



## **Kategoria**

- Zdrowie

Osoby w kryzysie psychicznym, potrzebujące pomocy psychologa, terapeuty lub psychiatry lub zmagające się z uzależnieniem mogą uzyskać szybką pomoc. Informacje, gdzie się zgłosić publikujemy poniżej.

## **Pomoc dla dzieci i młodzieży doświadczających kryzysów i zaburzeń psychicznych**

Pomoc psychologiczna, psychoterapeutyczna i psychiatryczna dla dzieci i młodzieży udzielana jest na trzech poziomach referencyjnych:

- I poziom – pomoc w warunkach ambulatoryjnych udzielana przez psychologów, psychoterapeutów, terapeutów środowiskowych (blisko 500 zespołów i ośrodków)
- II poziom – opieka dzienna lub w warunkach ambulatoryjnych w poradni zdrowia psychicznego pod kierunkiem lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów i terapeutów zajęciowych (blisko 200 ośrodków)
- III poziom – opieka w szpitalu, w stacjonarnym oddziale psychiatrycznym. Pomocy w nim udzielają lekarze psychiatry, psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci zajęciowi (ponad 30 ośrodków).

Zobacz mapę punktów pomocy:

<https://pacjent.gov.pl/artykul/leczenie-psychoiatryczne-mlodziezy-i-dzieci>

Informacje o miejscach udzielania świadczeń można uzyskać przez całodobową Telefoniczną Informację Pacjenta, pod numerem telefonu: 800 190 590

### **Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży:**

Dzieci i młodzież mają możliwość skorzystania z anonimowego, bezpłatnego Telefonu Zaufania dla dzieci i młodzieży pod numerem 116111. Telefon prowadzony jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Pomoc dostępna jest także w formie czatu poprzez stronę: <https://116111.pl/>

Dziecięcy Telefon Zaufania prowadzi też Rzecznik Praw Dziecka: 800 12 12 12

<https://brpd.gov.pl/dzieciecy-telefon-zaufania-rzecznika-praw-dziecka/>

## **Pomoc psychologiczna dla dorosłych**

Osoba dorosła, która ukończyła 18 lat, może skorzystać ze świadczeń w centrum zdrowia psychicznego (CZP), jeśli takie istnieje na obszarze jej zamieszkania. Aby to zrobić, należy zgłosić się do punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego (PZK) funkcjonującego w ramach centrum. Czekają tam specjaliści – pielęgniarka psychiatryczna, psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra. Pacjent nie potrzebuje skierowania, nie musi się też zapisywać, zapowiadać swojego przyścia ani wcześniej się rejestrować.

Na terenie kraju poza obszarem działań CZP możliwe jest korzystanie z porad psychiatry w ramach poradni zdrowia psychicznego. Informacje o miejscach udzielania świadczeń można uzyskać przez całodobową Telefoniczną Informację Pacjenta, pod numerem telefonu: 800 190 590

### **Więcej informacji o pomocy psychologiczno-psychiatrycznej**

<https://pacjent.gov.pl/opieka-psychoiatryczna>

### **Centrum Wsparcia dla osób dorosłych**

Każda osoba potrzebująca wsparcia i pomocy w stanach wystąpienia kryzysu psychicznego, może skorzystać z Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym, prowadzone przez Fundację Itaka Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych.

Centrum oferuje całodobową, bezpłatną dostępność i pomoc pod nr telefonu 800 70 2222 oraz internet (e-mailowo poprzez czat, videorozmowę oraz stronę internetową <https://centrumwsparcia.pl/centrum-wsparcia/>). Na stronie dostępny jest grafik dyżurowania specjalistów tj.: psychiatry, prawnika, pracownika socjalnego, terapeuty uzależnień, asystenta zdrowienia, seksuologa.

Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia 800 199 990 oferuje wsparcie osobom z problemami związanymi z uzależnieniem i ich bliskich, oraz rozmowę z wykwalifikowanymi konsultantami celem uzyskania informacji na temat leczenia, terapii i innych form pomocy. Telefon Zaufania jest dostępny dla osób z całej Polski i działa codziennie w godzinach 16.00-21.00. Pomoc udzielana przez telefon jest anonimowa, bezpieczna i oparta na zasadzie zaufania. Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia

prowadzony jest przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

W sytuacji kryzysowej można także skorzystać również z pomocy całodobowego telefonu wsparcia emocjonalnego nr 116 123 – Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny oraz online na stronie platforma 116sos.pl.

**W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:**

- dzwoń na numer alarmowy 112
- dzwoń na pogotowie ratunkowe 999
- udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny.

## **Materiały**

Wykaz Centrum Zdrowia Psychicznego

Wykaz\_Centrum\_Zdrowia\_Psychicznego.pdf 0.17MB

źródło: [www.gov.pl](http://www.gov.pl)

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/6072-gdzie-uzyskac-pomoc-psychologiczna-i-psychiatryczna>