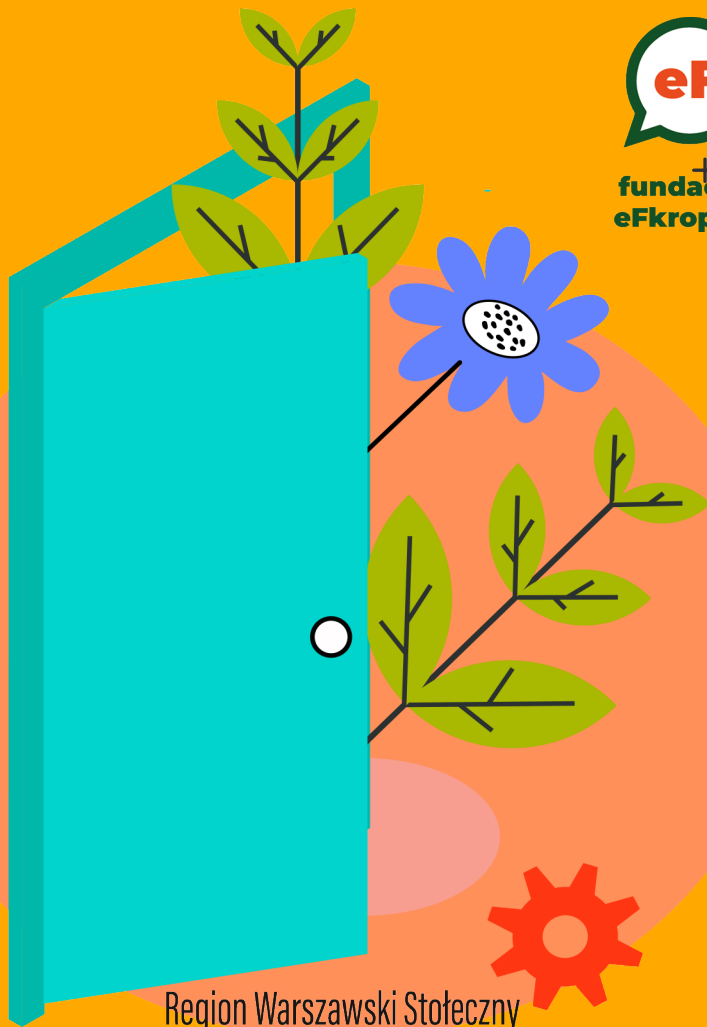


INFORMATOR

Co, kto i gdzie w opiece psychiatrycznej



fundacja
eFkropka



Region Warszawski Stołeczny

Zadanie publiczne jest dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



MAZOWSZE.
serce Polski

MAZOWSZE » **organizacji
pozarządowych** <





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

* treść z Preambuły Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego z 1994 r.

#Mazowszepamaga #MCPSPomaga #MCPS
#programywsparcia #solidarnośćmazowiecka
#zadbajomental #zdrowiepsychicznemaznaczenie

Zadanie publiczne jest dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



MAZOWSZE.
Województwo

MAZOWSZE » organizacji
pozarządowych >



WSTĘP

Korzystanie z systemu opieki psychiatrycznej jest stresujące ze względu na specyfikę problemów, które stymulują do szukania pomocy, a niejasna i różnorodna struktura opieki jeszcze nasila zagubienie w trudnej sytuacji.

Często nie wiemy gdzie i do kogo się zwrócić, można się pogubić w gąszczu poradni, ośrodków, centrów itp. Przygotowaliśmy dla Państwa informator, który może ułatwić poruszanie się w tym systemie.

Lekarz rodzinny lub pierwszego kontaktu powinien wiedzieć gdzie nas skierować.

Do tej pory dostępne są szpitale psychiatryczne i rejonowe poradnie zdrowia psychicznego, w niektórych miejscach powstawały miejsca intensywnej opieki z Zespołami Leczenia Domowego lub Zespołami Leczenia Środowiskowego. Większość tych jednostek nie miała kontaktu z pozostałymi i dlatego pacjenci wymagający szczególnej opieki nie dostawali jej tak łatwo, a sytuacje nagle wymagały na ogół interwencji w Izbie Przyjęć szpitala psychiatrycznego, ponieważ do poradni wymagane były zapisy i okresowo skierowania.

Optymalne leczenie zaburzeń psychicznych powinno łączyć farmakoterapię, psychoterapię i wsparcie społeczne, w różnych konfiguracjach i proporcjach. Ponieważ są to niezbędne czynniki potrzebne przy wychodzeniu z kryzysu i zdrowieniu, od kilku lat toczy się w Polsce reforma podstawowej opieki psychiatrycznej mająca na celu sprawienie aby pomoc była łatwo dostępna, szybka, przyjazna i blisko domu.

Reforma polega na tworzeniu centrów zdrowia psychicznego, które zawierają wszystkie potrzebne formy podstawowego leczenia psychiatrycznego i jeden nowy: Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny (PZK).



Informator powstał w nakładzie 10.000 sztuk, w ramach projektu pt. „Wsparcie osób z doświadczeniem kryzysów psychicznych z Regionu Stołecznego Warszawskiego przez Fundację eFkropka” realizowanego w ramach zadania publicznego „Działalność na rzecz poprawy dobrostanu osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego”. Projekt realizowany w okresie od września 2024 r. do listopada 2026 r. Projekt skierowany jest do mieszkańców Regionu Warszawskiego Stołecznego, a więc powiatów: wołomińskiego, grodzkiego, legionowskiego, mińskiego, nowodworskiego, otwockiego, piaseczyńskiego, pruszkowskiego, warszawskiego zachodniego oraz Warszawy. Zadanie publiczne jest dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.

PSYCHOLOG

Psychologiem jest absolwent pięcioletnich studiów magisterskich na kierunku psychologia. Zawód psychologa jest bardzo zróżnicowany, obejmuje wiele specjalizacji (np. psycholog kliniczny, psycholog sądowy, psycholog sportu, neuropsycholog). Wykonywanie zawodu psychologa polega na świadczeniu usług psychologicznych takich jak np. diagnoza psychologiczna, opiniowanie, udzielaniu pomocy psychologicznej, prowadzenie poradnictwa psychologicznego czy interwencji kryzysowej.

PSYCHOTERAPEUTA

Psychoterapeuta to najczęściej psycholog (ale nie zawsze, obecnie psychoterapeutą może być też absolwent innego kierunku studiów), który ukończył dodatkowe, zazwyczaj 4 letnie szkolenie z zakresu psychoterapii – specjalistycznej metody leczenia problemów, w których ważną rolę odgrywają czynniki psychiczne. Psychoterapia ma różne nurty (sposoby pracy), najbardziej popularne nurty to: psychoterapia psychodynamiczna, psychoterapia psychoanalityczna, poznawczo-behawioralna, systemowa, humanistyczna, integracyjna.

Psychoterapia polega na rozmowie trwającej zwykle około godziny, z częstotliwością na ogół 1x w tygodniu (czasem częściej). Może być indywidualna, pary (dla małżeństw i związków nieformalnych), rodzinna (dla całych rodzin) lub grupowa

(złożona z uczestników dobranych przez prowadzących terapię). Psychoterapia krótkoterminowa trwa do 20 spotkań, długoterminowa kilka lat. Podjęcie psychoterapii powinno być poprzedzone konsultacją i ustaleniem kontraktu, w którym terapeuta uzgadnia z pacjentem cele i zasady współpracy. Psychoterapeuta powinien pracować przy wsparciu superwizora (zwykle bardziej doświadczonego terapeuty).

PTP POLSKIE TOWARZYSTWO PSYCHOLOGICZNE

Organizacja, której celem jest rozwijanie i popularyzacja psychologii zarówno jako zawodu jak i nauki. PTP propaguje wiedzę psychologiczną, tworzy standardy badań i usług psychologicznych, inspirowane do podnoszenia kwalifikacji zawodowych. Na stronie internetowej Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (www.psych.org.pl) możesz znaleźć informacje o rekomendowanych ośrodkach szkolących, rekomendowanych placówkach świadczących usługi psychologiczne. Znajdziesz tam również informacje o standardach diagnozy psychologicznej, tajemnicy zawodowej czy Kodeksie Etycznym Psychologa.

TERAPEUTA ŚRODOWISKOWY

Terapeuta środowiskowy to osoba, która posiada co najmniej wykształcenie średnie i ukończyła szkolenie z zakresu terapii środowiskowej określone w zatwierdzonym przez ministra właściwego do spraw zdrowia ramowym programie szkolenia z zakresu terapii środowiskowej, lub osoba, która posiada wiedzę i umiejętności w zakresie terapii środowiskowej osób z zaburzeniami psychicznymi potwierdzone zaświadczeniem wydanym przez kierownika podmiotu leczniczego, w którym wykonuje obowiązki na stanowisku terapeuty środowiskowego. Definicja taka została przyjęta w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 19 czerwca 2019 r. w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień.

Terapeuta środowiskowy ma za zadanie świadczenie pomocy terapeutycznej w środowisku osoby cierpiącej na zaburzenia psychiczne m.in. poprzez rozpoznanie potrzeb i możliwości pacjenta, realizowanie działań terapeutycznych, motywowanie do podjęcia leczenia, podejmowanie działań interwencyjnych w razie konieczności.

INTERWENT KRYZYSOWY

Interwent kryzysowy to osoba, która posiada wykształcenie

wyższe (nie musi być to psycholog) i ukończyła szkolenia z zakresu interwencji kryzysowej. Interwent posiada wiedzę i umiejętności we wsparciu w sytuacjach dużego stresu, takich jak doświadczenie traumatycznego wydarzenia, poważne problemy zdrowotne, utrata bliskiej osoby. Zadaniem interwenta jest stabilizacja emocjonalna osoby doświadczającej kryzysu, zapewnienie bezpieczeństwa, pomoc w zapewnieniu dalszego wsparcia profesjonalisty oraz przywrócenie umiejętności samodzielnego radzenia sobie w zaistniałej sytuacji. Warto wiedzieć, iż interwencja kryzysowa jest formą krótkotrwałej pomocy.

DORADCA ZAWODOWY

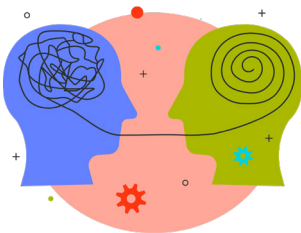
Doradca zawodowy może pomóc Ci w wyborze kierunku kształcenia (lub doszkalania) oraz w wyborze zawodu uwzględniając Twoją sytuację życiową, możliwości, stan zdrowia. Doradca może prowadzić zajęcia grupowe lub poradnictwo indywidualne. Pomoże Ci w ustaleniu planu poszukiwania zatrudnienia, przygotowaniu stosownych dokumentów oraz może pomóc przygotować się do rozmowy kwalifikacyjnej. Z usług doradcy zawodowego można skorzystać w centrach doskonalenia zawodowego, urzędach pracy, instytucjach związanych z edukacją, rynkiem pracy i aktywizacją zawodową.

TRENER PRACY

Trenerzy pracy są to osoby, które posiadają specjalistyczne przygotowanie do wspierania osób z niepełnosprawnościami w zdobyciu i utrzymaniu zatrudnienia. Trenerzy pracy doradzają również pracodawcom w sytuacjach związanych z zatrudnianiem osób z niepełnosprawnością. Trener wspiera klienta w kwestiach formalnych związanych z pracą, w wykonywaniu obowiązków pracowniczych, w kontaktach z pracodawcą i współpracownikami.

TERAPEUTA ZAJĘCIOWY

Terapeuta zajęciowy zajmuje się prowadzeniem działań terapeutycznych poprzez różne aktywności w celu rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami. Prowadzi zajęcia (np. kulinarne, artystyczne, manualne i wiele innych). Celem terapii zajęciowej jest przywrócenie i usprawnienie kondycji psychofizycznej oraz rozwój samodzielności. Terapeuci zajęciowi pracują m.in. w Warsztatach Terapii Zajęciowej (WTZ), szpitalach, szkołach specjalnych.



POLSKIE TOWARZYSTWO PSYCHIATRYCZNE

Jest stowarzyszeniem branżowym (https://psychiatria.org.pl/o_ptp), którego celem jest rozwój psychiatrii i polskiej myśli psychiatrycznej, doskonalenie opieki psychiatrycznej, krzewienie zasad etyki zawodowej i czuwanie nad ich przestrzeganiem. Członkiem może zostać psychiatra, inny lekarz bądź specjalista dziedziny wiedzy związanej z psychiatrią, zobowiązujący się do przestrzegania etyki właściwej jego zawodowi.

LEKARZ PSYCHIATRA

Lekarz, po ukończeniu 6 letnich studiów na uniwersytecie medycznym lub akademii medycznej (tak dawniej nazywały się uczelnie medyczne), który po rocznym stażu podyplomowym i kolejnych kilku latach szkolenia, oraz zdanych egzaminach, ma specjalizację z psychiatrii oraz doświadczenie pracy w szpitalu psychiatrycznym i ambulatorium. Zajmuje się diagnostyką lekarską i może przepisywać leki, wystawia zwolnienie z pracy w razie potrzeby, oraz różne zaświadczenia o szczególnych potrzebach (o edukacji wspomaganej, pozwoleniu na broń, zdolności do czynności prawnych itp.).

Diagnozę lekarz stawia po zbadaniu psychiatrycznym i somatycznym pacjenta i zleceniu w razie potrzeby badań dodatkowych (biochemiczne krwi, obrazowe mózgu itp.).

Badanie psychiatryczne polega na rozmowie z pacjentem i obserwacji jego zachowania. W trakcie badania stanu psychicznego, lekarz podsumowuje objawy pacjenta, które zgłasza on sam, jego rodzina lub obserwuje lekarz w trakcie spotkania. Po postawieniu diagnozy psychiatra decyduje o leczeniu farmakologicznym i/lub innym (np. psychoterapii). Wybór leków wiąże się z obrazem psychopatologicznym i ewentualnie przeciwwskazaniami zdrowotnymi.

REZYDENT

Lekarz medycyny w trakcie specjalizacji, nauka i zdobywanie doświadczenia praktycznego trwa zwykle około 5 lat. W tym czasie pod opieką doświadczonych specjalistów uczy się jak badać i leczyć pacjentów. Po pierwszych latach szkolenia w oddziałach psychiatrycznych dyżurują bardziej doświadczeni rezydenci, zaczynają zwykle także pracę w poradni, mogą realizować większość zadań psychiatry, ale pod nadzorem specjalisty.

PIELĘGNIARKA PSYCHIATRYCZNA

Jest to pielęgniarka, po ukończeniu studiów pielęgniarskich na uczelni medycznej, posiadająca specjalizację z psychiatrii, profesjonalistka potrzebna w każdej formie leczenia psychiatrycznego, zarówno w szpitalach, poradniach, zespołach środowiskowych, domach pomocy społecznej i zool-ach.

OPIEKUN MEDYCZNY

Pomocnik pielęgniarki, zwykle zatrudniony na oddziałach psychiatrycznych.

PRACOWNIK SOCJALNY

Pracownik zajmujący się sprawami socjalnymi pacjentów jak starania rentowe, poszukiwania ZOL czy DPS. Zatrudniany jest w szpitalach psychiatrycznych i ośrodkach pomocy.

ASYSTENT ZDROWIENIA

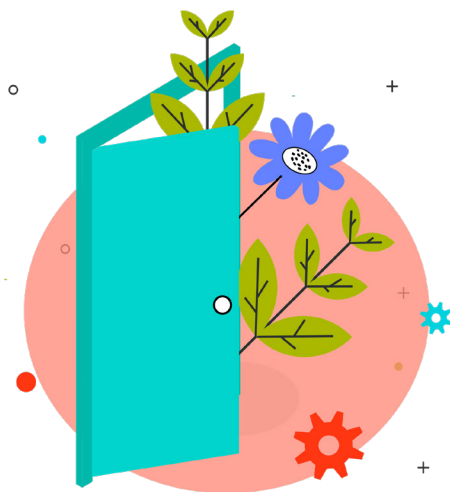
Jest to osoba po poważnym kryzysie psychicznym związanym z hospitalizacją psychiatryczną, zwana ekspertem przez doświadczenie, która pomaga innym pacjentom, dzieląc się własnym doświadczeniem choroby. Aby zostać asystentem zdrowienia trzeba być w stabilnym stanie psychicznym, mieć za sobą własną psychoterapię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

Wszyscy ci specjaliści pracują w zespołach w różnych miejscach:

**Szpital psychiatryczny:
oddział całodobowy,
oddział dzienny
oddział ogólnopsychiatryczny,
oddział sprofilowany**

Hospitalizacje psychiatryczne mogą odbywać się w oddziałach psychiatrycznych szpitali wielospecjalistycznych czy powiatowych (jeden z oddziałów obok ginekologii, chirurgii i interny) lub w szpitalach tzw. jednoimiennych, zwykle dużych ośrodkach poza miastem, czasem zwanych „zakładami”, w których pobyt zwykle związany jest z dużą stygmatyzacją, a ich nazwy wchodzi w potoczny lokalny język jako „straszak”.

Oddział psychiatryczny całodobowy to miejsce diagnostyki i leczenia trwającego przez 24 godziny 7 dni w tygodniu. Jeżeli jest to oddział ogólnopsychiatryczny, czasem zwany „zamkniętym” lub „ostrym”, do którego przyjmowane są osoby w stanach nagłych i zagrażających, wymagających hospitalizacji, ma on zaplecze laboratoryjne i możliwość zrobienia badań potrzebnych do różnicowania zaburzeń, a opieka pielęgniarska i lekarska jest dostępna całą dobę, pacjent nocuje w szpitalu. O konieczności leczenia szpitalnego decyduje lekarz, obowiązuje tu Ustawa o Ochronie Zdrowia Psychicznego, która w wyjątkowych sytuacjach pozwala na przyjęcie pacjenta bez jego zgody.



Do takiego oddziału nie jest konieczne skierowanie.

W części ośrodków klinicznych są do dyspozycji całodobowe oddziały o charakterze terapeutycznym przeznaczone dla pacjentów z konkretnymi schorzeniami, wymagającymi leczenia specjalistycznego sprofilowanego (np. zaburzenia odżywiania, zaburzenia osobowości, uzależnienia, pacjenci ze złożonymi diagnozami itp.). Do takich oddziałów konieczne jest skierowanie od prowadzącego psychiatry w poradni, a przyjęcie zwykle poprzedzone jest kwalifikacją – czyli spotkaniem ze specjalistą pracującym w tym oddziale. Oddziały dzienne to miejsca, w których pomoc udzielana jest w ciągu dnia, a po południu i na noc pacjent wraca do domu.

W oddziałach dziennych leczenia są pacjenci, którym nie wystarcza wizyta w poradni raz na kilka tygodni, a nie wymagają pobytu na oddziale ogólnym, zwykle mają ofertę terapeutyczną – zajęcia grupowe, lekarz jest dostępny codziennie. Do takich oddziałów także konieczne jest skierowanie od prowadzącego psychiatrię w poradni, a przyjęcie zwykle poprzedzone jest kwalifikacją – czyli spotkaniem ze specjalistą pracującym w tym oddziale.

Zespół środowiskowy/ zespół leczenia domowego ZLŚ, ZLD

ZLŚ (ZLD) to ośrodek udzielający wsparcia pacjentowi w jego miejscu zamieszkania, w formie wizyt domowych. Dotyczy osób, które z różnych powodów nie są w stanie dotrzeć do lekarza czy psychologa w poradni, a potrzebne jest im leczenie. Zwykle w takim zespole zatrudniony jest lekarz psychiatra, pielęgniarka psychiatryczna i kilku psychologów.

Konieczne jest skierowanie od prowadzącego psychiatrię w poradni, a przyjęcie zwykle poprzedzone jest kwalifikacją – czyli spotkaniem ze specjalistą pracującym w tym ośrodku.

Poradnia Zdrowia Psychicznego (PZP)

PZP to miejsce w którym odbywają się wizyty ambulatoryjne u lekarzy i psychologów. Do psychiatrii można się zgłosić bez skierowania, do

psychologa jest ono konieczne z jednostki z kontraktem z NFZ, więc także może je wystawić lekarz pierwszego kontaktu.

Zapisy przyjmowane są przez rejestrację telefonicznie, osobiście lub elektronicznie. Pacjenci leczeni są farmakologicznie, mogą też chodzić do psychoterapeuty na terapię indywidualną lub grupową (jeśli taka funkcjonuje przy PZP), pielęgniarki psychiatryczne wykonują drobne zabiegi (iniekcje leków o przedłużonym działaniu, lub pobrania krwi na badania). Przy niektórych poradniach powstają oddziały dzienne opisane wyżej.

Centrum Zdrowia Psychicznego CZP

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

1) Punkt Zgłoszeniowo Koordynacyjny (PZK) jest to miejsce do którego można zgłosić się „z ulicy”, bez skierowania, nie trzeba się umawiać, mają tam dyżury psychologów, którzy w nagłej sytuacji udzielą pomocy i pokierują dalszą pomocą, jeśli trzeba skierują pilnie do lekarza, do oddziału dziennego, lub w skrajnych wypadkach do szpitala.

2) Poradnia Zdrowia Psychicznego (PZP) należąca do CZP, współpracuje z PZK, jeśli trzeba w ciągu 72 godzin ma obowiązek udzielić porady lekarskiej, w ten sposób unikamy długiego oczekiwania w sytuacjach niecierpiących zwłoki.

3) Oddział Dzienny**4) Zespół Leczenia Domowego / Środowiskowego****5) Oddział psychiatryczny ogólny**

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

Mieszkanie chronione

Obecnie mieszkania chronione dzielą się na mieszkania treningowe i wspomagane. Zasady funkcjonowania takich mieszkań jest Rozporządzenie Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z dnia 26 kwietnia 2018 r. w sprawie mieszkań chronionych. Mieszkańcy mieszkań chronionych przebywają tam całą dobę (zamieszkują tam) przez czas wcześniej określony. Terapeuci i psychologowie wspierają mieszkańców co najmniej przez 3 h dziennie 7 dni w tygodniu. Kadra pomaga mieszkańcom w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, zarządzaniu czasem, załatwianiu spraw urzędowych. Warto zaznaczyć, iż mieszkania chronione nie mają za zadanie zaspokajania potrzeb mieszkaniowych ale rehabilitację społeczną i usamodzielnienie.

Hostel terapeutyczny

Hostele oferują interwencyjne (w nagłych przypadkach) miejsce

noclegowe dla osób z doświadczeniem kryzysów. Zasady działania hosteli są ustalane w zależności od podmiotu prowadzącego. Przyjmowane są osoby niewymagające całodobowego wsparcia.

Warsztaty terapii zajęciowej WTZ

Zasady funkcjonowania placówek określa Rozporządzenie Ministra Gospodarki, Pracy i Polityki Społecznej w sprawie warsztatów terapii zajęciowej. Warsztaty są placówką, która ma za zadanie umożliwiać osobom z niepełnosprawnościami możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej. Prowadzone są tam m.in. zajęcia artystyczne, manualne, kulinarne, komputerowe, treningi umiejętności społecznych. Prowadzone w WTZ-ach zajęcia mają na celu nabycie lub przywrócenie umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Warsztaty Terapii Zajęciowej mogą prowadzić organizacje pozarządowe (fundacje i stowarzyszenia) lub inne podmioty. Uczestnikami WTZ-tów mogą być osoby, które mają prawnie potwierdzony status niepełnosprawności oraz posiada w orzeczeniu wskazanie do uczestniczenia w terapii zajęciowej.

Środowiskowe Domy Samopomocy ŚDS

Zasady funkcjonowania Środowiskowych Domów Samopomocy reguluje Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej w sprawie środowiskowych domów

samopomocy. Placówki te są przeznaczone dla osób przewlekle chorujących psychicznie (typ A), dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (typ B), dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych (typ C). Ich celem jest budowanie sieci wsparcia społecznego, socjalizacji, podtrzymywania lub wzmocnienia umiejętności społecznych i samodzielności. ŚDS-y są placówkami dziennego pobytu, uczestnicy otrzymują tam wsparcie profesjonalistów (psychologa, terapeuty) oraz wsparcie w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb.

Zakład opiekuńczo-leczniczy ZOL

ZOL zapewnia pielęgnację pacjentów, którzy nie wymagają hospitalizacji ale nie są samodzielni. Zakłady udzielają całodobowych świadczeń, które obejmują leczenie, pielęgnację i rehabilitację. Pobyt w Zakładzie jest terminowy (w przeciwieństwie do Domów Pomocy Społecznej). Placówka zapewnia m.in. opiekę lekarską, pielęgniarstwa, działania fizjoterapeutyczne, leczenie farmakologiczne, posiłki.

Dom Pomocy Społecznej DPS

DPS-y są placówkami całodobowymi. Zamieszkują w nich osoby, które wymagają opieki stałej z powodu wieku, choroby,

niepełnosprawności. Umieszczenie w DPSie wymaga zgody osoby lub jej przedstawiciela ustawowego. Świadczone są tam usługi bytowe, opiekuńcze, edukacyjne, wspomagające. W takich placówkach mogą być umieszczone m.in. osoby: w podeszłym wieku, przewlekle somatycznie chore, przewlekle chorujące psychicznie, z niepełnosprawnością intelektualną.

Klub pacjenta

Kluby pacjenta to miejsca, które zazwyczaj są prowadzone przez szpitale, centra zdrowia psychicznego, fundacje, stowarzyszenia. W Klubie uczestnicy mogą spotkać się z innymi osobami po kryzysach psychicznych, skorzystać ze wsparcia terapeuty, miło spędzić wolny czas. Kluby poza zajęciami rekreacyjnymi na miejscu (gry, zabawy) organizują także wyjścia np. na spacer, do kina czy muzeum. Celami takich miejsc jest m.in. podtrzymywanie relacji społecznych, zapobieganie samotności i izolacji, zapewnienie wsparcia profesjonalisty, kreatywne spędzanie wolnego czasu.

Fundacje / Stowarzyszenia

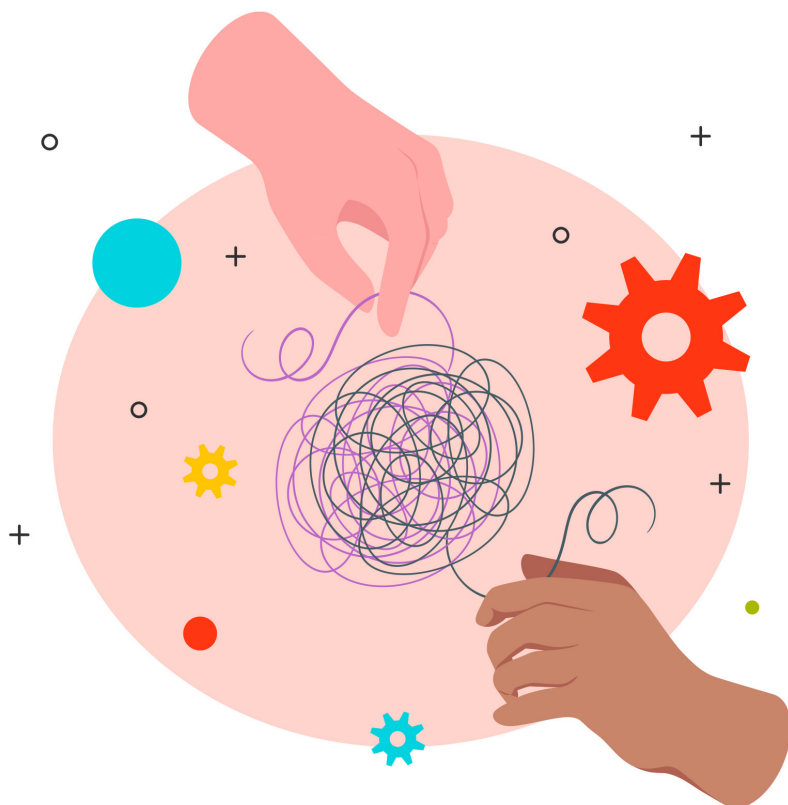
Fundacje i stowarzyszenia są to tak zwane organizacje pozarządowe. W Polsce istnieje wiele organizacji pozarządowych, które prowadzą działania na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin. Zazwyczaj są to warsztaty, szkolenia, działania terapeutyczne, poradnictwo.

Warto znaleźć takie organizacje w swoim miejscu zamieszkania i w razie potrzeby skorzystać z ich pomocy.

Specjalistyczne usługi opiekuńcze

Specjalistyczne usługi opiekuńcze są to usługi świadczone przez profesjonalistów, dostosowane do potrzeb wynikających ze schorzenia czy niepełnosprawności.

Takie usługi przyznaje Ośrodek Pomocy Społecznej określając ich zakres, czas trwania i miejsce świadczenia. W ich zakres wchodzi m.in. pomoc w zaspakajaniu codziennych potrzeb życiowych, pielęgnację, działania terapeutyczne, motywowanie do aktywności, trening umiejętności społecznych. Zasady świadczenia SUO określa Rozporządzenie Ministra Polityki Społecznej w sprawie specjalistycznych usług opiekuńczych.



Rodzaje psychoterapii: **NURT SYSTEMOWY**

Istnieją różne rodzaje (tak zwane nurty psychoterapii).

Najbardziej popularne nurty to:

NURT PSYCHODYNAMICZNY

ten nurt zakłada, iż zachowanie człowieka, jego widzenie i odbieranie rzeczywistości jest zależne od pewnych nieświadomych mechanizmów. Te mechanizmy mogą powodować utrudniające życie problemy. W tym rodzaju terapii ważne jest zrozumienie tych nieświadomych „części”, istotne jest także dzieciństwo i relacja z opiekunem (rodzicem). Ten rodzaj terapii jest zazwyczaj długoterminowy.

NURT HUMANISTYCZNY

terapia ta zakłada, iż każdy człowiek ma w sobie ogromny potencjał, dzięki któremu może się rozwijać. Terapeuta traktuje Pacjenta z empatią i zrozumieniem, wzmacniając jego zdolności do samouzdrawiania i samorozwoju. Podczas terapii Pacjent może m.in. zrozumieć bardziej siebie, swoje potrzeby, przekonania, wzmocnić poczucie własnej wartości. Czas trwania terapii może być różny od kilku miesięcy do kilku lat.

jest to metoda terapii rodzinnej, par. W tym podejściu nacisk położony jest na relacje, na najbliższe środowisko pacjenta/pacjentów oraz na tym jakie role w systemie pełnią poszczególne osoby. Nurt ten zakłada, że nikt nie jest samotną wyspą, wchodzimy w relacje, interakcje, systemy. Terapii nie podlega sam Pacjent ale system w którym on żyje.

NURT POZNAWCZO-BEHAWIORALNY (CBT)

terapia ta jest polecana szczególnie osobom z zaburzeniami lękowymi, depresją, osobami cierpiącymi z powodu zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych. Założeniem tego nurtu jest to, iż myśli i przekonania wpływają na emocje i zachowanie Pacjenta. Jeśli błędne przekonania zostaną skorygowane, odbiór rzeczywistości i emocje z tym związane również będą bardziej przystosowawcze. Ważne jest więc aby zidentyfikować błędne przekonania i nad nimi pracować. Dla tego nurtu typowe są też prace domowe.

Wyżej wymieniono tylko niektóre z istniejących nurtów. Możesz wybrać nurt, który „najbardziej do Ciebie przemawia”, natomiast ważne jest aby była to metoda naukowo potwierdzona. Przed wybraniem rodzaju psychoterapii warto zapoznać się z charakterystyką danego rodzaju terapii, sprawdź czy ma udowodnioną skuteczność.

Informator przygotowały dla Państwa:

Joanna Krzyżanowska-Zbucka - lekarz psychiatra, przewodnicząca Sekcji Naukowej Psychiatrii Środowiskowej i Rehabilitacji Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, współzałożycielka i członkini Zarządu Fundacji eFkropka.

Katarzyna Chotkowska – psycholog, psychoterapeutka w nurcie poznawczo-behawioralnym. Współpracuje z wieloma organizacjami pozarządowymi z terenu Warszawy i Mazowsza m.in. Fundacją eFkropka, Fundacją Dobry Rozwój, Fundacją Hej Koniku, Fundacją Kluboteka Dojrzałego Człowieka, Fundacja Innowacja i Wiedza, Fundacja Obiektywna. Od 2016r. pracuje w mieszkaniach chronionych dla osób chorujących psychicznie. Prowadzi warsztaty, szkolenia, poradnictwo psychologiczne, psychoterapię indywidualną.



**fundacja
eFkropka**

Fundacja eFkropka – działamy dla zdrowia psychicznego od 2011 roku

Kim jesteśmy?

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

- obrona praw osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego (w tym prawa do dostępnego i humanitarnego leczenia),
- przeciwdziałanie dyskryminacji i stygmatyzacji,
- zapobieganie wykluczeniu społecznemu i zawodowemu.

Założycielami fundacji są uznani specjaliści i aktywiści w dziedzinie zdrowia psychicznego: **Joanna Krzyżanowska-Zbucka** (psychiatra, psychoterapeutka), **Jerzy Kłoskowski** (psychoterapeuta) oraz **Marta Niedźwiedzka** (psychiatra dzieci i młodzieży, psychoterapeutka). Ich działalność nawiązuje do tradycji humanistycznej i środowiskowej psychiatrii, której głównym założeniem jest reforma przestarzałego systemu opartego na modelu azylowym.

Nasze unikalne podejście

- Angażujemy **Ekspertów przez doświadczenie** – osoby, które przeszły kryzys psychiczny i teraz pomagają innym.
- Budujemy **Poradnię u Asystentów Zdrowienia**, która ma potencjał stać się modelem wsparcia wdrażanym w innych miastach Polski.

Nasza misja i społeczność

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

- **Ekspertów przez wiedzę** – specjalistów zajmujących się leczeniem i terapią,
- **Ekspertów przez doświadczenie** – osoby z doświadczeniem kryzysu zdrowia psychicznego, w tym edukatorów i asystentów zdrowienia działających w modelu Peer-to-Peer,
- **Bliskich i społeczników** – rodziny, przyjaciół oraz wszystkich zainteresowanych tematyką zdrowia psychicznego.

Nasze działania

Działamy w trzech głównych obszarach:

1. Pomoc

Zapewniamy wsparcie osobom w kryzysie psychicznym i ich bliskim. W grudniu 2023 roku uruchomiliśmy nowatorską Poradnię u Asystentów Zdrowienia, która profesjonalizuje nasze działania pomocowe.

2. Działania systemowe

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

- **Kongres Zdrowia Psychicznego** – największe wydarzenie tego typu w Polsce, w którym wzięło udział ponad 4700 uczestników,
- **Marsz Żółtej Wstążki** – manifestacja wspierająca osoby z doświadczeniem kryzysu zdrowia,
- petycje, konferencje naukowe i wystąpienia medialne promujące zmiany w systemie.

3. Edukacja

Prowadzimy szeroko zakrojone działania edukacyjne i antystygmatyzacyjne, w tym:

- ponad 300 warsztatów dla przeszło 3 200 uczestników,
- około 80 webinarów z udziałem ponad 2 300 osób,
- akcje świadomościowe podczas Poland Rock Festival (ponad 1 000 rozmów rocznie). Nasze inicjatywy wspierają media, dyskusje panelowe i prace Komisji Sejmowych.

Nasz cel

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

Zapraszamy do współpracy i wspierania naszej misji!

Fundacja jako lider zmian w systemie psychiatrycznym

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

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

Siła współpracy i aktywizacji społecznej

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

Więcej o nas

Facebook: efkropka

Instagram: @efkropka

TikTok: @efkropka

LinkedIn: Fundacja eFkropka

YouTube: Fundacja eFkropka



PRZEDSIĘBIORSTWO
SPOŁECZNE

Jak nas wesprzeć?

Patronite: www.patronite.pl/eFkropka

1,5% KRS: 0000382481 - **jesteśmy OPP!**

Nest Bank: 73 2530 0008 2016 1049 6433 0004

Przydatne strony internetowe:

Fundacja eFkropka www.ef.org.pl

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej:

www.woik.waw.pl

Platforma Życie warto jest rozmowy www.zwj.r.pl

Strona kampanii zobacz człowieka www.zobaczczlowieka.pl

Stop depresji www.stopdepresji.pl

OIK – Ośrodki Interwencji Kryzysowej w Polsce www.oik.org.pl

Centra Zdrowia Psychicznego (CZP)

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

- **CZP Grodzisk Mazowiecki** ul. Składowa 5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki, tel. 22 755 91 28
- **CZP Piaseczno** dla mieszkańców Piaseczna i Konstancina Jeziornej, ul. Waclawa Gąsiorowskiego 15, 05-510 Konstancin Jeziorna, tel. 22 150 17 72, ul. Powstańców Warszawy 29, 05-500 Piaseczno, tel. 22 150 12 32
- **CZP Pruszków** ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków, budynek V, tel. 22 739 14 26, ul. Plac Czerwca 1976 roku nr 3, 02-495 Warszawa -Ursus, tel. 22 250 08 83
Podmiot leczniczy prowadzący CZP, Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza. ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków, ul. Żydowska 19, 05-825 Grodzisk Mazowiecki, tel. 691 901 721, ul. Limanowskiego 30, 96-300 Żyrardów, tel. 46 854 32 57, 515 410 08
- **CZP Warszawa Ochota** ul. Skarżyńskiego 1, 02-377 Warszawa, tel. 22 822 14 88, +48 513 011 928 lub +48 519 401 525
- **CZP Warszawa-Śródmieście oraz Warszawa-Żoliborz** ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa, tel. 22 825 20 31 w. 2, 731 690 740, ul. Mariańska 1, 00-19 Warszawa, tel. 22 299 23 27
ul. Elbląska 35, 01-737 Warszawa, tel. 22 669 09 66, 880 521 689
- **CZP Ursynowsko-Wilanowskie Centrum Zdrowia Psychicznego (UW CZP)**
Ursynów ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa, tel. 22 218 23 70
Wilanów ul. Goplańska 35, 02-956 Warszawa, tel. 22 218 23 80
- **CZP Warszawa Bielany** ul. Cegłowska 80, 01-809 Warszawa, tel. 22 569 05 38, 22 569 05 37, ul. Kasprowicza 30, 01-867 Warszawa, tel. 22 569 07 50
- **CZP Warszawa Praga-Południe** ul. Szaserów 128, 04-349 Warszawa, budynek 26, wejście nr 3 tel. 261 818 042, 665 707 792 ul. Styrskiej 44 Warszawa tel. 22 617 63 08, 607 227 998 (informacje przyjmowane przez SMS)
- **CZP Warszawa Bródno** ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa, tel. 22 326 52 90, ul. Remiszewska 14, 03-550 Warszawa, tel. 22 326 59 42
(telefon odbierany przez psychologa pracującego w PZK wtedy, kiedy nie konsultuje Pacjenta, rekomendujemy osobisty kontakt w godz. Działania PZK 8-18, lub ponawianie próby kontaktu telefonicznego)
- **CZP Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego - Instytut Psychiatrii i Neurologii**
Punkt 1 ul. Jana III Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa mieści się w Budynku "G", Punkt 2 ul. Grottgera 25 A Warszawa, Punkt 3, ul. Chełmskiej 13/17 Warszawa, do wszystkich tel. 22 840 66 44
- **CZP Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego** ul. Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa tel. 22 389 48 80, 508 306 594 (informacje przyjmowane przez SMS), ul. Płocka 49, 01-152 Warszawa, tel 22 150 10 10
- **CZP Ząbki Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica Sp. z o.o., budynek C, I piętro, pokój 11, 12 ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki, tel. 22 419 90 01 ul. Sasina 15, 05-200 Wołomin, tel. 22 419 70 90, 535 827 722**

Poradnie Zdrowia Psychicznego:

- **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
tel. 22 837 55 59, www.woik.waw.pl
ul. 6-go Sierpnia 1/5 02-843 Warszawa (Ursynów), tel. 22 643 26 15, 514 202 619, 511 200 200
Pl. Dąbrowskiego 7, 00-057 Warszawa (Śródmieście), tel. 535 430 902, 22 837 55 59
- **PZP Legionowo** ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo,
tel. 22 774 51 51
- **PZP Otwock** ul. Mickiewicza 8, 05-402 Otwock, tel. 22 778 26 00
- **PZP Wołomin** ul. Sasina 15, 05-200 Wołomin, tel. 22 419 70 90, 535 827 722
- **PZP Warszawa Ochota** ul. Skarżyńskiego 1, 02-377 Warszawa-Ochota tel. 22 822 14 88, tel. +48 513 011 928 lub +48 519 401 525
- **PZP Warszawa-Śródmieście oraz Warszawa-Żoliborz**
ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa, tel. 22 825 20 31 w. 2, 731 690 740
- **PZP Warszawa Ursynów** ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa,
tel. 22 218 23 70
- **PZP Warszawa Wilanów** ul. Goplańska 35, 02-956 Warszawa,
tel. 22 218 23 80
- **PZP Warszawa Bielany** ul. Kasprowicza 30 – róg Podczaszyńskiego tel. 22 569 07 50, ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa,
tel. 22 569 05 38, 22 569 05 37
- **PZP Warszawa Praga-Południe** ul. Szaserów 128, 04-141 Warszawa, budynek 26, wejście nr 3, tel. 261 818 042, 665 707 792
- **PZP Warszawa Bródno** ul. Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa,
tel. 22 326 52 90
- **PZP Warszawa Wola-Śródmieście** ul. Płocka 49, 01- 455 Warszawa, tel 22 150 10 10
- **PZP Warszawa Wola-Śródmieście** ul. Mariańska 1, 00-123 Warszawa tel. 22 150 10 10
- **PZP Warszawa Praga-Północ** ul. Jagiellońska 34, 03-719 Warszawa, tel. 22 619 42 31
- **PZP CePeLek**, Warszawa Śródmieście, ul. Koszykowa 78, 00-911 Warszawa, tel. 459 595 071
- **PZP Wojskowej Akademii Technicznej**, Warszawa Bemowo, ul. Kartezjusza 2, 01-480 Warszawa, zapisu na pierwszorazową wizytę w PZP dokonuje się w rejestracji głównej: osobiście, telefonicznie pod nr 22 419 32 10, za pośrednictwem osoby trzeciej lub za pomocą poczty elektronicznej: rejestracja@plwat.pl

Warszawa

Oddział Dzienny Psychiatryczny Ogólny – Szpital Bielański

Adres: ul. Ceglowska 80, 01-809 Warszawa

Kontakt: tel. 22 569 07 27

Opis: Oddział oferuje diagnozę lekarską, psychologiczną, farmakoterapię oraz różnorodne formy psychoterapii.

Oddział Dzienny Psychiatryczny – SZPZLO Warszawa-Ochota

Adres: ul. Szczęśliwicka 36, 02-353 Warszawa

Kontakt: tel. 22 823 60 38

Opis: Oddział oferuje leczenie dla pacjentów bez wskazań do hospitalizacji całodobowej, z możliwością pracy w warunkach chronionych.

Oddział Dzienny Psychiatryczny – SZPZLO Warszawa Praga-Północ

Adres: ul. Jagiellońska 34, 03-719 Warszawa

Kontakt: tel. 22 619 42 31 wew. 1110

Opis: Oddział oferuje leczenie dla pacjentów po pobycie w szpitalu jako kontynuacja leczenia oraz dla osób, u których leczenie ambulatoryjne nie było skuteczne.

Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny – SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście

Adres: ul. Mariańska 1, 00-123 Warszawa

Kontakt: tel. zapisy na Oddział Dzienny prowadzi Biuro Obsługi Pacjenta na III piętrze pod numerem telefonu 22 150 10 10

Opis: Oddział oferuje rehabilitację psychiatryczną dla dorosłych.

Oddział Dzienny Psychiatryczny Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Praga-Południe

Adres: ul. Styrska 44, 04-188 Warszawa

Kontakt: tel. (22) 617 41 34

Opis: Oddział oferuje wsparcie terapeutyczne i diagnostyczne.

Powiat Pruszkowski

Oddział Dzienny Psychiatryczny – Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza

Adres: ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków

Kontakt: tel. 22 739 14 00

Opis: Oddział oferuje wsparcie terapeutyczne i diagnostyczne.

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS)

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

Powiat Grodziski:

OPS Grodzisk Mazowiecki: ul. Tadeusza Kościuszki 32A, 05-825 Grodzisk Mazowiecki, tel. 22 120 29 06

Centrum Usług Społecznych w Milanówku: ul. Kościuszki 16, 05-822 Milanówek tel. 22 755 86 35, 22 724 97 92, 22 724 90 83

Powiat Legionowski:

OPS Legionowo: ul. Adama Mickiewicza 22a, 05-120 Legionowo, tel. 22 774 08 66

OPS Serock: ul. Tadeusza Kościuszki 15, 05-140 Serock, tel. 22 782 61 18

Powiat Miński:

MOPS Mińsk Mazowiecki: ul. Kościuszki 25A, 05-300 Mińsk Mazowiecki, tel. 25 758 22 38

MOPS Sulejówek: ul. Aleksandra Świętochowskiego 4, 05-071 Sulejówek, tel. 22 783 59 49

Powiat Nowodworski:

OPS Nowy Dwór Mazowiecki: ul. Partyzantów 7, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, tel. 22 775 27 30

MOPS Nasielsk: ul. Elektronowa 3, 05-190 Nasielsk, tel. 23 693 30 06

Powiat Otwocki:

OPS Otwock: ul. Sosnowa 4, 05-400 Otwock, tel. 22 779 36 32

MOPS Józefów: ul. Sosnowa 17C, 05-420 Józefów, tel. 22 789 53 93

Powiat Piaseczyński:

MOPS Piaseczno: ul. Wojska Polskiego 54, 05-500 Piaseczno, tel. 22 756 72 63

OPS Konstancin-Jeziorna: ul. Rycerska 13, 05-520 Konstancin-Jeziorna, 22 756 34 84, kancelaria@opskonstancinjeziorna.pl

Powiat Pruszkowski:

MOPS Pruszków: ul. Helenowska 3A, 05-800 Pruszków, tel. 22 728 11 81

OPS Piastów: ul. Piotra Wysockiego 1, 05-820 Piastów, 05-820 Piastów, tel. 733 888 442

Powiat Warszawski Zachodni:

OPS Błonie: ul. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 13, 05-870 Błonie, tel. 22 770 70 40

OPS Ożarów Mazowiecki: ul. Poznańska 165, 05-850 Ożarów Mazowiecki, tel. 22 722 26 73

Powiat Wołomiński:

OPS Wołomin: ul. aleja Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin, tel. 22 787 27 01

OPS Kobyłka: ul. Gen. Franciszka Żymirskiego 2, 05-230 Kobyłka, tel. 22 763 42 72

Warszawa

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

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

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

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

OPS Ochota: ul. Przemyska 11, 02-361 Warszawa, Obsługa klientów OPS pod adresem Walentego Skorochód-Majewskiego 3, 02-104 Warszawa,
tel. 22 123 67 50

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

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

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

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof.

Andrzeja Tymowskiego: ul. Konwiktorska 3/5, 00-217 Warszawa,
tel. 22 628 07 12

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Oto lista Gminnych Ośrodków Pomocy Społecznej (GOPS) w powiatach otaczających Warszawę, wchodzących w skład Regionu Warszawskiego Stołecznego:

Powiat Grodziski:

GOPS Baranów: ul. Armii Krajowej 87, 96-314 Baranów, tel. 46 858 13 50

GOPS Jaktorów: ul. Warszawska 33, 96-313 Jaktorów, tel. 46 856 42 44

Powiat Legionowski:

GOPS Jabłonna: ul. Zegrzyńska 1, 05-110 Jabłonna, tel. 22 782 46 51

OPS Wieliszew: aleja Solidarności 25, 05-135 Wieliszew, tel. 22 782 25 22

Powiat Miński:

GOPS Dębe Wielkie: ul. Strażacka 3, 05-311 Dębe Wielkie,
tel. 25 756 47 55

MOPS Halinów: ul. Adama Mickiewicza 23, 05-074 Halinów,
tel. 22 760 00 84

Powiat Nowodworski:

GOPS Czosnów: ul. Warszawska 59, 05-152 Czosnów, tel. 22 785 05 58

GOPS Leoncin: ul. Partyzantów 3, 05-155 Leoncin, tel. 22 785 60 03, 22 774 59 93,
kom. 518 747 906

Powiat Otwocki:

GOPS Celestynów: ul. Regucka 3, 05-430 Celestynów, tel. 22 789 70 54

GOPS Kołbiel: ul. Szkolna 1, 05-340 Kołbiel, tel. 25 757 39 92

Powiat Piaseczyński:

OPS Góra Kalwaria: ul. Pijarska 40, 05-530 Góra Kalwaria,
tel. 22 727 33 36

GOPS Lesznówola: Oficerska 1, 05-506 Lesznówola, tel. 22 708 92 35

Powiat Pruszkowski:

Środowiskowy Ośrodek Pomocy Społecznej Brwinów: ul. Kościuszki 4A,
05-840 Brwinów, tel. 22 729 54 44

GOPS Michałowice z siedzibą w Regulach: aleja Powstańców Warszawy 1,
05-816 Reguły, tel. 22 350 91 20

Powiat Warszawski Zachodni:

GOPS Izabelin: ul. 3 Maja 42, 05-080 Izabelin, tel. 22 722 79 95

GOPS Stare Babice: ul. Rynek 21, 05-082 Stare Babice, tel. 22 722 90 11

Powiat Wołomiński:

GOPS Dąbrówka: ul. T. Kościuszki 14, 05-252 Dąbrówka, tel. 29 757 80 85

GOPS Klembów: ul. Gen. F. Żymirskiego 38, 05-205 Klembów,
tel. 29 777 92 40

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

Oto lista PCPR Regionu Warszawskiego Stołecznego:

Powiat Grodziski:

PCPR Grodzisk Mazowiecki ul. Żydowska 19, 05-825 Grodzisk Mazowiecki, tel. 22 724 15 70

Powiat Legionowski:

PCPR Legionowo ul. Gen. W. Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo, tel. 22 764 01 40

Powiat Miński:

PCPR Mińsk Mazowiecki ul. Konstytucji 3 Maja 16, 05-300 Mińsk Mazowiecki, tel. 25 756 40 26

Powiat Nowodworski:

PCPR Nowy Dwór Mazowiecki ul. Chemików 6, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki, tel. 22 365 01 20

Powiat Otwocki:

PCPR Otwock ul. Komunardów 10, 05-402 Otwock tel. 22 719 48 10

Powiat Piaseczyński:

PCPR Piaseczno ul. Chyliczkowska 14, 05-500 Piaseczno, tel. 22 756 62 40

Powiat Pruszkowski:

PCPR Pruszków ul. Bolesława Prusa 88, 05-800 Pruszków, tel. 22 720 63 00

Powiat Warszawski Zachodni:

PCPR Warszawa Zachodnia ul. Poznańska 131A, 05-850 Ożarów Mazowiecki, tel. 22 733 72 51

Powiat Wołomiński:

PCPR Wołomin ul. Wileńska 29A, 05-200 Wołomin, tel. 22776 44 95

m. st. Warszawa

WCPR Warszawa ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa, tel. 22 599 71 00



notatki

Informator powstał w nakładzie 10.000 sztuk, w ramach projektu pt. „Wsparcie osób z doświadczeniem kryzysów psychicznych z Regionu Stołecznego Warszawskiego przez Fundację eFkropka” realizowanego w ramach zadania publicznego „Działalność na rzecz poprawy dobrostanu osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego”. Projekt realizowany w okresie od września 2024 r. do listopada 2026 r. Projekt skierowany jest do mieszkańców Regionu Warszawskiego Stołecznego, a więc powiatów: wołomińskiego, grodzkiego, legionowskiego, mińskiego, nowodworskiego, otwockiego, piaseczyńskiego, pruszkowskiego, warszawskiego zachodniego oraz Warszawy.

**Zadanie publiczne jest dofinansowane ze środków
Samorządu Województwa Mazowieckiego**
Więcej - ef.org.pl



Zadanie publiczne jest dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



MAZOWSZE
service Polska

MAZOWSZE » **organizacji
pozarządowych** >





fundacja
eFkropka



Zadanie publiczne jest dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.



MAZOWSZE.
serce Polski

MAZOWSZE » **organizacji
pozarządowych** <

