy.

DLA KOGO?

Osoby posiadające orzeczenia o stopniu niepełnosprawności umiarkowanym lub znacznym, ze wskazaniem do terapii zajęciowej. Wskazanie powinno znajdować się w treści orzeczenia o niepełnosprawności*.

GDZIE ZNALEŹĆ?

Baza Warsztatów Terapii Zajęciowej działających na terenie Wielkopolski znajduje się pod linkiem: [wielkopolskaes.pl/baza podmiotów/baza WTZ](http://wielkopolskaes.pl/baza_podmiotow/baza_WTZ)

PROCEDURA

Należy skontaktować się bezpośrednio z danym Warsztatem Terapii Zajęciowej i zapytać o ścieżkę przyjęcia uczestnika.

* W przypadku jeśli ktoś pragnie zostać uczestnikiem WTZ, a w orzeczeniu brakuje zapisu dot. wskazania do uczestnictwa w terapii zajęciowej, należy złożyć wniosek do Zespołu ds. Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności w celu uchylenia starego orzeczenia i uzyskania nowego, zawierającego to wskazanie.



INTERWENCJA KRYZYSOWA – KIEDY I DLA KOGO?

Interwencja kryzysowa polega na interdyscyplinarnych, celowych i skoordynowanych oddziaływaniach, mających na celu ułatwienie odzyskania przez osobę w kryzysie równowagi wewnętrznej i poczucia sprawczości oraz rozwiązania problemu stanowiącego podłoże doświadczenia kryzysowego.

Jest to krótkoterminowe i doraźne działanie. Przykłady doświadczeń kryzysowych: konflikty rodzinne, samobójstwa, przemoc domowa, przemoc seksualna, wykorzystywanie seksualne dzieci, utraty okołoporodowe, bezrobocie, wypadki, katastrofy.

DLA KOGO?

Ta forma pomocy skierowana jest do jednostek, grup, całych społeczności, które doświadczają kryzysu.

KIEDY?

Gdy jednostka/grupa/społeczność doświadcza kryzysu, tj. znalazła się w sytuacji, która przekracza możliwości samodzielnego poradzenia sobie.

PROCEDURA

Zgłoszenie się na dyżur – osobiście lub telefonicznie, bez konieczności złożenia wcześniej wniosku czy skierowania. Podczas rozmowy zostanie ustalona forma i zakres pomocy, odpowiadający potrzebom i problemom osoby zgłaszającej się.



UWAGA!

W ekstremalnych sytuacjach (np. zagrożenia zdrowia lub życia) niniejsze instytucje oferują tymczasowe schronienie.



INTERWENCJA KRYZYSOWA WIELKOPOLSKA



Bonifraterski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

| | |
|---|------------------------------|
|  ADRES | os. Marysin 3, 63-820 Piaski |
|  TELEFON | 65 573 90 00 |
| CZYNNY | 24 h |

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Krotoszynie

| | |
|--|-------------------------------------|
|  ADRES | ul. Sikorskiego 7, 63-700 Krotoszyn |
|  TELEFON | 62 722 75 30 |
| CZYNNY | pon.-pt.: 7.00-15.00 |



Punkt Pomocy Kryzysowej

| | |
|---|--|
|  ADRES | os. Słowackiego 24, 64-980 Trzcianka |
|  TELEFON | 67 216 21 64 |
| CZYNNY | pon.-pt.: 7.30-15.30 sob. 10.00-18.00 |



Ośrodek Interwencji Kryzysowej

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Niepodległości 27c, 64-200 Leszno |
|  TELEFON | 65 529 98 65 65 529 98 66 |
| CZYNNY | pon.-pt.: 7.30-21.30 sob.-niedz.: dyżury noc: telefon |

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

| | |
|---|-----------------------------------|
|  ADRES | ul. Zamkowa 17, 63-500 Ostrzeszów |
|  TELEFON | 62 732 07 54 |
| CZYNNY | pon.-pt.: 7.00-15.00 |

Ośrodek Interwencji Kryzysowej



| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Poznańska 95, 62-006 Kobylnica |
|  TELEFON | 61 815 03 63 61 815 03 69 |
| CZYNNY | pon.-niedz.: 8.00-20.00 |

HOSTEL OŚRODKA CZYNNY CAŁODOBOWO

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Gostyniu

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Wrocławska 8, 63-800 Gostyń |
|  TELEFON | 65 572 75 28 |
|  E-MAIL | pcpr@gostyn.pl |
| CZYNNY | pon.-pt.: 7.00-15.00 śr.: 7.00-18.00 |
|  TELEFON ZAUFANIA PRZY PCPR W GOSTYNIU | 65 572 77 99 |
| CZYNNY | pon.-pt.: 7.00-15.00 śr.: 7.00-18.00 |



Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Koninie

| | |
|---|---|
|  ADRES | ul. Kościelna 46, 62-561 Ślesin |
|  TELEFON | 63 270 44 30 512 493 486 |
| CZYNNY | pon.-pt.: 7.00-15.00 |





INTERWENCJA KRYZYSOWA POZNAŃ



DPS Interwencji Kryzysowej: Punkt Interwencji Kryzysowej

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Niedziałkowskiego 30, 61-578 Poznań |
|  TELEFON | 61 835 48 65 61 835 48 66 |
| CZYNNY | 24 h |

A dąWY ;` fVd WU[=dkl keai WV'S_ [Vd] S lbi bai [Sfg bal` S e] [Wa

| | |
|---|--|
|  ADRES | g`zBal` S e] S +% (\$Z' " (=aTk^ [L\$ |
|  TELEFON | 61 8# " 2% + (# * # " 2% % |

Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej

| | |
|---|-------------------------------|
|  ADRES | Dolne Chyby 10, 60-480 Poznań |
|  TELEFON | 61 814 22 71 |
| CZYNNY | 24 h |

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Fundacji Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej

Każda osoba doznająca przemocy i stosująca przemoc, a także będąca świadkiem przemocy może skontaktować się osobiście, telefonicznie lub e-mailowo.

| | |
|---|--|
|  ADRES | ul. Głogowska 27 (domofon 150), 60-702 Poznań |
|  TELEFON | 61 221 11 12 |
|  E-MAIL | fundacja@pcps.pl |
| CZYNNY | <p>pon.: 16.00-20.00, wt.: 12.00-16.00, śr.: 16.00-20.00, czw.: 16.00-20.00, pt.: 8.00-12.00 sob.: 12.00-16.00 (tylko dyżur telefoniczny) niedz.: 12.00-16.00 (tylko dyżur telefoniczny) za wyjątkiem świąt państwowych</p> |



PRAWA PACJENTA

Ochrona Twoich praw należy do zadań Rzecznika Praw Pacjenta, w imieniu którego obowiązki te realizują Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Możesz się zgłosić do nich z każdym pytaniem. Jeśli problem będzie wykraczał poza kompetencje Rzecznika, wskaże Ci instytucje właściwe do udzielania pomocy w określonej sprawie.

JAKO PACJENT SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO POWINIENIŚ WIEDZIEĆ, ŻE:

- ▶ leczenie w szpitalu psychiatrycznym odbywa się za Twoją zgodą, istnieją jednak przypadki szczególne określone w przepisach prawa, w których leczenie odbywa się bez zgody;
- ▶ masz prawo do wystąpienia do ordynatora z wnioskiem o zgodę na przepustkę;
- ▶ tylko w pewnych okolicznościach może zostać zastosowany wobec Ciebie przymus bezpośredni (przytrzymanie, przymusowe podanie leków, unieruchomienie, izolacja);
- ▶ procedura wypisu ze szpitala uzależniona jest od trybu przyjęcia (za zgodą, bez zgody);
- ▶ zajęcia rehabilitacyjne prowadzone w szpitalu psychiatrycznym nie mogą naruszać Twojej godności; nie mogą również polegać na zastępowaniu personelu w wykonywaniu czynności porządkowych;
- ▶ jeśli z uwagi na swój stan zdrowia potrzebujesz stałej opieki i pielęgnacji, masz prawo do ubiegania się o przyjęcie do domu pomocy społecznej;
- ▶ masz prawo do złożenia wniosku do sądu opiekuńczego w miejscu siedziby szpitala psychiatrycznego o ustanowienie kuratora (jeśli uważasz, że w trakcie hospitalizacji potrzebujesz pomocy w prowadzeniu wszystkich lub niektórych spraw).



RZECZNICY PRAW PACJENTA WIELKOPOLSKA

Katarzyna Stępczak
789 404 717

- ▶ Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego w Kościanie
- ▶ Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Śremie

TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA

800 190 590

Czynna pon. do pt. w godz. 8.00-18.00



AKTYWIZACJA ZAWODOWA

POWIATOWE URZĘDY PRACY

Jeśli osoba po przebytych kryzysie psychicznym posiada status osoby z niepełnosprawnością, może być zarejestrowana w PUP jako:

- osoba bezrobotna lub poszukująca pracy (m.in. jeśli posiada rentę z tytułu niezdolności do pracy, socjalną lub zasiłek stały).

Osoba taka może skorzystać z usług/instrumentów takich jak: szkolenia, staże, prace interwencyjne, przygotowanie zawodowe dorosłych.

Dla osób z niepełnosprawnością przewidziane są usługi urzędu pracy finansowane ze środków PFRON.

wuppozn.praca.gov.pl/urzed/dane-kontaktowe/dane-kontaktowe-powiatowych-urzedowpracy

CZYM JEST EKONOMIA SPOŁECZNA I SOLIDARNA?

To sfera aktywności obywatelskiej, która poprzez działalność ekonomiczną i działalność pożytku publicznego służy:

- integracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych marginalizacją społeczną,
- tworzeniu miejsc pracy,
- świadczeniu usług społecznych użyteczności publicznej (na rzecz interesu ogólnego),
- rozwojowi lokalnemu.

W obszarze ekonomii społecznej mogą znaleźć zatrudnienie osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego nieposiadające orzeczenia o niepełnosprawności.

Chcesz dowiedzieć się więcej o możliwościach zatrudnienia? Zadzwoń do wybranego Ośrodka Wspierania Ekonomii Społecznej, ich lista znajduje się na stronie:

wielkopolskaes.pl/partnerzy



INNE PRZYDATNE INFORMACJE W TEMACIE UZALEŻNIENIA, PRZEMOCY I UZYSKANIA WSPARCIA

STOWARZYSZENIE PROGRAM WSPARCIA ZADŁUŻONYCH

Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych prowadzi:

- konsultacje psychologiczne grupowe i indywidualne,
- porady i doradztwo prawne i windykacyjne,
- doradztwo z zakresu zarządzania budżetem domowym,
- warsztaty, jak chronić się przed pułapką spirali zadłużenia,
- szkolenia w grupach edukacyjnych pozwalające zmierzyć się z problemem zadłużenia.

info@programwsparcia.com

Telefon kontaktowy: **796 399 599**

Internetowa baza oraz wyszukiwarka placówek działających w obszarze zdrowia psychicznego znajduje się na stronie:

zdrowawielkopolska.pl

Pamiętaj, stowarzyszenia, fundacje wyspecjalizowane w danym temacie najczęściej są zorientowane w możliwościach wsparcia i pomocy poza miejscem swojego działania.

Nawet jeśli nie ma takiej organizacji blisko Twojego miejsca zamieszkania, zawsze możesz zadzwonić i zapytać o ważną dla Ciebie sprawę!

STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z AUTYZMEM PROFUTURO

- diagnoza zaburzeń ze spektrum autyzmu,
- konsultacje indywidualne i zajęcia grupowe,
- warsztaty dla dorosłych osób z autyzmem i zespołem Aspergera,
- grupa wsparcia dla rodziców,
- półkolonie letnie,
- szkolenia.

pro-futuro.org

Telefon kontaktowy: **61 843 40 38**

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



2021