

Dostępna, szybka, dostosowana do potrzeb, różnorodna, niedaleko od domu, włączająca w pomaganie osoby bliskie, nastawiona na dialog i partnerstwo z pacjentem, o ile to możliwe bez konieczności hospitalizacji – to cechy psychiatrycznej opieki środowiskowej. Najbardziej skutecznej w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym. Jest coraz więcej miejsc, w których można otrzymać taką formę pomocy.

Według statystyk co czwarty Polak, przynajmniej raz w życiu, doświadcza kryzysu psychicznego. Może być on wywołany trudnym przeżyciem, odejściem kogoś bliskiego, stratą pracy, życiem w dużym stresie, doświadczeniem przemocy, przewlekłą chorobą. Zdarza się, że kryzys pojawia się nagle ale może też podstępnie stopniowo się nasilać i coraz bardziej utrudniać życie, aż w końcu całkowicie je sparaliżować.

Doprowadzić do tego, że doświadczająca go osoba nie będzie w stanie uczyć się pracować, spełniać swoich ważnych ról - matki, ojca, męża, żony, partnerki, partnera. To ważne aby wiedzieć, że im szybciej zgłosimy się po pomoc, tym większe szanse, że będzie ona szybka i skuteczna.

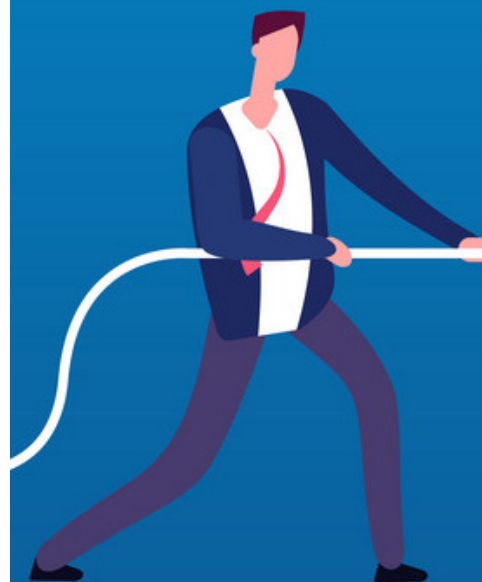
Nie zwlekajmy!



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Pomoc przychodzi na czas



Wsparcie dla osób w kryzysie psychicznym

Przewodnik

Jak może objawiać się kryzys psychiczny?

Kiedy zgłosić się po pomoc?

Gdzie szukać wsparcia?

Jakiego specjalistę wybrać? Jak się przygotować do pierwszej wizyty i czego się po niej spodziewać? Co może być pomocne? Na jaką formę opieki się zdecydować – czy lepsza będzie grupa wsparcia, oddział dzienny czy terapia indywidualna? Jakie prawa ma osoba doświadczająca kryzysu psychicznego? Co jest ważne w procesie zdrowienia? Jak dbać o siebie, żeby opanować problemy psychiczne? Jak zmienić styl życia, żeby problemy nie wróciły? Na te pytania odpowiada przewodnik „Pomoc przychodzi na czas”.

Podpowie, gdzie rozpocząć drogę do przezwyciężenia kryzysu, co pomaga w zdrowieniu i jak zbudować najlepszy dla siebie dłuższy scenariusz wsparcia, zachowując ciągłość leczenia.

SPIS TREŚCI

| | |
|---|-------|
| I. Jak objawiają się problemy ze zdrowiem psychicznym? Kiedy szukać pomocy? | 3-4 |
| II. Gdzie szukać pomocy? | 5-6 |
| III. Centra Zdrowia Psychicznego | 7-8 |
| IV. Formy pomocy psychologicznej i psychiatrycznej | 9-10 |
| V. Pomoc psychiatry? Jak będzie wyglądać wizyta? | 11-12 |
| VI. Psycholog czy psychoterapeuta? | 13-14 |
| VII. Psychoterapia indywidualna czy grupowa? Czego się po nich spodziewać? | 15-16 |
| VIII. Jak mogą pomóc Asystenci Zdrowienia? | 17-18 |
| IX. Wskazówki dla bliskich osób doświadczających kryzysu | 19-20 |
| X. Przydatne kontakty | 21-22 |

Redakcja:
opracowanie merytoryczne: Katarzyna Kisielińska
Konsultacja merytoryczna: Dr n. med. Kama Katarasińska-Pierzgalska,
Dr n. med. Tomasz Szafrański, mgr Katarzyna Stankiewicz
Opracowanie graficzne: Arkadiusz Gruszecki
W przygotowaniu Przewodnika brali udział:

Pracownicy projektu



WARSZAWSKI ZINTEGROWANY SYSTEM
LECZENIA I WSPIERANIA ŚRODOWISKOWEGO
OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI
– TESTOWANIE I WDRAŻANIE

1.

Jak objawiają się problemy ze zdrowiem psychicznym?
Kiedy szukać pomocy?

Kryzys psychiczny objawia się na wiele różnych sposobów. Możemy zauważyć różne zmiany w naszym samopoczuciu i funkcjonowaniu. Kłopoty ze snem, odżywianiem, zmiany nastroju, problemy z panowaniem nad emocjami, trudności z koncentracją lub z pamięcią, odczuwanie lęku, zamartwianie się także drobiazgami, przymusowe wykonywanie jakichś czynności, utrzymujące się przez dłuższy czas poczucie smutku i beznadziei lub stany podwyższonej aktywności, silne współodczuwanie emocji otoczenia – to tylko niektóre z nich. Oznakami kryzysu mogą być rozdrażnienie, poczucie winy, silniejsze odbieranie dźwięków, kolorów, światłowstręt.

Niektórym wydaje się, że świat, otoczenie uległo zmianie a ludzie zachowują się w dziwny sposób. Kryzysowi może towarzyszyć chęć izolacji, psujące się, poprawne dotąd relacje z ludźmi. Niektóre osoby w kryzysie psychicznym sięgają po używki – alkohol, narkotyki.



W nasilonym kryzysie mogą pojawić się myśli o tym, że życie nie ma sensu, nie warto żyć, a nawet myśli samobójcze. Jeśli doświadczasz jednego lub kilku takich problemów to znak, że warto i trzeba zwrócić się po pomoc do specjalisty. Uważnie posłuchaj swojego ciała. Ono daje znaki, gdy potrzebujesz pomocy
Nie jesteś sam.

Kryzysowi często towarzyszy chęć izolacji, brak sił na kontakty nawet z najbliższymi. Jednak to właśnie wtedy potrzebne jest wsparcie ze strony innych ludzi. Rozmowa jest pierwszą pomocą w takiej sytuacji. Podzielenie się problemami przynosi ulgę i często pozwala na znalezienie drogi wyjścia z kryzysu. Przyjaciół lub przyjaciółka, ktoś z rodziny, znajomy, może pomóc w znalezieniu profesjonalnego wsparcia. Może też pomóc w dotarciu do specjalisty, a nawet towarzyszyć podczas pierwszej wizyty, jeśli się go o to poprosi.

Trzeba działać!
Kryzys lubi się nasilać. Im szybciej przyjdzie pomoc, tym łatwiej go zatrzymać.



Bez paniki. Kryzysy psychiczne przeżywa wielu z nas. Nie ma w tym nic niezwykłego. To nie jest powód do wstydu. Im szybciej zgłosisz się po pomoc, tym łatwiej i szybciej będzie można Ci jej udzielić. Wiele zależy od Ciebie. Współpracuj ze specjalistami.

3.

4.

Gdzie szukać pomocy?

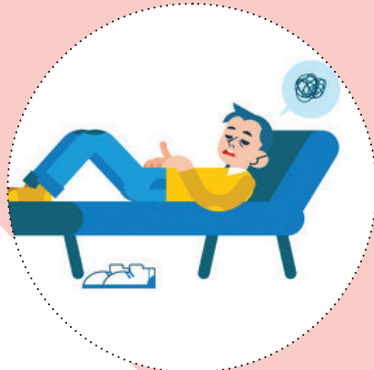
Jeśli przeżywasz kryzys, to skorzystaj ze wsparcia specjalisty zajmującego się zdrowiem psychicznym. Możesz zwrócić się do lekarza psychiatry albo do psychologa. Do lekarza psychiatry nie jest potrzebne skierowanie więc szukanie pomocy można zacząć od wizyty u niego. Leczenie psychiatryczne i psychologiczne w ramach NFZ jest bezpłatne - także dla osób, które nie są ubezpieczone.

Pomoc w ramach NFZ:

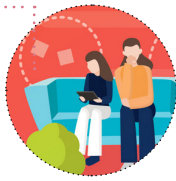
Infolinia: 800 190 590

Zgodnie z ustawą o ochronie zdrowia psychicznego osoby nieubezpieczone mają również prawo do refundowanych leków psychiatrycznych i bezpłatnego skorzystania ze szpitala psychiatrycznego, jeśli to okaże się konieczne.

Po wsparcie można zgłosić się również zgłosić do lekarza pierwszego kontaktu. Opowiedzieć mu o niepokojących objawach. Lekarz ten może zaproponować leczenie, skierować do psychiatry lub na psychoterapię. Pomocy udzielają także Ośrodki Interwencji Kryzysowej i Ośrodki Pomocy Społecznej, w których pracują psycholodzy, terapeuci i pracownicy socjalni.




Gdzie szukać pomocy?

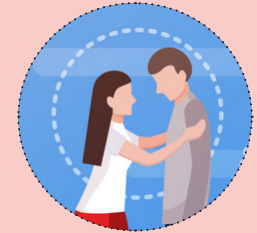


POMOC NON STOP

Jeśli kryzys, który przeżywamy jest poważny, wiąże się np. z myślami samobójczymi albo objawia atakiem ostrej psychozy, przez całą dobę można zgłaszać się po pomoc do izby przyjęć najbliższego szpitala psychiatrycznego. W nagłych, poważnych przypadkach można poprosić o pomoc POGOTOWIE RATUNKOWE

 *112

Jeżeli nie wiesz gdzie się zwrócić, możesz skorzystać z pomocy Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym pod numerem 800 70 22 22. W Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym dyżurują psychologowie gotowi do wysłuchania, zrozumienia, którzy mogą pomóc w znalezieniu odpowiednich placówek specjalistycznych, gdzie można otrzymać bezpośrednią pomoc w danym regionie kraju. Specjaliści odpowiadają również na maile: porady@liniawsparcia.pl



W Polsce powstają Centra Zdrowia Psychicznego, w których możesz szukać pomocy.

Centra Zdrowia Psychicznego

Pomoc w Centrach Zdrowia Psychicznego jest bezpłatna i udzielana natychmiast, bez kolejek. Nie trzeba zapisywać się na konsultację. Wystarczy przyjść do Punktu Zgłoszeniowo-Koordinacyjnego, czynnego od poniedziałku do piątku w godz. 8-18, by czekający tam specjalista opracował plan działania. Można przyjść samemu, ale też ze wspierającą bliską osobą, by towarzyszyła podczas rozmowy. W centrach chętnie włączani są do pomocy członkowie rodziny człowieka doświadczającego kryzysu. Jeśli przypadek osoby zgłaszającej się po wsparcie zostanie uznany za pilny, plan leczenia musi ruszyć nie później niż w ciągu 72 godzin.

Formy Pomocy

W planie leczenia zaproponowanym przez Centrum Zdrowia Psychicznego mogą znaleźć się: wizyty u psychiatry, terapia indywidualna lub grupowa, opieka domowa, oddział dzienny, w którym we wszystkie powszednie dni tygodnia są zajęcia terapeutyczne, po których wraca się do domu. Na wypadek bardzo zaostrzonych problemów, wymagających hospitalizacji, jak głęboka psychoza czy depresja uniemożliwiająca funkcjonowanie, Centrum Zdrowia Psychicznego ma łóżka kryzysowe.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli bliska osoba doświadcza kryzysu psychicznego, otoczmy ją miłością, uwagą, cierpliwie wysłuchajmy. Rozmowa, współodczuwanie, obecność, spokój mają ogromną terapeutyczną moc. W przyjaznym otoczeniu łatwiej wracać do zdrowia. Miłość bliskich jest motywacją do zdrowienia.



Centrum Zdrowia Psychicznego składa się z:

- Poradni Zdrowia Psychicznego
- Zespołu Leczenia Środowiskowego
- Oddziału dziennego
- Oddziału całodobowego

Na stronie **czp.org.pl** można sprawdzić, gdzie znajdują się takie centra, jakim obszarem się opiekują i znaleźć dodatkowe informacje o tym, jak działają.

Formy pomocy psychologicznej i psychiatrycznej

Poradnia Zdrowia Psychicznego

Pierwszym miejscem kontaktu osoby z problemem natury psychicznej często jest Poradnia Zdrowia Psychicznego.

W poradni pomocą służą psychiatrzy, psychoterapeuci, psychologowie. Dostępna może być psychoterapia, diagnostyka psychologiczna, wizyty u psychiatry, wsparcie dla rodzin i bliskich osoby chorującej psychicznie.

W poradniach leczy się nerwice, depresje, psychozy, problemy emocjonalne i osobowościowe, problemy w relacjach i związkach.

Niektóre poradnie są sprofilowane i pomagają jedynie osobom borykającym się z uzależnieniem od alkoholu, osobom doświadczającym przemocy albo osobom starszym mającym problemy z pamięcią.



Zespół Leczenia Środowiskowego

Terapię dla osób z długotrwałymi problemami psychicznymi proponuje Zespół Leczenia Środowiskowego. Pracują w nim psychiatrzy, psycholodzy, psychoterapeuci, pielęgniarki, a jego zaletą jest większa intensywność opieki w porównaniu z opieką poradni oraz fakt, że w ramach pomocy proponuje się wizyty lekarskie i terapeutyczne w domu pacjenta.

Oddział dzienny

Oddział dzienny to miejsce, do którego pacjent przychodzi we wszystkie dni powszednie. Bierze udział w rozmaitych zajęciach terapeutycznych, po których po południu wraca do domu. Na oddziale jest pod opieką lekarzy psychiatrów, psychologów, pielęgniarek, terapeutów zajęciowych. Oddział dzienny czasami wspiera pacjentów po hospitalizacji całodobowej, przed powrotem do pracy czy na studia. Oddział dzienny może być wyspecjalizowany w prowadzeniu psychoterapii osób, które łączy ten sam problem, na przykład doświadczenie psychozy.

Oddział całodobowy

Na leczenie w całodobowym oddziale psychiatrycznym kieruje lekarz. Należy zgłosić się ze skierowaniem na izbę przyjęć psychiatryczną, aby – po rozmowie z lekarzem dyżurnym – jeśli stwierdzi on konieczność hospitalizacji, rozpocząć leczenie. W przypadkach nagłych na izbę przyjęć można zgłosić się bez skierowania.

Leczenie szpitalne odbywa się za zgodą pacjenta. Wyjątkami są sytuacje, gdy istnieje bezpośrednio zagrożenie życia pacjenta, lub gdy może on być niebezpieczny dla otoczenia. Wtedy osoba doświadczająca kryzysu może być przyjęta do szpitala na leczenie lub obserwację bez swojej zgody. Okoliczności, zasadność, zgodność z przepisami prawa hospitalizacji bez zgody każdorazowo sprawdza sędzia z Sądu Rodzinnego. Izba przyjęć działa przez całą dobę. Gdy istnieje zagrożenie życia osoby w kryzysie – na przykład myśli samobójcze – można wezwać karetkę. Zespół ratownictwa medycznego zabiera pacjenta do najbliższego szpitala, w którym znajduje się oddział psychiatryczny.

W przypadku pytań, wątpliwości
lub sytuacji naruszenia praw pacjenta
można skontaktować się
z Biurem Rzecznika Praw Pacjenta.
infolinia: 800 190 590
www.rpp.gov.pl



Pomoc psychiatry? Jak będzie wyglądać wizyta?



Do psychiatry trzeba koniecznie pójść, kiedy objawy budzą poważny niepokój: gdy traci się kontakt z rzeczywistością, słyszy się "głosy", ma się kłopoty z agresją, okaleczaniem się lub myślami samobójczymi. Lekarz stawia diagnozę, zleca potrzebne badania, może dać skierowanie na psychoterapię, skierować na oddział dzienny lub całodobowy. Lekarz może również wystawić zwolnienie, jeżeli z powodu kryzysu nie jesteśmy w stanie pracować albo potrzebna jest przerwa w nauce.

Podczas wizyty u psychiatry mogą paść pytania nie tylko o objawy, jakie skłoniły nas do konsultacji ale też o styl życia, odżywianie, odpoczynek, rodzaj wykonywanej pracy, sytuację rodzinną, dotychczasowe leczenie.

Przygotowując się do wizyty warto zrobić notatki. Spisać niepokojące nas objawy, pytania i tematy, które chce się poruszyć ze specjalistą.



Pomoc psychiatryczna

Lekarz psychiatra może zaproponować farmakoterapię, czyli leczenie lekami. Wokół leków psychiatrycznych narosło wiele mitów, ale są to takie same leki jak wiele innych. Nie należy się ich obawiać, ale jeżeli mamy takie obawy, to dobrze wprost zapytać o nie i wyjaśnić wątpliwości w rozmowie ze specjalistą. Dobranie odpowiednich leków i ich dawek to zadanie psychiatry. Każdy inaczej na nie reaguje, nawet przy podobnych objawach, może to być więc długotrwały proces. Lekarz będzie starał tak dobrać leki, aby nie tylko opanować kryzys ale też, żeby nie wywoływały skutków ubocznych utrudniających życie. Dlatego, jeżeli wraz z zażywaniem leku, pojawiają się jakieś nowe problemy (na przykład senność albo duży apetyt) to należy je zgłosić lekarzowi podczas najbliższej wizyty.

W przypadku wielu problemów w powrocie do dobrej formy ogromnie pomocne jest łączenie leków z psychoterapią.

Jeśli leki, zalecone przez psychiatrę mają być przyjmowane przez dłuższy czas, receptę może wystawić także lekarz pierwszego kontaktu (lekarz rodzinny). Aby mógł to zrobić trzeba wcześniej dostarczyć mu zaświadczenie od prowadzącego psychiatrę.



Psycholog czy psychoterapeuta?

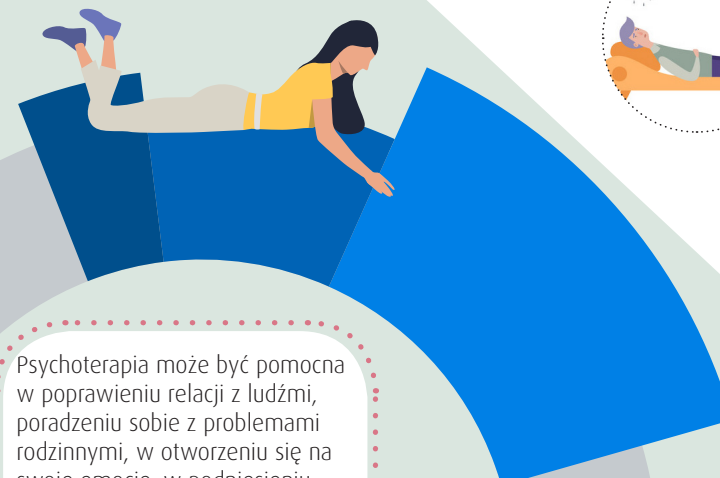
Wybór wsparcia psychologicznego lub psychoterapeutycznego zależy od tego, jaka jest natura trudności, z którymi mamy się zmierzyć. Pomoc psychologa wiąże się z jego specjalizacją i miejscem, w którym pracuje. Na przykład psycholog w poradni psychologiczno-pedagogicznej poradzi nam, jak pomóc dziecku w trudnościach szkolnych, w hospicjum wesprze w żegnaniu się z odchodzącą bliską osobą. Zatrudniony w Ośrodku Interwencji Kryzysowej udzieli wsparcia ofiarom przemocy domowej, a pracujący w Poradni Zdrowia Psychicznego pomoże w kryzysie emocjonalnym. Do psychologa możemy też przyjść po diagnozę psychologiczną, która między innymi pomoże określić nasze mechanizmy radzenia sobie, wzorce funkcjonowania naszej osobowości, nasze mocne i słabsze strony.

Psycholog pomoże przejść przez kryzysowy moment, ale jeśli problem wynika z naszego wnętrza i wymaga długotrwałego wsparcia, lepsze efekty przyniesie psychoterapia. Psycholog podejmie się jej, o ile szkolił się w tym kierunku (jest psychoterapeutą).



Pomoc psychologiczna

Leki pomagają usuwać niektóre objawy, ale nie wpływają na przyczyny kłopotów, z którymi poradzić sobie możemy rozmawiając z psychologiem lub psychoterapeutą.



Psychoterapia może być pomocna w poprawieniu relacji z ludźmi, poradzeniu sobie z problemami rodzinnymi, w otworzeniu się na swoje emocje, w podniesieniu poczucia własnej wartości. Dzięki spotkaniom z psychoterapeutą możemy zmienić nastawienie do swoich problemów, sprawić, że staną się mniej dotkliwe. Możemy też dokonać zmian, które uczynią nasze życie łatwiejszym, uświadomić sobie jakimi mechanizmami i uczuciami kierujemy się podejmując decyzje, mające dla nas złe konsekwencje.



Psychoterapia indywidualna czy grupowa? Czego się po nich spodziewać?

Główną zaletą terapii grupowej jest to, że pomaga polepszyć relacje z ludźmi, nauczyć się ich słuchać, rozumieć ich intencje. Warto się na nią zdecydować, jeśli paraliżuje nas strach przed tym, jak odbierają nas inni, kiedy trudno nam odczytać intencje naszych bliskich czy współpracowników, kiedy jesteśmy podatni na manipulację, nie umiemy stawiać granic.

W wielu poradniach można wybrać między terapią indywidualną a grupową. W przypadku tej pierwszej psychoterapeuta i osoba, której pomaga, mogą się zająć analizowaniem relacji z otoczeniem, i tym jak doświadczenia z przeszłości wpływają na teraźniejszość.

Nawiązanie więzi terapeutycznej, opartej na zaufaniu i szacunku jest ważne dla powodzenia terapii.



Kim jest Twój terapeuta?

Grupę zwykle prowadzi dwóch terapeutów. Grupa może liczyć od kilku do kilkunastu członków. W przypadku, gdy zdecydujemy opisać się swój problem na spotkaniu, możemy liczyć na różne podpowiedzi, pomysły, wsparcie nie jednej, a kilku osób. Możemy usłyszeć, jak inni zachowaliby się w podobnej sytuacji.

Wiele grup terapeutycznych tworzą ludzie doświadczający podobnego problemu, na przykład po epizodzie psychozy, doświadczające lęku, czy przeżywające żalobę. Dzięki temu można sprawdzić jak radzą sobie inni z tym, co jest i naszą bolączką.



Terapia grupowa pozwala spojrzeć na siebie z różnych perspektyw. Daje poczucie przynależności, bycia częścią większej całości. Uczymy się na niej być w relacjach, aby móc przenieść tę umiejętność do swojego codziennego życia. W terapii grupowej największe korzyści wynikają z kontaktu z grupą i z relacji z innymi jej uczestnikami.

Jak mogą pomóc Asystenci Zdrowienia?

W Centrach Zdrowia Psychicznego, w poradniach i na oddziałach szpitalnych pacjenci mogą trafić na asystentów zdrowienia. Są to osoby, które w przeszłości doświadczyły kryzysu psychicznego i po odpowiednim przeszkoleniu służą wsparciem osobom będącym w kryzysie i ich bliskim.

Asystenci zdrowienia zachęcają pacjentów do uczestniczenia w zajęciach terapeutycznych, współpracowania z lekarzem i psychologiem, wspierają ich rozmową, są przy nich, kiedy brakuje im wsparcia bliskich, należą do zespołów mobilnych, które odwiedzają pacjentów w domu, informują gdzie można dostać pomoc i na czym ona polega, dzielą się swoim doświadczeniem.



Projekty związane ze zdrowiem psychicznym

W Polsce jak i w Warszawie działają różne projekty dla osób z kryzysem zdrowia psychicznego. Jednym z takich projektów jest



WARSZAWSKI ZINTEGROWANY SYSTEM
LECZENIA I WSPIERANIA ŚRODOWISKOWEGO
OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI
- TESTOWANIE I WDRAŻANIE

Pracują w nim doradcy ds. zdrowienia i wsparcia, asystenci zdrowienia, doradcy i trenerzy pracy, którzy udzielają i koordynują pomoc osobom zgłaszającym się. Pomoc ta dostosowana jest do indywidualnych potrzeb osób doświadczających kryzysu.

Dzielnica Wola

Szpital Wolski ul. Kasprzaka 17, pawilon 6, Tel: 500 055 667

Dzielnica Praga Północ

ul. Brzeska 12, Tel: 533 399 190

Dzielnica Praga Północ

Stowarzyszenie Otwarte Drzwi ul. Targowa 82, Tel: 506 516 812

Dzielnica Targówek

ul. Kondratowicza 18 lok. 414, Tel: 517 198 910

Wskazówki dla bliskich osób doświadczających kryzysu

Jeżeli nie możemy namówić osoby nam bliskiej, która doświadcza kryzysu, na szukanie pomocy, możemy sami zgłosić się z prośbą o radę do psychologa, do lekarza psychiatry, do Ośrodka Pomocy Społecznej. Jeżeli w naszej okolicy działa Centrum Zdrowia Psychicznego, po pomoc można zgłosić się tam. Każdy bliski osoby doświadczającej kryzysu otrzyma wsparcie i poradę, co robić. Gdzie działają centra i jakim obszarem się opiekują można sprawdzić na stronie www.czp.org.pl.



Bliski - przyjaciel, żona, córka, matka, babcia, brat, sąsiad może towarzyszyć osobie doświadczającej kryzysu podczas konsultacji u psychiatry czy psychologa, jeśli tylko ona o to poprosi. Może po prostu siedzieć obok, wspierać swoją obecnością, ale może też opisać problem ze swojego punktu widzenia.

Gdy bliska nam osoba jest w kryzysie psychicznym, wiąże się to również dla nas z cierpieniem i lękiem. Nie wiemy jak się zachować, jak ją wesprzeć. Warto porozmawiać na ten temat z lekarzem psychiatrą lub psychologiem. Można też poszukać grup wsparcia działających przy poradniach, szpitalach, Centrach Zdrowia Psychicznego, Ośrodkach Pomocy Społecznej i różnych projektach dla osób doświadczających kryzysów psychicznych.



**Przed ukończeniem 18 roku życia:**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111

Dla osób dorosłych:

Fundacja ITAKA,
Całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym.
7 dni w tygodniu pod numerem 800 70 22 22,
specjaliści odpowiadają również na maile:
porady@liniawsparcia.pl

Pomoc w ramach NFZ:

Infolinia: 800 190 590
www.terminyleczenia.nfz.gov.pl

Centra Zdrowia Psychicznego w Warszawie:

Dla mieszkańców dzielnicy Wola
Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego
ul. Kasprzaka 17, Pawilon 5
Tel: 22 38 94 840, 508 306 594

Dla mieszkańców dzielnicy Targówek
Mazowiecki Szpital Bródnowski
ul. ul. Kondratowicza 8,
Tel: 22 326 52 90

Dla mieszkańców dzielnicy Mokotów
Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego
ul. Grottgera 25a
Tel: 22 840 66 44

Informacja: www.czp.org.pl

Projekt

WARSZAWSKI ZINTEGROWANY SYSTEM
LECZENIA I WSPIERANIA ŚRODOWISKOWEGO
OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI
- TESTOWANIE I WDRAŻANIE

Wola

Szpital Wolski ul. Kasprzaka 17, pawilon 6, Tel: 500 055 667

Praga Północ

ul. Brzeska 12, Tel: 533 399 190

Praga Północ

Stowarzyszenie Otwarte Drzwi ul. Targowa 82, Tel: 506 516 812

Targówek

ul. Kondratowicza 18 lok. 414, Tel: 517 198 910

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta.

Infolinia: 800 190 590
www.rpp.gov.pl

Niebieska Linia

Tel: 22 668 70 00
www.niebieska linia.pl