



# 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](http://www.rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne).

Jak powiedział Milton H. Erickson: „Człowiek jest jak żagłowiec, ma swój żagiel, ma swój ster i wszystko co potrzebne, żeby popłynąć. Terapeuta, nauczyciel to podmuch wiatru, który sprawia, że żagłowiec 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 nieodłączną 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. Ztroszcz 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 naturą, która Cię otacza. Może to być śpiew ptaków, promienie słońca, krople deszczu, powiew wiatru czy szum drzew. Kontakt z naturą 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 przeznacysz 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 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, 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 beużyteczni. **Ale kiedy angażujemy się w życie i pracę, jesteśmy pochłonięci.** Nabieramy rozmachu i skupienia, możemy wejść w stan zupełnego, błęgiego 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.

## 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 zmagających się z doświadczaniem 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 ważną umiejętnością. Od czasu do czasu przypominaj sobie o tym, że masz do tego prawo.

## Szukaj, proś i przyjmuj 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 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 kogoś 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 na 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 najbliższe 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](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,
- Bezsenna 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 zapocentrować 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](mailto: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](mailto: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. PKZ:**

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 leczenia 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 Wielkopolski

**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**

## **ZESPÓŁ ZAKŁADÓW OPIEKI ZDROWOTNEJ**

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

**TELEFON:** 62 595 11 00

## **PRZYCHODNIA SPECJALISTYCZNA MULTIMED**

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

**TELEFON:** 724 769 979  
62 592 09 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 CZERNAKOWIE**

**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 ZESPOŁONY**

**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 GOLIWAŚ**

**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 WSPÓLUZALEŻNIEŃ  
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

## **CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

**ADRES:** Łąkowa 5A, 62-700 Turek

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

## **SWARĘDZKIE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

**ADRES:** Kórnikca 75,  
62-020 Swarzędz

**TELEFON:** 690 999 577

## **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 SAMOPOMOCY W KOSEWIE

**ADRES:** Kosewo  
62-402 Ostrowite

**TELEFON:** 63 276 60 39

**TYP:** A i B

## ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W ŻERONICACH

**ADRES:** Żeronicze 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 SAMOPOMOCY W KRZYWIŃIU

**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. Zagórska 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 Małanów

**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 PRZEWEKLE 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 LESZNI

**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 NA SKARPIE

**ADRES:** Gozdowo 59,  
62-300 Września

**TELEFON:** 61 436 11 38

**TYP:** A i B

## ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W TURKU

**ADRES:** Poduchowne 1  
62-700 Turek

**TELEFON:** 63 278 58 63

**TYP:** A i B

## ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W TRZEMESZNI

**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  
„REMIUM” 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 Czempień

**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 WSPÓLNICZY 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 CZERNAKOWIE**

**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. 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

# 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

**„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. Śródzienna 32.  
63-200 Jarocin

**TELEFON:** 62 505 22 55

# 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. Kiepurzy 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

**PORADNIA  
TERAPIA M. KIELKIEWICZ  
SPÓŁKA JAWNA**

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

**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

# 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 PIŁE**

**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

**„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

# 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 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

# 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 MEDYCZYNY SPECJALISTYCZNEJ  
SP. Z O.O.**

**ADRES:** ul. Bukowska 70  
60-812 Poznań

**TELEFON:** 881 969 827

# LECZENIE AMBULATORYJNE – POZNAŃ

**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  
ZESPÓŁ PORADNI  
SPECJALISTYCZNYCH  
„TERMEDICA”**

**ADRES:** ul. Os. B. Chrobrego 101  
60-681 Poznań - Stare Miasto

**TELEFON:** 61 820 80 60

**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 psychiatry 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 POWINIENSI 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)

# RZECZNICZY 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 przebytych 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://wuppozn.praca.gov.pl/urzed/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 problemem zadłużenia

info@programwsparcia.com  
numer informacyjny: 796 399 599

## 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



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>



Internetowa baza oraz wyszukiwarka placówek działających w obszarze zdrowia psychicznego znajduje się na stronie: [www.zdrowawielkopolska.pl](http://www.zdrowawielkopolska.pl)





**SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA  
WIELKOPOLSKIEGO**



**Zrozumieć i Pomóc**  
Stowarzyszenie Osób i Rodzin  
na Rzecz Zdrowia Psychicznego