

KRYZYSOWNIK



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

WYDAWCA



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



WIELKOPOLSKA



JEDNOSTKA ORGANIZACYJNA
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

PARTNER MERYTORYCZNY



Zrozumieć i Pomóc

Stowarzyszenie Osób i Rodzin
na Rzecz Zdrowia Psychicznego

Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego

„Zrozumieć i Pomóc”

ul. Garbary 47, 61-869 Poznań

zrozumiecipomoc.pl

REDAKCJA

Anna Giżycka – starsza specjalistka ds. psychoprophylaktyki ROPS

ISBN: 978-83-63140-07-6

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

Poznań 2022



Szanowni Państwo,

serdecznie zapraszam do korzystania z odświeżonego wydania „Kryzysownika”, stworzonego przy współpracy Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”. Opracowaliśmy go wspólnie, ponieważ pragniemy, aby każda mieszkanka i każdy mieszkaniec Wielkopolski mogli zadbać o siebie na co dzień, a w razie potrzeby wiedzieli, gdzie szukać pomocy i wsparcia.

W „Kryzysowniku” znajdą Państwo opis 10 sposobów dbania o siebie, pomysły dotyczące budowania relacji z dziećmi oraz krótkie wskazówki, jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego. Dowiedzą się Państwo również, w jaki sposób towarzyszyć osobie cierpiącej oraz do kogo się zwrócić, gdy niezbędna jest pomoc.

Mijający rok obfitował w kolejne trudne doświadczenia. Na takie sytuacje, jak wojna, mamy bardzo ograniczony wpływ. Ostatnie lata pokazują, jak istotna jest dbałość o swój świat wewnętrzny. Tylko dzięki świadomości własnych możliwości, zasobów i granic możemy iść dalej oraz troszczyć się o siebie i innych.

Pokładam ogromne nadzieje i widzę głęboki sens w rozwoju Centrów Zdrowia Psychicznego, w których każda i każdy z nas będzie mógł znaleźć szybką i adekwatną pomoc oraz wsparcie.

To, co możemy zrobić, to wziąć pełną odpowiedzialność za dbałość o własny świat wewnętrzny i zdrowie psychiczne. Jak powiedział Gabor Mate, lekarz, terapeuta i badacz: *To ważne, aby uświadomić sobie, że musisz troszczyć się o siebie, bo nie możesz zatroszczyć się o nikogo innego, dopóki tego nie zrobisz.*

Oprócz lektury odświeżonego „Kryzysownika” polecam również Państwa uwadze materiały, które powstały w ramach kampanii na rzecz zdrowia psychicznego #PrawdziwiLudzie. Znajdą je Państwo na stronie internetowej Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu: www.rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne.

If you would like to receive mental health support, please contact one of our Foreigner Integration Centers. Together we will look for the best service or solution for you. Contact details you may find on our website: www.rops.poznan.pl/projekty/cic/.

Якщо тобі потрібна підтримка в діапазоні психічного здоров'я, звернися до одного з наших Центрів Інтеграції Іноземців. Разом спробуємо знайти відповідну послугу для тебе. Список контактів на нашій сторінці: www.rops.poznan.pl/projekty/cic/.


Zadbajmy o siebie, by móc dbać o innych!

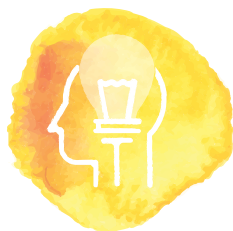
Paulina Stochniałek

Członkini Zarządu Województwa Wielkopolskiego

SPIS TREŚCI

- 6 Po co nam emocje?
- 10 Jak być zebra? Czyli krótki przewodnik o tym, jak odnaleźć się w zmianie
- 13 AntyKryzysownik, czyli 10 umiejętności, które pozwolą Ci skutecznie dbać o swoje samopoczucie emocjonalne
- 23 Jak obserwować i określić swój stan emocjonalny?
- 24 Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci i nastolatków?
- 27 Ośrodki opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży
- 30 Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży
- 31 Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra – kto jest kim?
- 33 Co warto przeczytać – literatura i źródła internetowe
- 35 Kryzys psychiczny
- 36 Jak rozmawiać z osobą w kryzysie?
- 37 Telefony zaufania
- 39 Centra Zdrowia Psychicznego – kiedy i dla kogo?
- 44 Gdzie jeszcze szukać informacji i pomocy?
- 45 Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu – Wielkopolska
- 47 Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu – Poznań
- 48 Leczenie ambulatoryjne – kiedy i dla kogo?
- 49 Leczenie ambulatoryjne – Wielkopolska
- 58 Leczenie ambulatoryjne dla dorosłych – Wielkopolska
- 59 Leczenie ambulatoryjne – Poznań
- 62 Leczenie środowiskowe – kiedy i dla kogo?

- 
- 63 Leczenie środowiskowe – Wielkopolska
 - 65 Leczenie szpitalne – kiedy i dla kogo?
 - 66 Oddziały psychiatryczne – Poznań
 - 67 Oddziały psychiatryczne – Wielkopolska
 - 69 Oddziały dzienne – kiedy i dla kogo?
 - 70 Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Wielkopolska
 - 72 Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Poznań
 - 73 Oddziały dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych – Wielkopolska
 - 74 Oddziały dzienne dla dzieci i młodzieży – Wielkopolska
 - 75 Środowiskowe domy samopomocy – kiedy i dla kogo?
 - 76 Środowiskowe domy samopomocy – Poznań
 - 77 Warsztaty Terapii Zajęciowej – kiedy i dla kogo?
 - 78 Interwencja kryzysowa – kiedy i dla kogo?
 - 79 Interwencja kryzysowa – Wielkopolska
 - 81 Interwencja kryzysowa – Poznań
 - 83 Prawa pacjenta
 - 84 Rzecznicy praw pacjenta – Wielkopolska
 - 85 Aktywizacja zawodowa
 - 86 Inne przydatne informacje – bazy adresowe, ważne strony internetowe
 - 87 Sprawdź się!
 - 93 Notes



PO CO NAM EMOCJE?

W psychologicznej myśli zachodniej bardzo długo pokutował podział na emocje i racjonalne myślenie jako oddzielne, niepowiązane, a nawet wrogie sobie procesy. Nic bardziej mylnego – człowiek jest całością. Bez emocji nie byłby człowiekiem i długo nie przetrwałby na ziemi.



Doceńmy emocje

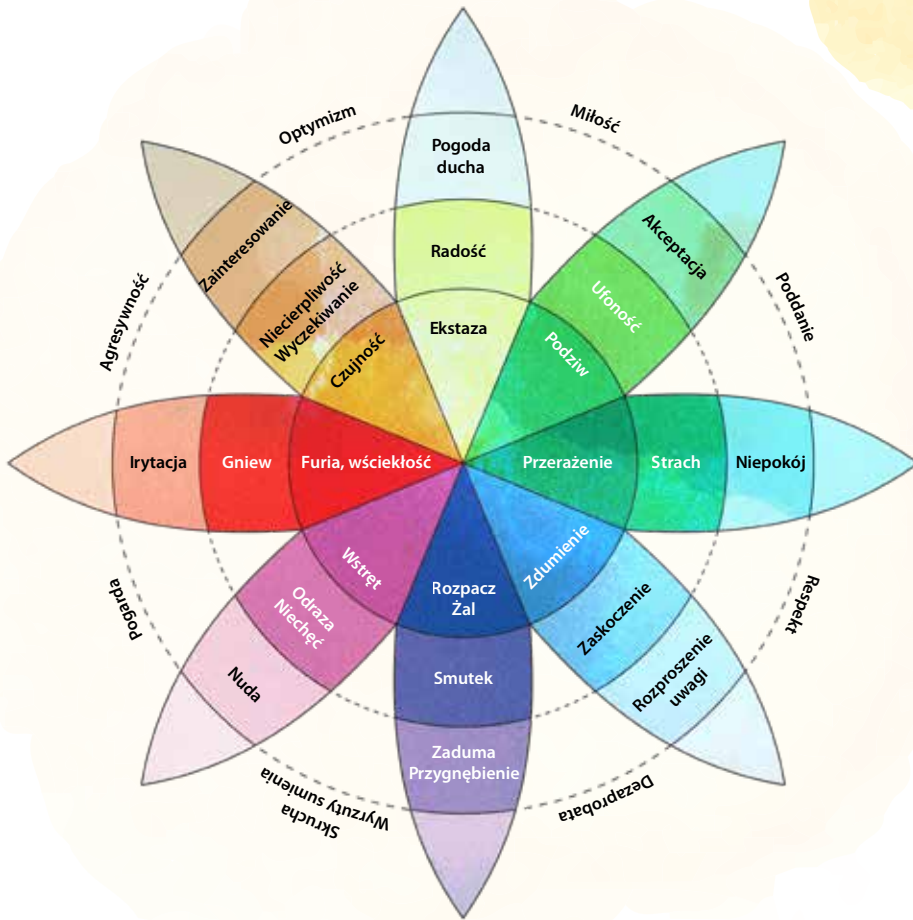
Emocje mają fundamentalne znaczenie ewolucyjne. Są funkcją tzw. starego mózgu, czyli najstarszych jego struktur. W tym kontekście niewiele różnimy się od zwierząt. Kiedy uważnie oglądamy filmy przyrodnicze, możemy dojść do wniosku, że większość zwierząt dąży do osiągnięcia podobnych celów jak człowiek: poszukiwanie pożywienia, uniknięcie bycia czymś pożywieniem, szukanie partnera/partnerki seksualnej, walka o status czy opieka nad potomstwem. Zwierzęta okazują podobne rodzaje emocji: lęk, złość, agresja, potrafią być również zadowolone. Te cele i emocje można określić jako elementy składowe „starego mózgu”. To on jest wspólnym mianownikiem dla form życia ewoluujących przez miliony lat. **Emocje stanowią wewnętrzne sygnały, które wskazują, czy osiągamy swoje cele,** np. strach oraz lęk były potrzebne, aby unikać zagrożenia ze strony drapieżników, dzięki temu nasz gatunek nadal istnieje.

Doceńmy emocje, ponieważ dzięki nim żyjemy. Potraktujmy je jak drogowskazy, które podpowiadają, co się dzieje i czego potrzebujemy, kiedy chaos świata zewnętrznego zaczyna przenosić się na ten wewnętrzny. **Emocje mają swoje konkretne funkcje i zadania – zarówno te przyjemne, jak i te nieprzyjemne. Dostarczają informacji o najbliższym otoczeniu i o nas samych.** Dzięki emocjom zdobywamy też wiedzę na temat innych osób, ich odczuć, intencji i zamiarów.



Emocje jako drogowskazy

Najpopularniejsza teoria emocji Roberta Plutchika opiera się na 8 podstawowych emocjach (gniew, odraza, smutek, zaskoczenie, strach, zaufanie, radość, przeczucie), z których wynikają wszystkie inne stany. Autor koncepcji podkreślał, że możemy doświadczać mieszaniny pierwotnych emocji, przeżywając bardziej złożone ich kombinacje, jak np. często odczuwana kombinacja radości



Mapa emocji Roberta Plutchika

i zaufania, czyli miłość, lub zaufania i strachu, czyli uległość.

Emocje są informacją o tym, co ważnego dzieje się w naszym życiu. **Pokazują obszary naszego życia, które są dla nas ważne. Są dziećmi potrzeb – mówią o tym, czy nasze potrzeby są zaspokojone, czy nie.** Chronią nasze życie i zdrowie. Sprawiają, że jesteśmy świadomi siebie. Pamiętajmy, że emocje chcą być dostrzeżone, nazwane, przyjęte i przeżyte z akceptacją. Wtedy ich misja jest dokonana. Zatem jeśli usilnie staramy się nie dostrzeżać, opychać, tłumić lub wypierać emocje, one tym bardziej będą dawać o sobie znać. Warto dać sobie prawo do przeżywania emocji w taki sposób, aby nie krzywdzić ani siebie, ani innych. Każda i każdy

z nas jest odpowiedzialna/odpowiedzialny za swoje emocje. Dlatego warto ich słuchać i przeżywać je na bieżąco, naturalnie.



Co mówią emocje?

RADOŚĆ mówi o tym, **co jest dla nas ważne i dobre, czego potrzebujemy do szczęścia.** Pokazuje, co lubimy. Pojawia się również wtedy, gdy spełnia się nasze marzenie, gdy osiągamy jakiś cel, dosta-

jemy coś fajnego, czujemy się kochani. Radość jest jednym z najprzyjemniejszych uczuć. **Radość porusza nas, sprawia, że mamy energię i chęć do działania.**

SMUTEK pokazuje, **co było dla nas ważne i cenne. Pomaga pożegnać się z tym, co straciliśmy** (np. towarzyszy żalobie po stracie kogoś ważnego) **lub pogodzić się z faktem, że niektórych rzeczy nie możemy mieć.** Dzięki smutkowi nie tracimy czasu i energii na coś, co i tak nie może się zmienić. Smutek daje również sygnał, że nasze **ważne potrzeby są niezaopiekowane oraz umożliwia chwilowe zatrzymanie się, skupienie na sobie samej/samym, autorefleksję.** Kiedy odczuwamy smutek, nasze ciało chce się skulić, głowa i ręce często opadają, niejednokrotnie z oczu płyną łzy. Zazwyczaj nie mamy wtedy siły, aby robić cokolwiek. Najlepiej posłuchać wówczas swojego ciała i zrobić to, czego ono potrzebuje. Płacz jest naturalną reakcją i nie trzeba się go wstydzić. Łzy to najnormalniejszy sposób odczuwania żalu. Przez płacz mamy możliwość uwolnić napięcie z ciała. Można też przytulić się do kogoś. Przytulanie wyzwała produkcję oksytocyny, która jest odpowiedzialna za uczucie ukojenia i bliskości.

ZŁOŚĆ mówi nam dużo ważnych rzeczy, np. że **dzieje się coś, co uważamy za zagrażające, że ktoś narusza nasze granice (czasami tym kimś jesteśmy my sami), że nasze potrzeby są niezaspokojone, a wewnętrzne baterie są rozładowane. Jest reakcją na frustrację** – pojawia się, kiedy ktoś lub coś nie daje nam tego, czego potrzebujemy, nie pozwala nam zrobić tego, co chcemy lub gdy ktoś chce wyrządzić nam krzywdę. **Wskazuje nam wartości i potrzeby, które są dla nas ważne. Złość daje energię, by pokonać przeszkodę, obronić się przed zagrożeniem, walczyć o to, co dla nas ważne lub o siebie zadbać.** Kiedy się

złościśmy, ciało zwykle ma ochotę robić coś gwałtownego: krzyczeć, tupać, kopać, niszczyć. Nasze szczęki i pięści zaciskają się, serce bije szybciej. Złość nie jest niczym złym, mamy prawo ją odczuwać i okazywać na różne sposoby. Możemy nazwać swoją złość: „Złoszczę się, bo...”, głęboko oddychać, policzyć do dziesięciu, wyjść z miejsca, w którym czujemy, że możemy wybuchnąć, wyjść na spacer, podrzeć na strzępy niepotrzebną gazetę, napić się wody. Warto pamiętać, że jako dorośli ludzie jesteśmy odpowiedzialni za sposób, w jaki okazujemy złość. Jeśli w wyniku złości sprawiliśmy komuś przykrość – przeprośmy.

STRACH informuje nas o niebezpieczeństwie, zagrożeniu, braku poczucia bezpieczeństwa. Skłania do refleksji nad podejmowanymi działaniami, by były one bezpieczne. Mobilizuje ciało, aby przygotować się na nie i chronić przed nim. Czasami każe walczyć, czasami krzyczeć, czasami uciekać, czasami schować się. Nasze serce bije szybciej, oddech robi się płytszy i szybszy, źrenice rozszerzają się. Niektórzy mogą blednąć, pocić się, trząść. **Odczuwanie lęku nie jest równoznaczne z tym, że coś faktycznie nam zagraża.** Czasami przywołujemy go wspomnieniami z przeszłości, czasami zamartwiając się o przyszłość. Dobrym sposobem, by zapanować nad strachem (zresztą nad innymi uczuciami też), jest wzięcie kilku głębokich oddechów. Kiedy oddychamy głęboko, łatwiej możemy odróżnić to, co zagraża nam naprawdę, od tego, co tylko wydaje się nam niebezpieczne. Czasami możemy oswoić strach na różne sposoby, np. opowiedzieć o swoich odczuciach komuś bliskiemu, narysować swój strach, stopniowo kontaktować się z sytuacją/rzeczcią, której się boimy. W przypadku dzieci bardzo pomocna jest zabawa – w zabawie zamieniamy się w to, czego się boimy – w węża, psa, potwora.

WSTRĘT – daje komunikat, **żebyśmy przerwali kontakt z jakimś obiektem, substancją czy sytuacją i unikali go w przyszłości. To uczucie pozytywne, które może chronić nasze życie i zdrowie**, np. ochronić przed spożywaniem nieświeżego jedzenia czy wdychania niebezpiecznych substancji.

WSTYD i POCZUCIE WINY mówią nam, że **zrobiliśmy coś złego, złamaliśmy jakieś zasady, normy, obietnice, postanowienia czy standardy albo nie dopilnowaliśmy czegoś, nie zrealizowaliśmy jakiegoś celu**. Pojawiają się w sytuacji, kiedy **czujemy się za coś odpowiedzialni**. Czasami wstydzimy się również, **kiedy wydaje nam się, że nie spełniamy czyichś oczekiwań lub bardzo różnimy się od innych i ktoś daje nam to odczuć**.

WSTYD jest nieprzyjemną, trudną do zniesienia emocją. Pojawia się wtedy, gdy **interpretujemy zdarzenia** jako takie, za które jesteśmy odpowiedzialni, które prowadzą do złamania reguł bądź oczekiwań i **są efektem naszych niewspierających przekonań** (np. „Oblałam/oblałem egzamin, bo jestem głupia/głupi”). Kiedy się wstydzimy, spuszcza głowę, ramiona, nasza twarz staje się smutna i czerwona. Wstyd sprawia, że czujemy się źle, chcemy się schować, wycofać się lub uciec z miejsca, w którym jesteśmy. Odbiera nam energię do działania i pomysły na naprawienie sytuacji. Wstyd niewiele daje, zatem pomyśl, czy warto zawstydzać siebie lub innych.

POCZUCIE WINY pojawia się wtedy, gdy **interpretujemy zdarzenia** jako takie, za które jesteśmy odpowiedzialni, które prowadzą do złamania reguł bądź oczekiwań i **są efektem naszego jednostkowego zachowania** (np. „Oblałam/oblałem egzamin, bo się do niego nie przygotowałam/przygotowałem”).

Niesie ze sobą motywację do poprawy zachowania w przyszłości, podpowiada, by naprawiać szkodę, przeprosić albo przynajmniej zastanowić się nad tym, co się stało. Nie odbiera sprawczości.

ZAZDROŚĆ pokazuje nam **to, co jest dla nas atrakcyjne, ważne lub czego pragniemy, a nie mamy tego**. Zazdrościmy innym tego, co potrafią, co mają lub jacy są. Pojawia się również w sytuacji, **kiedy bliska i cenna relacja jest zagrożona** (może to być rzeczywiste zagrożenie lub tylko wyobrażone). Zazdrość **daje siłę i motywuje do podejmowania działań**, które mogą nas przybliżyć do celu/rzeczy, której zazdrościmy lub polepszą relację, uratują związek. **Zazdrość jest emocją złożoną**, tzn. że na jej przeżywanie składa się wiele emocji zależnych od sytuacji i charakteru danej osoby.

Emocje same w sobie nie są ani dobre, ani złe, choć niektóre z nich można odczuwać jako nieprzyjemne, a nawet niebezpieczne. Podpowiadają nam, jak mamy zareagować na pojawiający się bodziec, czyli jak mamy się zachować. W sytuacjach, w których nie ma czasu do namysłu, dzięki emocjom szybko podejmujemy decyzje. Emocje służą więc adaptacji do środowiska i przetrwaniu – ochronie naszego życia. Z tego punktu widzenia są bezpieczne, a nie zagrażające, nawet jeżeli czasem właśnie tak je odbieramy. Niekiedy nasilone i długo utrzymujące się stany emocjonalne są tak dokuczliwe (głównie z powodu charakterystycznych objawów fizjologicznych), że pojawia się chęć całkowitego ich wyeliminowania. Jednak „wyłączenie” emocji zagrażałoby naszemu życiu i zdrowiu. Emocje są potrzebnym i ważnym pośrednikiem między nami a środowiskiem¹.

Pamiętajmy, że wszystkie emocje są nam potrzebne.

¹ Popiel A., Pragłowska E., Zawadzki B., *Skuteczne działanie w stresie. Osobisty niezbędnik*, Wydawnictwo GWP, Gdańsk 2019.



JAK BYĆ ZEBRĄ? CZYLI KRÓTKI PRZEWODNIK O TYM, JAK ODNALEŹĆ SIĘ W ZMIANIE

Jedyną stałą rzeczą w życiu jest zmiana – to słowa Heraklita z Efezu. Mimo że dzieli nas ponad dwa i pół tysiąca lat, to wydaje się, że to zdanie jest nadal aktualne. Doświadczenia ostatnich lat przypominają o tym nieustannie. Ale czy jest sposób na to, by mimo zmieniających się warunków w świecie zewnętrznym (często niesprzyjających) zachować równowagę we własnym – wewnętrznym świecie? Czy to w ogóle możliwe? Co zrobić, gdy otaczają nas zmiany, na które obiektywnie nie mamy wpływu? Na co w ogóle mamy wpływ, a na co nie?

Mam wpływ / odpowiedzialność za / mogę zmienić: swoje słowa, swoje myśli, swoje przekonania, swoje emocje, swoje działania, swoje wysiłki, swoje błędy, swoje pomysły, swoje plany, konsekwencje swoich działań.



Czym jest rezyliencja i jak ją rozwijać?

Nie mam wpływu / nie mam odpowiedzialności za / nie mogę zmienić: słów innych ludzi, wyborów innych ludzi, pomysłów innych ludzi, myśli innych ludzi, przekonań innych ludzi, wysiłków innych ludzi.



Co możemy?

Możemy dostrzec siebie i rozwijać własną elastyczność psychiczną oraz rezyliencję. Obydwa określenia odnoszą się do otwartości, umiejętności dostrzegania i zaspokajania swoich potrzeb.

Zasoby mentalne, takie jak determinacja, poczucie własnej wartości i życzliwość, stanowią o naszej rezyliencji, czyli umiejętności radzenia sobie z przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom na drodze do wykorzystania pojawiających się możliwości. Wspomniana umiejętność nie tylko pomaga nam uporać się ze stratą i traumą. Prawdziwa rezyliencja sprzyja dobrostanowi, to jest podstawowemu poczuciu szczęścia, miłości i spokoju. Możesz rozwijać rezylienty dobrostan wiele razy dziennie, poświęcając na to każdorazowo nie więcej niż minutę. Każdy człowiek ma trzy podstawowe potrzeby: bezpieczeństwa, satysfakcji i więzi. Ludzie zaspokajają te potrzeby na cztery główne sposoby poprzez:

- rozpoznawanie, co jest prawdziwe,
- zapewnianie sobie niezbędnych zasobów,
- regulowanie myśli, uczuć i działań,
- umiejętne odnoszenie się do innych i do świata.



Zestawiając owe cztery sposoby z występującymi u wszystkich ludzi trzema wspomnianymi potrzebami, otrzymujemy dwanaście podstawowych sił wewnętrznych (tabela poniżej).

Owe zasoby psychiczne można rozwijać stopniowo, krok po kroku, jak podczas wędrówki drogą. Wszystko rozpoczyna się od współczucia – początkowo dla siebie, ponieważ rozpoznawanie własnych głębokich potrzeb i pragnienie zrobienia czegoś, żeby owe potrzeby zaspokoić, to pierwszy, niezbędny krok. Droga kończy się na szczodrości, ponieważ rozwijanie dobra w sobie pozwala coraz więcej dawać innym.

Rozwijając owe siły i stając się bardziej rezydentnym, zaczniesz odczuwać mniej niepokoju i podenerwowania, będziesz rzadziej rozczarowany i sfrustrowany, mniej samotny, skrzywdzony i niezadowolony. A rozmaitym życiowym zdarzeniom będziesz wychodził naprzeciw ze spokojem, zadowoleniem i miłością w swoim wnętrzu¹.

Czym jest elastyczność psychologiczna i jak ją rozwijać?

„Elastyczność psychologiczna” to pojęcie używane do określenia zdolności do otwartego myślenia, odczuwania, uczestnictwa w doświadczaniu tu i teraz oraz kierowania się w życiu ku temu, co dla nas istotne – przy jednoczesnym budowaniu nawyków, które nas w tym wspierają.

Jej istotą jest realizowanie swoich celów i potrzeb wynikających z własnych wartości, niezależnie od pojawiających się przy tym negatywnych myśli bądź stanów emocjonalnych. Chodzi więc o to, aby podążać za ważnymi dla siebie rzeczami nawet wtedy, gdy pojawiają się po drodze przeszkody i trudne sytuacje.

Umiejętności składające się na elastyczność psychologiczną można rozwijać. Każda osoba ma inne predyspozycje powstałe na drodze biologicznej i środowiskowej, które sprawiają, że ze swojej natury jest bardziej lub mniej elastyczna, jednak

Potrzeby	Sposoby zaspokajania potrzeb			
	Rozpoznawanie	Zapewnianie zasobów	Regulowanie	Odnoszenie się
Bezpieczeństwo	współczucie	siła charakteru	spokój	odwaga
Satysfakcja	uwaga	wdzięczność	motywacja	aspiracja
Więź	uczenie się	wiara w siebie	bliskość	szczodrość

¹ Hanson R., *Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia*, Sopot 2018, s. 10–11.

jednocześnie każdą z tych umiejętności można zacząć wzmocniać i bez znaczenia jest to, jaki był jej poziom wyjściowy.

Rozwijanie elastyczności psychologicznej opiera się przede wszystkim na praktykowaniu każdej z sześciu umiejętności. Nie zawsze jest to proste na co dzień, dlatego warto kierować się krótkimi wytycznymi przedstawionymi przez Stevena C. Hayes, znawcę elastyczności psychologicznej i współtwórcę terapii akceptacji i zaangażowania (*acceptance and commitment therapy* – ACT). Pisze on, że elastyczność psychologiczną rozwijamy, gdy:

- patrzymy na swoje myśli z dystansu i wybieramy ważne dla nas rzeczy bez względu na to, co te myśli podpowiadają,
- zauważamy, że mamy różne historie na swój temat i staramy się nie patrzeć na siebie przez ich pryzmat,
- pozwalamy sobie na odczuwanie emocji, nawet wtedy, gdy są bolesne, nie szukając natychmiastowego rozwiązania,
- kierujemy uwagę intencjonalnie, zauważając to, co dzieje się tu i teraz, w nas i poza nami,
- wybieramy kierunki, które są dla nas ważne i w których stronę chcemy w życiu iść,
- kształtujemy nawyki, które wspierają nasze wybory i angażujemy się w działanie.

Badania pokazują, że elastyczność psychologiczna jest umiejętnością, która wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne. Elastyczność psychologiczną można rozwijać samodzielnie bądź podczas psychoterapii².



Po co to wszystko?

Okolo dwóch milionów lat temu ludzki mózg zaczął stawać się mądrzejszy. Typowe funkcje „nowych struktur mózgu” to: wyobrażenia, planowanie, przewidywanie, rozpamiętywanie, refleksja, celowa koncentracja. O ile te umiejętności pozwalają nam rozwijać się i chronić się, to potrafią też nas obciążać. Wyobraźmy sobie pasącą się na sawannie zebra, którą atakuje lew. Zebra ucieka, pościg się kończy, a zebra wraca i ponownie się pasie. Nasz „nowy mózg” powoduje, że przywołujemy wspomnienia, analizujemy, fantazjujemy i czegoś się spodziewamy. Inne zwierzęta nie potrafią się zamartwiać, nasz umysł potrafi, w związku z tym może wpaść w pułapkę ciągłego myślenia i udręczenia.



Teraz rozumiesz?

Warto inwestować w siebie, aby móc wybierać, o czym i w jaki sposób myśleć, a co za tym idzie – jak się czuję. Warto wiedzieć, jak uniknąć pułapki, którą zastawia na nas „nowy mózg”. Dzięki elastyczności psychologicznej i rezyliencji będziesz mogła / mógł dostrzec siły wewnętrzne, które w tobie drzemiają, będziesz mogła / mógł wykorzystać je w wichurze zmian, które są wpisane w nasze życie.

² Harris R., *Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce*, Gdańsk 2021, s. 1–21.



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

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

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

Wyrażanie emocji pomaga zredukować stres i napięcie, powrócić do dobrego stanu psychicznego po kryzysach.



Wyrażaj uczucia

Mówienie i okazywanie swoich emocji, choć często niedoceniane (i z różnych powodów widziane jako słabość), **jest nieodzowną częścią zdrowia psychicznego**. Jest to także jeden z podstawowych sposobów komunikacji międzyludzkiej pomagający budować relacje z innymi. Tłamszenie, unikanie czy ukrywanie uczuć mogą powodować napięcia, które mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

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

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

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

Co może stanowić Twój zasób?

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

Jeśli myślisz, że masz trudność ze znalezieniem zdrowego sposobu wyrażenia/uwolnienia emocji, zgłoś się na konsultację do psychologa lub psychoterapeuty. Konsultacja nie jest terapią, liczba spotkań konsultacyjnych może być zdecydowanie mniejsza niż w przypadku np. psychoterapii (**patrz strona 31**).



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 możliwe 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. **Osiągnięcie zamierzonych celów regularnie buduje w nas poczucie kontroli, motywację do działania, sprawczość**, pozwala doświadczać nam przyjemnych emocji, które są niezmiernie istotne w budowaniu dobrostanu i zdrowia psychicznego.

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

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



Rozwiązuje problemy – krok po kroku

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

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



Bądź dla siebie dobra/dobry i życzliwa/życzliwy

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

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

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

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

Może Ci w tym pomóc:

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

Mów do siebie w sposób wspierający, np.:

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

PAMIĘTAJ! FAKT I PRZEKONANIE TO NIE TO SAMO.

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

Przykład:**1. Fakty:**

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

2. Przekonania – interpretacje:

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



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

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

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

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

Wypisz kilka metod dbałości/zatroszczenia się o siebie, które sprawdzają się w Twoim przypadku.



Naucz się relaksować i obcuj z naturą

Zaplanuj swój czas tak, by znaleźć w nim przestrzeń na odpoczynek w ciągu dnia, nie tylko przed pójściem spać czy zaśnięciem. W ten sposób Twój organizm będzie miał czas się zregenerować i odzyskać energię do działania i to nie tylko „na chwilę”. **Praktyka relaksacji pomaga łatwiej regulować emocje i redukuje negatywne doświadczenie stresu w trudnych dla nas sytuacjach. Każdy z nas jest wyposażony w bardzo dobre narzędzie do relaksacji, lecz nie zawsze o nim pamiętamy. To oddech – znajdź swój naturalny rytm i oddychaj we własnym tempie.** Staraj się oddychać w taki

sposób, aby unosił się brzuch, a nie klatka piersiowa. Relaksacja zwiększy zasób Twojej energii, zmniejszy uczucie lęku/niepokoju i drażliwości oraz bólu powodowanego przez napięcie w mięśniach. Czas relaksu traktuj jako ważną część swoich codziennych zajęć, możesz go zaliczyć do tych absolutnie niezbędnych (A). Każdego dnia zatrzymaj się, zauważ i zapisz trzy dobre rzeczy związane z przyrodą, która Cię otacza. Może to być śpiew ptaków, promienie słońca, krople deszczu, powiew wiatru czy szum drzew. Kontakt z przyrodą zapewnia równowagę naszemu systemowi regulacji emocji, a także kontrolę układu nerwowego nad funkcjami ciała i narządów, w tym serca.

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

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

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



Odżywiaj się odpowiednio i bądź aktywna/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, pomagają rozładowywać napięcie i frustrację, łagodzić uczucie lęku/niepokoju, poprawiać nasz sen oraz zapobiegać niektórym chorobom fizycznym.** Nawet jeśli Twoje nawyki są zupełnie inne, poszukaj zdrowych produktów, które Ci naprawdę smakują, oraz ćwiczeń, które sprawiają Ci maksymalną możliwą przyjemność lub nie są dla Ciebie bardzo nieprzyjemne.

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



JEDZ WIĘCEJ:

- produktów zbożowych z pełnego ziarna
- różnokolorowych warzyw i owoców
- nasion roślin strączkowych
- ryb (zwłaszcza tłustych morskich)
- produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych
- orzechów i nasion

ZAMIENIAJ:

- przetworzone produkty zbożowe na pełnoziarniste
- mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy
- słodkie napoje na wodę
- tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne
- produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe
- smażenie na grillowanie, gotowanie (w tym na parze, duszenie) lub pieczenie

JEDZ MNIEJ:

- soli
- mięsa czerwonego i przetworów mięsnych
- cukru i słodzonych napojów
- produktów przetworzonych z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów



Buduj i dbaj o relacje

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

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

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

Jakie inne sposoby mogłyby również Ci pomóc?

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



Angażuj się

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

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

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



Naucz się mówić „NIE”

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

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

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

Mam prawo do...

Wydaje mi się, że mam prawo do...



Szukaj, proś i przyjmij pomoc

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

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

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

PAMIĘTAJ

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

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

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



JAK OBSERWOWAĆ I OKREŚLIĆ SWÓJ STAN EMOCJONALNY?

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

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

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

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



Karta obserwacji nastroju

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

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

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



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I NASTOLATKÓW?

Rodzina potrzebuje rodziców, którzy potrafią zadbać o siebie.

Jasper Juul

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

Zastanów się nad tym:

- ▶ Dzieci uczą się od członkiń/członków rodziny, które/którzy okazują sobie szacunek i empatię. Uczą się, że ludzie są różni i że to jest całkowicie w porządku. Każdy z nas jest inny, ale wszyscy mamy jednakową godność.
- ▶ Rodzina potrzebuje dojrzałych, kochających się rodziców (lub kochającego siebie

rodzica). W relacjach rodzice powinni być partnerami, spotykającymi się na tym samym poziomie – nikt tu nie jest słabszy ani silniejszy.

▶ Odpowiedzialnością dorosłego jest dbanie o siebie, swoją kondycję psychofizyczną. Jeśli jest Ci źle – poszukaj pomocy.

- ▶ Naucz się rozpoznawać własne uczucia, własne rzeczywiste potrzeby oraz granice. Tylko wtedy możemy wchodzić w konstruktywne i zdrowe relacje z innymi ludźmi, gdy jesteśmy uważni na samych siebie.

- ▶ Mów dziecku, że je kochasz, tak często, jak masz potrzebę. Niektórzy mają ją częściej, inni rzadziej, ważne, abyś wypowiadała/wypowiadał te słowa z pełnym zaangażowaniem i przekonaniem – od serca do serca. Miłość i akceptacja to główne czynniki wszelkiej zmiany i rozwoju.

- ▶ W sytuacjach trudnych emocjonalnie postaraj się wziąć głęboki oddech, zatrzymać się na chwilę (wyobraź sobie wielki znak z napisem STOP, poobserwuj siebie z boku), a następnie wrócić do równowagi. Dziecko, obserwując Cię, również uczy się strategii

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

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

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

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

Jeśli jesteś rodzicem nastolatka – pamiętaj:

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

SŁOWA-KLUCZE


Dzięki nim możesz wzmocnić więź ze swoim dzieckiem/nastolatkiem.

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




OŚRODKI OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY


Centrum Medyczne Multimed Tadeusz Jucyk Spółka Jawna

 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 **Konin**

 TELEFON **63 243 67 67**

OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: Konin, koniński, słupecki

 ADRES ul. Lotnicza 24, 63-400 **Ostrów Wielkopolski**


 TELEFON **62 592 09 00**


OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: krotoszyński, ostrowski

 ADRES ul. Majkowska 13a, 62-800 **Kalisz**

 TELEFON **62 501 86 18**

OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: Kalisz, kaliski, pleszewski

 ADRES ul. Józefa Poniatowskiego 25, 62-600 **Koło**

 TELEFON **578 878 000**

OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: kolski, turecki

Log-Med Sypniewska Zgolak Spółka Jawna

 ADRES ul. Graniczna 1b, 62-200 **Gniezno**

 TELEFON **734 848 648**

OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: gnieźnieński, wągrowiecki, wrzesiński

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych „Termedica”

 ADRES os. Bolesława Chrobrego 101, 60-681 **Poznań (Stare Miasto)**

 TELEFON **61 625 68 68**


OBSZAR DZIAŁANIA powiat Poznań


Gabinety Lekarskie Medicor

 ADRES ul. Powstańców Wielkopolskich 4, 61-895 **Poznań (Stare Miasto)**

 TELEFON **61 855 28 33**

OBSZAR DZIAŁANIA powiat Poznań

 ADRES ul. Bączkowskiego 3, 64-000 **Kościan**

 TELEFON **65 511 03 00**


OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: grodziski, kościański, śremski

 ADRES ul. Słowiańska 53a/2, 64-100 **Leszno**

 TELEFON **65 511 03 00**

OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: Leszno, leszczyński, wolsztyński

 ADRES ul. Dworcowa 1, 62-030 **Luboń**

 TELEFON **61 855 28 33**

OBSZAR DZIAŁANIA powiat poznański (bez gminy Swarzędz)



Pomoc Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością

 ADRES ul. Powstańców Wielkopolskich 31, 63-500 **Ostrzeszów**



 TELEFON **62 730 38 75**



OBSZAR DZIAŁANIA grupa powiatów: kępiński, ostrzeszowski

Poradnia Specjalistyczna Ipsis



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

Stowarzyszenie Centrum Zdrowia I Edukacji Primum Vivere

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

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

Anna Żerko-Turczynowicz

 ADRES	ul. Norwida 8, 77-400 Złotów
 TELEFON	609 827 937
OBSZAR DZIAŁANIA	grupa powiatów: pilski, złotowski

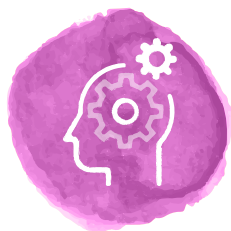


TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

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

NAPISZ: 116111.pl/napisz



NOWY MODEL OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

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

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

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

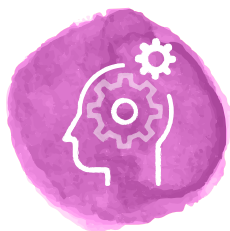
Ośrodki I poziomu referencyjnego udzielają świadczeń w następującym zakresie: porada psychologiczna diagnostyczna, porada psychologiczna, sesja psychoterapii indywidualnej, sesja psychoterapii rodzinnej, sesja psychoterapii grupowej, sesja wsparcia psychospołecznego, wizyta, porada domowa lub środowiskowa.

Świadczenia w ośrodkach I poziomu referencyjnego skierowane są do:

- dzieci przed rozpoczęciem realizacji obowiązku szkolnego,

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

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



PSYCHOLOG, PSYCHOTERAPEUTA, PSYCHIATRA – KTO JEST KIM?

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

Psycholog

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

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

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

Psychoterapeuta

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

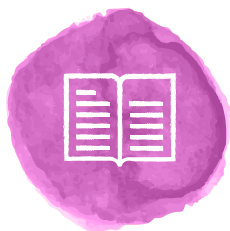
Tutaj warto również wspomnieć, że w Polsce zawód psychoterapeuty nie jest regulowany prawnie. W Polsce istnieją towarzystwa (Polskie Towarzystwo Psychologii, Polskie Towarzystwo Psychiatrii, Polskie Towarzystwo Psychoterapii Poznawczo-Behawioralnej) przeprowadzające egzaminy certyfikujące dla psychoterapeutów,

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

Psychiatra

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

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



CO WARTO PRZECZYTAĆ – LITERATURA I ŹRÓDŁA INTERNETOWE

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

Dla siebie:

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

Krótką subiektywną listą filmów dających nadzieję: „Nietykalni”, „Odłot”, „Forrest Gump”, „Dzika droga”, „Amelia”, „Elling”, „Mój sąsiad Totoro”, „Coco”, „Motyl i skafander”, „Nawet nie wiesz, jak bardzo Cię Kocham”. Zastanów się, co Ciebie inspiruje?

Rodzicielstwo, dzieci i młodzież:

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

Źródła internetowe:

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



KRYZYS PSYCHICZNY

Warto myśleć o kryzysie jak o pewnej osi. Dla każdej/każdego z nas moment, w którym potrzebujemy pomocy i wsparcia specjalisty, może być gdzieś indziej. Warto przez co najmniej 14 dni monitorować swój nastrój (patrz str. 23). Jeśli uzyskasz średni wynik poniżej 5, zwróć się do specjalisty.

Korzystanie ze wsparcia najbliższych (rodziny, przyjaciół, osób Ci życzliwych) jest w porządku. Pamiętaj, że specjaliści (patrz str. 31–32) są do tego profesjonalnie przygotowani. Jeśli odczuwasz poziom cierpienia trudny do wytrzymania – zadzwoń pod nr 116 111 (dzieci i młodzież), 116 123 (dorośli, w godz. 14.00-22.00). Skorzystaj również z wizyty w jednym z Centrów Zdrowia Psychicznego.

Jeśli jesteś osobą bliską kogoś, kto doświadcza cierpienia, również możesz zwrócić się po pomoc, informacje i wsparcie do Centrum Zdrowia Psychicznego.

WCZESNE SYGNAŁY

- Wyraźne zmiany osobowości i nastroju.
- Trudności z koncentracją.
- Wycofanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.
- Zainteresowanie lub zaabsorbowanie śmiercią.
- Trudności w pracy.
- Obniżenie jakości pracy.
- Utrata apetytu lub objadanie się.
- Bezsenność lub nadmierna senność.
- Brak zainteresowania rozrywkami.
- Nieustanne znudzenie.

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.
- Brak zainteresowania rzeczami i sprawami, o które dana osoba dotychczas się troszczyła.
- Uskarżanie się na fizyczne dolegliwości powiązane z emocjami (m.in. bóle głowy, silne uczucie zmęczenia itd.).



JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ W KRYZYSIE?

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

ZASADY ROZMOWY

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

SŁOWA-KLUCZE

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

GRANICE ODPOWIEDZIALNOŚCI

Pamiętaj, że masz prawo nie potrafić pomóc. Jeśli poczujesz, że wyczerpują się Twoje pokłady umiejętności, możliwości psychicznych czy emocjonalnych – zwróć się po wsparcie do specjalisty. Jeśli jesteś osobą przed 18. rokiem życia, poproś o wsparcie życzliwego dorosłego (np. rodziców, opiekunów, nauczyciela, pedagoga, trenera lub kogoś z dalszej rodziny).



TELEFONY ZAUFANIA

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

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

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

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

61 192 88
61 835 49 04

CZYNNY:

pon.-pt.: 19.00-7.00

sob.: od 15.00 nieprzerwanie do pon. do 7.00

dni świąteczne: 24 h

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

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

POMARAŃCZOWA LINIA
61 843 01 01

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

**TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

116 111

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

NAPISZ: 116111.pl/napisz

**KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA –
WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE**

116 123

Instytut Psychologii Zdrowia
(codziennie od 14.00 do 22.00)

NARKOMANIA

800 199 990

(czynny codziennie w godz. 16.00-21.00)

UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

801 889 880

(czynny codziennie w godz. 17.00-22.00)

WIELKOPOLSKA INFOLINIA WSPARCIA

607 324 324

(dla osób z niepełnosprawnościami,
starszych i ich opiekunów)
(czynny codziennie w godz. 12.00-17.00)
e-mail: wsparcie@opoczta.pl



CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO – KIEDY I DLA KOGO?

POZNAŃ I WIELKOPOLSKA

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

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

DLA KOGO?

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

KIEDY?

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

PROCEDURA

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

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Poznań Północ



ADRES

ul. Tymienieckiego 34, 60-681 Poznań



TELEFON

61 102 39 73
603 763 008



E-MAIL

biuro@sczp-poznanpolnoc.pl

OBSZAR DZIAŁANIA


Poznań (Stare Miasto)

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

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

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego – Oborniki

 ADRES ul. Piłsudskiego 64, 64-600 Oborniki

 CAŁODOBOWA INFOLINIA INTERWENCYJNA **882 599 466**

OBSZAR DZIAŁANIA powiat obornicki

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

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

 TELEFON **61 10 26 915/916**

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

OBSZAR DZIAŁANIA miasto Poznań

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

 ADRES ul. Rynkowa 73B, 62-081 Przeźmierowo

 CAŁODOBOWA INFOLINIA INTERWENCYJNA **662 029 206**

OBSZAR DZIAŁANIA gminy: Rokietnica, Tarnowo Podgórne, Dopiewo, Mosina, Komorniki, Puszczykowo, Suchy Las, Luboń

Centrum Medyczne HCP Sp. z o.o.

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

 TELEFON **61 22 74 338**

OBSZAR DZIAŁANIA miasto Poznań

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego
Centrum Medyczne Drows



 ADRES ul. Wojskowa 1, 60-792 Poznań

 TELEFON **732 555 556**




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

OBSZAR DZIAŁANIA miasto Poznań

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla mieszkańców powiatu chodzieskiego



	ADRES	ul. Mickiewicza 7, 64-800 Chodzież ul. Jagiellońska 5, 64-800 Chodzież
	TELEFON	67 281 08 30
	OBSZAR DZIAŁANIA	powiat chodzieski

Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego w Złotowie

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

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Swarzędzu Bliżej Ciebie!




PUNKT KOORDYNACYJNO-ZGŁOSZENIOWY ŚCZP DOROŚLI

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


PUNKT KOORDYNACYJNO-ZGŁOSZENIOWY ŚCZP DZIECI I MŁODZIEŻ

	ADRES	ul. Spacerowa 4, 62-020 Zalasewo
	TELEFON	537 235 352
	TELEFON W DNI WOLNE OD PRACY	536 445 218
	OBSZAR DZIAŁANIA	gminy: Czerwonak, Kleszczewo, Kostrzyn, Kórnik, Murowana Goślina, Pobiedziska, Swarzędz

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w powiecie krotoszyńskim

	ADRES	ul. Kościuszki 8, 63-700 Krotoszyn
	CAŁODOBOWA INFOLINIA INTERWENCYJNA	602 384 357
	E-MAIL	sczp.powiatkrotoszyński@gmail.com
	OBSZAR DZIAŁANIA	powiat krotoszyński

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

 ADRES ul. Skocka 18, 62-100 Wągrowiec

 CAŁODOBOWA INFOLINIA
INTERWENCYJNA **672 627 640**

 E-MAIL **pluwag@wp.pl**

OBSZAR DZIAŁANIA powiat wągrowiecki

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla mieszkańców powiatu szamotulskiego i międzychodzkiego

 ADRES al. 1 Maja 12a, 64-500 Szamotuły

 CAŁODOBOWA INFOLINIA
INTERWENCYJNA **535 310 305**

 E-MAIL **projektcentrumzpg@gmail.com**

OBSZAR DZIAŁANIA powiat szamotulski, powiat międzychodzki

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w powiecie kępińskim i ostrzeszowskim


 ADRES ul. ks. Wawrzyniaka 42, 63-600 Kępno

 TELEFON **788 053 002**


 E-MAIL **centrumkepno@gmail.com**

OBSZAR DZIAŁANIA powiat kępiński, powiat ostrzeszowski

Powiatowe Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w Pile

 ADRES al. Wojska Polskiego 49b, 64-920 Piła
ul. Rydygiera 23, 64-920 Piła


 TELEFON **511 730 113**

 TELEFON ZAUFANIA DLA
DZIECI I MŁODZIEŻY **800 806 010**

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

OBSZAR DZIAŁANIA powiat pilski

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w powiecie poznańskim dla mieszkańców gmin Buk i Stęszew

 ADRES Otusz 11A, 64-320 Buk

 TELEFON **609 691 550**

 E-MAIL **sczp.otusz@fundacja-akme.pl**

OBSZAR DZIAŁANIA gmina Buk, gmina Stęszew

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży na terenie miasta Konin i powiatu konińskiego

 ADRES ul. Szpitalna 43, 62-500 Konin

 TELEFON **570 168 808**


 E-MAIL **fundacjamielnica@onet.pl**


OBSZAR DZIAŁANIA miasto Konin, powiat koniński


Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży w powiatach nowotomyskim, grodziskim i wolsztyńskim

 ADRES ul. Sienkiewicza 3, 64-300 Nowy Tomyśl

 TELEFON **692 826 605**

 ADRES ul. Krystyny 47A, 62-067 Rakoniewice

 TELEFON **669 002 608**

 ADRES ul. Marcinkowskiego 6, 64-200 Wolsztyn

 TELEFON **667 008 160**

 E-MAIL **biuro@fundacja-akme.pl,**
Nowy Tomyśl: poradnia2@sanitatis.com.pl

OBSZAR DZIAŁANIA powiat nowotomyski, powiat grodziski, powiat wolsztyński



GDZIE JESZCZE SZUKAĆ INFORMACJI I POMOCY?

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

LECZENIE:

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

LECZENIE UZALEŻNIEŃ:

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

SYTUACJA ROZSTANIA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW:

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

DOŚWIADCZANIE LUB STOSOWANIE PRZEMOCY:

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



BAZY PODMIOTÓW WSPARCIA:

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



ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA UZALEŻNIEŃ OD ALKOHOLU WIELKOPOLSKA

Wojewódzki Szpital Zespolony

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



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

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


Poradnia Specjalistyczna IPSIS

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

Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

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

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

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

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Diamed”

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

 TELEFON **61 669 90 26**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

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


Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Chudoby 16, 62-200 Gniezno

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

Centrum Zdrowia ALPHA-MED Patryk Goliwąs

 ADRES ul. Szczuczyńska 15, 64-500 Szamotuły

 TELEFON **501 091 533**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED


 ADRES ul. Majkowska 13a, 62-800 Kalisz

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



ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA UZALEŻNIEŃ OD ALKOHOLU POZNAŃ

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

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

 TELEFON **61 853 61 84**

Zakład Leczenia Uzależnień

 ADRES ul. Małeckiego 11, 60-706 Poznań

 TELEFON **61 866 49 58**





LECZENIE AMBULATORYJNE – KIEDY I DLA KOGO?

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

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

DLA KOGO?

Dla pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi.

KIEDY?

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

PROCEDURA



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

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



LECZENIE AMBULATORYJNE WIELKOPOLSKA



Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

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

Centrum Medyczne NZOZ Podstawowej Opieki Zdrowotnej Gabinetu Specjalistyczne

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



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

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


Zespół Przychodni Lekarza Rodzinnego „Gos-Med” Spółka jawna

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

Poradnia Zdrowia Psychicznego „Medyk”

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

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin

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

Konińskie Centrum Zdrowia Psychicznego Czerniakowie

 ADRES ul. Spółdzielców 27, 62-510 Konin

 TELEFON **63 245 47 10**

Poradnie Specjalistyczne „MEDICA”

 ADRES ul. Chopina 23A, 62-510 Konin

 TELEFON **63 244 99 33**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

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


 TELEFON **578 878 000**


Centrum Medyczne NZOZ Podstawowej Opieki Zdrowotnej Gabinety Specjalistyczne

 ADRES ul. Naclawska 15, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 512 02 20**

Gabinety Lekarskie MEDICOR

 ADRES ul. Bączkowskiego 3, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 03 30**

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Violmed” Poradnia Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. PCK 6, 62-600 Koło

 TELEFON **695 662 350**

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

 ADRES ul. Wojciechowskiego 3, 63-700 Krotoszyn

 TELEFON **62 721 01 98**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Krotoszyńska Poradnia Zdrowia Psychicznego w Krotoszynie

 ADRES ul. Benicka 9, 63-700 Krotoszyn

 TELEFON **62 722 07 81**

NZOZ „PSYCHE”

 ADRES ul. Mickiewicza 35, 63-700 Krotoszyn


 TELEFON **62 588 05 50**

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

 ADRES ul. Hallera 9, 63-200 Jarocin

 TELEFON **62 747 99 22**


Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych Paracelsus Katarzyna Jerzycka

 ADRES ul. Śródziemna 32, 63-200 Jarocin

 TELEFON **62 505 22 55**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Leszczyńskie Centrum Zdrowia Psychicznego „Medullitus”

 ADRES ul. Karasia 20, 64-100 Leszno


 TELEFON **65 526 10 73**

Wojewódzki Szpital Zespolony

 ADRES ul. Kiepury 45, 64-100 Leszno

 TELEFON **65 525 31 95**

Onkologiczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Onko-Med

 ADRES ul. Królowej Jadwigi 4, 64-100 Leszno

 TELEFON **65 525 86 80**

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dorośli Młodzież Dzieci Teresa Dobiała

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

 TELEFON **65 527 13 28**


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

 ADRES ul. Okrężna 20, 64-100 Leszno

 TELEFON **601 055 376**

Poradnia Terapia M. Kielkiewicz Spółka jawna

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


 TELEFON **668 908 900**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Szpitalna 10, 64-40 Międzychód

 TELEFON **95 748 20 11**

Medyczne Centrum Zdrowita

 ADRES ul. Zbąszyńska 9, 64-300 Nowy Tomyśl

 TELEFON **61 442 16 80**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Zespołu Lekarza Rodzinnego „Panaceum”

 ADRES ul. Poznańska 30, 64-300 Nowy Tomyśl

 TELEFON **614 425 360**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Szpitalna 2, 64-600 Oborniki

 TELEFON **61 297 36 00**

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

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

Ośrodek Leczenia Kompleksowego

 ADRES ul. Wrocławska 81, 63-400 Ostrów Wielkopolski


 TELEFON **62 737 42 50**

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

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

 TELEFON **62 595 11 00**

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

 ADRES ul. Staroprzygodzka 48, 63-400 Ostrów Wielkopolski


 TELEFON **781 001 000**

NZOZ Zespół Poradni Psychologiczno-Psychiatrycznych

 ADRES al. Wojska Polskiego 43, 54-920 Piła

 TELEFON **67 215 62 75**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Psychiatrycznej i Odwykowej Dla Dorosłych w Piła

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

 TELEFON **67 212 40 56**

Niepubliczny Zakład Podstawowej i Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Garncarska 1C, 63-300 Pleszew

 TELEFON **62 508 16 66**

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

 ADRES ul. Poznańska 125 A, 63-300 Pleszew

 TELEFON **62 742 07 00**

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

 ADRES ul. Piłsudskiego 3, 63-900 Rawicz

 TELEFON **65 546 12 91**

Poradnia Terapia M. Kielkiewicz Spółka jawna

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

 TELEFON **668 908 900**

CENTER-MED

 ADRES ul. 11 Listopada 1, 63-900 Rawicz

 TELEFON **65 545 33 22**

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

 ADRES ul. Bielawska 1A, 62-400 Słupca

 TELEFON **63 249 87 88**

Centrum Medyczne Iwona Zys Sp. k.

 ADRES ul. Ogrodowa 11A, 62-067 Rakoniewice

 TELEFON **61 444 11 22**

Praktyka Lekarska SENSORIUM 1 Przychodnia Psychiatryczna

 ADRES ul. Kwiatowa 37, 60-185 Skórzewo

 TELEFON **61 663 44 80**

Poradnia Specjalistyczna IPSIS

 ADRES ul. Piaski 8, 62-020 Swarzędz

 TELEFON **536 426 436**

Swarzędzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Kórnicka 75, 62-020 Swarzędz

 TELEFON **577 820 300**

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

 ADRES ul. Sukiennicza 13, 64-500 Szamotuły

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

Poradnia Centrum Horyzont

 ADRES ul. Łąkowa 9, 64-500 Szamotuły



 TELEFON **531 742 748**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Almed”


 ADRES ul. Folwarczna 1, 62-700 Turek

 TELEFON **502 312 706**


Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna Katharsis

 ADRES	ul. Czerwonego Krzyża 2/8/9, 63-000 Środa Wielkopolska
 TELEFON	881 550 095


Przychodnia Zespołu Lekarza Rodzinnego I Specjalistów Centrum Zdrowia „Medyk”

 ADRES	ul. Powstańców Wielkopolskich 5, 63-100 Śrem
 TELEFON	61 830 18 90

Centrum Zdrowia Psychicznego Psyche

 ADRES	ul. Łąkowa 5A, 62-700 Turek
 TELEFON	63 280 20 10 731 626 726

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień

 ADRES	ul. Wschowska 3, 64-200 Wolsztyn
 TELEFON	68 384 30 06



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Poradnie Specjalistyczne

 ADRES	ul. Skocka 18, 62-100 Wągrowiec
 TELEFON	67 262 76 40

CM Wolsztyn Spółka z Ograniczoną Odpowiedzialnością

 ADRES	ul. Dworcowa 3, 64-200 Wolsztyn
 TELEFON	68 347 37 97

Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

 ADRES	pl. Wojska Polskiego 19, 89-300 Wyrzysk
 TELEFON	67 286 74 53

Amika Konsorcjum Medyczne Spółka z o.o. Przychodnia Specjalistyczna

 ADRES ul. Piastów 16, 62-300 Września

 TELEFON **61 437 99 99**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Cedromed”

 ADRES ul. Opieszyn 10, 62-300 Września

 TELEFON **795 878 321**

Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego

 ADRES ul. Szpitalna 28, 77-400 Złotów


 TELEFON **67 263 22 33**





LECZENIE AMBULATORYJNE DLA DOROSŁYCH WIELKOPOLSKA


Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Podstawowej i Specjalistycznej Med-Cor

 ADRES ul. Starożytna 132A, 62-800 Kalisz

 TELEFON **62 753 66 33**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Specjalistyczne Centrum SYNAPSA

 ADRES ul. Obozowa 1, 62-800 Kalisz

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

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Przy Dworcu 4, 63-800 Gostyń

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

Konsylium Sarna i Wspólnicy Spółka jawna

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

 TELEFON **65 572 14 13**

Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdrowie”

 ADRES ul. Lipowa 5, 62-800 Kalisz

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



LECZENIE AMBULATORYJNE POZNAŃ

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

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


 TELEFON **61 849 12 00**

Jeżyckie Centrum Zdrowia Psychicznego

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


 TELEFON **61 841 79 67**

Poznański Ośrodek Zdrowia Psychicznego

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

 TELEFON **61 820 33 23**

Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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


 TELEFON **61 832 29 61**

Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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

 TELEFON **61 835 43 08**

Poradnia Zdrowia Psychicznego „Centrum”

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

 TELEFON **61 852 54 38**

NZOZ Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna KATHARSIS

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

 TELEFON **881 551 771**


Poznański Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych

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

 TELEFON **61 647 77 80**

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

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


 TELEFON **61 865 87 94**

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SP ZOZ

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

 TELEFON **261 574 297**

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

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

 TELEFON **61 823 44 18**

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

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

 TELEFON **61 227 42 00**

Centrum Psychoterapii

 ADRES os. Zwycięstwa 108, 61-653 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 828 99 93**

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

 ADRES ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań-Jeżyce

 TELEFON **61 846 45 00**

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

 ADRES ul. Bukowska 70, 60-812 Poznań

 TELEFON **881 969 827**

NZOZ Zespół Poradni Specjalistycznych „Termedica”

 ADRES os. Bolesława Chrobrego 101, 60-681 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 820 80 60**

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

 ADRES os. Pod Lipami 103, 61-638 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 826 84 70**

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

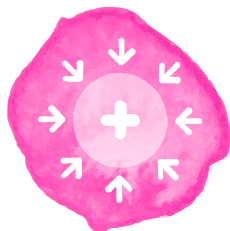
 ADRES ul. Ściegiennego 22, 60-128 Poznań-Grunwald

 TELEFON **61 661 58 07**

Gabinety Lekarskie MEDICOR

 ADRES ul. Powstańców Wielkopolskich 4, 61-895 Poznań-Stare Miasto

 TELEFON **61 855 28 33**



LECZENIE ŚRODOWISKOWE – KIEDY I DLA KOGO?

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

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

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

DLA KOGO?

Dla pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi.

KIEDY?

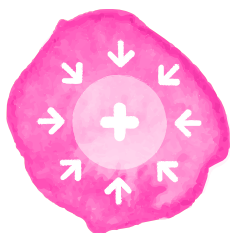
Po zakończonym leczeniu na oddziałach całodobowych lub dziennych w przypadku osób wymagających dalszej, intensywnej pomocy. Dla osób, z którymi nie uzyskano trwałej efektywnej współpracy w leczeniu w warunkach oddziału szpitalnego/poradni. Dla pacjentów wielokrotnie hospitalizowanych, którzy nie utrzymują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

PROCEDURA

Zgłoszenie się z własnej inicjatywy.

Zgłoszenie z inicjatywy rodziny.

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



LECZENIE ŚRODOWISKOWE WIELKOPOLSKA

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

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

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin

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

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

 ADRES ul. Majkowska 13a, 62-800 Kalisz


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

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

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

 TELEFON **578 878 000**

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Centrum Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Łąkowa 5A, 62-700 Turek

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

Swarzędzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Kórnicka 75, 62-020 Swarzędz


 TELEFON **690 999 577**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Cedromed”

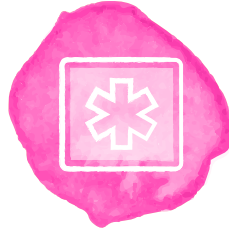
 ADRES ul. Opieszyn 10, 62-300 Września

 TELEFON **795 878 321**

NZOZ „Diamed” Poradnie Zdrowia Psychicznego

 ADRES ul. Żuławy 9, 62-200 Gniezno

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



LECZENIE SZPITALNE – KIEDY I DLA KOGO?

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

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

DLA KOGO?

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

KIEDY?

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

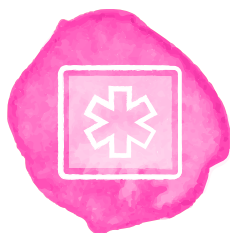
PROCEDURA

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

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

UWAGA!

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



ODDZIAŁY PSYCHIATRYCZNE POZNAŃ

Centrum Medyczne HCP Szpital im. św. Jana Pawła II

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

 TELEFON **61 227 43 38**

DLA KOGO

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

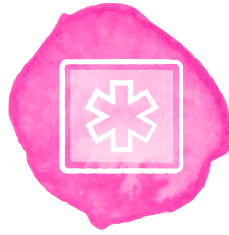
Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego

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

 TELEFON **61 849 15 45**
61 849 15 49
61 849 13 53



DLA KOGO

- Osoby dorosłe
- Dzieci i młodzież





ODDZIAŁY PSYCHIATRYCZNE WIELKOPOLSKA

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

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



Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

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



Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego

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



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

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

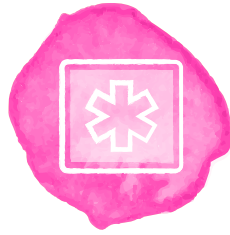
Wojewódzki Zakład Opieki Psychiatrycznej

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

Wojewódzki Szpital Zespolony im. Ludwika Perzyny

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





ODDZIAŁY DZIENNE – KIEDY I DLA KOGO?

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

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

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

DLA KOGO?

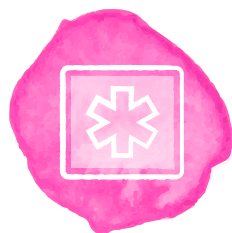
Dla pacjentów z **zaburzeniami afektywnymi**, **nerwicowymi** i **psychotycznymi**, których stan jest stabilny.

PROCEDURA

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


KIEDY?

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



ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH WIELKOPOLSKA

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


 ADRES ul. Poznańska 15, 62-200 Gniezno


 TELEFON **61 423 85 00**

Przychodnia Specjalistyczna Multimed

 ADRES ul. Chudoby 16, 62-200 Gniezno


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


 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin


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

 ADRES ul. Majkowska 13a, 62-800 Kalisz

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

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


 TELEFON **578 878 000**

 ADRES ul. Lotnicza 24, 62-400 Ostrów Wielkopolski

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

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 51 00**

Gabinety Lekarskie Medicor

 ADRES pl. Paderewskiego 1A, 64-000 Kościan

 TELEFON **65 511 03 30**

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

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

 TELEFON **62 595 11 00**

Poradnia Specjalistyczna IPSIS

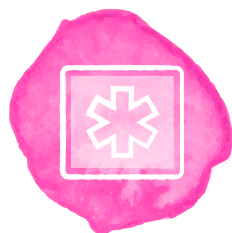
 ADRES ul. Piaski 8, 62-020 Swarzędz

 TELEFON **536 426 436**

Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego



 ADRES ul. Szpitalna 28, 77-400 Złotów

 TELEFON **67 263 22 33**





ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH POZNAŃ

Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

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



Centrum Medyczne HCP Szpital im. Św. Jana Pawła II

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



Gabinety Lekarskie Medicor

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

Poznański Ośrodek Zdrowia Psychicznego

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

Szpital Wojewódzki


 ADRES	ul. Juraszów 7/19, 60-479 Poznań
 TELEFON	kontakt z kierownikiem oddziału pon.-pt. w godz. 8.00-15.00, nr tel. 61 821 24 76 , oddzialdzienny@lutycka.pl




ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA ZABURZEŃ NERWICOWYCH WIELKOPOLSKA

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Diamed”

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


 TELEFON **61 669 90 26**

Konińskie Centrum Zdrowia Psychicznego Czerniakowie

 ADRES ul. Spółdzielców 27, 62-510 Konin

 TELEFON **63 245 47 10**

Przychodnia Specjalistyczna Multimed


 ADRES ul. Wojska Polskiego 33, 62-500 Konin

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



ODDZIAŁY DZIENNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY WIELKOPOLSKA

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dorośli Młodzież Dzieci Teresa Dobiąła

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

 TELEFON **65 527 13 28**

LOG-MED Spółka z o.o.

 ADRES ul. Wrzesińska 14, 62-200 Gniezno

 TELEFON **61 425 53 35**

Centrum Medyczne HCP

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

 TELEFON **61 22 74 369**





ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY – KIEDY I DLA KOGO?

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

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

DLA KOGO?

Są przeznaczone dla osób przewlekle psychicznie chorych i niepełnosprawnych intelektualnie.

KIEDY?

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

PROCEDURA

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



TYPY ŚRODOWISKOWYCH DOMÓW POMOCY:

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



ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY POZNAŃ

Środowiskowy Dom Samopomocy Fountain House

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

Środowiskowy Dom Samopomocy Zielone Centrum

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

UWAGA!

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

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



WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ – KIEDY I DLA KOGO?

POZNAŃ I WIELKOPOLSKA

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

DLA KOGO?

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

GDZIE ZNALEŹĆ?

Baza Warsztatów Terapii Zajęciowej działających na terenie Wielkopolski znajduje się pod linkiem: wielkopolskaes.pl/baza-wtz

PROCEDURA

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

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



INTERWENCJA KRYZYSOWA – KIEDY I DLA KOGO?

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

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

DLA KOGO?

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

KIEDY?

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

PROCEDURA

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



UWAGA!

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



INTERWENCJA KRYZYSOWA WIELKOPOLSKA



Bonifraterski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

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

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Krotoszynie

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



Punkt Pomocy Kryzysowej

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



Ośrodek Interwencji Kryzysowej

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

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

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

Ośrodek Interwencji Kryzysowej



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

HOSTEL OŚRODKA CZYNNY CAŁODOBOWO

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Gostyniu

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



Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Koninie

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



INTERWENCJA KRYZYSOWA POZNAŃ



DPS Interwencji Kryzysowej: Punkt Interwencji Kryzysowej

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

Punkt Konsultacyjno-Interwencyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

	ADRES	ul. 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	24 h

Ośrodek Interwencji Kryzysowej dla mieszkańców powiatu poznańskiego

	ADRES	ul. Poznańska 93, 62-006 Kobylnica
	TELEFON	61 815 03 69 61 815 03 63
	CZYNNY	pon.-pt.: 8.00-20.00

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Fundacji Poznańskie Centrum Profilaktyki Społecznej

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



ADRES

ul. Głogowska 27 (domofon 150), 60-702 Poznań



TELEFON

61 221 11 12



E-MAIL

fundacja@pcps.pl

CZYNNY

pon.: 16.00-20.00, wt.: 12.00-16.00, śr.: 16.00-20.00, czw.: 16.00-20.00,
pt.: 8.00-12.00
sob.: 12.00-16.00 (tylko dyżur telefoniczny)
niedz.: 12.00-16.00 (tylko dyżur telefoniczny) za wyjątkiem świąt państwowych



PRAWA PACJENTA

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

JAKO PACJENT SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO POWINIENES 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 pacjenta;
- ▶ 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

Katarzyna Stępczak
789 404 717

- ▶ Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego w Kościanie
- ▶ Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Śremie
- ▶ Wojewódzki Zakład Opieki Psychiatrycznej Sp. z o.o. w Koźminku
- ▶ Wojewódzki Szpital Zespolony im. Ludwika Perzyny w Kaliszu
- ▶ Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny im. Oskara Bielawskiego w Kościanie
- ▶ SP ZOZ Zakład Leczenia Uzależnień w Charcicach
- ▶ Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Śremie
- ▶ Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Ostrowie Wielkopolskim
- ▶ Stowarzyszenie „Monar” w Nowolipsku

TELEFONICZNA INFORMACJA PACJENTA

800 190 590

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



AKTYWIZACJA ZAWODOWA

POWIATOWE URZĘDY PRACY

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

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

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

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

wuppoznana.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),
- rozwojowi lokalnemu.

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

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

wielkopolskaes.pl/partnerzy



INNE PRZYDATNE INFORMACJE W TEMACIE UZALEŻNIENIA, PRZEMOCY I UZYSKANIA WSPARCIA

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!

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

info@programwsparcia.com

Telefon kontaktowy: **796 399 599**

STOWARZYSZENIE PROGRAM WSPARCIA ZADŁUŻONYCH

Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych prowadzi:

- konsultacje psychologiczne grupowe i indywidualne,

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

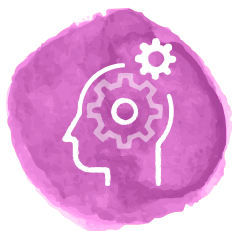
zdrowawielkopolska.pl

STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z AUTYZMEM PROFUTURO

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

pro-futuro.org

Telefon kontaktowy: **61 843 40 38**



SPRAWDŹ SIĘ!

Na kolejnych stronach znajdziesz kilka ćwiczeń, których zadaniem jest trening umysłu. Trenowanie funkcji poznawczych to element zdrowego stylu życia. Zachęcamy do podjęcia wyzwania i zmierzenia się z proponowanymi zadaniami. Trening ten ma wspomagać różne procesy poznawcze: pamięć, koncentrowanie uwagi, spostrzeganie, zdolności językowe, myślenie logiczne oraz funkcje wzrokowo-przestrzenne.

Trening poznawczy został przygotowany przez uczestników biorących udział w rehabilitacji środowiskowej prowadzonej przez Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”.

Powodzenia!

Zadanie 1. Ułóż jak najwięcej nowych wyrazów z liter tworzących nazwę:

KRYZYSOWNIK

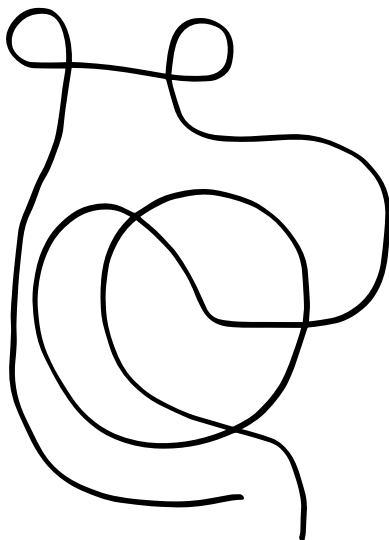
np. NOS, _____

Zadanie 2. Ułóż jak najwięcej nowych wyrazów z liter tworzących nazwę

FORUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

np. ROZUM, _____

Zadanie 3. Narysuj po śladzie bez odrywania ręki.



Zadanie 4. Z podanych liter ułóż wyrazy związane ze zdrowiem psychicznym.
Pierwsza i ostatnia litera wyrazu są już na swoich miejscach.

DBSOTRAON _____

ZRWOINIDEE _____

PYCIHTRASA _____

POSYOLCHG _____

PCYHTERAPUSOTEA _____

FMKAARERAOTIPA _____

RHLTIEABCJAIA _____

WPRASICE _____

TPARIEA _____

PEDOKYCCHAJSUA _____

MTWJOCAYA _____

ZINMAA _____

Zadanie 5. W rozsypance literowej odzyskaj wyrazów z poprzedniego ćwiczenia (są zapisane pionowo, poziomo, po skosie, wspak).

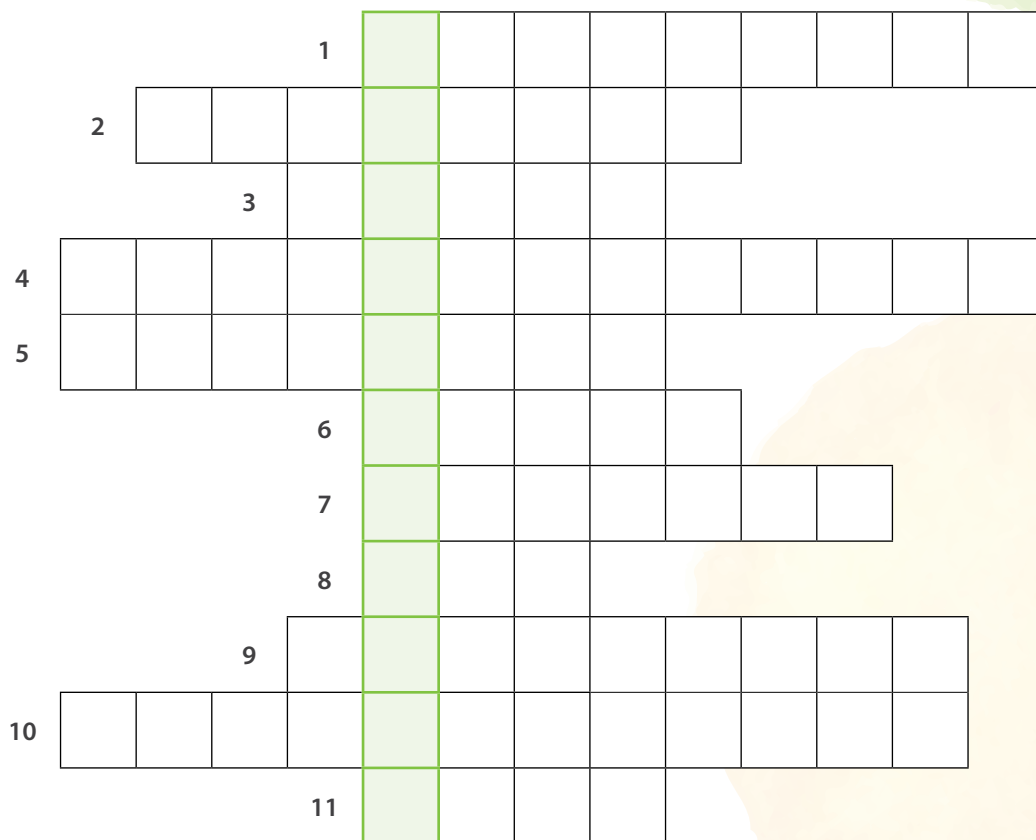
Z	Y	H	C	K	L	P	A	B	M	Y	I	R	E	N	U	H
D	B	P	S	Y	C	H	O	L	O	G	R	E	W	A	W	P
R	F	E	S	E	R	E	T	D	W	R	E	R	I	R	S	S
O	C	A	G	Y	T	R	O	R	E	T	V	P	R	T	P	Y
W	V	R	R	D	C	B	Y	T	T	Y	A	T	T	Y	A	C
I	G	W	H	M	R	H	U	E	U	R	Z	Y	G	I	R	H
E	R	Q	K	O	A	E	O	W	E	U	U	M	B	P	C	I
N	T	T	S	T	U	K	I	T	I	O	T	E	I	F	I	A
I	Q	T	N	Y	I	T	O	E	E	P	G	W	N	A	E	T
E	A	Y	B	W	O	U	P	T	U	R	H	Q	M	D	N	R
N	W	O	S	A	P	I	T	R	E	R	A	W	V	E	E	A
M	E	P	T	C	L	O	R	Y	T	R	J	P	C	R	Y	R
N	R	K	Y	J	K	P	G	I	R	E	A	E	E	Y	T	G
B	U	L	R	A	H	N	J	O	E	W	G	P	D	U	E	U
S	I	Y	P	H	Y	A	C	Z	W	R	D	L	I	B	T	S
V	P	S	Y	C	H	O	E	D	U	K	A	C	J	A	A	A
R	E	C	H	A	B	I	L	I	T	A	C	J	A	R	T	I

SPRAWDŹ SIĘ!

Zadanie 6. Znajdź 9 różnic pomiędzy ilustracjami. Zaznacz je krzyżykami na dolnym obrazku.



Zadanie 7. Rozwiąż krzyżówkę. Litery z zaznaczonych pól utworzą hasło.



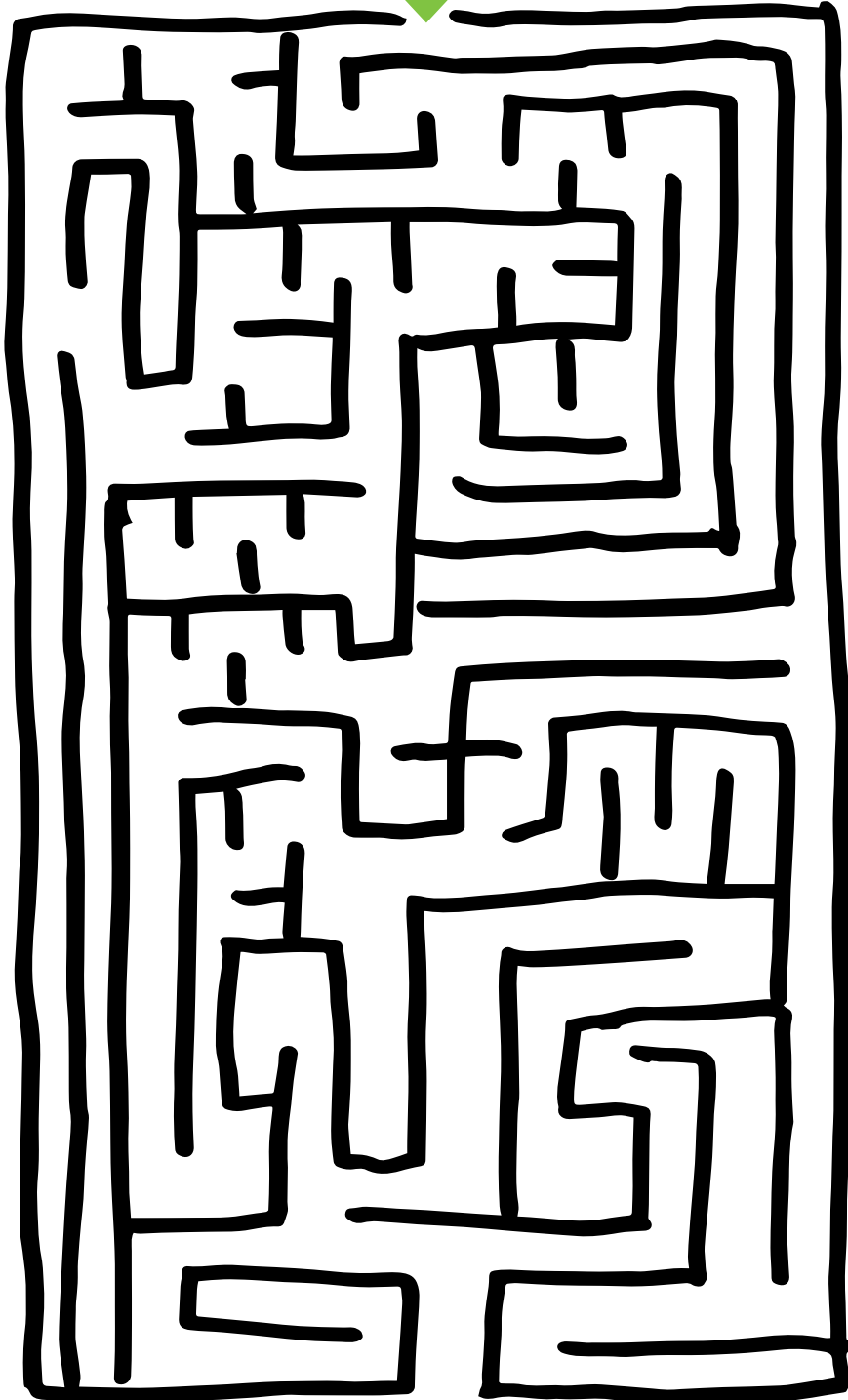
1. Nazwa lekarza specjalizującego się w chorobach serca.
2. Zaburzenie, którego objawem jest długo utrzymujący się smutek.
3. Płynna forma leku.
4. Leczenie ruchem.
5. Hormon stresu.
6. Na przykład bieganie, pływanie, tenis.
7. Choroba spowodowana nadwagą.
8. Pod nosem u mężczyzny.
9. Inaczej jadłowstręt psychiczny.
10. Leczenie ogrodem.
11. Ma ją i drzewo, i mózg.

HASŁO: _____

SPRAWDŹ SIĘ!

Zadanie 8. Znajdź drogę przez labirynt.

START



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



2022