

Kryzysownik.

Zawsze uśmiechniętych ludzi znajdziesz tylko w reklamie

Wydawca: Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu (ROPS), ulica Feliksa Nowowiejskiego 11, 61 – 731 Poznań

Jednostka organizacyjna Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Partner merytoryczny: Stowarzyszenie Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”, ulica Garbary 47, 61 – 869 Poznań, [strona główna Stowarzyszenia „Zrozumieć i Pomóc”](#).

Redakcja: Anna Giżycka – starsza specjalistka do spraw psychoprofilaktyki w Regionalnym Ośrodku Polityki Społecznej w Poznaniu

I S B N: 978 – 83 – 63140 – 07 – 6

Publikacja ma charakter informacyjny i nie stanowi 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 dziesięciu 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 w zakładce Zdrowie psychiczne.

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 dedicated to Foreigner Integration Centers.

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.

Zadbajmy o siebie, by móc dbać o innych!

Paulina Stochniałek

Członkini Zarządu Województwa Wielkopolskiego

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,** na przykład 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 ośmiu podstawowych emocjach, są to: gniew, odraza, smutek, zaskoczenie, strach, zaufanie, radość, przeczuwanie, z których wynikają wszystkie inne stany.

Mapa emocji Roberta Plutchika ma kształt diagramu, który w trójwymiarze tworzy stożek. Poszczególne emocje są najbardziej intensywne przy środku diagramu (wierzchołku stożka), im dalej od środka (wierzchołka), tym siła emocji maleje.

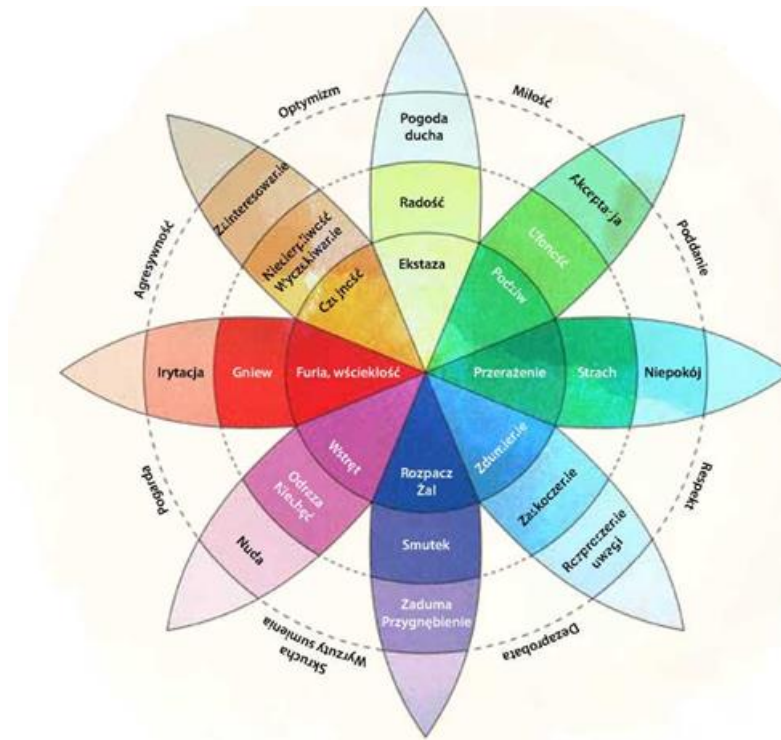
Diagram przedstawia trzy stopnie intensywności każdej emocji, przy czym emocje podstawowe znajdują się na drugim okręgu intensywności. Intensywność emocji przedstawia się następująco (od największej do najmniejszej):

- furia/wściekłość, gniew (emocja podstawowa), irytacja;
- wstręt, odraza/niechęć (emocja podstawowa), nuda;
- rozpacz/żał, smutek (emocja podstawowa), zaduma/przygnębienie;
- zdumienie, zaskoczenie (emocja podstawowa), rozproszenie uwagi;
- przerażenie, strach (emocja podstawowa), niepokój;
- podziw, ufność (emocja podstawowa), akceptacja;
- ekstaza, radość (emocja podstawowa), pogoda ducha;
- czujność, niecierpliwość/wyczekiwanie (emocja podstawowa), zainteresowanie.

Autor koncepcji podkreślał, że możemy doświadczać mieszaniny pierwotnych emocji, przeżywając bardziej złożone ich kombinacje, jak na przykład często odczuwana kombinacja radości i zaufania, czyli miłość, lub zaufania i strachu, czyli uległość. Inne mieszaniny podstawowych emocji to:

- kombinacja strachu i zaskoczenia to respekt;
- kombinacja zaskoczenia i smutku to dezaprobaty;

- kombinacja smutku i odrazy to skrucha/wyrzuty sumienia;
- kombinacja odrazy i gniewu to pogarda;
- kombinacja gniewu i niecierpliwości to agresywność;
- kombinacja niecierpliwości i radości to optymizm.



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 dostrzegać, 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, dostajemy 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** (na przykład towarzyszy żałobie 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 wyzwala produkcję oksytocyny, która jest odpowiedzialna za uczucie ukojenia i bliskości.

Złość mówi nam dużo ważnych rzeczy, na przykład 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: krzyżeć, 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 krzyżeć, 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 oswajać strach na różne sposoby, na przykład opowiedzieć o swoich odczuciach komuś bliskiemu, narysować swój strach, stopniowo kontaktować się z sytuacją/ rzeczą, 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 pożyteczne, które może chronić nasze życie i zdrowie**, na przykład 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** (na przykład „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 zawstydząć 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** (na przykład: „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,** to znaczy 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 środowiskiem (źródło: Agnieszka Popiel, Ewa Pragłowska, Bogdan Zawadzki, „Skuteczne działanie w stresie. Osobisty niezbędnik”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2019).

Pamiętajmy, że wszystkie emocje są nam potrzebne.

Jak być zebra? 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.

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 psychologiczną oraz rezyliencję. Obydwa określenia odnoszą się do otwartości, umiejętności dostrzegania i zaspakajania swoich potrzeb.

Czym jest rezyliencja i jak ją rozwijać?



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,
- 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.

Sposoby zaspokajania potrzeby bezpieczeństwa:

- współczucie (rozpoznawanie),
- siła charakteru (zapewnianie zasobów),
- spokój (regulowanie),
- odwaga (odnoszenie się).

Sposoby zaspokajania potrzeby satysfakcji:

- uważność (rozpoznawanie),
- wdzięczność (zapewnianie zasobów),
- motywacja (regulowanie),
- aspiracja (odnoszenie się).

Sposoby zaspokajania potrzeby więzi:

- uczenie się (rozpoznawanie),
- wiara w siebie (zapewnianie zasobów),
- bliskość (regulowanie),
- szczodrość (odnoszenie się).

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 rezylientnym, 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 wnętrzu (źródło: Rick Hanson, „Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia”, Sopot 2018, strony od dziesiątej do jedenastej).

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 jednocześnie każdą z tych umiejętności można zacząć wzmacniać 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). Píše on, że

elastyczność psychiczną 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 psychiczna jest umiejętnością, która wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne. Elastyczność psychiczną można rozwijać samodzielnie bądź podczas psychoterapii (źródło: Russ Harris, „Zrozumieć ACT. Terapia akceptacji i zaangażowania w praktyce”, Gdańsk 2021, strony od pierwszej do dwudziestej pierwszej).

Po co to wszystko?



Około 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 zebrową, 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 drzemają, będziesz mogła / mógł wykorzystać je w wichurze zmian, które są wpisane w nasze życie.

AntyKryzysownik, czyli 10 umiejętności, które pozwolą Ci skutecznie dbać o swoje 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:

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.

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

W jaki sposób najczęściej wyrażasz emocje? Wymień 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 skrępowania 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 (jesteśmy 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 na przykład psychoterapii ([o psychoterapii przeczytasz w dalszej części „Kryzysownika”](#)).

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 możliwie 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 od pięciu do dziesięciu minut na

zaplanowanie dnia. Możesz to zrobić według następującego schematu:

A – Absolutnie niezbędne

B – Lepiej załatwić dziś

C – Może poczekać

D – Oddeleguj/poprosz kogoś innego, aby to załatwił

Rozwiązuj 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 zmagających 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, na przykład „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 trzy z powyższych pytań odpowiesz „NIE”, to może warto taką myśl zostawić, nie zajmować się nią dalej, puścić ją – niech odpłynie.

Taka praktyka „oglądania 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 na przykład 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 na przykład 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

- 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.
- 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. Zatrósz 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 minimum sześć w skali od jednego do dziesięciu).

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.

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

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 i tym podobne.

1. Fakty:

na ilustracji widać dwie osoby siedzące na ławce nad wodą. Kobieta 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 obrażoną, ma niezadowoloną, smutną minę, a jej postawa pokazuje, że nie chce już z nim rozmawiać.

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 wyobraźniową. 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 wyobraźniowej – 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 – wyobraźniowe. 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 zjrzeć nad swoją głowę i za nią. Zamknij oczy, przez cały czas spoglądając ku górze (odwróci 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 postacią 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 Narodowego Funduszu Zdrowia](#).

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 na przykład w grupie wsparcia lub terapii grupowej (informacje o nich znajdziesz na przykład 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 bezużyteczni. **Ale kiedy angażujemy się w życie i pracę, jesteśmy pochłonięci.** Nabieramy rozmachu i skupienia, możemy wejść w stan zupełnego, 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 na przykład ze znajomymi w tzw. grupie nieformalnej. Więcej o innowacjach dowiesz się między innymi [na stronie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu w zakładce Włącznik Innowacji Społecznych](#).

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.

Możesz zastanowić się i stworzyć własną kartę praw. Czego, Twoim zdaniem, masz prawo oczekiwać od siebie i od innych?

1. W pierwszej kolejności wymień prawa, których jesteś pewna/pewien.

Mam prawo do...

2. Następnie wymień te prawa, nad którymi się zastanawiasz i które być może chciałabyś/chciałbyś mieć, ale nie jesteś ich pewna/pewien.

Wydaje mi się, że mam prawo do...

Zachęcamy, aby omówić je z zaufaną osobą i sprawdzić, które punkty możesz przenieść do listy „mam prawo do...”.

Szukaj, proś i przyjmuj 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 (podstawowej opieki zdrowotnej), nie musisz nawet mieć ubezpieczenia zdrowotnego. Wystarczy, że zadzwonisz do dowolnego gabinetu, który ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. W tym przypadku nie obowiązuje również rejonizacja, zatem możesz skorzystać z usługi na przykład 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 dziesięciostopniowej skali od 1 do 10, 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:

1. Emocje, których jestem świadoma/świadomy:

- Smutek.
- Samotność.

2. Myśli, które mnie trapią:

- Nikt mnie nie lubi.
- Nie radzę sobie.

3. Negatywne zachowania:

- Próbuję robić zbyt dużo rzeczy na raz.
- Unikam ludzi.

4. Lista pozytywnych objawów:

- Radzę sobie z życiem.
- Panuję nad swoimi myślami i uczuciami.

Przypisz każdemu uczuciu, myśli i zachowaniu punkty od zera do pięciu, gdzie zero oznacza, że gorzej być nie może, a pięć – 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 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, na przykład „Wygląda na to, że czymś się martwisz, smutno Ci, cieszysz się czymś lub złościś”. 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, na przykład „widzę, że potrafisz...”, „doceniam, że się postarałaś i zrobiłaś”, „potrafisz zrobić”, „narysowałaś”, „zrobiłaś”, „jestem z Ciebie dumna/dumny”. Staraj się unikać określeń nieostrych bez wypowiedzenia konkretnego, na przykład „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, to znaczy 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, na przykład „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 wiedzieć, 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 przekaze 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 na przykład 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 zmaga 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 w 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 (na przykład cyberprzemoc), z pomocą przyjąć może wsparcie we wrażliwym opiece.

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

1. adres: ulica Wojska Polskiego 33, 62 – 500 Konin

telefon: 63 – 243 – 67 – 67

obszar działania: grupa powiatów: Konin, koniński, słupecki

2. adres: ulica Lotnicza 24, 63 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 62 – 592 – 09 – 00

obszar działania: grupa powiatów: krotoszyński, ostrowski

3. adres: ulica Majkowska 13a, 62 – 800 Kalisz

telefon: 62 – 501 – 86 – 18

obszar działania: grupa powiatów: Kalisz, kaliski, pleszewski

4. adres: ulica Józefa Poniatowskiego 25, 62 – 600 Koło

telefon: 578 – 878 – 000

obszar działania: grupa powiatów: kolski, turecki

Log-Med Sypniewska Zgolak Spółka Jawna

adres: ulica 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: osiedle Bolesława Chrobrego 101, 60 – 681 Poznań (Stare Miasto)

telefon: 61 – 625 – 68 – 68

obszar działania: powiat Poznań

Gabinety Lekarskie Medicor

1. adres: ulica Powstańców Wielkopolskich 4, 61 – 895 Poznań (Stare Miasto)

telefon: 61 – 855 – 28 – 33

obszar działania: powiat Poznań

2. adres: ulica Bączkowskiego 3, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 03 – 00

obszar działania: grupa powiatów: grodziski, kościański, śremski

3. adres: ulica Słowiańska 53a/2, 64 – 100 Leszno

telefon: 65 – 511 – 03 – 00

obszar działania: grupa powiatów: Leszno, leszczyński, wolsztyński

4. adres: ulica Dworcowa 1, 62 – 030 Luboń

telefon: 61 – 855 – 28 – 33

obszar działania: powiat poznański (bez gminy Swarzędz)

Pomoc Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

adres: ulica Powstańców Wielkopolskich 31, 63 – 500 Ostrzeszów

telefon: 62 – 730 – 38 – 75

obszar działania: grupa powiatów: kępiński, ostrzeszowski

Poradnia Specjalistyczna Ipsis

adres: ulica Piaski 8, 62 – 062 Swarzędz

telefon: 536 – 426 – 436

obszar działania: powiat poznański (w tym gmina Swarzędz)

Stowarzyszenie Centrum Zdrowia I Edukacji Primum Vivere

1. adres: ulica Stanisława Staszica 39, 64 – 600 Oborniki

telefon: 61 – 646 – 34 – 95

obszar działania: grupa powiatów: chodzieski, czarnkowsko-trzcianecki, obornicki

2. adres: osiedle Stefana Batorego 53, 64 – 300 Nowy Tomyśl

telefon: 574 – 490 – 585

obszar działania: grupa powiatów: międzychodzki, nowotomyski, szamotulski

Anna Żerko-Turczynowicz

adres: ulica Norwida 8, 77 – 400 Złotów

telefon: 609 – 827 – 937

obszar działania: grupa powiatów: pilski, złotowski

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży



Zadzwoń pod numer: **116 – 111** (czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę)

lub napisz.

Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży



Trzeci poziom referencyjny – ośrodek wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej (oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży, izba przyjęć lub szpitalny oddział ratunkowy, lub osobny oddział przyjęć, poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży).

Drugi poziom referencyjny – centrum zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży, oddział dzienny psychiatryczny rehabilitacyjny dla dzieci i młodzieży).

Pierwszy poziom referencyjny – ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży (poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży).

Ośrodki pierwszego 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 pierwszego 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 artykułem pięćdziesiątym siódmym, ustęp drugi, punkt piętnasty ustawy z dnia dwudziestego siódmego sierpnia dwa tysiące czwartego roku 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 pięcioletnie studia jednolite magisterskie, obecnie może skończyć trzyletnie studia licencjackie i później

dwuletnie magisterskie. Studia oferowane są także w różnych trybach, na przykład przyspieszonym pięcioletnim niestacjonarnym. Istotny jest jednak tutaj tytuł magistra psychologii. Zazwyczaj taki psycholog kończy studia z tak zwaną specjalnością (społeczną, kliniczną, sądową, organizacji i pracy i tak dalej, takich specjalności jest wiele). Psycholog zajmujący się zdrowiem psychicznym z dużą pewnością będzie posiadał specjalność kliniczną i będzie pracował na przykład 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 na przykład 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 czteroletnie lub pięcioletnie 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, na przykład 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, 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 naszych potrzeb oraz wartości (patrz literatura w rozdziale Co warto przeczytać). 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 krótkoterminowym 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 psychiatry 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 na przykład 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?”, autorzy: Leszek Mellibruda i Dagny Kurdwanowska, wydawnictwo Edipresse Książki, 2018
- „Twarze Depresji”, autorka: Anna Morawska, wydawnictwo Świat Książki 2015,
- „Chorzy ze stresu”, autorka: Ewa Kempisty-Jeznach, wydawnictwo Prószyński Media 2021,
- „Życie po Traumie”, autorzy: Dena Rosenbloom, Mary Beth Williams, Barbara E. Watkins, wydawnictwo Zwierciadło 2020,
- „Czuła przewodniczka”, autorka: Natalia de Barbaro, wydawnictwo Agora 2020,
- „Mózg i serce. Magiczny duet”, autor: James R. Doty, wydawnictwo Dom Wydawniczy Rebis 2016,
- „Trening kreatywności. Jak pobudzić twórcze myślenie”, autorka: Agnieszka Bela, wydawnictwo Edgard 2015,
- „Motywacja przez wielkie M”, autor: Marcin Capiga, Wydawnictwo Rea 2015,
- „Kiedy złość rani. Jak uciszyć wewnętrzne burze?”, autorzy: Matthew McKay, Peter D. Rogers, Judith McKay, Wydawnictwo MIND 2014,
- „Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia”, autorzy: Dennis Greenberger, Christine Padesky, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego 2017,

- „ABC twoich emocji”, autorzy: Maxie C. Maulsby Jr., Mariusz Wirga, Michael DeBernardi, Wydawnictwo Dominika Księżkiego Wulkan 2019,
- „Jesteś kimś więcej, niż myślisz”, autor: Glenn R. Schiraldi, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2021.

Krótką subiektywną listą filmów dających nadzieję: „Nietykalni”, „Odlot”, „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”, autorki: Aleksandra Charęzińska, Joanna Szulc, wydawnictwo Mamania 2019,
- „Być Razem”, autor: Jasper Juul, Wydawnictwo MIND 2018,
- „Zamiast wychowania”, autor: Jasper Juul, Wydawnictwo MIND 2016,
- „Dziecko z bliska. Zbuduj z dzieckiem szczęśliwą relację”, autorka: Agnieszka Stein, wydawnictwo Mamania 2019,
- „Moja Supermoc – uważność i spokój żabki”, autorka: Eline Snel, wydawnictwo CoJaNaTo 2018,
- „Pięć głębokich oddechów”, autorka: Genevieve von Lob, wydawnictwo Mamania 2019,
- „Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Dla nastolatków”, autorka: Lisa M. Schab, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2021,
- „Patchworkowe rodziny – jak w nich żyć”, autorzy: Wojciech Eichelberger, Alina Gutek, wydawnictwo Zwierciadło 2017,
- „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – poradniki dla nauczycieli i rodziców”, autorzy: Krzysztof Szwajca, Piotr Kasprzak, Magdalena Serafin, Tomasz Wojciechowski, Fundacja Wielogłosu 2019 – do pobrania [ze strony Ośrodka Rozwoju Edukacji](#).
- „W pułapce myśli – dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem”, autorzy: Ann Bailey, Joseph Ciarrochi, Louise Hayes, Gdańskie

Wydawnictwo Psychologiczne 2019,

- „W pułapce myśli. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem”, autorzy: Steven C. Hayes, Spencer Smith, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2014,
- „Być mężem i ojcem”, autor: Jasper Juul, Wydawnictwo MIND 2013,
- „Być razem”, autor: Jasper Juul, Wydawnictwo MIND 2018,
- „A może nie ma się czego bać? Jak zamienić lęk w ciekawość”, autorzy: Dagny Kurdwanowska, Leszek Mellibruda, wydawnictwo Edipresse Polska 2018,
- „Projekt DOBRE ŻYCIE”, autorka: Marlena Kossakowska, wydawnictwo Smak Słowa 2017,
- „Uważne rodzicielstwo”, autorka: Susan Stiffelman, Wydawnictwo Galaktyka 2017,
- „Jak zrozumieć się w rodzinie”, autorka: Monika Szczepanik, wydawnictwo NATULI 2020,
- „Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Dla nastolatków. Przełoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość”, autor: Glenn R. Schiraldi, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne 2021,
- „Potęga obecności”, autorzy: Daniel J. Siegel, Tina Payne Bryson, wydawnictwo Maman 2020.

Źródła internetowe:

- [Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS](#)
- [StresKiler](#)
- [Zdrowa Głowa](#)
- [Agnieszka Zapart obrazkoterapia](#)
- [Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu – zdrowie psychiczne](#)
- [PsychologiaDziecka.org](#)
- [Fundacja Familylab Polska](#)

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 (jak obserwować i określić swój stan emocjonalny?). Jeśli uzyskasz średni wynik poniżej pięciu, zwróć się do specjalisty.

Korzystanie ze wsparcia najbliższych (rodziny, przyjaciół, osób Ci życzliwych) jest w porządku. Pamiętaj, że specjaliści (psycholog, psychoterapeuta, psychiatra) są do tego profesjonalnie przygotowani. Jeśli odczuwasz poziom cierpienia trudny do wytrzymania – zadzwoń pod numer 116 – 111 (dzieci i młodzież), 116 – 123 (dorośli, w godzinach od czternastej do dwudziestej drugiej). 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.
- Bezsenna lub nadmierna senność.
- Brak zainteresowania rozrywkami.
- Nieustanne znudzenie.

- 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 i tak dalej).

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.

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 zapoczątkować 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 osiemnastym rokiem życia, poproś o wsparcie życzliwego dorosłego (na przykład rodziców, opiekunów, nauczyciela, pedagoga, trenera lub kogoś z dalszej rodziny).

Telefony zaufania



Telefon Zaufania Poznań

Telefon Zaufania funkcjonuje w Poznaniu z czterdziestoletnią tradycją. Od dwa tysiące drugiego roku wchodzi w skład Miejskiego Centrum Interwencji Kryzysowej w Poznaniu. Słuchającymi są doświadczeni lekarze psychiatry 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.

numery telefonów: **61 – 192 – 88, 61 – 835 – 49 – 04**

telefon jest czynny:

od poniedziałku do piątku: od dziewiętnastej do siódmej

soboty: od piętnastej nieprzerwanie do poniedziałku do siódmej

dni świąteczne: 24 godziny na dobę

Niebieska linia

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

numery telefonów: **800 – 120 – 002, 61 – 843 – 01 – 01, 61 – 814 – 17 – 17**

Pomarańczowa linia

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: **61 – 843 – 01 – 01**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 – 111 (czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę)

NAPISZ

Narkomania

800 – 199 – 990 (czynny codziennie w godzinach od szesnastej do dwudziestej pierwszej)

Uzależnienia behawioralne

801 – 889 – 880 (czynny codziennie w godzinach od siedemnastej do dwudziestej drugiej)

Kryzysowy telefon zaufania – wsparcie psychologiczne

Instytut Psychologii Zdrowia

telefon: **116 – 123** (czynny codziennie od czternastej do dwudziestej drugiej)

Wielkopolska infolinia wsparcia

dla osób z niepełnosprawnościami, starszych i ich opiekunów

telefon: **607 – 324 – 324** (czynny codziennie w godzinach od dwunastej do siedemnastej)

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 Narodowego Funduszu Zdrowia 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 siedemdziesięciu dwóch godzin. Każde Centrum Zdrowia Psychicznego 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: ulica 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 godziny na dobę, 365 dni w roku.

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego jest otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach od ósmej do dwudziestej, 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: ulica Piłsudskiego 64, 64 – 600 Oborniki

całodobowa infolinia interwencyjna: 882 – 599 – 466

obszar działania: powiat obornicki

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

adres: ulica 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: ulica 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 Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

adres: ulica Dwudziestego Ósmego Czerwca Tysiąc Dziewięćset Pięćdziesiątego Szóstego Roku 194, 61 – 485 Poznań

telefon: 61 – 22 – 74 – 338

obszar działania: miasto Poznań

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego. Centrum Medyczne Drews

adres: ulica Wojskowa 1, 60 – 792 Poznań

telefon: 732 – 555 – 556

e-mail: kontakt@centrumdrews.pl

obszar działania: miasto Poznań

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla mieszkańców powiatu chodzieskiego

adres 1: ulica Mickiewicza 7, 64 – 800 Chodzież

adres 2: ulica Jagiellońska 5, 64 – 800 Chodzież

telefon: 67 – 281 – 08 – 30

obszar działania: powiat chodzieski

Szpital Powiatowy im. Alfreda Sokołowskiego w Złotowie

adres: ulica Szpitalna 28, 77 – 400 Złotów

telefon: 67 – 263 – 22 – 33

telefon do punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego: 67 – 263 – 22 – 33, wewnętrzny 307

obszar działania: powiat złotowski

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego w Swarzędzu Blżej Ciebie!

Punkt koordynacyjno-zgłoszeniowy Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego – dorośli

adres: ulica Piaski 8, 62 – 020 Swarzędz

telefon: 537 – 591 – 115

Punkt koordynacyjno-zgłoszeniowy Środowiskowego Centrum

Zdrowia Psychicznego – dzieci i młodzież

adres: ulica 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: ulica 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: ulica 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: aleja Pierwszego Maja 12a, 64 – 500 Szamotuły

całodobowa infolinia interwencyjna: 535 – 310 – 305

e-mail: projektcentrumzp@gmail.com

obszar działania: powiat szamotulski, powiat międzychodzki

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

adres: ulica Księdza 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 1: aleja Wojska Polskiego 49B, 64 – 920 Piła

adres 2: ulica 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

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: ulica 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 1: ulica Sienkiewicza 3, 64 – 300 Nowy Tomyśl

telefon: 692 – 826 – 605

adres 2: ulica Krystyny 47A, 62 – 067 Rakoniewice

telefon: 669 – 002 – 608

adres 3: ulica Marcinkowskiego 6, 64 – 200 Wolsztyn

telefon 667 – 008 – 160

e-mail: biuro@fundacja-akme.pl

e-mail 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

- [Gdzie się leczyć – informator dla pacjenta \(Wielkopolski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Poznaniu\)](#)

Leczenie uzależnień

- [wykaz placówek lecznictwa w podziale na województwa \(Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych\)](#)
- [uzależnienia behawioralne](#)
- [stopuzależnieniom.pl \(Warszawski Serwis Informacyjny dotyczący profilaktyki uzależnień\)](#)
- [Informator o placówkach udzielających pomocy w zakresie uzależnień behawioralnych. Trzecia edycja \(Krajowe Biuro do spraw Przeciwdziałania Narkomanii\)](#)

Sytuacja rozstania rodziców/opiekunów

- [Standardy rozstania](#)
- [Akademia Dobrego Rozstania](#)

Doświadczenie lub stosowanie przemocy

- [Wielkopolska kampania społeczno-edukacyjna na rzecz przeciwdziałania przemocy w rodzinie – kontakt](#)

- Okręgowy Ośrodek Pomocy Pokrzywdzonym Przepęstwem w Poznaniu (lokalne punkty pomocy)
- 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

- interaktywna mapa bezpłatnego wsparcia dla osób doświadczających kryzysu psychicznego
- mapa wsparcia (Fundacja Szkoła z Klasą)

Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu Wielkopolska



Szpital Zespolony

adres: ulica Kardynała Stefana Wyszyńskiego 1, 62 – 510 Konin

telefon: 63 – 240 – 40 – 00

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych imienia Piotrowskiego „Dziekanka”

adres: ulica Poznańska 15, 62 – 200 Gniezno

telefon: 61 – 423 – 85 – 00

Poradnia Specjalistyczna IPSIS

adres: ulica Piaski 8, 62 – 020 Swarzędz

telefon: 536 – 426 – 436

Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

adres: ulica Adama Mickiewicza 7, 64 – 800 Chodzież

telefon: 67 – 281 – 08 – 30

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Wojska Polskiego 33, 62 – 500 Konin

telefon: 63 – 243 – 67 – 67, 63 – 244 – 43 – 95

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny imienia Oskara Bielawskiego

adres: plac Paderewskiego 1A, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 51 – 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Diamed”

adres: ulica Elizy Orzeszkowej 29C, 62 – 200 Gniezno

telefon: 61 – 669 – 90 – 26

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Lotnicza 24, 62 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 724 – 769 – 979, 62 – 592 – 09 – 00

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Chudoby 16, 62 – 200 Gniezno

telefon: 661 – 485 – 266, 61 – 429 – 25 – 06

Centrum Zdrowia ALPHA-MED Patryk Goliwąg

adres: ulica Szczuczyńska 15, 64 – 500 Szamotuły

telefon: 501 – 091 – 533

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Majkowska 13A, 62 – 800 Kalisz

telefon: 782 – 899 – 298, 62 – 501 – 86 – 18

Oddziały dzienne leczenia uzależnień od alkoholu – Poznań



Leczenie Uzależnień i Współuzależnień Zakład Opieki Zdrowotnej Spółka cywilna

adres: ulica Święty Marcin 39, 61 – 806 Poznań

telefon: 61 – 853 – 61 – 84

Zakład Leczenia Uzależnień

adres: ulica 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: ulica Adama Mickiewicza 7, 64 – 800 Chodzież

telefon: 67 – 281 – 08 – 30

**Centrum Medyczne Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Podstawowej Opieki
Zdrowotnej Gabinety Specjalistyczne**

adres: ulica Parkowa 2, 64 – 020 Czempin

telefon: 61 – 282 – 66 – 88

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

adres: ulica Przy Dworcu 4, 63 – 800 Gostyń

telefon: 62 – 740 – 31 – 23

Zespół Przychodni Lekarza Rodzinnego „Gos-Med” Spółka jawna

adres: ulica Graniczna 4, 63 – 800 Gostyń

telefon: 65 – 572 – 14 – 13

Poradnia Zdrowia Psychicznego „Medyk”

adres: ulica Zbożowa 26, 62 – 065 Grodzisk Wielkopolski

telefon: 578 – 878 – 000

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Wojska Polskiego 33, 62 – 500 Konin

telefon: 63 – 243 – 67 – 67, 63 – 244 – 43 – 95

Konińskie Centrum Zdrowia Psychicznego Czerniakowie

adres: ulica Spółdzielców 27, 62 – 510 Konin

telefon: 63 – 245 – 47 – 10

Poradnie Specjalistyczne „MEDICA”

adres: ulica Chopina 23A, 62 – 510 Konin

telefon: 63 – 244 – 99 – 33

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Księcia Józefa Poniatowskiego 15, 62 – 600 Koło

telefon: 578 – 878 – 000

**Centrum Medyczne Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Podstawowej Opieki
Zdrowotnej Gabinety Specjalistyczne**

adres: ulica Naclawska 15, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 512 – 02 – 20

Gabinety Lekarskie MEDICOR

adres: ulica Bączkowskiego 3, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 03 – 30

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny imienia Oskara Bielawskiego

adres: plac Paderewskiego 1A, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 51 – 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Violmed” Poradnia Zdrowia Psychicznego

adres: ulica PCK 6, 62 – 600 Koło

telefon: 695 – 662 – 350

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

adres: ulica Wojciechowskiego 3, 63 – 700 Krotoszyn

telefon: 62 – 721 – 01 – 98

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Krotoszyńska Poradnia Zdrowia
Psychicznego w Krotoszynie**

adres: ulica Benicka 9, 63 – 700 Krotoszyn

telefon: 62 – 722 – 07 – 81

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „PSYCHE”

adres: ulica Mickiewicza 35, 63 – 700 Krotoszyn

telefon: 62 – 588 – 05 – 50

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

adres: ulica Hallera 9, 63 – 200 Jarocin

telefon: 62 – 747 – 99 – 22

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych Paracelsus

Katarzyna Jerzycka

adres: ulica Śródziemna 32, 63 – 200 Jarocin

telefon: 62 – 505 – 22 – 55

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Leszczyńskie Centrum Zdrowia Psychicznego „Medullitus”

adres: ulica Karasia 20, 64 – 100 Leszno

telefon: 65 – 526 – 10 – 73

Wojewódzki Szpital Zespolony

adres: ulica Kiepury 45, 64 – 100 Leszno

telefon: 65 – 525 – 31 – 95

Onkologiczny Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Onko-Med

adres: ulica Królowej Jadwigi 4, 64 – 100 Leszno

telefon: 65 – 525 – 86 – 80

Poradnia Zdrowia Psychicznego Dorośli Młodzież Dzieci Teresa Dobiąła

adres: plac Jana Metziga 26/2, 64 – 100 Leszno

telefon: 65 – 527 – 13 – 28

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

adres: ulica Okrężna 20, 64 – 100 Leszno

telefon: 601 – 055 – 376

Poradnia Terapia M. Kiełkiewicz Spółka jawna

adres: ulica Jana Pawła Drugiego 3, 63 – 910 Miejska Górka

telefon: 668 – 908 – 900

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Szpitalna 10, 64 – 40 Międzychód

telefon: 95 – 748 – 20 – 11

Medyczne Centrum Zdrovita

adres: ulica Zbąszyńska 9, 64 – 300 Nowy Tomyśl

telefon: 61 – 442 – 16 – 80

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Zespołu Lekarza Rodzinnego „Panaceum”

adres: ulica Poznańska 30, 64 – 300 Nowy Tomyśl

telefon: 614 – 425 – 360

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Szpitalna 2, 64 – 600 Oborniki

telefon: 61 – 297 – 36 – 00

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Lotnicza 24, 62 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 724 – 769 – 979, 62 – 592 – 09 – 00

Ośrodek Leczenia Kompleksowego

adres: ulica Wrocławska 81, 63 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 62 – 737 – 42 – 50

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Limanowskiego 20/22, 62 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 62 – 595 – 11 – 00

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Zdrowia Psychicznego „MMM”

Walczak Benke, Kubski i Gawroński Spółka jawna

adres: ulica Staroprzygodzka 48, 63 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 781 – 001 – 000

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej 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

Doroŝtych w Pile

adres: aleja Wojska Polskiego 49B, 64 – 920 Piła

telefon: 67 – 212 – 40 – 56

Niepubliczny Zakład Podstawowej i Specjalistycznej Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Garncarska 1C, 63 – 300 Pleszew

telefon: 62 – 508 – 16 – 66

„Pleszewskie Centrum Medyczne w Pleszewie” Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

adres: ulica Poznańska 125A, 63 – 300 Pleszew

telefon: 62 – 742 – 07 – 00

Przychodnia Lekarska „Rawmed” Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

adres: ulica Piłsudskiego 3, 63 – 900 Rawicz

telefon: 65 – 546 – 12 – 91

Poradnia Terapia M. Kiełkiewicz Spółka jawna

adres: ulica Królowej Jadwigi 13B/20, 63 – 900 Rawicz

telefon: 668 – 908 – 900

CENTER-MED

adres: ulica Jedenastego Listopada 1, 63 – 900 Rawicz

telefon: 65 – 545 – 33 – 22

Centrum Medyczne Sobczak Lewicki Spółka cywilna Danuta Sobczak, Robert Lewicki

adres: ulica Bielawska 1A, 62 – 400 Słupca

telefon: 63 – 249 – 87 – 88

Centrum Medyczne Iwona Zys Spółka komandytowa

adres: ulica Ogrodowa 11A, 62 – 067 Rakoniewice

telefon: 61 – 444 – 11 – 13 22

Praktyka Lekarska SENSORIUM 1 Przychodnia Psychiatryczna

adres: ulica Kwiatowa 37, 60 – 185 Skórzewo

telefon: 61 – 663 – 44 – 80

Poradnia Specjalistyczna IPSIS

adres: ulica Piaski 8, 62 – 020 Swarzędz

telefon: 536 – 426 – 436

Swarzędzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

adres: ulica Kórnicka 75, 62 – 020 Swarzędz

telefon: 577 – 820 – 300

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Sukiennicza 13, 64 – 500 Szamotuły

telefon: 63 – 280 – 20 – 10, 731 – 626 – 726

Poradnia Centrum Horyzont

adres: ulica Łąkowa 9, 64 – 500 Szamotuły

telefon: 531 – 742 – 748

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Almed”

adres: ulica Folwarczna 1, 62 – 700 Turek

telefon: 502 – 312 – 706

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna

Katharsis

adres: ulica Czerwonego Krzyża 2/8/9, 63 – 000 Środa Wielkopolska

telefon: 881 – 550 – 095

Przychodnia Zespołu Lekarza Rodzinnego i Specjalistów Centrum Zdrowia „Medyk”

adres: ulica Powstańców Wielkopolskich 5, 63 – 100 Śrem

telefon: 61 – 830 – 18 – 90

Centrum Zdrowia Psychicznego Psyche

adres: ulica Łąkowa 5A, 62 – 700 Turek

telefon: 63 – 280 – 20 – 10, 731 – 626 – 726

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień

adres: ulica Wschowska 3, 64 – 200 Wolsztyn

telefon: 68 – 384 – 30 – 06

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej – Poradnie Specjalistyczne

adres: ulica Skocka 18, 62 – 100 Wągrowiec

telefon: 67 – 262 – 76 – 40

CM Wolsztyn Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

adres: ulica Dworcowa 3, 64 – 200 Wolsztyn

telefon: 68 – 347 – 37 – 97

Centrum Pomocy Specjalistycznej „Remedium” Spółka jawna

adres: plac Wojska Polskiego 19, 89 – 300 Wyrzysk

telefon: 67 – 286 – 74 – 53

Amika Konsorcjum Medyczne Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Przychodnia Specjalistyczna

adres: ulica Piastów 16, 62 – 300 Września

telefon: 61 – 437 – 99 – 99

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Cedromed”

adres: ulica Opieszyn 10, 62 – 300 Września

telefon: 795 – 878 – 321

Szpital Powiatowy imienia Alfreda Sokołowskiego

adres: ulica 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: ulica Starożytna 132A, 62 – 800 Kalisz

telefon: 62 – 753 – 66 – 33

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Specjalistyczne Centrum SYNAPSA

adres: ulica Obozowa 1, 62 – 800 Kalisz

telefon: 62 – 766 – 78 – 76, 500 – 093 – 554

Przychodnia Specjalistyczna MULTIMED

adres: ulica Przy Dworcu 4, 63 – 800 Gostyń

telefon: 782 – 899 – 298, 62 – 501 – 86 – 18

Konsylium Sarna i Wspólnicy Spółka jawna

adres: ulica Mieczysława Karłowicza 4, 62 – 800 Kalisz

telefon: 65 – 572 – 14 – 13

Psychiatryczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Zdrowie”

adres: ulica Lipowa 5, 62 – 800 Kalisz

telefon: 62 – 757 – 17 – 30, 62 – 737 – 42 – 50

Leczenie ambulatoryjne – Poznań



Szpital Kliniczny imienia Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego imienia Karola Marcinkowskiego

adres: ulica Szpitalna 27/33, 60 – 572 Poznań-Jeżyce

telefon: 61 – 849 – 12 – 00

Jeżyckie Centrum Zdrowia Psychicznego

adres: ulica Litewska 8, 60 – 605 Poznań-Jeżyce

telefon: 61 – 841 – 79 – 67

Poznański Ośrodek Zdrowia Psychicznego

adres: osiedle Kosmonautów 110, 61 – 642 Poznań-Stare Miasto

telefon: 61 – 820 – 33 – 23

Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Opolska 58, 61 – 433 Poznań-Wilda

telefon: 61 – 832 – 29 – 61

Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Dwudziestego Ósmego Czerwca Tysiąc Dziewięćset Pięćdziesiątego Szóstego Roku 149, 61 – 525 Poznań-Wilda

telefon: 61 – 835 – 43 – 08

Poradnia Zdrowia Psychicznego „Centrum”

adres: ulica Rybaki 1A/1, 61 – 833 Poznań-Stare Miasto

telefon: 61 – 852 – 54 – 38

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna
KATHARSIS**

adres: ulica Kórnicka 24, 61 – 141 Poznań-Nowe Miasto

telefon: 881 – 551 – 771

Poznański Ośrodek Specjalistycznych Usług Medycznych

adres: Aleje Solidarności 36, 61 – 696 Poznań-Stare Miasto

telefon: 61 – 647 – 77 – 80

**Zdrowie Psychiczne Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Specjalistyczny
Ośrodek Terapii i Promocji Zdrowia Psychicznego**

adres: ulica Śniadeckich 42, 60 – 774 Poznań-Grunwald

telefon: 61 – 865 – 87 – 94

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zespół
Opieki Zdrowotnej**

adres: ulica Arnolda Szylinga 1, 60 – 787 Poznań-Grunwald

telefon: 261 – 574 – 297

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych i
Podstawowej Opieki Zdrowotnej J.A.P.-Med**

adres: osiedle Bolesława Chrobrego pawilon 11/110, 60 – 681 Poznań-Stare Miasto
telefon: 61 – 823 – 44 – 18

**Centrum Medyczne HCP Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Niepubliczny
Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Medyczne HCP Lecznictwo Ambulatoryjne**

adres: ulica Dwudziestego Ósmego Czerwca Tysiąc Dziewięćset Pięćdziesiątego
Szóstego Roku 194, 61 – 485 Poznań-Wilda
telefon: 61 – 227 – 42 – 00

Centrum Psychoterapii

adres: osiedle Zwycięstwa 108, 61 – 653 Poznań-Stare Miasto
telefon: 61 – 828 – 99 – 93

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw
Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu imienia profesora Ludwika
Bierkowskiego**

adres: ulica Dojazd 34, 60 – 631 Poznań-Jeżyce
telefon: 61 – 846 – 45 – 00

**Uniwersyteckie Centrum Stomatologii i Medycyny Specjalistycznej Spółka z
ograniczoną odpowiedzialnością**

adres: ulica Bukowska 70, 60 – 812 Poznań
telefon: 881 – 969 – 827

**Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zespół Poradni Specjalistycznych
„Termedica”**

adres: osiedle Bolesława Chrobrego 101, 60 – 681 Poznań-Stare Miasto
telefon: 61 – 820 – 80 – 60

**Zdrowie Psychiczne Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Specjalistyczny
Ośrodek Terapii i Promocji Zdrowia Psychicznego**

adres: osiedle Pod Lipami 103, 61 – 638 Poznań-Stare Miasto

telefon: 61 – 826 – 84 – 70

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

adres: ulica Ściegiennego 22, 60 – 128 Poznań-Grunwald

telefon: 61 – 661 – 58 – 07

Gabinety Lekarskie MEDICOR

adres: ulica 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, na przykład 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 Narodowym Funduszem Zdrowia 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

1. adres: ulica Lotnicza 24, 62 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 724 – 769 – 979, 62 – 592 – 09 – 00

2. adres: ulica Wojska Polskiego 33, 62 – 500 Konin

telefon: 63 – 243 – 67 – 67, 63 – 244 – 43 – 95

3. adres: ulica Majkowska 13A, 62 – 800 Kalisz

telefon: 782 – 899 – 298, 62 – 501 – 86 – 18

4. adres: ulica Księcia Józefa Poniatowskiego 15, 62 – 600 Koło

telefon: 578 – 878 – 000

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny imienia Oskara Bielawskiego

adres: plac Paderewskiego 1A, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 51 – 00

Centrum Zdrowia Psychicznego

adres: ulica Łąkowa 5A, 62 – 700 Turek

telefon: 63 – 280 – 20 – 10, 731 – 626 – 726

Swarzędzkie Centrum Zdrowia Psychicznego

adres: ulica Kórnicka 75, 62 – 020 Swarzędz

telefon: 690 – 999 – 577

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Cedromed”

adres: ulica Opieszyn 10, 62 – 300 Września

telefon: 795 – 878 – 321

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Diamed” Poradnie Zdrowia Psychicznego

adres: ulica 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, na przykład 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 imienia Świętego Jana Pawła Drugiego

adres: ulica Dwudziestego Ósmego Czerwca Tysiąc Dziewięćset Pięćdziesiątego Szóstego Roku 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 imienia Karola Jonschera Uniwersytetu Medycznego imienia Karola Marcinkowskiego

adres: ulica 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 imienia Oskara Bielawskiego

adres: plac Paderewskiego 1A, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 51 – 00

dla kogo: osoby dorosłe

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Limanowskiego 20/22, 63 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 62 – 595 – 11 – 00

dla kogo: osoby dorosłe

Szpital Powiatowy imienia Alfreda Sokołowskiego

adres: ulica Szpitalna 28, 77 – 400 Złotów

telefon: 65 – 511 – 51 – 00

dla kogo: oddział psychiatryczny ogólny

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych imienia Piotrowskiego „Dziekanka”

adres: ulica Poznańska 15, 62 – 200 Gniezno

telefon: 61 – 423 – 85 – 00

dla kogo:

- leczenie zespołów abstynencyjnych,
- osoby dorosłe.

Wojewódzki Zakład Opieki Psychiatrycznej

adres: Sokołówka 1, 62 – 840 Krzyżówki

telefon oddział psychiatryczny: 784 – 648 – 228, telefon izba przyjęć: 62 – 506 – 67 –

dla kogo:

- oddział leczenia zespołów abstynencyjnych,
- oddział psychiatryczny ogólny,
- oddział leczenia odwykowego.

Wojewódzki Szpital Zespolony imienia Ludwika Perzyny

adres: ulica Poznańska 79, 62 – 800 Kalisz

telefon: 62 – 765 – 12 – 51

dla kogo: 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.

Kiedy?

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

Procedura

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

Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Wielkopolska



Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych „Dziekanka” imienia Aleksandra Piotrowskiego

adres: ulica Poznańska 15, 62 – 200 Gniezno

telefon: 61 – 423 – 85 – 00

Przychodnia Specjalistyczna Multimed

1. adres: ulica Chudoby 16, 62 – 200 Gniezno

telefon: 661 – 485 – 266, 61 – 429 – 25 – 06

2. adres: ulica Wojska Polskiego 33, 62 – 500 Konin

telefon: 63 – 243 – 67 – 67, 63 – 244 – 43 – 95

3. adres: ulica Majkowska 13A, 62 – 800 Kalisz

telefon: 782 – 899 – 298, 62 – 501 – 86 – 18

4. adres: ulica Księcia Józefa Poniatowskiego 15, 62 – 600 Koło

telefon: 578 – 878 – 000

5. adres: ulica Lotnicza 24, 62 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 724 – 769 – 979, 62 – 592 – 09 – 00

Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny imienia Oskara Bielawskiego

adres: plac Paderewskiego 1A, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 51 – 00

Gabinety Lekarskie Medicor

adres: plac Paderewskiego 1A, 64 – 000 Kościan

telefon: 65 – 511 – 03 – 30

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Limanowskiego 20/22, 62 – 400 Ostrów Wielkopolski

telefon: 62 – 595 – 11 – 00

Poradnia Specjalistyczna IPSIS

adres: ulica Piaski 8, 62 – 020 Swarzędz

telefon: 536 – 426 – 436

Szpital Powiatowy imienia Alfreda Sokołowskiego

adres: ulica Szpitalna 28, 77 – 400 Złotów

telefon: 67 – 263 – 22 – 33

Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych – Poznań



Poradnia Zdrowia Psychicznego Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

adres: ulica Dwudziestego Ósmego Czerwca Tysiąc Dziewięćset Pięćdziesiątego Szóstego Roku 149, 61 – 525 Poznań-Wilda

telefon: 61 – 835 – 43 – 08

Centrum Medyczne HCP Szpital imienia Świętego Jana Pawła Drugiego

adres: ulica Dwudziestego Ósmego Czerwca Tysiąc Dziewięćset Pięćdziesiątego Szóstego Roku 194, 61 – 485 Poznań-Wilda

telefon: 61 – 22 – 74 – 338

Gabinety Lekarskie Medicor

adres: ulica Powstańców Wielkopolskich 4, 61 – 895 Poznań

telefon: 61 – 855 – 28 – 33

Poznański Ośrodek Zdrowia Psychicznego

adres: osiedle Kosmonautów 110, 61 – 642 Poznań

telefon: 61 – 820 – 33 – 23, 61 – 828 – 96 – 54

Szpital Wojewódzki

adres: ulica Juraszów 7/19, 60 – 479 Poznań

telefon: kontakt z kierownikiem oddziału od poniedziałku do piątku w godzinach od ósmej do piętnastej, numer telefonu 61 – 821 – 24 – 76

e-mail: oddzialdzienny@lutycka.pl

Oddziały dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych – Wielkopolska



Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Diamed”

adres: ulica Elizy Orzeszkowej 29C, 62 – 200 Gniezno

telefon: 61 – 669 – 90 – 26

Konińskie Centrum Zdrowia Psychicznego Czerniakowie

adres: ulica Spółdzielców 27, 62 – 510 Konin

telefon: 63 – 245 – 47 – 10

Przychodnia Specjalistyczna Multimed

adres: ulica 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: plac Jana Metziga 26/2, 64 – 100 Leszno

telefon: 65 – 527 – 13 – 28

LOG-MED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością

adres: ulica Wrzesińska 14, 62 – 200 Gniezno

telefon: 61 – 425 – 53 – 35

Centrum Medyczne HCP

adres: ulica Dwudziestego Ósmego Czerwca Tysiąc Dziewięćset Pięćdziesiątego Szóstego Roku 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 pięciu procent 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 dwustu pięćdziesięciu procent odpowiedniego kryterium dochodowego (kryterium dla osoby samotnie gospodarującej to 634 złote, kryterium dla osoby w rodzinie to 514 złotych). 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 przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych,
- typ D – dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi.

Środowiskowe domy samopomocy – Poznań



Środowiskowy Dom Samopomocy Fountain House

adres: ulica Rawicka 51, 60 – 113 Poznań

telefon: 61 – 830 – 68 – 88

typ: A

Środowiskowy Dom Samopomocy Zielone Centrum

adres: ulica 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: [Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu – 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. Jeśli ktoś pragnie zostać uczestnikiem warsztatu terapii zajęciowej, a w orzeczeniu brakuje zapisu dotyczącego wskazania do uczestnictwa w terapii zajęciowej, należy złożyć wniosek do Zespołu do spraw Orzekania o Stopniu Niepełnosprawności w celu uchylecia starego orzeczenia i uzyskania nowego, zawierającego to wskazanie.

Gdzie znaleźć?

Baza warsztatów terapii zajęciowej działających na terenie Wielkopolski znajduje się na stronie [Portal ekonomicznej](#).

Procedura

Należy skontaktować się bezpośrednio z danym Warsztatem Terapii Zajęciowej i

zapytać o ścieżkę przyjęcia uczestnika.

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, to jest 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 (na przykład zagrożenia zdrowia lub życia) niniejsze instytucje oferują tymczasowe schronienie.

Interwencja kryzysowa – Wielkopolska



Bonifraterski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

adres: osiedle Marysin 3, 63 – 820 Piaski

telefon: 65 – 573 – 90 – 00

czynny: 24 godziny na dobę

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Krotoszynie

adres: ulica Sikorskiego 7, 63 – 700 Krotoszyn

telefon: 62 – 722 – 75 – 30

czynny: od poniedziałku do piątku: od siódmej do piętnastej

Punkt Pomocy Kryzysowej

adres: osiedle Słowackiego 24, 64 – 980 Trzcianka

telefon: 67 – 216 – 21 – 64

czynny: od poniedziałku do piątku: od siódmej trzydzieści do piętnastej trzydzieści,
soboty: od dziesiątej do osiemnastej

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

adres: ulica Niepodległości 27C, 64 – 200 Leszno

telefon: 65 – 529 – 98 – 65, 65 – 529 – 98 – 66

czynny: od poniedziałku do piątku: od siódmej trzydzieści do dwudziestej pierwszej
trzydzieści, soboty i niedziele: dyżury, w nocy: telefon

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

adres: ulica Zamkowa 17, 63 – 500 Ostrzeszów

telefon: 62 – 732 – 07 – 54

czynny: od poniedziałku do piątku: od siódmej do piętnastej

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

adres: ulica Poznańska 95, 62 – 006 Kobylnica

telefon: 61 – 815 – 03 – 63, 61 – 815 – 03 – 69

czynny: od poniedziałku do niedzieli: od ósmej do dwudziestej; hostel ośrodka czynny całodobowo

Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu

adres: ulica Wrocławska 8, 63 – 800 Gostyń

telefon: 65 – 572 – 75 – 28

e-mail: pcpr@gostyn.pl

czynny: od poniedziałku do piątku: od siódmej do piętnastej, w środy: od siódmej do osiemnastej

telefon zaufania przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu: 65 – 572 – 77 – 99

czynny: od poniedziałku do piątku: od siódmej do piętnastej, w środy: od siódmej do osiemnastej

Ośrodek Poradnictwa Rodzinnego i Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Koninie

adres: ulica Kościelna 46, 62 – 561 Ślesin

telefon: 63 – 270 – 44 – 30, 512 – 493 – 486

czynny: od poniedziałku do piątku: od siódmej do piętnastej

Interwencja kryzysowa – Poznań



Dom Pomocy Społecznej Interwencji Kryzysowej: Punkt Interwencji Kryzysowej

adres: ulica Niedziałkowskiego 30, 61 – 578 Poznań

telefon: 61 – 835 – 48 – 65, 61 – 835 – 48 – 66

czynny: 24 godziny na dobę

Punkt Konsultacyjno-Interwencyjny dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

adres: ulica Jackowskiego 18, 60 – 509 Poznań

telefon: 61 – 841 – 07 – 22

czynny: od poniedziałku do piątku: od ósmej do piętnastej

Miejskie Centrum Interwencji Kryzysowej

adres: ulica Dolne Chyby 10, 60 – 480 Poznań

telefon: 61 – 814 – 22 – 71

czynny: 24 godziny na dobę

Ośrodek Interwencji Kryzysowej dla mieszkańców powiatu poznańskiego

adres: ulica Poznańska 93, 62 – 006 Kobylnica

telefon: 61 – 815 – 03 – 69, 61 – 815 – 03 – 63

czynny: od poniedziałku do piątku: od ósmej do dwudziestej

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: ulica Głogowska 27 (domofon 150), 60 – 702 Poznań

telefon: 61 – 221 – 11 – 12

e-mail: fundacja@pcps.pl

czynny: poniedziałki od szesnastej do dwudziestej, wtorki od dwunastej do szesnastej, środy od szesnastej do dwudziestej, czwartki od szesnastej do dwudziestej, piątki od ósmej do dwunastej, soboty od dwunastej do szesnastej (tylko dyżur telefoniczny), niedziele od dwunastej do szesnastej (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 powinieneś 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).

Rzecznicy praw pacjenta – Wielkopolska



Katarzyna Stępczak

telefon: 789 – 404 – 717

- Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny imienia Oskara Bielawskiego w Kościanie

- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Śremie
- Wojewódzki Zakład Opieki Psychiatrycznej Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Koźminku
- Wojewódzki Szpital Zespolony imienia Ludwika Perzyny w Kaliszu
- Wojewódzki Szpital Neuropsychiatryczny imienia Oskara Bielawskiego w Kościanie
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej 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 od poniedziałku do piątku w godzinach od ósmej do osiemnastej

Aktywizacja zawodowa



Powiatowe urzędy pracy

Jeśli osoba po przebyciu kryzysie psychicznym posiada status osoby z niepełnosprawnością, może być zarejestrowana w Powiatowym Urzędzie Pracy jako:

- osoba bezrobotna lub poszukująca pracy (miedzy innymi 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 Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Dane kontaktowe powiatowych urzędów pracy

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](#).

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!

Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych

Stowarzyszenie Program Wsparcia Zadłużonych prowadzi:

- konsultacje psychologiczne grupowe i indywidualne,
- 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.

e-mail: info@programwsparcia.com

telefon kontaktowy: 796 – 399 – 599

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.

[strona główna Stowarzyszenia na rzecz Osób z Autyzmem ProFUTURO](#)

telefon kontaktowy: 61 – 843 – 40 – 38

Pamiętaj

Na stronie projektu Zdrowa Wielkopolska znajduje się [internetowa baza oraz wyszukiwarka placówek działających w obszarze zdrowia psychicznego.](#)

Sprawdź się!



Na tej i na kolejnej stronie 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 **Kryzownik**,
na przykład: nos

Zadanie 2.

Ułóż jak najwięcej nowych wyrazów z liter tworzących nazwę: **forum zdrowia
psychicznego**,
na przykład: rozum