

Razem dla zdrowia psychicznego

INFORMATOR WARSZAWSKI



**fundacja
eFkropka**



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



(....) Zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do obowiązków państwa (...)"

**TREŚĆ Z PREAMBUŁY USTAWY
O OCHRONIE ZDROWIA
PSYCHICZNEGO Z 1994 R.**



**fundacja
eFkropka**



**PORADNIA
U ASYSTENTÓW
ZDROWIENIA**



**KONGRES
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**



**Marsz
Żółtej Wstążki**



**projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa**

Niniejszy informator powstał w ramach realizacji zadania publicznego p.t. „Razem wbrew stereotypom” – edukacja w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego oraz antystygmatyzacji dla mieszkańców Warszawy realizowanego przez Fundację eFkropka w okresie od 01.07.2025 r. do 31.12.2027 r.

W ramach zadania przewidziano:

■ **Grupy wsparcia oraz psychoedukacyjne dla osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego m.in.:**

- „Na temat Choroby Afektywnej Dwubiegunowej”
- „Komunikacja z elementami treningu asertywności”
- „Zapobieganie nawrotom w przewlekłych nawracających zaburzeniach psychicznych”
- „Dla rodzin osób z niepełnosprawnościami i zaburzeniami psychicznymi”
- „Trening metapoznawczy”

■ **Warsztaty:**

- antyautostygmatyzacyjne wg protokołu „Jestem jaki/ jaka jestem”
- antystygmatyzacyjne z kontaktu z osobą w/po kryzysie psychicznym dla rodzin i bliskich osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego

■ **Otwarte spotkania informacyjno-edukacyjne dla mieszkańców dzielnic Warszawy.**

Opowiemy o miejscach pomocowych, o obecnej sytuacji w ochronie zdrowia psychicznego, o centrach zdrowia psychicznego opartych na psychiatrii środowiskowej, o naszej Poradni u Asystentów Zdrowienia i odpowiemy na ewentualne pytania.

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków Miasta Stołecznego Warszawy zgodnie z umową UMIA/PZ/B/VI/1/1/PSY-CHD/196/2025-2027.



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

INFORMATOR PRZYGOTOWAŁY DLA PAŃSTWA:



Joanna Krzyżanowska-Zbucka

lekarz psychiatra, przewodnicząca Sekcji Naukowej Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, współzałożycielka i członkini Zarządu Fundacji eFkropka. Przewodnicząca Komitetu Organizacyjnego Kongres Zdrowia Psychicznego.



Katarzyna Chotkowska

psycholog, psychoterapeutka, interwentka kryzysowa. Współpracuje z wieloma organizacjami pozarządowymi z terenu Warszawy i Mazowsza. Od kilkunastu lat wspiera osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego na drodze zdrowienia. Prowadzi warsztaty, szkolenia, poradnictwo psychologiczne, psychoterapię indywidualną.



**fundacja
eFkropka**



KRS 0000382481

SPIS TREŚCI



Kto?

(o rolach w psychiatrii)

str. 1-5

Gdzie?

(o miejscach świadczenia usług)

str. 6-13

Jak?

(o metodach wsparcia)

str. 23-33

Adresy

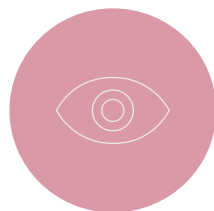
str. 34-38



WSTĘP

Korzystanie z systemu opieki psychiatrycznej jest stresujące ze względu na specyfikę problemów, które stymulują do szukania pomocy, a niejasna i różnorodna struktura opieki jeszcze nasila zagubienie w trudnej sytuacji. Często nie mamy informacji gdzie i do kogo się zwrócić, bo można się pogubić w gąszczu poradni, ośrodków, centrów, mamy też problem z doprecyzowaniem oczekiwań i nie wiemy na co możemy liczyć. Dlatego przygotowaliśmy dla Państwa informator na temat ról, z jakimi można się zetknąć w psychiatrycznej opiece zdrowotnej, dostępnej oferty i zasad obowiązujących w tym systemie. Lekarze psychiatry, psycholodzy i inni terapeuci i asystenci mają za zadanie wspierać odzyskiwanie zdrowia i stabilności psychicznej nie tylko osób chorujących psychicznie, ale także tych z problemami emocjonalnymi wynikającymi z trudności życiowych, wyzwań współczesnej rzeczywistości czy stresowych wydarzeń. Ale z powodu stygmatyzacji i autostygmatyzacji często unikamy szukania pomocy na wstępnym etapie radzenia sobie z kryzysem, ale im dłużej nie podejmujemy leczenia lub wsparcia, tym trudniej będzie „stać na nogi”. Lekarz rodzinny lub pierwszego kontaktu powinien wiedzieć gdzie nas skierować i zmotywować do szukania pomocy. Ponieważ do zdrowienia w i po kryzysie psychicznym konieczne może być nie tylko leczenie (zarówno farmakologiczne jak i psychoterapia), ale także różne formy wsparcia społecznego, od kilku lat toczy się w Polsce reforma podstawowej opieki psychiatrycznej mająca na celu sprawienie aby pomoc była łatwo dostępna, szybka, przyjazna i blisko domu.

Szukajcie pomocy w Centrach Zdrowia Psychicznego.
Ale najpierw przeczytajcie nasz informator.



O ROLACH W PSYCHIATRII

KTO?



Psycholog

Psycholog to specjalista, który ukończył pięcioletnie studia magisterskie na kierunku psychologia. Zawód ten jest niezwykle różnorodny i obejmuje wiele specjalizacji – można wyróżnić m.in. psychologa klinicznego, sądowego, biznesu, sportu czy neuropsychologa. Praca psychologa polega na udzielaniu szeroko rozumianego wsparcia psychologicznego: od diagnozy i opiniowania, przez poradnictwo i pomoc w trudnościach życiowych, aż po interwencję kryzysową.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to specjalista, który ukończył kilkuletnie (zazwyczaj czteroletnie) szkolenie przygotowujące do prowadzenia psychoterapii – jednej z metod leczenia problemów, w których istotną rolę odgrywają czynniki psychiczne. Najczęściej psychoterapeutą zostaje psycholog, ale zawód ten mogą wykonywać także absolwenci innych kierunków studiów, jeśli zdobyli odpowiednie kwalifikacje. Psychoterapia prowadzona jest w różnych nurtach, czyli podejściach do pracy z pacjentem. Do najpopularniejszych należą: psychoterapia psychodynamiczna, psychoanalityczna, poznawczo-behawioralna, systemowa, humanistyczna oraz integracyjna.

Terapeuta środowiskowy

Terapeuta środowiskowy to osoba, która ukończyła specjalistyczne szkolenie z zakresu terapii środowiskowej lub posiada wykształcenie wyższe, np. w dziedzinie psychologii czy pedagogiki specjalnej (w tym przypadku pracę na stanowisku terapeuty środowiskowego umożliwia pozytywna opinia kierownika placówki medycznej).

Jego zadaniem jest wspieranie osoby z zaburzeniami psychicznymi w jej codziennym środowisku. Obejmuje to m.in. rozpoznawanie potrzeb i możliwości pacjenta, prowadzenie działań terapeutycznych, motywowanie do leczenia oraz podejmowanie interwencji, gdy pojawia się taka konieczność.

Interwent kryzysowy

Interwent kryzysowy to specjalista z wykształceniem wyższym (niekoniecznie psycholog), który ukończył szkolenia przygotowujące do pracy w obszarze interwencji kryzysowej (studia podyplomowe). Posiada wiedzę i umiejętności niezbędne do wspierania osób w sytuacjach silnego stresu – na przykład po traumatycznym wydarzeniu, w obliczu poważnej choroby czy po stracie bliskiej osoby. Jego rolą jest przede wszystkim stabilizacja emocjonalna osoby w kryzysie, zadbanie o jej bezpieczeństwo, wskazanie możliwości dalszej pomocy specjalistycznej oraz wsparcie w odzyskaniu zdolności samodzielnego radzenia sobie. Warto pamiętać, że interwencja kryzysowa ma charakter krótkoterminowy i skupia się na pomocy tu i teraz.

Doradca zawodowy

Doradca zawodowy wspiera w wyborze ścieżki kształcenia, kierunku doszkalania lub zawodu, biorąc pod uwagę Twoją sytuację życiową, możliwości i stan zdrowia. Może prowadzić zarówno zajęcia grupowe, jak i spotkania indywidualne. Pomaga w tworzeniu planu poszukiwania pracy, przygotowaniu dokumentów aplikacyjnych oraz w przygotowaniach do rozmowy kwalifikacyjnej. Z usług doradcy zawodowego można skorzystać m.in. w centrach doskonalenia zawodowego, urzędach pracy oraz instytucjach zajmujących się edukacją, rynkiem pracy i aktywizacją zawodową.

Trener pracy

Trener pracy to specjalista przygotowany do wspierania osób z niepełnosprawnościami w zdobyciu i utrzymaniu zatrudnienia. Jego rola polega nie tylko na towarzyszeniu pracownikowi w procesie podejmowania i wykonywania pracy, ale także na doradzaniu pracodawcom w zakresie zatrudniania osób z niepełnosprawnością. Trener pomaga klientowi w sprawach formalnych związanych z pracą, wspiera w realizacji codziennych obowiązków zawodowych oraz w budowaniu relacji z pracodawcą i współpracownikami.

Terapeuta zajęciowy

Terapeuta zajęciowy wspiera osoby z niepełnosprawnościami poprzez różnorodne aktywności o charakterze terapeutycznym. Mogą to być zajęcia kulinarne, artystyczne, manualne i wiele innych. Celem terapii zajęciowej jest poprawa kondycji psychofizycznej, rozwijanie samodzielności oraz podnoszenie jakości życia. Terapeuci zajęciowi pracują m.in. w Warsztatach Terapii Zajęciowej (WTZ), szpitalach czy szkołach specjalnych.

Pracownik socjalny

Osoba zajmująca się sprawami socjalnymi pacjentów/osób będących w trudnej sytuacji życiowej. Jego zadaniem jest wspieranie w staraniu się o świadczenia socjalne (pieniężne i niepieniężne). Świadczeniem niepieniężnym może być poradnictwo specjalistyczne (prawne, psychologiczne), świadczenia rzeczowe (żywność, opał), usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze, zapewnienie schronienia. Pracownicy socjalni zatrudniani są m.in. w szpitalach i Ośrodkach Pomocy Społecznej. Ośrodki Pomocy Społecznej w Warszawie są w każdej dzielnicy.

Lekarz psychiatra

Psychiatra to lekarz po ukończeniu uniwersytetu medycznego lub akademii medycznej (tak dawniej nazywały się uczelnie medyczne), który po kilku latach szkolenia i po egzaminie uzyskał specjalizację z psychiatrii, ma doświadczenie pracy w szpitalu psychiatrycznym i ambulatorium. Zajmuje się diagnostyką lekarską i może przepisywać leki, wystawia zwolnienie z pracy w razie potrzeby, oraz różne zaświadczenia o szczególnych potrzebach (o edukacji wspomaganej, pozwoleniu na broń, zdolności do czynności prawnych itp.).

Rezydent

Rezydent to lekarz medycyny w trakcie specjalizacji. Rezydentura, czyli nauka i zdobywanie doświadczenia praktycznego trwa zwykle około 5 lat. W tym czasie pod opieką doświadczonych specjalistów uczy się jak badać i leczyć pacjentów. W większości szpitali w oddziałach psychiatrycznych dyżurują bardziej doświadczeni rezydenci, część z nich może po dwóch latach przyjmować ambulatoryjnie.

Opiekun medyczny

Opiekun medyczny to pomocnik pielęgniarki, zwykle zatrudniony na oddziałach psychiatrycznych.

Pielęgniarka psychiatryczna

Jest to pielęgniarka, po ukończeniu studiów pielęgniarskich na uczelni medycznej, posiadająca specjalizację z psychiatrii, profe-

sjonalistka potrzebna w każdej formie leczenia psychiatrycznego, zarówno w szpitalach, poradniach, zespołach środowiskowych, domach pomocy społecznej i zool-ach.

Asystent zdrowienia

Jest to osoba po poważnym kryzysie psychicznym związanym z hospitalizacją psychiatryczną, zwana ekspertem przez doświadczenie, która pomaga innym pacjentom, dzieląc się własnym doświadczeniem choroby. Aby zostać asystentem zdrowienia trzeba być w stabilnym stanie psychicznym, mieć za sobą własną psychoterapię i przepracowane doświadczenie kryzysu. Asystent zdrowienia przeszedł odpowiednie szkolenie i staż, otrzymał certyfikat, współpracuje z innymi profesjonalistami w zespołach terapeutycznych. Jest przygotowany do wsparcia osób w kryzysie i pomocy im na drodze do zdrowienia, może prowadzić psychoedukację, kluby pacjenta i grupy wsparcia. W polskim systemie opieki psychiatrycznej AZ zatrudniani są w Centrach Zdrowia Psychicznego, zarówno w oddziałach całodobowych, dziennych, zespołach środowiskowych jak i w poradniach.



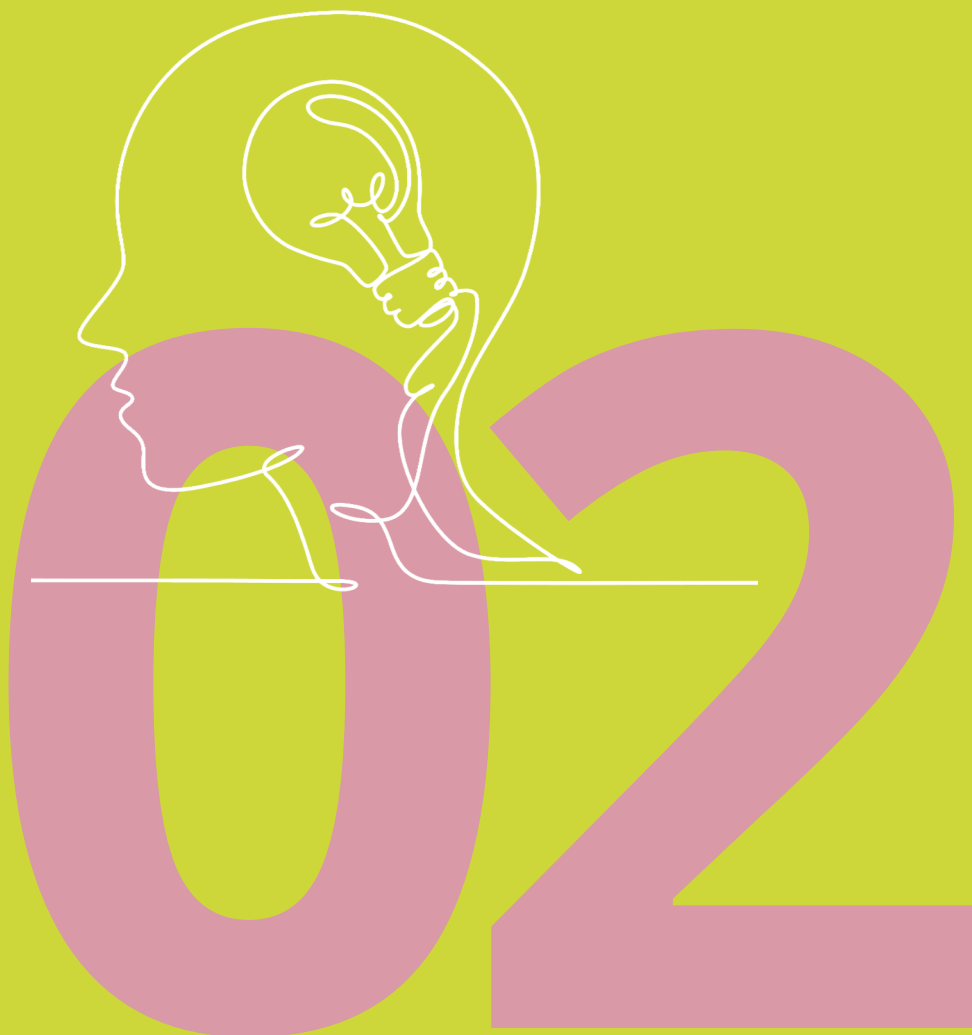
**fundacja
eFkropka**

www.ef.org.pl

O MIEJSCACH ŚWIADCZENIA USŁUG

GDZIE?

Zajrzyj na stronę: www.wsparcie.um.warszawa.pl



Mieszkanie treningowe i wspomagane

Mieszkania chronione dzielą się na mieszkania treningowe i wspomagane. Zasady ich funkcjonowania określa Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 30 października 2023 r. w sprawie mieszkań treningowych i wspomaganych. Prowadzenie takich mieszkań należy do zadań własnych gminy o charakterze obowiązkowym. Mogą one także być prowadzone przez powiaty dla osób z więcej niż jednej gminy. Mieszkańcy przebywają w mieszkaniach całodobowo przez wcześniej ustalony czas. Terapeuci i psychologowie wspierają mieszkańców co najmniej przez 3 godziny dziennie przez 7 dni w tygodniu. Kadra pomaga w zaspokajaniu codziennych potrzeb, organizowaniu czasu, załatwianiu spraw urzędowych, treningach porządkowych czy kulinarnych oraz w innych działaniach wspierających samodzielność. Warto podkreślić, że mieszkania chronione nie mają na celu zapewnienia tradycyjnego miejsca zamieszkania, lecz skupiają się na rehabilitacji społecznej i wspieraniu usamodzielnienia mieszkańców. Głównym celem pobytu w takich miejscach jest osiągnięcie jak najwyższego poziomu usamodzielnienia mieszkańca.

Hostel interwencyjny

Hostele zapewniają nocleg w sytuacjach interwencyjnych, czyli w nagłych przypadkach, osobom doświadczającym kryzysów. Nagłe przypadki w większości dotyczą doświadczenia przemocy. Zasady ich funkcjonowania zależą od instytucji prowadzącej hostel. Mogą z nich korzystać osoby, które nie potrzebują całodobowego wsparcia. Hostele zazwyczaj prowadzą Ośrodki Interwencji Kryzysowej oraz organizacje pozarządowe.

Warsztaty terapii zajęciowej (WTZ)

Zasady funkcjonowania Warsztatów Terapii Zajęciowej (WTZ) regulowane są głównie przez Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 25.03.2024 r. w sprawie warsztatów terapii zajęciowej. Placówki te mają na celu wspieranie osób z niepełnosprawnościami w procesie rehabilitacji społecznej i zawodowej. W WTZ prowadzone są różnorodne zajęcia, m.in. artystyczne, manualne, kulinarne, komputerowe oraz treningi umiejętności społecznych. Ich celem jest zdobycie lub przywrócenie kompetencji potrzebnych do podjęcia zatrudnienia. Do Warsztatów Terapii Zajęciowej kierowane są osoby, które są w stabilnym stanie – możliwe jest że w niedługim czasie będą mogły podjąć zatrudnienie. Warsztaty mogą być prowadzone przez organizacje pozarządowe, takie jak fundacje i stowarzyszenia, oraz przez inne podmioty. Uczestnikami WTZ mogą być osoby z prawnie potwierdzonym stopniem niepełnosprawności, które w orzeczeniu mają wskazanie do uczestnictwa w terapii zajęciowej.

Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS)

Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS) działają zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Społecznej dotyczącym tych placówek. Są przeznaczone dla osób przewlekłe chorujących psychicznie (typ A), z niepełnosprawnością intelektualną (typ B) oraz dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych (typ C). Placówki te wspierają uczestników w budowaniu relacji społecznych, rozwijaniu umiejętności społecznych i samodzielności. ŚDS oferują całodienne wsparcie w formie dziennego pobytu, zapewniając pomoc profesjonalistów, takich jak psychologowie i terapeuci, oraz wsparcie w zaspokajaniu codziennych potrzeb. Środowiskowe Domy Samopomocy są odpowiednim

miejszem dla osób z niepełnosprawnościami, które odczuwają samotność i potrzebują wsparcia terapeutów. Spis placówek znajdziesz na stronie <https://wsparcie.um.warszawa.pl/-/srodowiskowe-domy-samopomocy>.

Zakład opiekuńczo-leczniczy (ZOL)

Zakłady Opiekuńczo-Lecznicze (ZOL) zapewniają całodobową opiekę pacjentom, którzy nie wymagają hospitalizacji, ale nie są w pełni samodzielni. Placówki te oferują kompleksowe świadczenia obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Pobyt w ZOL jest ograniczony czasowo, w przeciwieństwie do Domów Pomocy Społecznej. W ramach opieki pacjenci mogą otrzymać różnorodną pomoc m.in. wsparcie lekarskie i pielęgniarские, fizjoterapię, leczenie farmakologiczne oraz posiłki.

Dom Pomocy Społecznej (DPS)

Domy Pomocy Społecznej (DPS) to placówki całodobowe, w których zamieszkują osoby wymagające stałej opieki ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność. Przyjęcie do DPS wymaga zgody osoby lub jej przedstawiciela ustawowego. W placówkach tych świadczone są usługi bytowe, opiekuńcze, edukacyjne i wspomagające. Mieszkańcami mogą być m.in. osoby starsze, przewlekle chore somatycznie, przewlekle chorujące psychicznie oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną. Od 1 listopada 2023 r. możliwe jest także krótkoterminowa opieka w DPS. Ta forma jest skierowana do osób starszych, z niepełnosprawnościami, chorujących, które wymagają czasowego wsparcia. Pobyt krótkoterminowy może być realizowany w formie dziennej lub całodobowej. Adresy domów można sprawdzić na stronie: <https://wsparcie.um.warszawa.pl/domy-pomocy-spolecznej>.

Klub pacjenta

Kluby pacjenta to miejsca najczęściej prowadzone przez szpitale, centra zdrowia psychicznego lub organizacje pozarządowe. Uczestnicy mają tam okazję spotkać się z osobami, które doświadczyły kryzysu psychicznego, a także skorzystać ze wsparcia terapeutycznego i spędzić czas w miłej atmosferze. Kluby są szczególnie pomocne dla osób po leczeniu/pracujących, które nadal odczuwają samotność i chcą mieć towarzystwo w wolnym czasie. Oprócz zajęć rekreacyjnych na miejscu, takich jak gry i zabawy, organizowane są także wyjścia, np. na spacer, do kina czy muzeum. Głównymi celami klubów pacjenta jest podtrzymywanie relacji społecznych, przeciwdziałanie samotności i izolacji, zapewnienie wsparcia profesjonalisty oraz kreatywne spędzanie czasu wolnego.

Fundacje/Stowarzyszenia

Fundacje i stowarzyszenia to tzw. organizacje pozarządowe. W Warszawie działa wiele organizacji, które wspierają osoby z zaburzeniami psychicznymi oraz ich bliskich i rodziny. Są organizacje nakierowane specjalistycznie – wspierające osoby dorosłe, dzieci i młodzież lub seniorów, osoby z depresją czy ludzi w żałobie. Oferują one m.in. warsztaty, szkolenia, zajęcia terapeutyczne oraz poradnictwo. Warto poszukać takich organizacji w swojej okolicy i skorzystać z ich wsparcia w razie potrzeby.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze

Specjalistyczne usługi opiekuńcze (SUO) to pomoc świadczona przez wykwalifikowanych profesjonalistów, dopasowana do po-

trzeb wynikających z choroby lub niepełnosprawności. Ośrodek Pomocy Społecznej przyznaje takie usługi, określając ich zakres, czas trwania i miejsce świadczenia. SUO może obejmować m.in. pomoc w codziennych czynnościach, pielęgnację, wsparcie terapeutyczne, motywowanie do aktywności oraz trening umiejętności społecznych. Zasady świadczenia tych usług reguluje Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej w sprawie specjalistycznych usług opiekuńczych.

Zespół środowiskowy/ zespół leczenia domowego (ZŁŚ, ZLD)

ZŁŚ (ZLD) to ośrodek udzielający wsparcia pacjentowi w jego miejscu zamieszkania, w formie wizyt domowych. Dotyczy osób, które z różnych powodów nie są w stanie dotrzeć do lekarza czy psychologa w poradni, a potrzebne jest im leczenie. Zwykle w takim zespole zatrudniony jest lekarz psychiatra, pielęgniarka psychiatryczna i kilku psychologów. Konieczne jest skierowanie od prowadzącego psychiatry w poradni, a przyjęcie zwykle poprzedzone jest kwalifikacją – czyli spotkaniem ze specjalistą pracującym w tym ośrodku.

Poradnia Zdrowia Psychicznego (PZP)

PZP to miejsce w którym odbywają się wizyty ambulatoryjne u lekarzy i psychologów. Do psychiatry można się zgłosić bez skierowania, do psychologa jest ono konieczne z jednostki z kontraktem z NFZ, więc także może je wystawić lekarz pierwszego kontaktu. Zapisy przyjmowane są przez rejestrację telefonicznie, osobiście lub elektronicznie. Pacjenci leczeni są farmakologicznie, mogą też

chodzić do psychoterapeuty na terapię indywidualną lub grupową (jeśli taka funkcjonuje przy PZP), pielęgniarki psychiatryczne wykonują drobne zabiegi (iniekcje leków o przedłużonym działaniu, lub pobrania krwi na badania). Przy niektórych poradniach powstają oddziały dzienne opisane poniżej.

Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP)

CZP to nowa struktura zawierająca kilka ściśle współpracujących elementów, zapewniających ciągłość leczenia:

1) Punkt Zgłoszeniowo Koordynacyjny (PZK)

jest to miejsce do którego można zgłosić się „z ulicy”, bez skierowania, nie trzeba się umawiać, mają tam dyżury psycholodzy, którzy w nagłej sytuacji udzielą porady i pokierują dalszą pomocą, jeśli trzeba skierują pilnie do lekarza, do oddziału dziennego, lub w skrajnych wypadkach do szpitala.

2) Poradnia Zdrowia Psychicznego (PZP)

należąca do CZP, współpracuje z PZK, jeśli trzeba w ciągu 72 godzin ma obowiązek udzielić porady lekarskiej, w ten sposób unikamy długiego oczekiwania w sytuacjach niecierpiących zwłoki.

3) Oddział Dzienny

4) Zespół Leczenia Domowego/ Środowiskowego

5) Oddział psychiatryczny ogólny

Wszystkie te części współpracują i aktywnie przekazują sobie pacjentów, aby Ci nie zagubili się w poszukiwaniu pomocy, wsparcie jest oferowane rodzinom, istotną rolą CZP jest edukacja społeczna w lokalnej społeczności.

Szpital psychiatryczny:

oddział całodobowy

oddział dzienny

oddział ogólnopsychiatryczny

oddział sprofilowany

Hospitalizacje psychiatryczne mogą odbywać się w oddziałach psychiatrycznych szpitali wielospecjalistycznych czy powiatowych (jeden z oddziałów obok ginekologii, chirurgii i interny) lub w szpitalach tzw. jednoimiennych, zwykle dużych ośrodkach poza miastem, czasem zwanych „zakładami”, w których pobyt zwykle związany jest z dużą stygmatyzacją, a ich nazwy wchodzą w potoczny lokalny język jako „straszak”. Oddział psychiatryczny całodobowy to miejsce diagnostyki i leczenia trwającego przez 24 godziny 7 dni w tygodniu. Jeżeli jest to oddział ogólnopsychiatryczny, czasem zwany „zamkniętym” lub „ostrym”, do którego przyjmowane są osoby w stanach nagłych i zagrażających, wymagających hospitalizacji, ma on zaplecze laboratoryjne i możliwość zrobienia badań potrzebnych do różnicowania zaburzeń, a opieka pielęgniarska i lekarska jest dostępna całą dobę, pacjent nocuje w szpitalu. O konieczności leczenia szpitalnego decyduje lekarz, obowiązuje tu Ustawa o Ochronie Zdrowia Psychicznego, która w wyjątkowych sytuacjach pozwala na przyjęcie pacjenta bez jego zgody. Do takiego oddziału nie jest konieczne skierowanie.

W części ośrodków klinicznych są do dyspozycji całodobowe oddziały o charakterze terapeutycznym przeznaczone dla pacjentów z konkretnymi schorzeniami, wymagającymi leczenia specjalistycznego profilowanego (np. zaburzenia odżywiania, zaburzenia osobowości, uzależnienia, pacjenci ze złożonymi diagnozami itp.). Do takich oddziałów konieczne jest skierowanie od prowadzącego psychiatry w poradni, a przyjęcie zwykle poprzedzone jest kwalifikacją – czyli spotkaniem ze specjalistą pracującym w tym oddziale.

Oddziały dzienne to miejsca, w których pomoc udzielana jest w ciągu dnia, a po południu i na noc pacjent wraca do domu. W oddziałach dziennych leczeni są pacjenci, którym nie wystarcza wizyta w poradni raz na kilka tygodni, a nie wymagają pobytu na oddziale ogólnym. Oddziały dzienne zwykle mają ofertę terapeutyczną – zajęcia grupowe, lekarz jest dostępny codziennie. Do takich oddziałów także konieczne jest skierowanie od prowadzącego psychiatry w poradni, a przyjęcie zwykle poprzedzone jest kwalifikacją – czyli spotkaniem ze specjalistą pracującym w tym oddziale.

FUNDACJA EFKROPKA

DZIAŁAMY
DLA ZDROWIA
PSYCHICZNEGO
OD 2011 ROKU.



KIM JESTEŚMY

Fundacja eFkropka powstała, aby wspierać osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, w tym te z diagnozą psychiatryczną. Naszym celem jest:

- OBRONA PRAW OSÓB ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z PROBLEMAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO (W TYM PRAWA DO DOSTĘPNEGO I HUMANITARNEGO LECZENIA),
- PRZECIWDZIAŁANIE DYSKRYMINACJI I STYGMATYZACJI,
- ZAPOBIEGANIE WYKLUCZENIU SPOŁECZNEMU I ZAWODOWEMU.

Założycielami fundacji są uznani specjaliści i aktywiści w dziedzinie zdrowia psychicznego: **Joanna Krzyżanowska-Zbucka** (psychiatra), **Jerzy Kłoskowski** (psychoterapeuta) oraz **Marta Niedźwiedzka** (psychiatra dzieci i młodzieży, psychoterapeutka).

Ich działalność nawiązuje do tradycji humanistycznej i środowiskowej psychiatrii, której głównym założeniem jest reforma przestarzałego systemu opartego na modelu azylowym.

NASZE UNIKALNE PODEJŚCIE

Angażujemy Ekspertów przez doświadczenie – osoby, które przeszły kryzys psychiczny i teraz pomagają innym.

Budujemy **Poradnię u Asystentów Zdrowienia**, która ma potencjał stać się modelem wsparcia wdrażanym w innych miastach Polski.

NASZA MISJA I SPOŁECZNOŚĆ

Fundacja eFkropka jest jednym z najważniejszych podmiotów w Polsce, który łączy trzy grupy:

Ekspertów przez edukację

specjalistów zajmujących się leczeniem i terapią.

Ekspertów przez doświadczenie

osoby z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego, w tym edukatorów i asystentów zdrowienia działających w modelu Peer-to-Peer.

Bliskich i społeczników

rodziny, przyjaciół oraz wszystkich zainteresowanych tematyką zdrowia psychicznego.



NASZE DZIAŁANIA

Działamy w trzech głównych obszarach:

1

POMOC

Zapewniamy wsparcie osobom w kryzysie psychicznym i ich bliskim. Prowadzimy nowatorską Poradnię u Asystentów Zdrowienia, która profesjonalizuje nasze działania pomocowe. Można skorzystać w niej z indywidualnego wsparcia asystenta zdrowienia, wsparcia grupowego oraz uczestniczyć w naszych warsztatach antystygmatyzacyjnych i antyautostygmatyzacyjnych.



2

DZIAŁANIA SYSTEMOWE

Dążymy do poprawy dostępu do opieki psychiatrycznej w Polsce oraz do rozwoju modelu środowiskowego, który stawia pacjenta w centrum. Nasze najważniejsze inicjatywy to:



Kongres Zdrowia Psychicznego – największe wydarzenie tego typu w Polsce, w którym wzięło udział ponad 4700 uczestników,



Marsz Żółtej Wstążki – to manifestacja solidarności z osobami z doświadczeniem kryzysów psychicznych oraz ich rodzinami i bliskimi,



petycje, konferencje naukowe i wystąpienia medialne promujące zmiany w systemie.

3

EDUKACJA

Prowadzimy szeroko zakrojone działania edukacyjne i antystygmatyzacyjne, w tym: ponad 350 warsztatów dla przeszło 3 700 uczestników, ponad 100 webinarów z udziałem 2600 osób, akcje świadomościowe (np. podczas Pol'and'Rock Festival) i kampanie społeczne. Nasi reprezentanci pojawiają się w mediach, na konferencjach naukowych, uczestniczą w pracach Komisji Sejmowych, zasiadają w ciałach doradczych Ministra Zdrowia i Rzecznika Praw Pacjenta

NASZ CEL

Tworzymy przestrzeń, w której każdy, niezależnie od doświadczeń zdrowotnych, może liczyć na wsparcie, zrozumienie i akceptację. Wierzimy, że reforma systemu psychiatrycznego jest kluczem do budowania lepszego, bardziej przyjaznego społeczeństwa.

Zapraszamy do współpracy i wspierania naszej misji!

FUNDACJA JAKO LIDER ZMIAN W SYSTEMIE PSYCHIATRYCZNYM

Fundacja eFkropka od lat aktywnie działa na rzecz reformy psychiatrii środowiskowej, promując odejście od archaicznego systemu azylowego opartego na dużych szpitalach psychiatrycznych. Dzięki naszym działaniom – w tym organizacji Kongresu Zdrowia Psychicznego i współpracy z decydentami – powstało już 117 Centrów Zdrowia Psychicznego w Polsce, obejmujących opieką ponad 14 milionów osób.

Naszym celem jest, aby reforma została usankcjonowana ustawowo, zapewniając stabilne finansowanie i dostępność opieki dla każdego Polaka.

SIŁA WSPÓŁPRACY I AKTYWIZACJI SPOŁECZNEJ

Unikatową cechą Fundacji eFkropka jest zaangażowanie wielu wolontariuszy, w tym Ekspertów przez doświadczenie, którzy dzielą się swoimi historiami i prowadzą warsztaty edukacyjne oraz grupy wsparcia. Współpracujemy z profesjonalistami, organizacjami pozarządowymi, mediami i środowiskiem biznesowym, aby tworzyć przyjazne społeczeństwo wolne od stygmatyzacji i dyskryminacji osób z diagnozą psychiatryczną. Razem pokazujemy, że zdrowie psychiczne ma znaczenie, a osoby po kryzysach mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i zawodowym.



JAK NAS WESPRZEĆ?

Patronite: www.patronite.pl/eFkropka

1,5% KRS: 0000382481 - jesteśmy OPP!

Nest Bank: 73 2530 0008 2016 1049 6433 0004

Kupując w naszym sklepie



WIĘCEJ O NAS



Facebook: [efkropka](https://www.facebook.com/efkropka)



Instagram: [@efkropka](https://www.instagram.com/efkropka)



LinkedIn: [Fundacja eFkropka](https://www.linkedin.com/company/fundacja-efkropka)



YouTube: [Fundacja eFkropka](https://www.youtube.com/Fundacja%20eFkropka)



PRZEDSIĘBIORSTWO
SPOŁECZNE

WARSZAWSKIE ORGANIZACJE POZARZĄDOWE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH:

Warszawski Dom pod Fontanną

to miejsce, w którym osoby z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego wspólnie tworzą przestrzeń do rozwoju i wspierają się w powracaniu do zdrowia. Korzystamy ze wzajemnego wsparcia jakie daje obecność drugiej osoby - wspólnie prowadzimy Dom i wykonujemy zadania „ramię w ramię” oraz uczymy się od siebie nowych umiejętności. Pomagamy we wchodzeniu lub powrocie na rynek pracy, nawiązywaniu wartościowych relacji oraz odzyskiwaniu niezależności. Jesteśmy samopomocową organizacją działającą zgodnie z międzynarodowym Modelem Domu-Klubu.

Odwiedź nas: ul. Nowolipki 6A, Warszawa

Zadzwoń: 528-580-898

Zajrzyj: www.wdpf.org.pl

Fundacja Psychiatrii Środowiskowej im. Prof. Andrzeja Piotrowskiego

prowadzi wszechstronną działalność na rzecz osób z niepełnośprawnosćiami oraz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Jej celem jest poprawa jakości życia poprzez wspieranie integracji społecznej i zawodowej, zapewnianie dostępu do rehabilitacji, terapii oraz doradztwa, a także promowanie zdrowia psychicznego i idei równości szans. Ważnym obszarem działalności Fundacji są kampanie społeczne podnoszące świadomość potrzeb i praw osób z niepełnośprawnosćiami i doświadczeniem kryzysu psychicznego. Fundacja współpracuje z instytucjami publicznymi i organizacjami pozarządowymi, aby wspólnie tworzyć warunki sprzyjające pełnej integracji społecznej i zawodowej swoich beneficjentów. Aktualnie prowadzi na Bielanych dla osób doświadczających kryzysów psychicznych: **Mieszkanie Wspomagane** (ul. Nocznickiego) oraz **Klub Samopomocy** (ul. Kasprzowicza 30)

Kontakt do Klubu Samopomocy: tel. 690 641 680,

klub.bielany@gmail.com, **kontakt do Mieszkania Wspomagane-**
go: mch.bielany@gmail.com

„Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”

działa na rzecz osób z doświadczeniem choroby psychicznej i ich rodzin od 1994 r. Członkami stowarzyszenia mogą być zarówno członkowie rodzin osób chorujących jak i profesjonaliści pracujący i wspierający osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Od początku swojego istnienia Stowarzyszenie POMOST buduje system oparcia społecznego, który ułatwia osobom po kryzysie psychicznym powrót do aktywnego życia w środowisku lokalnym. Tworzy i włącza się w działania zmierzające do przeciwdziałania izolacji społecznej i stygmatyzacji osób chorujących psychicznie. Prowadzi wiele projektów skierowanych do osób z doświadczeniem choroby psychicznej i ich rodzin, między innymi: Grupę wsparcia TROP, Ośrodek Wsparcia i Punkt Wsparcia, Warsztaty Terapii Zajęciowej. Więcej informacji na stronie:

www.pomost.info.pl

WTZ: ul. Św. Wincentego 85, 03-291 Warszawa, tel.: 22 614 16 49, e-mail: wtz@pomost.info.pl, Ośrodek Wsparcia, ul. Śreniawitów 4, 03-188 Warszawa, tel.: 22 403 65 11, e-mail: osrodek.wsparcia@pomost.info.pl

„INTEGRACJA” Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi

Jesteśmy organizacją pozarządową działającą od 1991 roku na rzecz zdrowia psychicznego. Naszą misją jest pomoc osobom z zaburzeniami psychicznymi, doświadczającym kryzysu psychicznego. Organizujemy projekty wspierające zdrowie psychiczne w społeczności lokalnej i rozwijamy psychiatrię środowiskową. Działamy jako partner instytucji publicznych i organizacji, wdrażając innowacyjne rozwiązania w psychiatrii. Aktywnie uczestniczymy w kształtowaniu polityki zdrowia psychicznego na poziomie miejskim i krajowym.

ul. A. Grottgera 25A, 00-785 Warszawa, www.stowarzyszenie-integracja.pl, e-mail: integracja.grottgera@gmail.com, tel: 22 840 66 40

Fundacja Nie widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie powstała z potrzeby mówienia otwarcie o problemach zdrowia psychicznego. Poprzez edukację i zwiększanie świadomości chcemy oswoić społeczeństwo z trudnymi zagadnieniami. Wierzimy, że jest to droga, która pozwoli na zahamowanie rosnących i coraz bardziej przerażających statystyk.
www.niewidacpomnie.org, ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower, 01-042 Warszawa

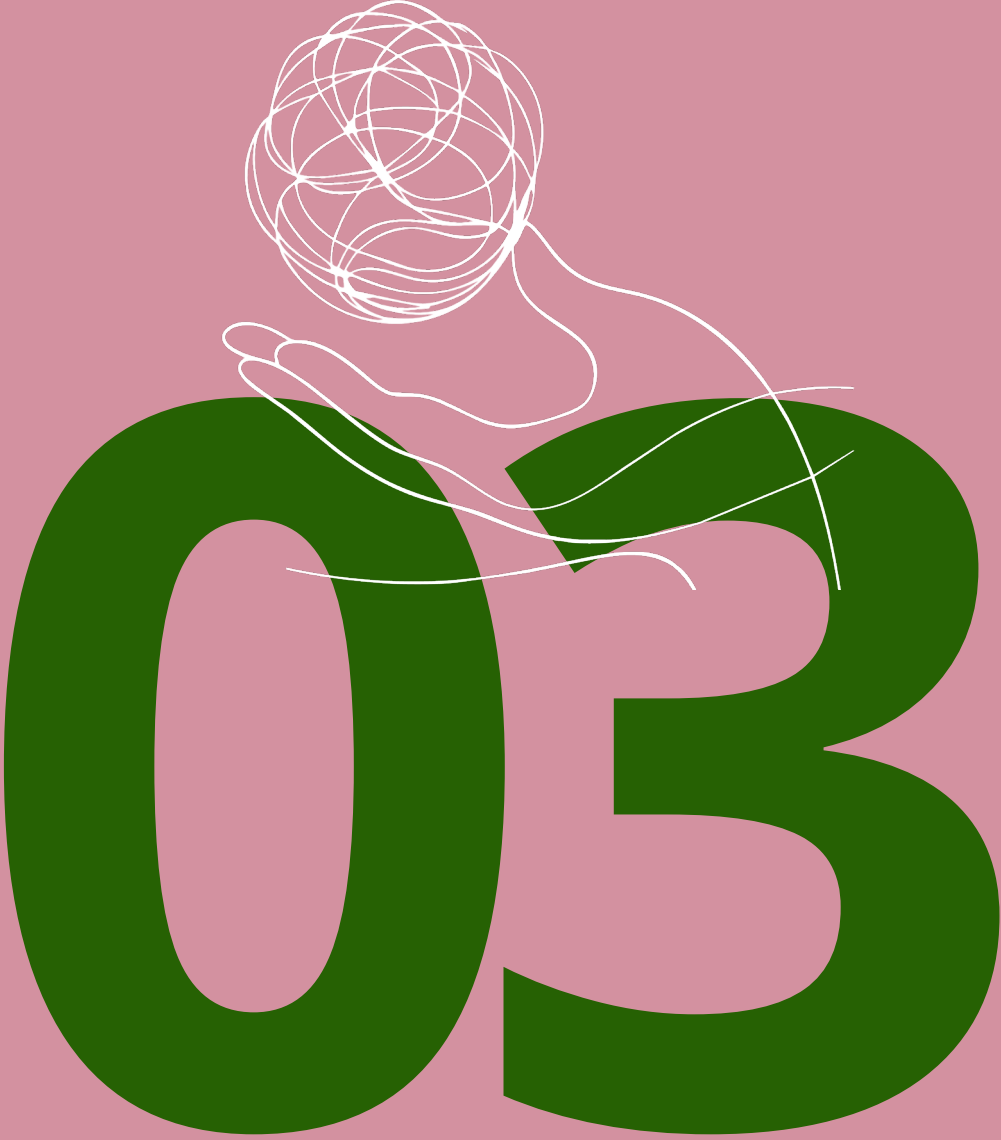
Stowarzyszenie Otwarte Drzwi

Misją Stowarzyszenia Otwarte Drzwi jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu, podejmowanie działań wspierających osoby wykluczone (z niepełnosprawnościami, bezrobotne, dzieci i młodzież z rodzin dysfunkcyjnych, seniorów) oraz tworzenie warunków ich powrotu do społeczeństwa i pełni praw.

Działamy od 1995 roku, wspierając bezpośrednio w placówkach w zlokalizowanych na terenie Warszawy: Dzielnica Praga Północ, Dzielnica Śródmieście, Wola, Ochota, Wilanów oraz za pośrednictwem programów i projektów, których z roku na rok nam przybywa. ul. Targowa 82a, 03-448 Warszawa Tel. 22 619 85 01
www.otwartedrzwi.pl

*Aby sprawdzić wszystkie warszawskie organizacje pozarządowe zapraszamy na stronę:
www.spis.ngo.pl/warszawa*

JAK?



O METODACH WSPARCIA

RODZAJE PSYCHOTERAPII

Istnieją różne nurty psychoterapeutyczne (nurt -to inaczej rodzaj psychoterapii). Poniżej wymieniono tylko niektóre z istniejących nurtów – te najbardziej popularne. Możesz wybrać nurt, który „najbardziej do Ciebie przemawia”, natomiast ważne jest aby była to metoda naukowo potwierdzona. Jest to ważne ponieważ obecnie funkcjonuje (szczególnie na rynku usług prywatnych) wielu specjalistów, którzy określają się terapeutami, a nie posiadają żadnych uznanych kwalifikacji do prowadzenia psychoterapii. Przed wybraniem rodzaju psychoterapii warto zapoznać się z charakterystyką danego rodzaju terapii, na czym polega, czy jest adekwatna do Twojego problemu. Sprawdź czy ma udowodnioną skuteczność.

NURT PSYCHODYNAMICZNY

ten nurt terapii zakłada, że zachowanie człowieka oraz sposób, w jaki postrzega i odbiera rzeczywistość, zależą od pewnych nieświadomych mechanizmów. Mechanizmy te mogą prowadzić do problemów utrudniających codzienne funkcjonowanie. W terapii psychodynamicznej istotne jest zrozumienie tych nieświadomych „części” osobowości, a także uwzględnienie wpływu dzieciństwa i relacji z opiekunami (np. rodzicami). Ten rodzaj terapii zazwyczaj ma charakter długoterminowy.

NURT HUMANISTYCZNY

terapia humanistyczna opiera się na założeniu, że każdy człowiek posiada w sobie ogromny potencjał, który pozwala mu się rozwijać. Terapeuta podchodzi do pacjenta z empatią i zrozumieniem, wspierając jego zdolności do samouzdrawiania i rozwoju osobistego. W trakcie terapii pacjent może lepiej zrozumieć siebie, swoje potrzeby i przekonania, a także wzmocnić poczucie własnej wartości. Czas trwania terapii jest zróżnicowany – może obejmować kilka miesięcy, a w niektórych przypadkach nawet kilka lat.

NURT SYSTEMOWY

jest to metoda terapii przeznaczona dla rodzin i par. W tym podejściu główny nacisk kładzie się na relacje oraz najbliższe otoczenie pacjenta, a także na rolę, jakie poszczególne osoby pełnią w systemie rodzinnym. Nurt ten zakłada, że nikt nie funkcjonuje w izolacji – wszyscy wchodzimy w relacje, interakcje i systemy. Przedmiotem terapii nie jest wyłącznie pacjent, lecz cały system, w którym żyje.

NURT POZNAWCZO- BEHAVIORALNY (CBT)

terapia ta jest szczególnie polecana osobom cierpiącym z powodu napadów lęku, zaburzeń afektywnych (np. depresja) oraz zaburzeniami obsesyjno-kompulsyjnymi. Założenie tego nurtu jest przekonanie, że myśli i przekonania wpływają na emocje oraz zachowanie pacjenta. Jeśli błędne przekonania zostaną skorygowane, odbiór rzeczywistości i towarzyszące mu emocje również staną się bardziej adaptacyjne. Dlatego ważne jest zidentyfikowanie tych przekonań i praca nad nimi. Typowym elementem terapii są także zadania domowe, które pacjent wykonuje między sesjami.



LEKARZE ZAJMUJĄ SIĘ STAWANIEM DIAGNOZ, LECZENIEM.

Proces diagnostyczny

w psychiatrii składa się z kilku etapów. Podstawą jest rozmowa, która nie powinna polegać na mechanicznym odpytywaniu i odhażaniu punktów przy pacjencie. Trzeba zebrać wywiad od samego pacjenta, a w miarę możliwości także od jego rodziny. Padają pytania na temat chorób w rodzinie, etapów rozwojowych pacjenta, urazów, nałogów, zwyczajów, a następnie okoliczności wystąpienia pierwszych niepokojących objawów.

Na początku rozmowy porusza się łatwiejsze tematy, a dopiero później te trudniejsze. Ważne jest także wyjaśnienie, dlaczego przeprowadza się badanie i zadaje określone pytania.

Ocena zagrożenia samobójczego – bardzo istotny element badania - powinna następować dopiero po nawiązaniu odpowiedniej relacji z pacjentem.

Równolegle prowadzi się obserwację wyglądu i zachowania pacjenta – od momentu wejścia do gabinetu, przez cały czas rozmowy, a także podczas badania somatycznego i neurologicznego, które są ostatnimi elementami – istotnym uzupełnieniem badania psychiatrycznego.

Lekarska ocena stanu psychicznego

stanowi podsumowanie informacji uzyskanych od pacjenta, jego otoczenia oraz z badania i obserwacji. Obejmuje ona ocenę stanu świadomości i orientacji, kontaktu, nastroju, napędu, wyglądu i zachowania, pamięci oraz krytycyzmu. Ważnym elementem jest stwierdzenie obecności lub nieobecności lęku, zaburzeń spostrzegania i myślenia, objawów depresyjnych, psychotycznych oraz myśli i tendencji samobójczych. Na tej podstawie lekarz formułuje wstępną diagnozę, która najczęściej sprowadza się do sformułowania: „obserwacja w kierunku ...”

Rozpoznanie może być weryfikowane podczas dalszego kontaktu z pacjentem na kolejnych wizytach, lub na oddziale w szpitalu, a także po uzyskaniu wyników badań dodatkowych. Zlecając badania dodatkowe lekarz poszukuje ewentualnych przyczyn zaburzeń, ponieważ stan somatyczny pacjenta może wpływać na jego zdrowie psychiczne. Rutynowe badania dodatkowe zleca się zarówno w ambulatorium jak i w szpitalu, w trakcie hospitalizacji jest zwykle większa do nich dostępność. Do istotnych należą badania:

- **krwi** (morfologiczne, biochemiczne, poziomu hormonów, witamin itp.)
- **obrazowe** (tomografia mózgu (CT / TK) , rezonans magnetyczny mózgu (MRI))
- **neurofizjologiczne** jak elektroencefalografia (EEG).

Warto pamiętać, że rozpoznanie może się zmieniać w miarę rozwoju zaburzeń lub ujawniania nowych faktów, a badania dodatkowe pomagają wykluczać niektóre hipotezy. Czasem lekarz w trakcie diagnostyki, w miarę pojawiających się wątpliwości, może zlecić bardziej skomplikowane badania (genetyczne, psychologiczne, neurologiczne), ale zwykle odbywa się to w ośrodkach klinicznych.

Leczenie psychiatryczne

zleca lekarz po postawieniu diagnozy i uzyskaniu zgody pacjenta na nie. Przed zaproponowaniem leczenia pacjent powinien uzyskać informację na temat rozpoznania i dalszych wskazań. Psychiatra zwykle rekomenduje leczenie farmakologiczne i/lub inne (np. psychoterapię) a wybór metody wynika z obrazu psychopatologicznego („zestawu” i nasilenia objawów) i z ewentualnych przeciwwskazań.

Mamy do dyspozycji leczenie:

- **biologiczne** (leki i metody nefarmakologiczne)
- **psychoterapeutyczne.**

Lekarze zajmują się zwykle leczeniem biologicznym, choć niektórzy psychiatry szkolą się w psychoterapii i mogą także w ten sposób pomagać pacjentom.

Do leków stosowanych w psychiatrii należą środki przeciwdepresyjne, stabilizatory nastroju, neuroleptyki, leki wspierające pamięć i myślenie, stymulanty oraz leki przeciwlękowe. Jakie leki stosujemy w określonych chorobach i sytuacjach ustalane jest na podstawie badań przeprowadzanych w wielu ośrodkach klinicznych, mija kilka lat zanim lek zostanie uznany za skuteczny i włączony w zalecenia. Leki można podawać doraźnie (w sytuacjach nagłych, krótko), terapeutycznie (odpowiednio długo do wycofania się objawów) i podtrzymująco (aby zapobiegać nawrotom choroby).

Leczenie psychiatryczne najczęściej prowadzone jest ambulatoryjnie – czyli pacjent przychodzi do lekarza do poradni na kolejne wizyty, czasem potrzebna jest hospitalizacja psychiatryczna, a formy pośrednie czyli tzw. hospitalizacja domowa, lub opieka środowiskowa są dostępne w Centrach Zdrowia Psychicznego. W przypadku zaburzeń przewlekłych i nawracających, najpierw stosuje się leczenie pierwszego rzutu (preparaty dobrane do nasilenia objawów i indywidualnych ograniczeń pacjenta), jeśli to nie pomaga, stosuje się leczenie drugiego rzutu (czyli inne leki z różnych grup lub łączenie ich działania), a w sytuacji, gdy choroba jest lekooporna, sięga się po inne metody biologiczne i terapię. Leki podawane są doustnie i / lub domięśniowo (w tym leki o tzw. powolnym uwalnianiu).

Do metod nefarmakologicznych zalicza się elektrowstrząsy – elektroterapię (EW), leczenie światłem – światłoterapię i przezczaszkową stymulację magnetyczną (TMS). W Polsce EW i TMS stosuje się jedynie w szpitalu w przypadku lekoopornych depresji, światłoterapia bywa pomocna w sezonowych wahaniach nastroju, może być stosowana w domu.

LEKARZE WYSTAWIAJĄ ZAŚWIADCZENIA, ZWOLNIENIA Z PRACY

Lekarze po uzyskaniu prawa do wykonywania zawodu, poza receptami, wystawiają zwolnienia z pracy, skierowania do szpitali i poradni specjalistycznych oraz na określone badania i zabiegi, a także różnego rodzaju zaświadczenia dla celów orzecznich.

(do lekarza medycyny pracy, o świadczenie rehabilitacyjne, renty, orzeczenie o niepełnosprawności), natomiast psychiatrzy dzieci i młodzieży wystawiają zaświadczenia o specjalnych potrzebach nieletnich pacjentów jak nauczanie wspomagane. W tych sytuacjach obowiązują określone druki, część można już wystawiać elektronicznie.

PSYCHIATRÓW OBOWIĄZUJE TAJEMNICA LEKARSKA I USTAWA O ZAWODZIE LEKARZA.

Ustawa o zawodzie lekarza i lekarza dentysty reguluje zasady wykonywania tych zawodów w Polsce. Określa:

- kto może uzyskać prawo wykonywania zawodu (m.in. wymagane wykształcenie i staż),
- prawa i obowiązki lekarzy (np. kierowanie się dobrem pacjenta, tajemnicą lekarską),
- zasady odbywania stażu podyplomowego i specjalizacji,
- kwestie odpowiedzialności zawodowej,
- rolę samorządu lekarskiego.

Jej celem jest zapewnienie bezpieczeństwa pacjentów i wysokiej jakości świadczeń zdrowotnych. Zawód lekarza to zawód zaufania publicznego – pacjent dzieli się z nim bardzo osobistymi informacjami, oczekując, że pozostaną one tajemnicą. Już Hipokrates podkreślał, że lekarz powinien milczeć o tym, czego dowiedział się podczas leczenia. Lekarz może ujawnić tajemnicę tylko w wyjątkowych sytuacjach, np. gdy jej zachowanie mogłoby zagrozić zdrowiu lub życiu pacjenta.

TREŚCI PROFILAKTYCZNE: JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE, GDZIE I KIEDY SZUKAĆ POMOCY?

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne – wpływa na nasze myśli, emocje, relacje z innymi oraz codzienne funkcjonowanie. Dbanie o nie pomaga radzić sobie ze stresem, trudnościami i wyzwaniem życia codziennego, a także wzmacnia poczucie własnej wartości i satysfakcję z życia.

Ten rozdział powstał po to, aby przybliżyć proste i skuteczne sposoby wspierania zdrowia psychicznego. Znajdziesz tu informacje o tym, jak rozpoznawać swoje potrzeby, budować odporność psychiczną, korzystać ze wsparcia specjalistów oraz wprowadzać zdrowe nawyki w codziennym życiu. Dzięki temu będziesz mógł lepiej zrozumieć siebie, swoje emocje i potrzeby, a także zadbać o równowagę i dobrostan psychiczny.

Pamiętaj: dbanie o zdrowie psychiczne to proces, który warto rozpocząć już dziś – małe kroki w codziennym życiu mogą przynieść wielkie korzyści.

O czym warto pamiętać?

1. Aktywność fizyczna – regularna aktywność fizyczna wspiera utrzymanie zdrowia psychicznego. Pamiętaj, nie musi być to aktywność silnie wysiłkowa. Spacerowanie lub jazda na rowerze też będą pomocne!

2. Sen – zadbaj o higienę snu: unikaj silnego światła wieczorem, kładź się spać w miarę możliwości o stałej porze, zmęcz się fizycznie w ciągu dnia (ale nie bezpośrednio przed snem, nie najadaj się przed pójściem spać. Jeśli masz problemy ze snem unikaj kawy i alkoholu, w ciągu dnia nie spędzaj czasu w łóżku (Twój mózg ma kojarzyć, że łóżko jest od spania), unikaj drzemek w ciągu dnia. Jeśli masz problemy ze snem (bezsennność lub nadmierna sennność) zgłoś się do lekarza.

3. Jedzenie dla zdrowia psychicznego – pamiętaj aby w twojej diecie znalazły się kwasy tłuszczowe omega-3 (tłuste ryby, siemię lniane, orzechy włoskie), które wspierają procesy koncentracji, pamięci, korzystnie wpływają na rozwój mózgu. Wybieraj również produkty bogate w cynk i selen (mięso, jaja, rośliny strączkowe, ryby), wspierają funkcjonowanie mózgu i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

4. Wiedza – korzystając z tego poradnika już działasz na rzecz swojego zdrowia psychicznego. Dbaj o to aby wiedzieć jak wspierać swoje zdrowie psychiczne, jakie są symptomy zaburzeń psychicznych, do jakich specjalistów i gdzie dokładnie udać się w przypadku pogorszenia zdrowia psychicznego.

5. Hobby i odpoczynek – pamiętaj aby zachowywać work-life balance. Dbaj o to by mieć wolny czas, czas odpoczynku, dbaj o to by wykonywać aktywności, które są dla Ciebie przyjemne (robienie na drutach, taniec, układanie puzzli, pływanie). Odpoczynek sprzyja poprawie koncentracji, zwiększeniu kreatywności, poprawie jakości snu, poprawie nastroju, obniżeniu poziomu kortyzolu (tzw. hormon stresu).

6. Znajdź swój sposób radzenia sobie ze stresem – ważne jest abyś znalazła/znalazł swój sposób radzenia sobie w sytuacjach dla Ciebie trudnych. Dla jednych to będzie sport, dla innych szydełkowanie, dla jeszcze innych osób rozmowa z przyjacielem. Ważne aby znaleźć sposób, który Tobie pomaga. Warto wypróbować też znane techniki relaksacyjne np. Trening autogenny Schultza czy wizualizacje.

7. Kontakty społeczne – posiadanie wspierających kontaktów społecznych (czyli posiadanie dobrych znajomych, przyjaciół) wspiera utrzymanie zdrowia psychicznego. Warto zadbać o odpowiednie otoczenie społeczne i odpowiedzialnie budować relacje z innymi. Dobrze jest mieć blisko ludzi, na których możesz liczyć.

8. Obowiązki – dla zdrowia psychicznego niezwykle ważne jest posiadanie aktywności, która angażuje i nadaje codzienności sens. Nie chodzi tu wyłącznie o ruch fizyczny, ale o zajęcia, które dają poczucie celu i odpowiedzialności. Może to być praca, wolontariat, pielęgnowanie ogródka czy inne działania, które sprawiają, że wstając rano wiemy, po co to robimy. Takie aktywności wzmacniają poczucie wartości i pomagają utrzymać zdrowie psychiczne.

REKOMENDACJE DZIAŁAŃ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM ZARÓWNO DLA OSOBY W KRYZYSIE, JAK I DLA JEJ BLISKICH.

Rekomendacje dla osoby w kryzysie

1. Pamiętaj specjaliści są po to aby pomagać – jeśli czujesz się gorzej, widzisz, że w Twoim samopoczuciu nastąpiła duża zmiana, trudno Ci satysfakcjonująco funkcjonować, czujesz, że potrzebujesz wsparcia – zgłoś się do psychologa, psychiatry, psychoterapeuty.

Pamiętaj proszenie o pomoc to nie jest słabość – to dobry sposób radzenia sobie z problemami.

2. Zadbaj o podstawy – sen, regularne posiłki i chwile odpoczynku to fundament, który wspiera Twoją odporność psychiczną.

3. Szukaj relacji – porozmawiaj z kimś, komu ufasz. Podzielenie się tym, co czujesz, może przynieść ulgę. Spędzaj czas z osobami, które lubisz, przy których czujesz się bezpiecznie.

4. Bądź dla siebie życzliwy – traktuj siebie tak, jak potraktowałbyś bliską osobę w trudnym momencie.

5. Działaj małymi krokami – nie musisz od razu rozwiązać wszystkich problemów. Skup się na jednym drobnym kroku, który możesz zrobić dziś.

6. Pamiętaj, że kryzys mija – to, co teraz przeżywasz, nie będzie trwało wiecznie. Pomoc i wsparcie mogą przyspieszyć ten proces.

Rekomendacje dla bliskich osoby w kryzysie

1. Staraj się być obecny – czasem największym wsparciem jest po prostu towarzyszenie, milczenie i gotowość do wysłuchania.

2. Słuchaj bez oceniania – nie bagatelizuj uczuć („nie przesadzaj”, „inni mają gorzej”), ale pozwól, by druga osoba opowiedziała, co czuje.

3. Zachęcaj do szukania pomocy – delikatnie sugeruj kontakt ze specjalistą, pokazując, że prośbienie o pomoc jest czymś naturalnym. Jeśli masz możliwość pomóż w umówieniu, dotarciu do specjalisty.

4. Dbaj o swoje granice – wspieranie osoby w kryzysie może być obciążające. Szukaj też wsparcia dla siebie, by móc pomagać skuteczniej.

5. Unikaj dawania prostych „złotych rad” – zamiast mówić „weź się w garść”, powiedz „jestem obok, możesz na mnie liczyć”.

6. Zadbaj o praktyczne wsparcie – pomoc w codziennych sprawach (np. zakupy, gotowanie, towarzyszenie w wizycie u lekarza) może być nieoceniona.

ADRESY

Uwaga: Informacje o placówkach mogą ulegać zmianom. Zaleca się kontakt telefoniczny lub sprawdzenie aktualnych danych na oficjalnych stronach internetowych przed wizytą.



Centra Zdrowia Psychicznego (CZP)

Więcej informacji o CZP na stronie www.osczp.org.pl

CZP Pruszków, ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków, budynek V, tel. 22 739 14 26, ul. Plac Czerwca 1976 roku nr 3, 02-495 Warszawa -Ursus, tel. 22 250 08 83.

Podmiot leczniczy prowadzący CZP, Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza,

ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków, ul. Żydowska 19, 05-825 Grodzisk Mazowiecki tel. 691 901 721, ul. Limanowskiego 30, 96-300 Żyrardów, tel. 46 854 32 57, 515 410 08

CZP Warszawa Ochota, ul. Skarżyńskiego 1, 02-377 Warszawa, tel. 22 822 14 88, 513 011 928 lub 519 401 525

CZP Warszawa-Śródmieście oraz Warszawa-Żoliborz, ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa, tel. 22 825 20 31 w. 2, 731 690 740, ul. Mariańska 1, 00-19 Warszawa, tel. 22 299 23 27

ul. Elbląska 35, 01-737 Warszawa, tel. 22 669 09 66, 880 521 689

CZP Ursynowsko-Wilanowskie Centrum Zdrowia Psychicznego (UW CZP),

Ursynów ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa, tel. 22 218 23 70

Wilanów ul. Goplańska 35, 02-956 Warszawa, tel. 22 218 23 80

CZP Warszawa Bielany, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, tel. 22 569 05 38, 22 569 05 37, ul. Kasprówicza 30, 01-867 Warszawa, tel. 22 569 07 50

CZP Warszawa Praga-Południe, ul. Szaserów 128, 04-349 Warszawa, budynek 26, wejście nr 3 tel. 261 818 042, 665 707 792
ul. Styrskiej 44 Warszawa tel. 22 617 63 08, 607 227 998 (informacje przyjmowane przez SMS)

CZP Warszawa Bródno, ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa, tel. 22 326 52 90, ul. Remiszewska 14, 03-550 Warszawa, tel. 22 326 59 42 (telefon odbierany przez psychologa pracującego w PZK wtedy, kiedy nie konsultuje Pacjenta, rekomendujemy osobisty kontakt w godz. działania PZK 8-18, lub ponawianie próby kontaktu telefonicznego)

CZP Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego - Instytut Psychiatrii i Neurologii

Punkt 1: ul. Jana III Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa mieści się w Budynku "G", Punkt 2: ul. Grottgera 25 A Warszawa, Punkt 3: ul. Chełmskiej 13/17 Warszawa, do wszystkich tel. 22 840 66 44

CZP Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa tel. 22 389 48 80, 508 306 594 (informacje przyjmowane przez SMS), ul. Płocka 49, 01-152 Warszawa, tel. 22 150 10 10

CZP Ząbki Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica Sp. z o.o., budynek C, I piętro, pokój 11, 12 ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki, tel. 22 419 90 01 ul. Sasina 15, 05-200 Wołomin, tel. 22 419 70 90, 535 827 722

Poradnie Zdrowia Psychicznego:

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej,

tel. 22 837 55 59, www.woik.waw.pl ul. 6-go Sierpnia 1/5 02-843

Warszawa (Ursynów), tel. 514 202 619, 511 200 200 Pl. Dąbrowskiego 7, 00-057 **Warszawa (Śródmieście)**, tel. 535 430 902,

PZP Warszawa Ochota, ul. Skarżyńskiego 1, 02-377 Warszawa-Ochota tel. 22 822 14 88, tel. 513 011 928, 519 401 525

PZP Warszawa-Śródmieście oraz Warszawa-Żoliborz, ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa, tel. 22 825 20 31 w. 2, 731 690 740

PZP Warszawa Ursynów, ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa, tel. 22 218 23 70

PZP Warszawa Wilanów, ul. Goplańska 35, 02-956 Warszawa, tel. 22 218 23 80

PZP Warszawa Bielany, ul. Kasprowicza 30 – róg Podczaszyńskiego tel. 22 569 07 50, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, tel. 22 569 05 38, 22 569 05 37

PZP Warszawa Praga-Południe, ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa, budynek 26, wejście nr 3, tel. 261 818 042, 665 707 792

PZP Warszawa Bródno, ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa, tel. 22 326 52 90

PZP Warszawa Wola-Śródmieście, ul. Płocka 49, 01- 455, Warszawa, tel. 22 150 10 10

PZP Warszawa Wola-Śródmieście, ul. Mariańska 1, 00-123, Warszawa, tel. 22 150 10 10

PZP Warszawa Praga-Północ, ul. Jagiellońska 34, 03-719 Warszawa, tel. 22 619 42 31

PZP CePeLek, Warszawa Śródmieście, ul. Koszykowa 78, 00-911 Warszawa, tel. 459 595 071

PZP Wojskowej Akademii Technicznej, Warszawa Bemowo,
ul. Kartezjusza 2, 01-480 Warszawa, zapisu na pierwszorazową wizytę w PZP dokuje się w rejestracji głównej: osobiście, telefonicznie pod nr 22 419 32 10, za pośrednictwem osoby trzeciej lub za pomocą poczty elektronicznej: rejestracja@plwat.pl

Oddziały dzienne:

Oddział Dzienny Psychiatryczny Ogólny – Szpital Bielański,
ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa, tel. 22 569 07 27

Oddział Dzienny Psychiatryczny – SZPZLO Warszawa-Ochota,
ul. Szczęśliwicka 36, 02-353 Warszawa, tel. 22 823 60 38

Oddział Dzienny Psychiatryczny – SZPZLO Warszawa Praga-Północ, ul. Jagiellońska 34, 03-719 Warszawa, tel. 22 619 42 31
wew. 1110

Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny – SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście, ul. Mariańska 1, 00-123 Warszawa, tel. zapisy prowadzi Biuro Obsługi Pacjenta na III piętrze pod numerem telefonu 22 150 10 10

Oddział Dzienny Psychiatryczny Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Praga-Południe, ul. Styrska 44, 04-188 Warszawa, tel. 22 617 41 34

Oddział Dzienny Psychiatryczny – Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza, ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków, tel. 22 739 14 00

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS):

Ośrodek pomocy społecznej, ośrodek pomocy rodzinie – instytucja samorządowa świadcząca pomoc społeczną, działająca w każdej gminie (w gminie miejskiej jest to miejski ośrodek pomocy społecznej, zaś w gminie wiejskiej to gminny ośrodek pomocy społecznej).

OPS Bemowo: ul. Tadeusza Pełczyńskiego 26, 01-471 Warszawa, tel. 22 487 13 00

OPS Białołęka: ul. Marywilska 44C, 03-042 Warszawa, tel. 22 300 20 40, 22 300 20 41

OPS Bielany: ul. Przybyszewskiego 80/82, 01-824 Warszawa, tel. 22 568 91 00

OPS Mokotów: ul. Fałęcka 10, 02-547 Warszawa, tel. 22 849 44 66

OPS Ochota: Obsługa klientów OPS pod adresem Walentego Sko-
rochód-Majewskiego 3,

02-104 Warszawa, tel. 22 123 67 50

OPS Praga-Południe: ul. Wiatraczna 11 (filia nr 1) 04-366 Warsza-
wa, tel. 22 277 33 16, ul. Walecznych 59 (filia nr 2) 03-926 Warsza-
wa, tel. 22 277 33 53

OPS Praga-Północ: ul. Groszkowskiego 5 (filia nr 1) 03-475 War-
szawa, tel. 22 518 59 00, ul. Brechta 15/31 (filia nr 2) 03-473 War-
szawa, tel. 22 518 91 20

OPS Rembertów: ul. Plutonowych 10, 04-404 Warszawa, tel. 22
277 34 20

**Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof.
Andrzeja Tymowskiego:** ul. Konwiktorska 3/5, 00-217 Warszawa,
tel. 22 628 07 12

OPS Targówek: ul. Św. Wincentego 87 (filia nr 1 – osiedle Bródno)
03- 291, Warszawa tel. 22 277 02 00, ul. Stojanowska 12/14 (filia nr
2 – osiedla Targówek, Targówek Fabryczny, Zacisze) 03-558 War-
szawa, tel. 22 679 51 57

OPS Ursus: Plac Czerwca 1976 r. nr 1, 02-495 Warszawa,
tel. 22 277 34 63

OPS Ursynów: ul. J. Cybisa 7, 02-784 Warszawa, tel. 22 544 12 00

OPS Wawer: ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa, tel. 22 277
36 00

OPS Wesoła: ul. 1 Praskiego Pułku 21A, 05-075 Warszawa,
tel. 22 773 44 12, 22 773 94 40, 22 773 94 34

OPS Wilanów: ul. Przyczółkowa 27A, 02-968 Warszawa,
tel. 22 648 22 26

OPS Włochy: ul. Czereśniowa 35, 02-457 Warszawa,
tel. 22 863 98 37, 22 863 91 75

OPS Wola: ul. Gen. J. Bema 91, 01-233 Warszawa, tel. 22 571 50 00

OPS Żoliborz: ul. Dembińskiego 3, 01-644 Warszawa,
tel. 22 569 28 00

Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie: ul. Lipińska 2, 01-833
Warszawa, ul. Targowa 81, 03-408 Warszawa, tel. 22 599 71 00,
<https://wcpr.pl/>

Stołeczne Centrum Opiekuńczo - Lecznicze: Warszawa ul. Me-
hoffer 72/74, tel. 22 811 06 88, ul. Olchy 8, tel. 22 615 70 41



Dokonując zakupów w naszym sklepie, wspierasz osoby doświadczające kryzysu psychicznego i ich bliskich.



Dokonując zakupu
w naszym sklepie
wspierasz działania
Fundacji eKropka



Razem dla zdrowia psychicznego

INFORMATOR WARSZAWSKI



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa