Kryzysownik

Zawsze uśmiechniętych ludzi
znajdziesz tylko w reklamie.

#PrawdziwiLudzie

Kryzysownik

WYDAWCA

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu
61-731 Poznań, ul. F. Nowowiejskiego 11

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"
Garbary 47, 61-869 Poznań
http://www.zrozumiecipomoc.pl/

Niniejsza publikacja ma charakter informacyjny
i nie stanowi prawnie wiążącej oferty.
Poznań 2020

Szanowni Państwo,

To już drugi raz, gdy przekazujemy na Państwa ręce „Kryzysownik" – efekt współpracy ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc". Przedstawiamy w nim krótkie wskazówki, jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego, w jaki sposób towarzyszyć osobie cierpiącej oraz gdzie zwrócić się o pomoc.

Co czwarta dorosła osoba w Polsce potrzebuje wsparcia, ponieważ doświadcza kryzysu psychicznego czy osamotnienia emocjonalnego. Szacuje się, że ok. 630 tys. dzieci w naszym kraju również potrzebuje wsparcia i zrozumienia ich trudności. Pamiętajmy, że zdrowie to nie tylko aspekt fizyczny, ale również – a może przede wszystkim – psychiczny.

Tegoroczne wydanie „Kryzysownika" zostało uzupełnione o 10 sposobów, dzięki którym możemy lepiej zadbać o swoje zdrowie psychiczne i do pewnego stopnia zapobiegać kryzysom. Doświadczenia ostatnich miesięcy pokazały nam bardzo wyraźnie, jak istotne jest inwestowanie we własną odporność psychiczną. Serdecznie zachęcam, abyście Państwo dbali o siebie na co dzień sięgając po 10 zamieszczonych w „Kryzysowniku" sposobów lub korzystali z własnych sprawdzonych metod. Ważne by sposoby te były bezpieczne i adekwatne do Państwa potrzeb.

Polecam również Państwa uwadze materiały zamieszczone na stronie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu:
www.rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne.

Jak powiedział Milton H. Erickson: „Człowiek jest jak żaglowiec, ma swój żagiel, ma swój ster i wszystko co potrzebne, żeby popłynąć. Terapeuta, nauczyciel to podmuch wiatru, który sprawia, że żaglowiec płynie do celu." Oznacza to, że każda i każdy z nas, ma w sobie zasoby, które warto wykorzystać, by jakość naszego życia była lepsza.

Paulina Stochniałek
Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego

SPIS TREŚCI

10 umiejętności, które pozwolą Ci skutecznie dbać o swoje samopoczucie emocjonalne . . . 6
Kryzys psychiczny . . . 15
Jak rozmawiać? . . . 16
Centra Zdrowia Psychicznego . . . 17
Leczenie szpitalne . . . 20
Oddziały psychiatryczne – Poznań . . . 21
Oddziały psychiatryczne – Wielkopolska . . . 22
Oddziały dzienne . . . 24
Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Wielkopolska . . . 25
Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Poznań . . . 27
Oddziały dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych – Wielkopolska . . . 28
Oddziały dzienne dla dzieci i młodzieży – Wielkopolska . . . 29
Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu – Wielkopolska . . . 30
Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu – Poznań . . . 32
Leczenie środowiskowe . . . 33
Leczenie środowiskowe – Wielkopolska . . . 34
Środowiskowe domy samopomocy . . . 36
Środowiskowe domy samopomocy – Poznań . . . 45
Leczenie ambulatoryjne . . . 46
Leczenie ambulatoryjne – Wielkopolska . . . 47
Leczenie ambulatoryjne dla dorosłych – Wielkopolska . . . 48
Leczenie ambulatoryjne – Wielkopolska . . . 49
Leczenie ambulatoryjne – Poznań . . . 59
Interwencja kryzysowa . . . 63
Interwencja kryzysowa – Wielkopolska . . . 64
Interwencja kryzysowa – Poznań . . . 66
Telefon zaufania . . . 67
Telefon zaufania dla osób uzależnionych i ich rodzin . . . 68
Prawa pacjenta . . . 69
Rzecznicy praw pacjenta – Wielkopolska . . . 70
Aktywizacja zawodowa . . . 71
Inne przydatne informacje . . . 72

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 lękowego lub depresji do stanu poważnego może odbywać się powoli i stopniowo, dlatego ważne jest, aby rozpoznać tego oznaki i podjąć właściwe kroki zanim stan będzie poważny lub przewlekły.

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

Bądź dobry/a dla siebie

Zauważaj swoje osiągnięcia, nawet te niewielkie, i nagradzaj się za nie w zdrowy sposób. Pomyśl o tym, co sprawia Ci przyjemność i ciesz się nagrodą. **Mów innym o swoich osiągnięciach, bądź dla siebie wyrozumiały i życzliwy. Zatroszcz się o siebie tak, jak troszczysz się o swoich bliskich.**

Naucz 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.

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, motywacji 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 zrobić to wg. następującego schematu:**
A=Absolutnie niezbędne
B=Lepiej załatwić dziś
C=Może poczekać
D=Oddeleguj /Poproś kogoś innego, aby to załatwił

Odżywiaj się odpowiednio i bądź aktywny fizyczne

Te dwa aspekty zdrowia, tak często pomijane w dbaniu o zdrowie psychiczne, są jego nieodzowną częścią. **Dobra dieta i forma fizyczna mają ogromny wpływa na nasze samopoczucie emocjonalne, uczą 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.

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 „przyjaciółmi" – musimy również słuchać i dzielić się, starać się zachować nasze więzi i pracować nad tym, aby te więzi były silne.** To pomaga nam w dużej mierze zachować dobrostan i zdrowie psychiczne.

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 teraźniejszości. **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.

Rozwiązuj problemy – krok po kroku

Chociaż łatwiejsze w danej chwili może wydać się uniknięcie problemu/trudności i zamiecenie go pod dywan, długoterminowo takie rozwiązanie nie jest dla nas ludzi korzystne. Duszenie w sobie własnych zmagań 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, doceniaj się za te podjęte)

Wyrażaj uczucia

Mówienie i pokazywanie swoich uczuć, choć często niedoceniane (i ze złych 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 może powodować napięcia, które mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne jak i psychiczne. **Wyrażanie uczuć rozładowuje emocje, pomaga zredukować stres i napięcie, powrócić do dobrego stanu psychicznego po kryzysach.**

Naucz się mówić NIE

Zdolność mówienia "NIE" w sposób asertywny i taktowny jest trudną, lecz ważna umiejętnością. Od czasu do czasu przypominaj sobie o tym, że masz do tego prawo.

Szukaj, proś i przyjmuj pomoc

Istnieje niesłuszna opinia, że proszenie 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
  lub
- 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 posiadać ubezpieczenia zdrowotnego. Wystarczy, że zadzwonisz do dowolnego gabinetu posiadającego umowę z NFZ. W tym przypadku nie obowiązuje 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 by nie przeoczyć 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.

Określ intensywność zapisanej emocji w 10 stopniowej skali od 1 do 10, gdzie jeden oznacza minimum a 10 maksimum trudne do zniesienia.

KARTA OBSERWACJI NASTROJU

Jeśli obawiasz się, że Twoje uczucia 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 mógł/mogła 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, ale oto kilka przykładów:

Uczucia, których jestem świadom/a:	• 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 • Panuje nad swoimi myślami i uczuciami

Przypisz każdemu uczuciu, myśli i zachowaniu „punkty” od 0 do 5, gdzie 0 = nie zauważam żadnych problemów a 5 = gorzej być nie może.
Przykładowa karta obserwacji nastroju:

	PN	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	NDZ
Uczucia, których jestem świadomy/a							
Myśli, które mnie trapią							
Negatywne (niekorzystne dla mnie) zachowania							
Lista pozytywnych objawów							

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 studia 3-letnie licencjackie i później 2-letnie magisterskie. Studia oferowane są także w różnych trybach przyspieszonym pięcioletnim niestacjonarnym, itp. Istotnym 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, do psychologa możemy się udać gdy potrzebujemy diagnozy psychologicznej na przykład dotyczących zdolności intelektualnych dziecka czy osoby dorosłej, kiedy chcemy zasięgnąć porady, w ramach konsultacji psychologicznej, na temat trudności psychicznych, emocjonalnych z zachowaniem naszym lub bliskich. Warto wspomnieć, że w Polsce zawód psychologa jest regulowany prawnie, posiada określone wymagania i opis zakresu usług.

PSYCHOTERAPEUTA

Psychoterapeuta to osoba, która ukończyła 4- lub 5-letnie studium/szkolenie zakresu psychoterapii. Pomimo tego, że psychoterapeutami zostają głównie magistrowie psychologii, psychoterapeutą może stać 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 także warto 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), które przeprowadzają egzaminy certyfikujące dla psychoterapeutów, którzy ukończyli szkolenie z zakresu psychoterapii. Ta-

kie 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 najbliżej naszych potrzeb oraz wartości (patrz literatura). Do psychoterapeuty warto wybrać się gdy doświadczamy trudności z funkcjonowaniem psychicznym, emocjonalnym, doświadczamy trudności kryzysie, trudności w parze, w rodzinie. Taki psychoterapeuta wchodzi w proces odbudowania zdrowia psychicznego i dobrostanu danej osoby/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 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 i osób jej bliskich.

Literatura:

Bailey, A., Ciarrochi, J., Hayes, L. (2019). *W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Bela, A. (2015). *Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie.* Edgard.

Capiga, M. (2015). *Motywacja przez wielkie M*. Wydawnictwo Rea.

Greemberger, D., Padesky C. (2017). *UMYSŁ PONAD NASTROJEM Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Hayes, S.C, Smith, S. (2014). *W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem.* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
Juul, J. (2013). *Być mężem i ojcem.* Wydawnictwo MIND.
Juul, J. (2018). Być razem. Wydawnictwo MIND.
Kurdwanowska, D., Mellibruda, L. (2018). *A może nie ma się czego bać? Jak zamienić lęk w ciekawość.* Edipresse Polska.
Kossakowska, M. (2017). *Projekt DOBRE ŻYCIE.* Smak Słowa.
Maxie, C. Maultsby, Jr., Wirga, M., DeBernardi, M. (2019). *ABC twoich emocji*. Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan.
McKay, M., Rogers, P. D., McKay, J. (2014). *Kiedy złość rani. Jak uciszyć wewnętrzne burze?*. Wydawnictwo MIND.
Stiffelman, S. (2017). *Uważne rodzicielstwo.* Wydawnictwo Galaktyka.
Szczepanik, M. *Jak zrozumieć się w rodzinie*. NATULI dzieci są ważne.
Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – poradniki dla nauczycieli i rodziców – darmowe materiały, do pobrania ze strony https://www.ore.edu.pl/2020/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-poradniki-dla-nauczycieli-i-rodzicow/?fbclid=IwAR34smNbAqihYrBRYXgoA8KbfOyUHcBalyJmH8uxsfsycXHAukbyBXlxxC4

Bibliografia

Carr, A. (2009). Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu i ludzkich siłach. Zysk i S-ka
Mała książeczka zdrowia psychicznego https://docplayer.pl/5744656-Mala-ksiazeczka-zdrowia-psychicznego-praktyczny-poradnik-jak-codziennie-dbac-o-dobre-samopoczucie-emocjonalne.html
Psychoterapia po ludzku – Stowarzyszenie Intro http://www.psychotekst.pl/pdf/psychoterapia_po_ludzku_PSYCHOTEKST.pdf

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,
- Bezsenność lub nadmierna senność,
- Brak zainteresowania rozrywkami,
- Nieustanne znudzenie,
- Utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas osoba się troszczyła,
- Uskarżanie się na fizyczne dolegliwości powiązane z emocjami (m.in. bóle głowy, silne uczucie zmęczenia ect.)

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?

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

CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

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

DLA KOGO?

Dla wszystkich osób, które zidentyfikowały u siebie niepokojące objawy lub mają przekonanie, że potrzebują pomocy specjalisty/ów: 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

CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO POZNAŃ-PÓŁNOC

ADRES: Tymienieckiego 34, 60-681 Poznań

TELEFON: 61 102 39 73
603 763 008

E-MAIL: biuro@sczp-poznanpolnoc.pl

Pomoc jest dostępna 24 godziny na dobę, 365 dni w roku.
ŚCZP jest otwarte od poniedziałku do piątku od 8 do 20, 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: 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: Rynkowa 73B, 62-081 Przeźmierowo

CAŁODOBOWA INFOLINIA INTERWENCYJNA:
662 029 206

CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

CENTRUM MEDYCZNE HCP SP. Z O.O.

ADRES: 28 Czerwca 1956 r. nr 194
61-485 Poznań

TELEFON: 61 22 74 338

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO CENTRUM MEDYCZNE DREWS

ADRES: Wojskowa 1,
60-792 Poznań

TELEFON: 732 555 556

E-MAIL: kontakt@centrumdrews.pl

ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA MIESZKAŃCÓW POWIATU CHODZIESKIEGO

ADRES: ul. Mickiewicza 7,
64-800 Chodzież

TELEFON: 67 281 08 30

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

DYŻUR TELEFONICZNY ŚCZP:
(W DNI WOLNE OD PRACY)
TELEFON: 536 445 218

SZPITAL POWIATOWY IM. ALFREDA SOKOŁOWSKIEGO W ZŁOTOWIE

ADRES: ul. Szpitalna 28, 77-400 Złotów
STRONA WWW:
http://szpital.zlotow.pl

OBSZAR DZIAŁANIA:
powiat złotowski

TELEFON: 67 263 22 33

NUMER TEL. PZK:
67-263-22-33 wew. 307

Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego mają zostać utworzone w najbliższym czasie w: Lesznie, Wągrowcu oraz Krotoszynie

LECZENIE SZPITALNE

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 leczenie przebywa w 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 leczenie 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 pacjenta w różnych obszarach jego 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.

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 1956r./ 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: Plac Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

TELEFON: 65 511 51 00

DLA KOGO?
Osoby dorosłe

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ

ADRES: ul. Limanowskiego 20/22, 63-400 Ostrów Wielkoposlki

TELEFON: 62 595 11 00

DLA KOGO?
Osoby dorosłe

SZPITAL POWIATOWY IM. ALFREDA SOKOŁOWSKIEGO

ADRES: Szpitalna 28, 77-400 Złotów

TELEFON: 65 511 51 00

Oddział psychiatryczny ogólny

ODDZIAŁY PSYCHIATRYCZNE – WIELKOPOLSKA

WOJEWÓDZKI SZPITAL DLA NERWOWO I PSYCHICZNIE CHORYCH IM. PIOTROWSKIEGO "DZIEKANKA"

ADRES: ul. Poznańska 15, 62-200 Gniezno

TELEFON: 61 423 85 00

DLA KOGO?
Leczenie zespołów abstynencyjnych
Osoby dorosłe

WOJEWÓDZKI ZAKŁAD OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ

ADRES: Sokołówka 1, 62-840 Krzyżówki

TELEFON: 784 648 228 (oddział psychiatryczny)
62 50 66 734 (Izba przyjęć)

Oddział leczenia zespołów abstynencyjnych
Oddział psychiatryczny ogólny
Oddział leczenia odwykowego

WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY IM. LUDWIKA PERZYNY

ADRES: Poznańska 79, 62-800 Kalisz

TELEFON: 62 76 51 251

Oddział psychiatryczny ogólny

ODDZIAŁY DZIENNE

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.

KIEDY?

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

PROCEDURA

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

ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH – WIELKOPOLSKA

WOJEWÓDZKI SZPITAL DLA NERWOWO I PSYCHICZNIE 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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA MULTIMED

ADRES: Wojska Polskiego 33,
62-500 Konin

TELEFON: 63 243 67 67
63 244 43 95

WOJEWÓDZKI SZPITAL NEUROPSYCHIATRYCZNY IM. OSKARA BIELAWSKIEGO

ADRES: ul. Plac Paderewskiego 1A,
64-000 Kościan
TELEFON: 65 511 51 00

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

GABINETY LEKARSKIE MEDICOR

ADRES: ul. Plac Paderewskiego 4,
64-000 Kościan

TELEFON: 65 511 03 30

ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH – WIELKOPOLSKA

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA MULTIMED

ADRES: ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wlkp.

TELEFON: 724 769 979
62 592 09 00

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

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: 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: Powstańców Wlkp. 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: Juraszów 7/19 60-479 Poznań

TELEFON: 61 82 12 200

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: Wojska Polskiego 33,
62-500 Konin

TELEFON: 63 243 67 67
63 244 43 95

ODDZIAŁY DZIENNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY – WIELKOPOLSKA

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DOROŚLI MŁODZIEŻ DZIECI TERESA DOBIAŁA

ADRES: ul. Pl. Jana Metziga 26/2
64-100 Leszno

TELEFON: 65 527 13 28

LOG-MED SPÓŁKA Z. O. O.
ADRES: Wrzesińska 14,

62-200 Gniezno

TELEFON: 61 425 53 35

CENTRUM MEDYCZNE HCP

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

TELEFON: 61 22 74 369

ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA UZALEŻNIEŃ OD ALKOHOLU – WIELKOPOLSKA

WOJEWÓDZKI SZPITAL ZESPOLONY

ADRES: ul. Kardynała S. 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: 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

ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA UZALEŻNIEŃ OD ALKOHOLU – WIELKOPOLSKA

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 Wlkp.

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

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA MULTIMED

ADRES: Wojska Polskiego 33,
62-500 Konin

TELEFON: 63 243 67 67
63 244 43 95

CENTRUM ZDROWIA ALPHA-MED PATRYK GOLIWĄS

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: Małeckiego 11
60-706 Poznań

TELEFON: 61 866 49 58

LECZENIE ŚRODOWISKOWE

Leczenie środowiskowe prowadzi się w miejscu zamieszkania osób potrzebujących, które ze względu na charakter objawów, trudności w funkcjonowaniu, braku 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 Wlkp.

TELEFON: 724 769 979
62 592 09 00

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA MULTIMED

ADRES: 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

LECZENIE ŚRODOWISKOWE – WIELKOPOLSKA

SWARZĘDZKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ADRES: Kórnikca 75, 62-020 Swarzędz

TELEFON: 690 999 577

CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ADRES: Łąkowa 5A, 62-700 Turek

TELEFON: 63 280 20 10
731 626 726

NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ „CEDROMED"

ADRES: Opieszyn 10, 62-300 Września

TELEFON: 795 878 321

NZOZ „DIAMED" PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

ADRES: Żuławy 9, 62-200 Gniezno

TELEFON: 61-425-04-55
794-055-600

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

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). Organ może zwolnić osoby zobowiązane do odpłatności za usługi w ośrodkach wsparcia, na ich wniosek, częściowo lub całkowicie z tej odpłatności.

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.

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W CHWAŁKOWIE

ADRES: Chwałkowo 74,
63-840 Chwałkowo

TELEFON: 53 253 54 47

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY NOWY TOMYŚL

ADRES: ul. Mickiewicza 10
64-300 Nowy Tomyśl

TELEFON: 61 442 12 07

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W DĘBNIE KRÓLEWSKIM

ADRES: Dębno Królewskie 53
62-620 Dębno Królewskie

TELEFON: 63 271 17 43

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCYW KOSEWIE

ADRES: Kosewo
62-402 Ostrowite

TELEFON: 63 276 60 39

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W ŻERONICACH

ADRES: Żeronice 23, 62-730 Dobra

TELEFON: 63 288 79 66

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W KUŹNICY GRABOWSKIEJ

ADRES: Kuźnica Grabowska 100
63-522 Kuźnica Grabowska

TELEFON: 62 731 21 35

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCYW KRZYWINIU

ADRES: ul. Generała Chłapowskiego 28
64-010 Krzywiń

TELEFON: 65 517 90 48

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY IM. DOKTORA PIOTRA JANASZKA

ADRES: ul. Zagórowska 3a,
62-500 Konin

TELEFON: 63 211 21 70

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W ŚLESINIE

ADRES: Kościelna 46, 62-561 Ślesin

TELEFON: 63 270 62 48

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY MIŁACZEW

ADRES: Miłaczew 45a
62-709 Malanów

TELEFON: 63 288 30 12

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W LUCYNOWIE

ADRES: Lucynowo 2,
62-402 Ostrowite

TELEFON: 63 275 71 56

TYP: A i B i C

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY IM. JANA PAWŁA II

ADRES: ul. Twórców Liskowa 3
62-850 Lisków

TELEFON: 62 763 40 59

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W RASZEWIE

ADRES: Raszewy 56
63-210 Żerków

TELEFON: 62 740 31 23

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W RAWICZU

ADRES: Generała Grota Roweckiego 9
63-900 Rawicz

TELEFON: 65 546 76 11

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W ŚRODZIE WLKP.

ADRES: Szkolna 2,
63-000 Środa Wielkopolska

TELEFON: 61 285 38 06

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY PLESZEW

ADRES: ul. Kazimierza Wielkiego 7
63-300 Pleszew

TELEFON: 62 742 83 60

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY DLA OSÓB DOROSŁYCH PRZEWLEKLE PSYCHICZNIE CHORYCH I NIEPEŁNOSPRAWNYCH INTELEKTUALNIE OSTRÓW WIELKOPOLSKI

ADRES: Aleje Słowackiego 1c
63-400 Ostrów Wielkopolski

TELEFON: 62 735 51 52

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W SŁOWIKOWIE

ADRES: Słowikowo 24
62-436 Słowikowo

TELEFON: 63 220 51 92

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY ODOLANÓW

ADRES: ul. Raszkowska 36
63-430 Odolanów

TELEFON: 62 733 25 90

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY OSTRZESZÓW

ADRES: ul. T. Kościuszki 2
63-500 Ostrzeszów

TELEFON: 62 732 06 40

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

ADRES: Dębno 14, 63-040 Dębno

TELEFON: 61 287 45 66

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY MIĘDZYCHÓD

ADRES: ul. Teresy Remiszewskiej 4, 64-400 Międzychód

TELEFON: 502 371 595

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

ADRES: ul. Willowa 3a 63-800 Gostyń

TELEFON: 65 572 00 73

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W KOŚCIANIE

ADRES: Stanisława Szczepanowskiego 1, 64-000 Kościan

TELEFON: 65 512 44 58

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W LESZNIE

ADRES: ul. Niepodległości 27c 64-100 Leszno

TELEFON: 65 529 98 64

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W KĘPNIE

ADRES: Wawrzyniaka 10
63-600 Kępno

TELEFON: 62 782 10 89

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

ADRES: 11 Listopada 19
62-510 Konin

TELEFON: 63 243 62 30

TYP: A

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY PRZY MIEJSKOGMINNYM OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ

ADRES: Wrocławska 39
63-200 Jarocin

TELEFON: 62 747 01 70

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY DĄBIE

ADRES: Emilii Plater 1
62-660 Dąbie

TELEFON: 63 266 01 60

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W TURKU

ADRES: Matejki 1
62-700 Turek

TELEFON: 63 278 52 21

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W KROTOSZYNIE

ADRES: ul. Langiewicza 2
63-700 Krotoszyn

TELEFON: 62 725 26 68

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W DORUCHOWIE

ADRES: Rolna 5, 63-505 Doruchów

TELEFON: 62 731 50 20

TYP: A i B

ŚDS W PIETRZYKOWIE

ADRES: Pietrzyków 49
62-310 Pietrzyków

TELEFON: 63 276 89 04

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY „DOM ANKI" W GNIEŹNIE

ADRES: Poznańska 15/28
62-200 Gniezno

TELEFON: 61 423 86 60

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W PUSZCZYKOWIE

ADRES: Puszczykowo 16,
62-064 Puszczykowo

TELEFON: 61 819 44 46

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

ADRES: ul. Karola Libelta 4
62-130 Gołańcz

TELEFON: 67 261 17 07

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W CHRZYPSKU WIELKIM

ADRES: Główna 16
64-412 Chrzypsko Wielkie

TELEFON: 61 295 11 93

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W TURKU

ADRES: Poduchowne 1
62-700 Turek

TELEFON: 63 278 58 63

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY NA SKARPIE

ADRES: Gozdowo 59,
62-300 Września

TELEFON: 61 436 11 38

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W TRZEMESZNIE

ADRES: ul. Mickiewicza 28,
62-240 Trzemeszno

TELEFON: 61 666 93 06

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY JUTRZENKA PYZDRY

ADRES: Pietrzyków 49
62-310 Pyzdry

TELEFON: 63 276 89 04

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY WĄGROWIEC

ADRES: Piaskowa 6,
62-100 Wągrowiec

TELEFON: 67 26 20 231

TYP: A i B

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY – POZNAŃ

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY FOUNTAIN HOUSE

ADRES: Rawicka 51
60-113 Poznań

TELEFON: 61 830 68 88

TYP: A

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY ZIELONE CENTRUM

ADRES: Garbary 47
60-869 Poznań

TELEFON: 61 853 05 33

TYP: A

LECZENIE AMBULATORYJNE

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, którzy wystawią 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 Czempiń

TELEFON: 61 282 66 88

KAROLINA GÓRSKA-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 Wlkp

TELEFON: 578 878 000

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 – WIELKOPOLSKA

PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA MULTIMED

ADRES: 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

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

CENTRUM MEDYCZNE NZOZ PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ GABINETY SPECJALISTYCZNE

ADRES: ul. Nacławska 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

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

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

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH PARACELSUS KATARZYNA JERZYCKA

ADRES: ul. Śródziemna 32.
63-200 Jarocin

TELEFON: 62 505 22 55

„ALFA-MED” W. ZYGULSKA I B. ŁYSIAK-MAŁECKA LEKARSKA SPÓŁKA PARTNERSKA

ADRES: ul. Hallera 9
63-200 Jarocin

TELEFON: 62 747 99 22

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

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 DOBIAŁA

ADRES: ul. 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

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ

ADRES: ul. Szpitalna 10
64-40 Międzychód

TELEFON: 95 748 20 11

PORADNIA TERAPIA M. KIEŁKIEWICZ SPÓŁKA JAWNA

ADRES: ul. Jana Pawła II 3
63-910 Miejska Górka

TELEFON: 668 908 900

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

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

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 Wlkp.

TELEFON: 724 769 979
62 592 09 00

OŚRODEK LECZENIA KOMPLEKSOWEGO

ADRES: ul. Wrocławska 81
63-400 Ostrów Wlkp.

TELEFON: 62 737 42 50

ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ

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

TELEFON: 62 595 11 00

NZOZ PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO „MMM" WALCZAK BENKE, KUBSKI I GAWROŃSKI SPÓŁKA JAWNA

ADRES: ul. Staroprzygodzka 48
63-400 Ostrów Wlkp.

TELEFON: 781 001 000

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

NZOZ ZESPÓŁ PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PSYCHIATRYCZNYCH

ADRES: ul. Al. Wojska Polskiego 43
54-920 Piła

TELEFON: 67 215 62 75

NIEPUBLICZNY SPECJALISTYCZNY ZAKŁAD OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ I ODWYKOWEJ DLA DOROSŁYCH W PILE

ADRES: ul. 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

PRZYCHODNIA LEKARSKA „RAWMED" SP. Z O.O.

ADRES: ul. Piłsudzkiego 3
63-900 Rawicz

TELEFON: 65 546 12 91

„PLESZEWSKIE CENTRUM MEDYCZNE W PLESZEWIE" SP. Z O.O.

ADRES: ul. Poznańska 125 A
63-300 Pleszew

TELEFON: 62 742 07 00

PORADNIA TERAPIA M. KIEŁKIEWICZ SPÓŁKA JAWNA

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

TELEFON: 668 908 900

CENTER-MED

ADRES: ul. 11 Llistopada 1
63-900 Rawicz

TELEFON: 65 545 33 22

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

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

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

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 ZAKLAD 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

LECZENIE AMBULATORYJNE – WIELKOPOLSKA

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 SPECJALISTYCZNEJ

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: ul. Plac 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: Szpitalna 28,
77-400 Złotów

TELEFON: 67 263 22 33

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: ul. 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

LECZENIE AMBULATORYJNE – POZNAŃ

PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO „CENTRUM"

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

TELEFON: 61 852 54 38

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ PORADNIA PSYCHIATRYCZNO-PSYCHOLOGICZNA KATHARSIS

ADRES: ul. Kórnicka 24
61-141 Poznań – Nowe Miasto

TELEFON: 881 551 771

POZNAŃSKI OŚRODEK SPECJALISTYCZNYCH USŁUG MEDYCZNYCH

ADRES: ul. Aleje 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. Szylinga Arnolda 1
60-787 Poznań-Grunwald

TELEFON: 261 574 297

LECZENIE AMBULATORYJNE – POZNAŃ

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH I PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ J.A.P. - MED

ADRES: ul. OS. B. 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: 28 Czerwca 1956/194
61-485 Poznań-Wilda

TELEFON: 61 227 42 00

CENTRUM PSYCHOTERAPII

ADRES: ul. 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

LECZENIE AMBULATORYJNE – POZNAŃ

NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ ZESPÓŁ PORADNI SPECJALISTYCZNYCH „TERMEDICA"

ADRES: ul. Os. B. 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: ul. 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 Wlkp. 4
61-895 Poznań – Stare Miasto

TELEFON: 61 855 28 33

INTERWENCJA KRYZYSOWA

Interwencja kryzysowa polega na interdyscyplinarnych, celowych i skoordynowanych oddziaływaniach mających na celu ułatwienie odzyskania przez klienta 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.

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

INTERWENCJA KRYZYSOWA – WIELKOPOLSKA

BONIFRATERSKI OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ADRES: Marysin 3
63-820 Piaski

TELEFON: 65 573 90 00

CZYNNY: 24H

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ PRZY PCPR W KROTOSZYNIE

ADRES: 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
SB: 10.00 - 18.00

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ADRES: Niepodległości 27c
64-200 Leszno

TELEFON: 65 529 98 65
65 529 98 66

CZYNNY: PON - PT: 7.30 - 21.30
SB - ND: DYŻURY
NOC - TELEFON

INTERWENCJA KRYZYSOWA – WIELKOPOLSKA

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ADRES: Zamkowa 17
63-500 Ostrzeszów

TELEFON: 62 732 07 54

CZYNNY: PON - PT: 7.00 - 15.00

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ADRES: Poznańska 95
62-006 Kobylnica

TELEFON: 61 815 03 63
61 815 03 69

CZYNNY:
PON - ND: 8.00 - 20.00

HOSTEL OŚRODKA CZYNNY CAŁODOBOWO

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ PRZY PCPR W GOSTYNIU

ADRES: Wrocławska 8
63-800 Gostyń

TELEFON: 65 572 75 28
MAIL: pcpr@gostyn.pl

CZYNNY:
PON - PT : 7.00 - 15.00
W ŚRODY: 7.00 - 18.00

TELEFON ZAUFANIA PRZY PCPR W GOSTYNIU: 65 5727799
PON - PT : 7.00 - 15.00
W ŚRODY: 7.00 - 18.00

OŚRODEK POTRADNICTWA RODZINNEGO I INTERWENCJI KRYZYSOWEJ PRZY PCPR W KONINIE

ADRES: 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: Niedziałkowskiego 30
61-578 Poznań

TELEFON: 61 835 48 65
61 835 48 66
61 841 07 22

CZYNNY: 24H

PUNKT KONSULTACYJNO-INTERWENCYJNY DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

ADRES: Jackowskiego 18
60-509 Poznań

TELEFON: 61 841-07-22

CZYNNY:
PON - PT: 8.00 - 15.00

MIEJSKIE CENTRUM INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ADRES: Dolne Chyby 10
60-480 Poznań

TELEFON: 61 814 22 71

CZYNNY: 24H

OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ADRES: Niepodległości 27c
64-200 Leszno

TELEFON: 65 529 98 65
65 529 98 66

CZYNNY: PON - PT: 7.30 - 21.30
SB - ND: DYŻURY
NOC - TELEFON

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.

tel. 61 22 11 112,
Email: fundacja@pcps.pl,

Godziny pracy:
Poniedziałki od 16.00 do 20.00, Wtorki od 12.00 do 16.00
Środy od 16.00 do 20.00, Czwartki od 16.00 do 20.00
Piątki od 8.00 do 12.00
Soboty od 12.00 do 16.00 (tylko dyżur telefoniczny)
Niedziele od 12.00 do 16.00 (tylko dyżur telefoniczny)
za wyjątkiem świąt państwowych.

TELEFON ZAUFANIA

Telefon Zaufania funkcjonuje w Poznaniu z czterdziestoletnią tradycją. Od 2002 roku wchodzi w skład Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu. Słuchającymi są doświadczeni lekarze psychiatrzy oraz psychologowie.

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

Pracownicy Telefonu Zaufania kierują się standardami IFOTES (Światowa Federacja 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
sb od 15.00 nieprzerwanie do pon do 7.00
dni świąteczne - 24h

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH I ICH RODZIN

Telefon czynny jest przez całą dobę we wszystkie dni tygodnia.
To telefon anonimowy – dla osób przeżywających problemy związane z konsekwencjami picia własnego lub osób bliskich.

Bliscy mogą uzyskać informacje oraz emocjonalne wsparcie w sytuacji radzenia sobie z problemem picia w rodzinie. Pracownicy podają informacje o dostępnych formach leczenia uzależnień oraz udostępniają bazę adresów i godzin urzędowania instytucji i organizacji zajmujących się leczeniem uzależnień, prowadzących grupy wsparcia, udzielających pomocy psychologicznej, prawnej i socjalnej.

NIEBIESKA LINIA
61 843 01 01
61 814 17 17

Lokalna infolinia dla:
osób doznających przemocy
osób stosujących przemoc wobec
bliskich świadków przemocy domowej

61 843 01 01
POMARAŃCZOWA LINIA

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

PRAWA PACJENTA

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

JAKO PACJENT SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO POWINIENEŚ 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

Dominika Opała
660-509-982

- Szpital Wojewódzki w Poznaniu
- Centrum Medyczne HCP Sp. z o.o.Szpital Miejski im. Franciszka Raszei - Ośrodek Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynenckich
- Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu
- Katolicki Ośrodek Wychowania i Terapii Uzależnień Caritas Archidiecezji Poznańskiej "Wierzenica"
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy i Rehabilitacji w Poznaniu
- Prywatny Ośrodek Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia„AGNUS"

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

Katarzyna Stępczak
789 404 717

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

AKTYWIZACJA ZAWODOWA

Powiatowe Urzędy Pracy

- jeśli osoba po przebytym kryzysie psychicznym, posiada status osoby niepełnosprawnej, 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.

https://wuppoznan.praca.gov.pl/urzad/danekontaktowe/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) oraz rozwojowi lokalnemu.
W obszarze ekonomii społecznej mogą znaleźć zatrudnienie osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, nie posiadające orzeczenia o niepełnosprawności.
Chcesz dowiedzieć się więcej o możliwościach zatrudnienia? Zadzwoń do Ośrodka Wspierania Ekonomii Społecznej, ich lista znajduje się na stronie:
http://wielkopolskaes.pl/index.php/partnerzy/359-owes-w-wielkopolsce

INNE PRZYDATNE INFORMACJE

Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych

Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych prowadzi:

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

info@programwsparcia.com
numer informacyjny: 796 399 599

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 PSYCHE SOMA POLIS

Wsparcie wsparcie psychoonkologiczne dla osób dotkniętych chorobą nowotworową.
Aby spotkać się ze specjalistą, zapisać do Stowarzyszenia lub skorzystać z działań Akademii Walki z Rakiem wystarczy się zgłosić:
telefonicznie: 61 820 27 46502 994 497
lub 501 080 663 (pn – pt od 9:00 do 21:00)

https://www.psychesomapolis.org/akademia-walki-z-rakiem

Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Autyzmem ProFUTURO

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

https://pro-futuro.org
Telefon kontaktowy: 61 843 40 38

Internetowa baza oraz wyszukiwarka placówek działających w obszarze zdrowia psychicznego znajduje się na stronie: www.zdrowawielkopolska.pl

SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

ROPS

Zrozumieć i Pomóc
Stowarzyszenie Osób i Rodzin
na Rzecz Zdrowia Psychicznego