

Poradnik **dla osób w kryzysie** **psychicznym**



Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



*Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego*



**BRÓDNOWSKIE STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ I RODZIN
OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI „POMOST”**

ul. Św. Wincentego 85
03-291 Warszawa
tel.: 22 614 16 49

Poradnik jest przeznaczony dla osób doświadczających kryzysu psychicznego. Zawiera podstawowe informacje o jego specyfice. Znajdują się w nim również zalecenia dotyczące skutecznego radzenia sobie z nim, opis dostępnych obecnie placówek leczenia psychiatrycznego i programów wsparcia środowiskowego w których można uzyskać pomoc. Zawarte są w nim również relacje osób, które pokonały kryzys.

Spis Treści

1. CZYM JEST KRYZYS PSYCHICZNY	s. 5
2. KRYZYS PSYCHICZNY JAKO NASTĘPSTWO TRUDNYCH SYTUACJI ŻYCIOWYCH	s. 5
3. KRYZYS PSYCHICZNY JAKO DOŚWIADCZANIE GŁĘBSZYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH	s. 8
4. PROCES ZDROWIENIA	s. 9
5. PLACÓWKI PSYCHIATRYCZNE I PROGRAMY WSPARCIA ŚRODOWISKOWEGO	s. 12
6. PLACÓWKI PSYCHIATRYCZNEJ OCHRONY ZDROWIA	s. 12
6.1. Poradnie Zdrowia Psychicznego	s. 12
6.2. Punkty Zgłoszeniowo Koordynacyjne	s. 12
6.3. Zespoły Leczenia Środowiskowego	s. 13
6.4. Psychiatryczne Oddziały Dienne	s. 13
6.5. Całodobowe Oddziały Psychiatryczne w szpitalach ogólnych	s. 13
6.6. Szpitale Psychiatryczne	s. 14
7. NIEMEDYCZNE PROGRAMY WSPARCIA ŚRODOWISKOWEGO ...	s. 14
7.1. Środowiskowe Domy Samopomocy	s. 15
7.2. Warsztaty Terapii Zajęciowej	s. 15
7.3. Ośrodki Wsparcia	s. 15
7.4. Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze	s. 16
7.5. Kluby	s. 16
7.6. Mieszkania Treningowe	s. 17
7.7. Wsparcie na Rynku Pracy	s. 17
7.8. SAMOPOMOC	s. 18
8. RELACJE OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM CHOROBY, KTÓRE POKONAŁY KRYZYS PSYCHICZNY	s. 21
9. PRZYDATNE ADRESY I TELEFONY	s. 29
10. KSIĄŻKI DO POBRANIA	s. 38
11. PRZYDATNE LINKI INTERNETOWE	s. 39

Kryzys psychiczny

1. CZYM JEST KRYZYS PSYCHICZNY

Często posługujemy się określeniem „kryzys psychiczny”. Może przejawiać się on na różne sposoby i mieć odmienny przebieg u osób doświadczających go. Termin ten oznacza odczuwanie dyskomfortu psychicznego o różnym przebiegu, nasileniu i czasie trwania. Wiąże się z występowaniem mniej lub bardziej nasilonych problemów ze zdrowiem psychicznym. Zwykle w różnym stopniu mogą one utrudniać satysfakcjonujące funkcjonowanie, negatywnie wpływać na dobrostan psychiczny oraz obnażać poczucie jakości życia. Termin „kryzys psychiczny” można rozumieć na dwa sposoby. Może on być przejściową reakcją na występujące w życiu trudne sytuacje lub odnosić się do trwających od dłuższego czasu zaburzeń psychicznych, które wystąpiły bez związku z konkretną sytuacją trudną. Te dwa sposoby pojmowania kryzysu psychicznego zostały omówione poniżej.



2. KRYZYS PSYCHICZNY JAKO NASTĘPSTWO TRUDNYCH SYTUACJI ŻYCIOWYCH

W tym ujęciu kryzys psychiczny należy rozumieć jako reakcję na trudne wydarzenie (lub wydarzenia), które mogą wystąpić w życiu każdego człowieka. Wiąże się ona z odczuwaniem napięcia, dyskomfortu lub poczuciem „przeciążenia emocjonalnego”. Zwykle radzimy sobie z tymi stanami samodzielnie, po pewnym czasie poczucie dyskomfortu psychicznego ustępuje niejako samoistnie. Po przeżyciu sytuacji trudnej po jakimś czasie powracamy do

dobrostanu psychicznego i satysfakcjonującego funkcjonowania. Jednak zdarza się również, że pomimo upływającego czasu poczucie napięcia i dyskomfortu utrzymuje się lub nasila w znaczącym stopniu wpływając na nasze funkcjonowanie. W takich sytuacjach należy zwrócić się po pomoc do profesjonalisty odpowiednio przygotowanego do udzielania wsparcia w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym.

Do typowych sytuacji przyczyniających się do wystąpienia kryzysu psychicznego należy zaliczyć:

- **problemy w życiu zawodowym:** utrata pracy, trudne relacje z kierownictwem lub współpracownikami, mobbing, poczucie niedoceniania, frustracja, konieczność poradzenia sobie z nowymi wyzwaniami zawodowymi, przejście na emeryturę,
- **utrata bliskiej osoby:** śmierć bliskiej osoby, rozwód lub rozstanie z partnerem,
- **konflikty rodzinne:** mogą wiązać się z różnymi okolicznościami, problemami wychowawczymi z dziećmi, doświadczaniem relacji przemocowych lub trudnościami w komunikacji między członkami rodziny,
- **współuzależnienie:** funkcjonowanie w rodzinie, w której ktoś jest uzależniony, konsekwencje społeczne związane z objawami choroby alkoholowej osoby bliskiej, doświadczanie przemocy,
- **utrata pozycji społecznej i pogorszenie sytuacji materialnej:** utrata pracy, mieszkania, źródeł dochodu, wynagrodzenia lub zasiłków,
- **konflikt z prawem lub udział w postępowaniach sądowych,**
- **choroba własna lub osób bliskich:** nagłe zachorowanie na poważne schorzenie lub radzenie sobie z chorobą przewlekłą, choroba bliskiej osoby skutkująca obowiązkami opiekuńczymi lub ciągłym niepokojem o stan jej zdrowia,
- **kryzys egzystencjalny:** poczucie utraty sensu życia i celów życiowych.

Jak już wspomniano, w większości przypadków nagłych i trudnych wydarzeń życiowych zwykle radzimy sobie z nimi samodzielnie odwołując się do osobistych zasobów radzenia sobie ze stresem. Jednak w wielu przypadkach mogą okazać się one trudne do samodzielnego przezwyciężenia wywołując poważny dyskomfort psychiczny.

Do typowych reakcji tego rodzaju należy zaliczyć:

- **obniżenie nastroju:** odczuwanie smutku, niemożność cieszenia się z sytuacji, które wcześniej dawały radość, poczucie utraty sensu życia, utrata nadziei, pesymistyczne nastawienia wobec życia,
- **problemy ze snem:** trudności w zasypianiu, wczesne budzenie się lub nadmierna senność,
- **odczuwanie napięcia emocjonalnego:** poczucie ciągłego zmęczenia, zdenerwowanie, skłonność do silnych reakcji (gniew, płacz) w sytuacjach, które wcześniej ich nie wywoływały,
- **ciągłe myślenie o sytuacji kryzysowej,** trudności w skoncentrowaniu się na innych tematach i sytuacjach życiowych,
- **obniżona sprawność i wydolność w wywiązywaniu się z obowiązków** zawodowych lub wychowawczych które wcześniej nie stanowiły problemu.

Wymienione powyżej trudności mogą stać się poważnym obciążeniem negatywnie wpływającym na dobrostan psychiczny. Próby samodzielnego poradzenia sobie z nimi bywają nieskuteczne zaś poczucie dyskomfortu coraz bardziej dotkliwe. W takich przypadkach odpowiednim rozwiązaniem jest zgłoszenie się po profesjonalną pomoc i uzyskanie skutecznego wsparcia w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym. Zachęcamy do skorzystania z pomocy, nie zawsze

samodzielne zmaganie się z kryzysem psychicznym jest efektywne. Uzyskanie skutecznego wsparcia pozwoli pokonać dyskomfort i gorsze samopoczucie. Umożliwi powrót do dobrostanu psychicznego.

3. KRYZYS PSYCHICZNY JAKO DOŚWIADCZANIE GŁĘBSZYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

Pojęcie kryzysu psychicznego odnosi się również do osób, które doświadczają od dłuższego już czasu zaburzeń psychicznych. Termin „kryzys psychiczny” jest obecnie preferowany przez osoby przeżywające poważne zaburzenia psychiczne znacznie bardziej niż określenie „choroba psychiczna”. „Choroba psychiczna” jest terminem stygmatyzującym, w tym ujęciu zaburzenia psychiczne są stanem właściwie niezmiennym, który jeśli się już wystąpi to nigdy się nie skończy. Takie podejście skutkuje utożsamieniem „choroby” i „człowieka” czego potwierdzeniem jest często pojawiające się potoczne określenie „chory/a psychicznie”. Termin „choroba psychiczna” kojarzy się więc z długotrwałością, uporczywością oraz stałym pogarszaniem się funkcjonowania społecznego. Dlatego sformułowanie „choroba psychiczna” i „chory/a psychicznie” mają zdecydowanie negatywną i stygmatyzującą wymowę. Zdecydowanie lepszym określeniem jest właśnie termin „kryzys psychiczny”. Może on przebiegać krócej lub dłużej, silniej lub mocniej wpływając na codzienne funkcjonowanie i satysfakcję życiową. Jednak w pojęciu „kryzys” zawarte jest założenie, że prędzej lub później stan ten skończy się, osłabnie lub zostanie pokonany. Jest czymś przejściowym, nawet jeśli to „przejście” może trwać długo i okresowo być dotkliwe dla dobrostanu. „Kryzys psychiczny” ma więc dwa oblicza.



Może stanowić reakcję na dramatyczne wydarzenie – np. śmierć osoby bliskiej – skutkujące mniej lub bardziej dotkliwym obniżeniem nastroju. Może mieć formę problemów z nasilonym lękiem wobec nadchodzących lub aktualnych trudności związanych z na przykład z życiem rodzinnym lub zawodowym. Może przybrać formę wycofywania się z kontaktów społecznych po wydarzeniu takim jak utrata pracy lub rozwód. W wielu przypadkach wystąpienie kryzysu psychicznego można bezpośrednio powiązać z wydarzeniem, w którym uczestniczyła (lub uczestniczył) osoba doświadczająca go, która wcześniej nie przejawiała problemów ze zdrowiem psychicznym. Jednak zdarza się również, że przyczyn jego wystąpienia nie da się jednoznacznie powiązać z określonymi czynnikami zewnętrznymi jakimi są wydarzenia trudne. Sytuacja ta dotyczy zwykle głębszych i trwających dłużej, narastających stopniowo, kryzysów psychicznych, najczęściej przejawiających się objawami z kręgu schizofrenii, depresji, zaburzeń afektywnych dwubiegunowych, zaburzeń odżywiania lub ciężkich zaburzeń osobowości. W tych przypadkach przyczyny są złożone, a ich wystąpienie zwykle nie jest wywołane przez konkretne trudne wydarzenie życiowe. Tego rodzaju kryzysy zwykle trwają dłużej, wymagają leczenia psychiatrycznego, farmakoterapii, psychoterapii lub długoterminowego wsparcia społecznego. Proces ich pokonywania jest indywidualny i związany nie tylko z leczeniem psychiatrycznym lecz również z osobistymi zasobami osób ich doświadczających.

4. PROCES ZDROWIENIA

Przez wiele minionych lat posługiwano się stygmatyzującym terminem „choroby psychiczne” a przekonania o możliwości wyzdrowienia z nich były jednoznacznie negatywne. Zakładano, że jeśli ktoś zachoruje na schizofrenię lub depresję to będzie to brzemieniem, którego nigdy się nie pozbędzie i w efekcie zniszczy mu ono życie. Uważano,

że chorób tych nie można pokonać. Jeśli ktoś otrzymuje diagnozę „schizofrenii” to będzie do końca życia nosił etykietę „schizofrenika”. Pesymizm odnośnie przebiegu zaburzeń psychicznych umacniał się przez wiele wieków. Jest tego kilka przyczyn. Przede wszystkim przez bardzo długi czas nie istniały metody terapeutyczne skuteczne wobec zaburzeń psychicznych. Leki, które efektywnie je leczą, zostały wynalezione dopiero w połowie XX wieku. Obecnie jest już dostępna szeroka gama środków terapeutycznych skutecznie działających na wszystkie rodzaje zaburzeń psychicznych. Skuteczna terapia nawet ciężkich i przewlekłych kryzysów jest już w pełni możliwa. Jednak jej wielowiekowy brak dość silnie ugruntował, utrzymujące się w pewnym stopniu również dziś przekonanie, że z „choroby psychicznej nie da się pokonać bo nie ma nią leków”. Dlatego w społecznych przekonaniach kryzys psychiczny stanowił właściwie swoisty wyrok. Osoba, która go doświadczała nie miała szans na udane i szczęśliwe życie, stając się wiecznym pacjentem spędzającym czas beczynnie i w samotności, najczęściej w placówkach psychiatrycznych lub opiekuńczych. Dziś wiemy już, że jest to pogląd całkowicie błędny. Pozytywna odpowiedź na pytanie czy można wyzdrowieć z „choroby psychicznej” jest tu kluczowa. Wyjątkowo użyteczna jest w tym kontekście „koncepcja procesu zdrowienia”. Bazuje ona z jednej strony na twardych dowodach naukowych płynących z wyników długoletniej obserwacji funkcjonowania osób w przewlekłym kryzysie psychicznym, z drugiej zaś na ich indywidualnych, osobistych relacjach ze skutecznego radzenia sobie z problemami jakie on wywołuje. Pokonywanie kryzysu psychicznego czyli zdrowienie nie jest określonym momentem w czasie, lecz stanowi rozpisany na wiele etapów proces. Obejmuje on więc wiele małych kroków, a jego ostatecznym celem jest prowadzenie udanego i samodzielnego życia. Nie chodzi więc o całkowite i ostateczne uwolnienie się od objawów, lecz o skuteczne radzenie sobie z nimi. Nawet utrzymujące

się zaburzenia psychiczne nie blokują procesu zdrowienia. Można sobie z nimi skutecznie radzić i żyć w sposób satysfakcjonujący. Co więcej, nawet poważny nawrót objawów nie przekreśla szans na wyzdrowienie, lecz może jedynie spowolnić dochodzenie do niego. W tym ujęciu, odzyskiwanie zdrowia psychicznego polega na tym, że osoba z doświadczeniem poważnego i długotrwałego kryzysu psychicznego może w pełni funkcjonować, z sukcesem pełnić role społeczne oraz prowadzić udane i satysfakcjonujące życie. Jest pełnoprawnym członkiem społeczności lokalnej w której żyje. Doświadczenie choroby psychicznej jest udziałem wielu osób a powrót do zdrowia i dobrego życia jest możliwy.

Jakie mogą być przyczyny kryzysu psychicznego? Kryzys psychiczny może przytrafić się każdemu.

Trudno jest jednoznacznie stwierdzić, dlaczego pojawił się właśnie u tej a nie innej osoby. Medycyna i psychologia dysponują wieloma teoriami wyjaśniającymi przyczyny zaburzeń psychicznych.



Znaczenie może mieć tu genetyka, aspekty psychologiczne oraz trudności z jakimi spotykamy się w życiu. Niektóre problemy życiowe mogą nas przerastać i nie potrafimy sobie z nimi poradzić. Czasem nasze możliwości walki ze stresem są niewystarczające lub wyczerpują się, jeśli trwa on dłużej. Przeciężeni niepokojem i lękiem łatwiej ulegamy załamaniom psychicznym, które mogą przybrać formę przejściowych zaburzeń lub utrzymujących się przez dłuższy czas problemów ze zdrowiem psychicznym. Nie da się więc jednoznacznie odpowiedzieć na pytanie „dlaczego to właśnie mnie dotknął kryzys psychiczny”. Przyczyn może być wiele, i raczej nie mieliśmy na nie wpływu.

Po prostu się zdarzył i nie dało się go samodzielnie przezwyciężyć. Jednak dzięki uzyskanej pomocy uporanie się z nim i powrót do satysfakcjonującego życia jest możliwy.

5. PLACÓWKI PSYCHIATRYCZNE I PROGRAMY WSPARCIA ŚRODOWISKOWEGO

Aby skutecznie pokonać kryzys psychiczny należy rozpocząć poszukiwanie pomocy od lokalnego Punktu Wsparcia. W przypadku głębszych i trwających dłużej problemów ze zdrowiem psychicznym możliwe jest również wykorzystanie dostępnych w środowisku lokalnym placówek pomocy psychiatrycznej oraz środowiskowych programów wsparcia. Zostały one omówione poniżej.

6. PLACÓWKI PSYCHIATRYCZNEJ OCHRONY ZDROWIA

6.1. Poradnie Zdrowia Psychicznego

Najpopularniejsze obecnie placówki ambulatoryjnej pomocy psychiatrycznej. Umożliwiają odbycie wizyty u psychiatry oraz psychologa. W oparciu o PZP można zdiagnozować problemy ze zdrowiem psychicznym, rozpocząć leczenie lub podjąć je po przerwie w terapii. W ofercie tych placówek znajdują się również porady psychologiczne oraz psychoterapia.

6.2. Punkty Zgłoszeniowo Koordynacyjne

Ich zadaniem jest wstępna ocena problemów ze zdrowiem psychicznym, przebiegu i nasilenia kryzysu psychicznego oraz zaproponowanie odpowiedniego rodzaju terapii. PZK działają w ramach Centrów Zdrowia Psychicznego, uzyskanie pomocy nie wymaga wcześniejszego umawiania się.

6.3. Zespoły Leczenia Środowiskowego

Zasięgiem obejmują najbliższą mieszkającą populację. Ich personel jest interdyscyplinarny (psychiatrzy, psychologowie, terapeuci środowiskowi, pracownicy socjalni, pielęgniarki psychiatryczne). Oferta ZLS obejmuje wizyty domowe w miejscu zamieszkania pacjenta. Możliwe jest objęcie wsparciem również członków rodzin osoby w kryzysie psychicznym.

6.4. Psychiatryczne Oddziały Dienne

Oferują intensywne oddziaływania terapeutyczne dostosowane do potrzeb i możliwości swoich pacjentów oparte zwykle na założeniach społeczności terapeutycznej. Działają w trybie dziennym w którym osoby doświadczające zaburzeń psychicznych przychodzą rano, kończą zajęcia w godzinach popołudniowych i wracają do domu. Dzięki temu możliwe jest prowadzenie zintensyfikowanych oddziaływań terapeutycznych, które realizowane są bez konieczności całodobowego pobytu w szpitalu.

6.5. Całodobowe Oddziały Psychiatryczne w szpitalach ogólnych

Przeznaczone dla osób w ostrych kryzysach psychicznych. To jedna z dwóch form hospitalizacji całodobowej (drugą oferują szpitale psychiatryczne). Są one częścią szpitali ogólnych, oddział psychiatryczny działa w nich na takich zasadach jak oddziały wewnętrzne. Dzięki temu możliwe jest uniknięcie poczucia stygmatyzacji jakie zwykle wiąże się z pobytem w klasycznym szpitalu psychiatrycznym. Ta forma hospitalizacji jest korzystna z punktu widzenia osób z doświadczeniem zaburzeń psychicznych: nie stygmatyzuje i odbywa się blisko domu.

6.6. Szpitale psychiatryczne

Placówki takie są zwykle duże, zapewniają hospitalizację dla licznej grupy pacjentów. Najczęściej są lokalizowane na obrzeżach miast, z dala od podstawowego miejsca zamieszkania pacjentów. Zarówno w przypadku całodobowych oddziałów psychiatrycznych przy szpitalach ogólnych jak i szpitalach psychiatrycznych placówki te oferują pomoc dla osób przejawiających znacznie nasilone objawy kryzysu psychicznego.

7. NIEMEDYCZNE PROGRAMY WSPARCIA ŚRODOWISKOWEGO

7.1. Środowiskowe Domy Samopomocy

Placówki te stanowią podstawę środowiskowych systemów wsparcia w Polsce. Są relatywnie łatwo dostępne, dysponują sprawdzonymi programami opartymi na wieloletnich już doświadczeniach. Oferują kompleksowy program zawierający indywidualne i grupowe wsparcie psychologiczne, terapię zajęciową oraz szereg aktywności wzmacniających codzienne funkcjonowanie. W wielu przypadkach Środowiskowe Domy mają w swojej ofercie wspieranie rodzin osób chorujących. Ich podstawowe działania nakierowane są z jednej strony na zapobieganie hospitalizacjom, z drugiej zaś na poszerzenie indywidualnych sieci społecznych. Programy Środowiskowych Domów Samopomocy są dostosowane przede wszystkim do potrzeb osób znajdujących się na wczesnych stadiach zdrowienia, które mają jeszcze problemy z kontrolowaniem objawów lub utrzymują się u nich trudności z pełniejszym funkcjonowaniem społecznym oraz poczuciem osamotnienia.



7.2. Warsztaty Terapii Zajęciowej

Warsztat Terapii Zajęciowej to drugi podstawowy typ ośrodka dziennego wspierającego osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Działają w systemie podobnym do Środowiskowych Domów Samopomocy, jednak ich cel jest inny - program Warsztatów nakierowany jest na intensywną aktywizację społeczną i podjęcie zatrudnienia. Warsztaty Terapii Zajęciowej starają się wyposażyć uczestników w umiejętności niezbędne do wykonywania pracy takie jak wytrwałość, punktualność czy koncentracja. Duża część programu nakierowana jest również na nabycie konkretnych umiejętności związanych z zajęciami prowadzonymi w poszczególnych pracowniach. Poza rozbudowaną terapią zajęciową w Warsztatach zapewniony jest również dostęp do wsparcia psychologicznego i spotkań społeczności terapeutycznej. Warsztaty w swojej ofercie mają również wsparcie w postaci doradztwa zawodowego i dostępu do staży zawodowych.



7.3. Ośrodki wsparcia

To trzeci rodzaj placówek dziennych dla osób w kryzysie psychicznym. Ich programy są dość podobne do Środowiskowych Domów Samopomocy, czyli w największym stopniu nastawione są na podtrzymanie codziennego funkcjonowania, wzmocnienie kontaktów społecznych oraz zapobieganie hospitalizacjom. Udzielana w nich pomoc polega na zapewnieniu dostępu do pomocy psychologicznej, grup wsparcia, społeczności terapeutycznej oraz terapii zajęciowej.

7.4. Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze

Wsparcie jest tu zapewniane poprzez wizyty domowe u osób z doświadczeniem choroby psychicznej. Są one realizowane przez interdyscyplinarny personel, w skład którego wchodzi przed wszystkim psychologowie, pracownicy socjalni oraz pielęgniarki psychiatryczne. Terapeuta buduje swoją ofertę wsparcia w ścisłej kooperacji z osobą chorującą, dostosowując ją do indywidualnych potrzeb, możliwości i oczekiwań. Skala podejmowanych działań jest tu bardzo szeroka i może obejmować pomoc w przełamywaniu izolacji społecznej, radzeniu sobie z objawami choroby, poprawie relacji z rodziną lub sąsiadami. Za jeden z podstawowych celów tego programu należy uznać zapobieganie hospitalizacjom i wykluczeniu.

7.5. Kluby

Są to placówki umożliwiające przede wszystkim ciekawe spędzanie wolnego czasu i dostęp do kontaktów społecznych. Oferta Klubów jest zwykle szeroka i elastyczna. Nie opiera się na sztywnych zasadach, raczej tworzy przyjazną przestrzeń do uczestnictwa. W ramach klubów możliwe jest wypicie kawy lub herbaty, oglądanie filmów, gry planszowe oraz inne tego rodzaju aktywności. Organizowane są wycieczki, wyjścia do kin czy teatrów. Możliwe jest także wspólne obchodzenie imienin, świąt lub innych uroczystości. W razie potrzeby dla uczestników zapewniony jest również dostęp do porad psychologicznych oraz rozmów wspierających. Podstawowym celem działania Klubów jest więc przełamywanie izolacji osób chorujących psychicznie poprzez zapewnienie im dostępu do kontaktów z innymi ludźmi i możliwości wartościowego spędzania czasu.



7.6. Mieszkania Treningowe

Działania podejmowane w ramach tego programu polegają na zapewnieniu możliwości zamieszkania w warunkach grupowych z niewielkim, lub zupełnie bez wsparcia terapeutów. Jest to zwykle związane z czasowym wyprowadzeniem się z domu, w którym panuje niekorzystna dla procesu zdrowienia atmosfera. Najczęściej wiąże się ona z nadmierną opiekuńczością bliskich lub też z konfliktami domowymi. Pobyt w mieszkaniu treningowym jest szansą na to, aby poczuć się samodzielnym i planować własne codzienne życie. Pozwala na nabycie doświadczeń i umiejętności, które umożliwiają prowadzenie życia na własną rękę. Dotyczy to różnych sytuacji. Od najprostszych takich jak sprzątanie mieszkania aż do bardziej wymagających jak planowanie własnego budżetu i ułożenie sobie relacji ze współmieszkańcami.

7.7. Wsparcie na Rynku Pracy

Jest to grupa zróżnicowanych w swoim działaniu programów umożliwiających podjęcie pracy zarobkowej. Należy pamiętać, że zapewnianie tego rodzaju pomocy jest niezwykle istotne w kontekście wspierania procesu zdrowienia i pokonania kryzysu. Daje szansę na uzyskanie samodzielności i pełnej kontroli nad własnym życiem. Jest to możliwe z jednej strony dzięki wynagrodzeniu, z drugiej zaś uzyskiwanym poczuciem przydatności i wzrostem samooceny. Generalnie rzecz biorąc, pomoc w zdobyciu zatrudnienia może być realizowana na dwa sposoby: może to być tworzenie specjalnych grupowych miejsc pracy dla osób chorujących psychicznie lub udzielanie indywidualnego kompleksowego wsparcia w zdobywaniu zatrudnienia na wolnym rynku. Pierwszy sposób polega zwykle na tworzeniu przedsiębiorstw, które zatrudniają osoby chorujące tworząc dla nich specjalne warunki wykonywania pracy.

Inną metodą wspierania zatrudniania osób chorujących jest udzielanie im kompleksowej pomocy w zdobyciu pracy na otwartym rynku. Jest to działanie wieloelementowe. Zwykle zaczyna się od kontaktu z doradcą ds. zatrudnienia, który wspólnie z osobą z doświadczeniem kryzysu dokonuje diagnozy zawodowej, ocenia jej oczekiwania i możliwości. Kolejnym krokiem jest znalezienie pracodawcy, który zgodzi się ją zatrudnić i zapewnienie odpowiedniego wsparcia w wypełnianiu obowiązków zawodowych.

7.8. Samopomoc

Jeśli doświadczasz zaburzeń psychicznych i potrzebujesz wsparcia – skorzystaj z pomocy osób, które poradziły sobie z podobnymi doświadczeniami.



Zgłoś się do Grupy Wsparcia dla Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP działa nieprzerwanie od roku 2013. W jej skład wchodzi osoba z doświadczeniem choroby psychicznej. TROP to jedna z pierwszych w Polsce grup samopomocowych osób chorujących psychicznie, która prowadzi swoją działalność samodzielnie, bez związków z lecnictwem psychiatrycznym. Skupia osoby z doświadczeniem choroby, które mają potrzebę działania na rzecz innych. Grupa spotyka się comiesięcznie w Akademii Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie stanowiącej dla

TROPu dogodną bazę do prowadzenia działalności. Spotkań takich do dnia dzisiejszego było już ponad 100.

TROP prowadzi rozbudowaną i kompleksową działalność. Ogniskuje się ona przede wszystkim wokół zapewniania wsparcia innym osobom chorującym oraz zapobieganiu stygmatyzacji.

Do najważniejszych, realizowanych nieprzerwanie od wielu lat projektów należy zaliczyć:

- Doradztwo telefoniczne dla osób chorujących i ich rodzin.

Przeszkoleni członkowie Grupy pełnią dyżury telefoniczne.

Udzielają porad mających na celu wsparcie, dzielenie się własnym doświadczeniem w radzeniu sobie z chorobą oraz informowanie o dostępnych źródłach pomocy.

- Porady udzielane przez członków Grupy w ramach punktów konsultacyjnych. Przeszkoleni członkowie Grupy działają wspólnie z profesjonalistami, udzielając wsparcia i dzieląc się doświadczeniami w radzeniu sobie z chorobą z innymi chorymi i członkami ich rodzin podczas bezpośrednich z nimi spotkań.

- Prelekcje destygmatyzacyjne. Polegają na spotkaniach z różnorodnymi środowiskami np. w szkołach. Członkowie Grupy opowiadają podczas nich o swoich doświadczeniach z chorobą, metodach radzenia sobie z nią oraz leczeniu. Mówią również o swoim życiu, o sukcesach, porażkach i pomaganiu innym osobom chorującym. Odpowiadają również na pytania uczestników.

- Spotkania motywujące do podejmowania aktywności samopomocowej. Są one przeznaczone dla osób chorujących psychicznie, które nie uczestniczą jeszcze w działalności na rzecz innych chorych. Podczas spotkań prezentowane są podstawowe informacje o ruchu samopomocowym, sferach jego działania i możliwych sposobach zaangażowania. Znaczna część spotkań jest poświęcona omawianiu własnych doświadczeń związanych z pracą na rzecz innych i zaangażowaniu w samopomoc.

- **Wydawanie Biuletynu „Tropiciel”.** Jest to cyklicznie ukazująca się publikacja przygotowywana w całości przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego. Zawiera ona teksty prezentujące własne przemyślenia na temat leczenia, radzenia sobie z objawami i sytuacjami trudnymi. Teksty są poświęcone również doświadczeniom z różnymi sytuacjami życiowymi, możliwościom prowadzenia udanego życia i osiągania sukcesów. Ważną częścią biuletynu są również prace plastyczne osób chorujących.

- **Członkowie Grupy TROP opublikowali 3 książki opisujące ich proces zdrowienia i działalność samopomocową:** Jacek Bednarzak „Moje dobre życie ze schizofrenią”, Agnieszka Ejsmont „Ja i schizofrenia” oraz Julia Małecka „Ja się nie chowam. Jestem CHADOWA”.

- **W Grupie TROP biorą udział również osoby o dużych uzdolnieniach plastycznych.** Prezentują swoje prace na wystawach i wernisażach. W roku 2022 TROP wspólnie z Instytutem Edukacji Artystycznej APS i Instytutem Psychologii APS przygotował wystawę online „Twórczym Tropem”. Została ona umieszczona na profilu prezentującym twórczość plastyczną „Artsteps”(<http://www.aps.edu.pl/aktualnosci/tworczy-trop-taka-wystawa-tylko-u-nas/>). Wystawa jest interesująca i bogata. Prezentuje prace członków Grupy TROP i innych uzdolnionych plastycznie osób z doświadczeniem choroby psychicznej niebędących uczestnikami Grupy. Prace są opatrzone komentarzami profesjonalnych artystów. Jej ważnym elementem są filmy video z relacjami osób chorujących o znaczeniu w ich życiu twórczości i miejsca jakie zajmuje ona w procesie zdrowienia.



INFOLINIA DORADCÓW

Jesteś po kryzysie psychicznym?
Potrzebujesz wsparcia?
Szukasz zrozumienia u innych osób?

ZADZWOŃ

od poniedziałku do czwartku
w godzinach 16.00 – 19.00
pod numer:
22 614 16 49

Na twój telefon czekają osoby, które pokonały kryzys psychiczny,
wiedzą, jak znaleźć pomoc i potrafią podzielić się swoim
doświadczeniem.

8. RELACJE OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM CHOROBY, KTÓRE POKONAŁY KRYZYS PSYCHICZNY

Agnieszka

„Przed moim zachorowaniem na chorobę psychiczną w dzieciństwie wszystko z pozoru było dobrze. A byłam dzieckiem wrażliwym, zakompleksionym i miałam duże pokłady lęku. Bałam się ludzi, życia i każdego dnia. Miałam przyjaciółki, znajomych, swoją paczkę w klasie, ale nie byłam z nimi blisko. Przeżywałam wiele rzeczy, ruminowałam, choć nie znałam wtedy takiego terminu. Jednak nikt nie widział moich problemów: lęku przed ludźmi, oceną, wystąpieniami publicznymi, niskiego poczucia wartości i tego, że dzieci w szkole podstawowej mi dokuczały. Nie miałam nikogo, komu

mogłabym się zwierzyć. Jak tylko próbowałam to robić, spotykałam się z niezrozumieniem, lekceważeniem i nieakceptacją. Byłam sama i cierpiełam. Miałam też omamy wzrokowe, jednak nie byłam świadoma, że to objawy choroby. Chyba brałam je za obrazy wyobraźni. Tylko z pozoru wyglądałam na radosne dziecko. Dużo uwagi poświęcała mi moja mama. Zwłaszcza poprzez wspólne zabawy i spacer. Jednak mało ze mną rozmawiała. Z moim tatą nie miałam dobrego kontaktu. Byłam dzieckiem zamkniętym w sobie, z dużym poziomem lęku, wrażliwym, które brało wszystko do siebie, którym w domu stawiano wysokie wymagania. Chorowałam już wtedy na lęk społeczny, czego nie byłam świadoma a i nikt tego nie rozpoznał, że to taka choroba. Byłam bardzo ambitna. Uczyłam się dobrze, a każdą złą ocenę bardzo przeżywałam. Gdy stałam się nastolatką zaczęły się problemy. To, co siedziało wewnątrz mnie zaczęło wychodzić na powierzchnię. Byłam rozchwiana emocjonalnie, często płakałam lub śmiałam się nieadekwatnie do sytuacji. Ponieważ byłam bardzo wrażliwa, wszystko bardzo przeżywałam. Bardzo łatwo było mnie zranić, czymś dotknąć. Zaraz płakałam i się załamywałam. Zamykałam się w sobie. Miałam niskie poczucie wartości. I w końcu przyszedł kryzys. Problemy osobiste, rodzinne, złe relacje zaczęły mnie przytłaczać. A obowiązki stały się niedow wykonania. Z perspektywy widzę, że szłam w życiu od człowieka do człowieka i jakoś dzięki niemu przełamywałam swoje problemy. Jednak w końcu zabrakło tego człowieka i dotknął mnie kryzys, którego sama nie mogłam pokonać. Zabrakło dobrych relacji a to co niosło życie bardzo mnie przytłoczyło. Byłam wtedy na studiach na drugim roku. Ponieważ miałam daleko na uczelnię pomieszkowałam u swojej babci. Było mi bliżej. Mieszkanie poza domem rodzinnym też było dla mnie trudne. Coraz częściej po wykładach, kładłam się i zatapiając się w półsen leżałam na łóżku. Rzeczywistość, przyszłość to była czarna ściana a sen przynosił koszmary. Najlepszy był półsen. To była moja ucieczka. W takim odrętwieniu potrafiłam przeleżeć całe popołudnie. Wstawałam z łóżka tylko, gdy musiałam.

Zaczęłam opuszczać zajęcia. Nikt mnie nie odwiedzał ani ja nikogo. Powoli wchodziłam w depresję. Pojawiało się więcej omamów wzrokowych. Wodziłam wzrokiem za nimi i wchodziłam w nie coraz głębiej. Miałam kilka podejść do lekarza psychiatry. Jednak zawsze rezygnowałam. W końcu moja rodzina zaniepokoiła się moim stanem i zaprowadziła mnie do znajomej lekarki psychiatry. Tak się zaczęło moje leczenie psychiatryczne. Kryzys przychodził powoli. Będąc na drugim roku studiów, zaczęłam mieć taki kryzys, z którym już sama nie mogłam dać sobie rady. Nikt z otoczenia nie zauważył, że coś dzieje ze mną nie tak. Moje leżenie w łóżku brałam za lenistwo i miałam do siebie o nie pretensje. Po latach zrozumiałam, że to była depresja. Moje kontakty towarzyskie były zerowe. Na uczelni prawie do nikogo się nie odzywałam. A gdy zaczynałam coś mówić to przerywałam w pół zdania. Patrzone na mnie dziwnie. Zanedbywałam swój wygląd. Z trudem uczyłam się i zdawałam egzaminy na sesji. Zadania domowe z wykładów były dla mnie bardzo trudne. Przerażały mnie. Zaczęły pojawiać się halucynacje, które brałam za real. Były to całe ciągi opowieści, którymi żyłam i które w umyśle śledziłam wzrokiem. Miałam silne lęki. Nic mi się nie chciało a wszystkie czynności wykonywałam z wielkim trudem. Było mi źle. Czułam się samotna, niezrozumiała. Cierpiałam. Dostałam leki i przydzielono mi psychologa. Jednak leki odstawiłam i uciekłam przy kolejnej wizycie u lekarza psychiatry z pod gabinetu. Wtedy skierowano mnie na oddział. Miałam do wyboru. Więc wybrałam dzienny. Byłam tam 3 miesiące. Na studiach wzięłam urlop zdrowotny. Na oddziale były ciekawe zajęcia. Dawki leków mi najpierw zwiększano później zmniejszano, aż ustalono ostateczną dawkę. Rozmawiałam wiele razy podczas hospitalizacji z lekarzem. Poczułam się akceptowana na oddziale, co bardzo pomogło mi się otworzyć na ludzi. Czego wcześniej nie doświadczałam. Myślę, że wyjść z tego kryzysu pomogły mi dobrze ustawione leki i wsparcie rodziny. Po wyjściu ze szpitala, stwierdziłyśmy z mamą, że za wcześniej mnie wypisano. Jednak nie zdecydowałam się wrócić. Jakoś przetrzymałam i kryzys minął.

Zostały jednak leki, objawy uboczne i niepełny stan remisji. Tamtych studiów już nie skończyłam. Byliśmy też z rodziną sami. Nie znałam żadnego klubu pacjenta, miałam tylko 2 chore koleżanki, ale kontakt z nimi nie był bliski. Niewiele wiedzieliśmy, jako rodzina o chorobach psychicznych. Pozostał nam kontakt z lekarzem. Wysłałam z wielu kryzysów. I wiem, że mogą przyjść następne. Pomaga mi z nich wyjść wiele rzeczy: dobrze dobrane leki, partnerskie podejście do mnie lekarza psychiatry i psychologa, ich szacunek i akceptacja mojej osoby, branie pod uwagę mojego punktu widzenia choroby i moich problemów, umiejętność słuchania mnie, bo czasami jest drugie dno. Ważne jest, aby profesjonalści bardziej budowali zdrowie osoby chorej na jej pozytywach a nie zajmowali się tylko problemami i objawami choroby. Czasami mi tego w terapii brakowało. Chodziłam wiele lat na terapię do psychologa. To pomogło mi wiele zrozumieć: moje postępowanie, źródła lęku, przyczyny choroby. Staram się radzić sobie ze stresem, rozładowywać go. Tak, bo chorobą reaguję na stres. Trzeba też mieć własne akumulatory. Złych emocji pozbywam się chodząc regularnie na nordic walking, rozmawiam też z mamą. Gdy brakuje mi siły, staram się być w kontakcie z naturą, odpoczywam. To mnie uspokaja i daje wewnętrzną siłę. Z depresji wychodzić ułatwia mi pomaganie innym ludziom. To mnie napędza, moje problemy przeważnie wtedy same się rozwiązują. Ważna jest praca nad sobą. To ciągła walka z przykrymi myślami, by zastąpić je pozytywnymi. Zauważanie pozytywnych cech w sobie i swoich sukcesów. Co jest dla mnie bardzo trudne. To walka z ciągłym lękiem, depresjami niskim poczuciem wartości. To walka z moimi objawami choroby. Tłumaczenie sobie, że to urojenia nie choroba. W czym bardzo pomóc mogą osoby zdrowe. Bardzo mi pomaga wychodzić z kryzysów kontakt z osobą bliską, z moją mamą. Moja mama razem z moim tatą chodzili na spotkania rodzin do szpitala. Tam dowiedzieli się dużo o chorobach psychicznych. Myślę, że to wiele im dało. Moja mama przeczytała wiele książek o chorobach psychicznych. Dzięki temu bardziej zaczęła mnie rozumieć. Teraz po śmierci mojego

taty, jest dla mnie dużym wsparciem. Często rozmawiamy i dzielimy się obowiązkami domowymi. Dzięki czemu ona i ja czujemy się potrzebne. Jest to też dla mnie pewna rehabilitacja. Uzdrawiający jest także kontakt z drugim człowiekiem. Druga osoba chora psychicznie mnie rozumie, dzieli się ze mną swoim doświadczeniem choroby. Opowiadamy sobie jak radzimy sobie z objawami choroby, do którego lekarza psychiatry czy psychologa iść. Lubimy być po prostu z sobą. Uzdrawiający jest też kontakt z osobą zdrową psychicznie. Te osoby mają często zdrowe spojrzenie na świat, co pomaga w odróżnianiu objawów choroby od rzeczywistości. Ważny jest także dla mnie udział w Grupie Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP. Grupa stara się przeciwdziałać stygmatyzacji skierowanej do osób chorych psychicznie oraz kształtować jej pozytywny w społeczeństwie. Dzięki Grupie czuję się potrzebna. Moja choroba nie marnuje się, tylko staje się zasobem, którym mogę podzielić się z innymi. Myślę, że każdy ma swoje sposoby walki z kryzysem. Mi pomagają w walce z chorobą właśnie te sposoby, o których napisałam. Choruję na schizofrenię paranoidalną, przesłam dwie katatonie. Chciałabym podziękować innym chorym za wsparcie, jakie od nich otrzymałam, za akceptowanie mnie taką, jaką jestem. Dla Was liczy się to, że jestem. Nie pytacie nawet o moją diagnozę. Ważna jest osoba i czas teraźniejszy. Czuję się wśród Was dobrze. Rozumiecie moje problemy i dajecie nadzieję, że dam radę. Chciałabym Wam też powiedzieć, żebyście i Wy nie tracili nadziei. Walczcie do końca a czasami sobie odpuszczajcie, bo trzeba odpocząć. Nie rezygnujcie z marzeń i realizujcie je, gdy tylko się da. Wasze życie ma sens i cel, jeżeli go nie widzicie, to poszukajcie. Jesteście ważni i potrzebni. Pamiętajcie: człowiek nie jest samotną wyspą."

Krzysztof

„Mam na imię Krzysztof. Skończyłem 50 lat i choruję na schizofrenię paranoidalną. Moja choroba trwa od 2001 roku. Najgorszy kryzys minął i mam nadzieję, że to pierwszy i ostatni raz. Choć nigdy do końca nie mam pewności. Byłem niemalże zagubionym dzieckiem, bo nieraz takie są skutki chorób psychicznych. Właściwie z dnia na dzień objawy choroby były nagłe i z ogromnymi skutkami. Lęk, strach, omamy. Płacz oraz myśli, które nie dawały zasnąć, ogromny ból głowy. Nieprzespane noce i papierosy za papierosem. Próba samobójcza i cud, że nie zabiłem samego siebie. Przeróżające co piszę, ale tak było. Choroba i umysł całkowicie poplątany, niezdolny do zdrowego myślenia - odbierania otoczenia i zdrowych bodźców. Po trzech pobytach w szpitalu psychiatrycznym leki zostały ustalone i dopasowane. To dzięki nim mam dobre samopoczucie, czuję stabilizację i zdrowo myślę. Choć nieraz przychodzą gorsze dni to staram się brać dawki leku jakie mi przepisał lekarz. Uważam, że odpowiednio dobrane i dopasowane leki do choroby brane systematycznie mogą spowodować lepsze samopoczucie oraz w mniejszym bądź większym stopniu zdrowienie. Ważną rzeczą jest systematyczne chodzenie do lekarza psychiatry, mówienie o objawach i samopoczuciu - co będzie procentować w procesie leczenia choroby. Musimy pamiętać zawsze, że leki, których używamy muszą się wchłonąć i mają stopniowe działanie. Nie ulegajmy pokusie, że 2 czy 3 dni gorsze muszą powodować zmianę leków. Trzeba cierpliwości alby leki zaczęły dobrze działać. Po całkowitym rozpadzie małżeństwa i niemal powrocie do choroby trafiłem do Środowiskowego Domu Samopomocy dzięki pracownikom Ośrodka Pomocy Społecznej, za co jestem im wdzięczny. Miałem tam opiekę psychologa i zajęcia, które powoli pomagały mi we wracaniu do zdrowia. Taki ośrodek pozwala na relację z innymi chorymi, ale też uczy pewnej

systematyczności i poczucia obowiązku. Będąc tam spędziłem wiele godzin na rozmowach z psychologiem, na wyjaśnianiu zagadek umysłu i zdrowego myślenia na przyszłość. Chodzenie do ośrodka pozwoliło mi nawiązać nowe znajomości i obrać nowy korytarz życia. Motywujące było to, że spotkałem fajnych ludzi, otwartych sercem i o trzeźwym myśleniu, elastycznych i rozumiejących choroby. Pozwoliło mi to rozwinąć skrzydła. Zacząłem malować obrazy. Włączyłem się też w działalność Grupy TROP. Teraz wiem, że mam szacunek i wartość u ludzi i przyjaciół, co procentuje nadzieją na lepsze życie, chociaż droga jest wyboista i daleka. Takie placówki wsparcia jak Środowiskowy Dom Samopomocy, Warsztat Terapii Zawodowej, Ośrodek Wsparcia albo grupy samopomocowe mogą wspomagać proces zdrowienia, powrotu do tego co było kiedyś, dobrego i otwartego pobytu w społeczeństwie. Moja rada to nie siedzieć w domu wśród czterech ścian, nie myśleć w kółko o tym samym, nie użalać się nad sobą. Takie rzeczy to nie zdrowienie i powrót do rzeczywistości. Poza ośrodkiem wśród przyjaciół i sąsiadów panuje rozumienie mojej choroby, co powoduje, że nie jestem stygmatyzowany lub odrzucony a wręcz przeciwnie. Ja staram się być zawsze zmobilizowany i otwarty - co procentuje w relacjach z innymi ludźmi. To ogromna praca nad sobą. Kiedy umysł próbuje spłatać mi psikusa wtedy zaczynam działać. Wymyślam pracę, snuję plany na przyszłość, oglądam tv, słucham radia i staram się wtedy skupić. Powoli wszystko wraca do normy. Już nie mam lęku przed ludźmi, jak w chorobie i złych doświadczeniach z przeszłości. Mówię sobie: i tak nie mam wpływu na sytuację, która może się wydarzyć. W każdej sytuacji napięcie staram się rozładować żartem i śmiechem, uwierzcie - to pomaga. Moje rady dla osób w kryzysie psychicznym to: otwarcie, uśmiech, małe kroki w codziennych obowiązkach i relacjach międzyludzkich. To życie puka do naszych drzwi i mówi „chodź ze mną czy jesteś chory czy zdrowy. Jesteś mi potrzebny”. Kochani, to my chorzy nieraz sami siebie straszymy i zamykamy się. Człowiek jest istotą społeczną, nie może sam

istnieć w społeczeństwie, od tego zależy nasze życie, nadzieja i pragnienia. Jest potrzebny innym, w ten sposób się dowartościowuje i spełnia. Polegajcie na sobie - że możecie i macie potencjał. Potrzebna wam jest iskra by rozpaścić i pobudzić do istnienia wasz umysł i ciało. Błędy są zawsze, lecz tylko my możemy naprawić je wiarą w siebie i działaniem. Nie jestem psychologiem ani też psychiatrą, ale fachowcem swego życia i choroby, bólu i cierpienia i powrotu z drugiej strony lustra. Wy wszyscy jesteście bogaci w piękno miłości i współczucia. Dla tych, tak jak ja, co są chorzy, powiem tylko jedno: żeby się nie poddawali. Broń Boże się poddać! Bo jak się poddaje człowiek cały czas, to cofa się do tyłu. A jeżeli się człowiek stara, nie poddaje się, to idzie do przodu. I dla tych wszystkich chorych życzę, żeby szli do przodu."



9. PRZYDATNE ADRESY I TELEFONY

CENTRA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

NAZWA PODMIOTU LECZNICZEGO	OBSZAR DZIAŁANIA CZP	TELEFON
Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza w Pruszkowie	powiat grodziski, powiat żyrardowski	22 290 00 51
Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza w Pruszkowie	powiat pruszkowski, gmina Podkowa Leśna, dzielnica m. st. Warszawy Ursus	22 739 14 26
Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie	dzielnice m. st. Warszawy Śródmieście, Żoliborz	731 690 740
Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie	dzielnica m. st. Warszawy Mokotów	22 840 66 44
Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie	dzielnice m. st. Warszawy: Ursynów, Wilanów	22 218 13 70
Szpital Bielański im. ks. Jerzego Popiełuszki w Warszawie	dzielnica m. st. Warszawy Bielany	22 569 04 95 22 569 05 38
Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica Sp. z o.o.	powiat wołomiński	22 419 71 30
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Ochota	dzielnica m.st. Warszawy Ochota	22 822 14 88
Medikar Sp. z o. o. Sp. k.	powiat piaseczyński	22 150 17 77 22 150 17 70
Szpital Wolski im. Anny Gostyńskiej Sp. z o.o. w Warszawie	dzielnica m. st. Warszawy Wola	22 389 48 80
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Siedlcach	m. Siedlce, powiat siedlecki, powiat sokołowski, powiat łosicki	25 632 20 61-69 wew. 457
Mazowiecki Szpital Bródnowski Sp. z o.o.	dzielnica m. st. Warszawy Targówek	22 326 58 92
Wojewódzki Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im. prof. Eugeniusza Wilczkowskiego w Gostyninie	powiat gostyński, gminy: Gąbin, Łąck, Nowy Duninów, Słubice	24 236 00 60 24 236 00 45
Wojskowy Instytut Medyczny - Państwowy Instytut Badawczy w Warszawie	dzielnica m. st. Warszawy Praga-Południe	26 181 80 42

ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

POWIAT	NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON
ciechanowski	Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychiczenie Typ A	ul. Niechodzka 140 06-400 Ciechanów	23 673 56 38
ciechanowski	Środowiskowy Dom Samopomocy „Pomocna Dłoń” Typ B	ul. Strażacka 7B 06-400 Ciechanów	23 673 64 10
lipski	Powiatowy Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Lipsku	ul. Kilińskiego 13 27-300 Lipsko	48 378 11 48
makowski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Makowie Mazowieckim Typ AB	ul. Duńskiego Czerwonego Krzyża 3A 06-200 Maków Mazowiecki	29 717 32 89
mławski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Strzegowie	ul. Słowackiego 33 06- 445 Strzegowo	23 679 42 84
ostrolęcki	Środowiskowy Dom Samopomocy w Myszynie	Białuszy Lasek 19 07-430 Myszyniec	29 772 10 80
m. Ostrołęka	Środowiskowy Dom Samopomocy w Ostrołęce	ul. Farna 21 07-410 Ostrołęka filia: ul. Starosty Kosa 12	29 764 61 04
ostrowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Warchalskiego 3 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 644 14 12
otwocki	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Gen. St. Maczka 2 05-480 Karczew	22 780 90 58
otwocki	Środowiskowy Dom Samopomocy w Otwocku	ul. Puławskiego 5A 05-400 Otwock	22 779 34 12
płocki	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1 dla Osób Chorych Psychiczenie	ul. Adama Mickiewicza 7A 09-402 Płock	24 268 65 49
pruszkowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	Czubin 13 05-840 Brwinów	22 729 69 03
przysuski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Główna 51 26-400 Ruski Bród	517 060 298
pułtuski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Puławsku	ul. Białowiejska 5 06-100 Pułtusk	23 692 22 65

POWIAT	NAZWA PODMIOTU	ADRES	TELEFON
radomski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Cierzkowska 9 26-600 Radom	48 360 19 24
sochaczewski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Sochaczewie	ul. Zamkowa 4A 96-500 Sochaczew	46 863 55 80
m.st. Warszawa	Bieleński Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A	ul. Grębałowska 14 01-808 Warszawa	22 810 92 87
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Jagiellońska 54 02-019 Warszawa	22 870 67 22
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Skrzydłami”	ul. Grójecka 109 02-120 Warszawa	22 895 27 61
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom”	ul. Prawnicza 54 02-495 Warszawa	511 863 083
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Rydygiera 3 01-793 Warszawa	22 839 66 23
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Pachnąca 95 02-790 Warszawa	22 118 21 82
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy „Na Targówku”	ul. Św. Wincentego 85 03-291 Warszawa	22 614 21 33
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Zalipie 17 04-612 Warszawa	22 499 12 42
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Daszkiem”	ul. Żytnia 75/77 01-149 Warszawa	22 631 10 96
warszawski zachodni	Środowiskowy Dom Samopomocy w Łubcu	Łubiec 45 05-084 Leszno	22 725 80 34
wyszkowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. KEN 2 07-200 Wyszków	29 742 79 90

WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Listę Warsztatów Terapii
Zajęciowej funkcjonujących
na terenie Województwa
Mazowieckiego znajdą
Państwo na stronie:



OŚRODKI WSPARCIA I KLUBY

KLUB „PROMYK” (PN. – PT. W GODZ. 16.00 – 20.00) KLUB WEEKENDOWY „PROMYK” (SB. – ND. W GODZ. 10.00 – 18.00) UL. WINCENTEGO 85, 03-291 WARSZAWA TEL. 22 614 16 49 BRÓDNOWSKIE STOWARZYSZENIE PRZYJACIÓŁ I RODZIN OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI „POMOST”
Ośrodek Wsparcia dla Osób Chorujących Psychicznie (pn. – pt. w godz. 8.00 – 16.00) ul. Śreniawitów 4, 03-188 Warszawa tel. 22 403 65 11 Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”
Warszawski Dom Pod Fontanną ul. Nowolipki 6A, 00-153 Warszawa tel. 505 923 735, 518 580 898, 508 492 762
Klub „JESTEM ZA” - dla osób ze spektrum autyzmu ul. Marconich 2, 02-954 Warszawa tel. 691 804 727
Integracyjny klub wsparcia dla dorosłych ze spektrum autyzmu „Życie jest fajne” Fundacja Ergo Sum - Sztuka - Rozwój – Klub dla osób ze spektrum autyzmu ul. Grójecka 68, 02-339 Warszawa tel. 22 40 174 40
Klub weekendowy - Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi” ul. Targowa 82, 03-448, Warszawa tel. 22 619 85 01
Ośrodek Oparcia Społecznego ul. Grochowska 259A, 03-844 Warszawa tel. 22 810 92 87, 798 334 148

MIESZKANIA TRENINGOWE, WSPOMAGANE I HOSTELE

Mieszkanie treningowe dla osób chorujących psychicznie przy ul. Kłobuckiej
prowadzone przez Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób
z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”
tel. 600 617 522; mieszkanietreningowe@pomost.info.pl

Mieszkanie wspomagane dla osób chorujących psychicznie przy ul. Nocznickiego
prowadzone przez Fundację Wspierania Rozwoju Psychiatrii Środowiskowej
im. prof. Andrzeja Piotrowskiego
tel. 786 867 863

Mieszkanie treningowe dla osób chorujących psychicznie przy ul. Lwowskiej
prowadzone przez Stowarzyszenie Integracja
integracja.grottgera@gmail.com; www.stowarzyszenie-integracja.pl

STOWARZYSZENIA

Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”
ul. Św. Wincentego 85, 03-291 Warszawa
tel. 22 614 16 49
www.pomost.info.pl

Drewnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”
ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki k/Warszawy
tel. 22 762 40 58
www.empatia.net.pl

Stowarzyszenie Integracja
ul. A. Grottgera 25A, 00-785 Warszawa
tel. 22 840 66 40
www.stowarzyszenie-integracja.pl

Fundacja eFkropka
ul. Ożarowska 61, 01-424 Warszawa
tel. 605 220 927
www.ef.org.pl

Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”
ul. Targowa 82, 03-448 Warszawa
tel. 22 619 85 01
www.otwartedrzwi.pl

Stowarzyszenie „MONAR”
ul. Nowolipki 9B, 00-252 Warszawa
tel. 22 635 95 09 / 22 635 13 26

Towarzystwo Pomocy Młodzieży
ul. Nowolipki 2, 00-160 Warszawa
tel. 508 350 320

Stowarzyszenie Profilaktyki Depresji „Iskra”
ul. Jana Błatona 1/3, 01-494 Warszawa
tel. 22 240 68 00

POMOC I KONSULTACJE PRAWNE

W wielu sytuacjach przydatna może być wiedza na temat posiadanych praw i przywilejów. Mogą to być sytuacje związane z przebiegiem choroby, ale też z życiem zawodowym lub osobistym. Na terenie Warszawy i Mazowsza mogą Państwo skorzystać z bezpłatnych porad prawnych. Poniżej umieszczone są dane kontaktowe do organów i organizacji zajmujących się taką działalnością.

Pomoc w sytuacjach naruszeń wolności i praw człowieka i obywatela określonych w Konstytucji i innych aktach prawnych

Rzecznik Praw Obywatelskich
www.rpo.gov.pl

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Aleja Solidarności 77
00-090 Warszawa
tel. 22 55 17 700
fax. 22 827 64 53

infolinia obywatelska:

tel. 800 676 676
biurorzecznika@brpo.gov.pl

Pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych

Helsińska Fundacja Praw Człowieka

www.hfhrpol.waw.pl
ul. Zgoda 11
00-018 Warszawa
tel. 22 556 44 40
hfhr@hfhr.pl

informacja o dyżurach prawnika:

www.hfhr.pl/pomoc/

Pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw pacjenta

Rzecznik Praw Pacjenta

www.bpp.gov.pl

Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika

Praw Pacjenta:

tel. 800 190 590

pn. – pt. w godz. 8.15 – 16.15

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:

ul. Młynarska 46
01-171 Warszawa
sekretariat:
tel. 800 190 590

Pomoc w zakresie naruszeń dotyczących praw pracownika

Główny Inspektorat Pracy

www.pip.gov.pl
ul. Barska 28/30
02-315 Warszawa
tel. 22 391 82 15

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

ul. Płocka 11/13
01-231 Warszawa
tel. 22 425 11 94

mail: kancelaria@warszawa.pip.gov.pl

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

– Infolinia wypadkowa

Porady Telefoniczne:

pn. – pt. w godz. 8.00 – 15.00

z telefonów komórkowych:

tel. 22 211 80 58

Porady Osobiste:

pon. w godz. 8.00 – 17.00

wt., czw., pt. w godz. 8.00 – 15.00

Pomoc w zakresie rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych, w szczególności spraw mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużenia, świadczeń i zasiłków, własności, dziedziczenia i zatrudnienia

Biuro Porad Obywatelskich w Warszawie

www.bpo.pl
ul. Gałczyńskiego 3
00-362 Warszawa
tel. 22 828 12 95
bpowarszawa@gmail.com

Pomoc prawna

Fundacja Uniwersyteckich Poradni Prawnych

www.fupp.org.pl

INFOLINIE

Infolinia Doradców Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego „TROP” tel. 22 614 16 49 na Twój telefon czekają osoby, które pokonały kryzys psychiczny infolinia jest czynna od poniedziałku do czwartku, w godz. 16.00 – 19.00
Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA tel. 22 654 40 41 czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17.00 – 20.00
Ogólnopolski bezpłatny Telefon Zaufania dla osób w kryzysie tel. 116 123 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 – 22.00
Gdy bliski chory zaginie – ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych tel. 801 24 70 70
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek w godz. 17.00 – 19.00
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” tel. 801 889 880 czynny codziennie w godz. 17.00 – 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia
Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychologiczna, pomoc w kryzysach tel. 22 855 44 32
Ośrodek Interwencji Kryzysowej tel. 22 837 55 59 czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 20.00
Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111 czynny codziennie w godz. 12.00 – 02.00
Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800 120 002 telefon całodobowy
Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” tel. 22 668 70 00 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 12.00 – 18.00
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”* tel. 801 199 990 czynny codziennie w godz. 16.00 – 21.00 *numer dostępny dla klientów sieci Orange
Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, bezpłatna infolinia tel. 800 190 590 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00 – 20.00
Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich tel. 800 676 676 czynna w poniedziałki w godz. od 10.00 – 18.00, od wtorku do piątku w godz. 8.00 – 16.00

Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe) tel. 800 120 289 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 – 17.00 połączenie bezpłatne
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna „Serce za Serce” tel. 22 425 98 98 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 17.00 – 20.00 oraz w soboty w godz. 15.00 – 17.00
Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich fundacji „Nagle Sami” tel. 800 108 108
Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci tel. 800 100 100
Centrum Praw Kobiet tel. 509 790 232 / 22 621 35 37 czynna od poniedziałku do piątku w godz. 10.00 – 18.00 Interwencje: tel. 600 070 717
Telefon zaufania dla osób starszych tel. 22 635 09 54
Infolinia Anonimowych Alkoholików tel. 801 033 242
Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego tel. 22 840 66 44
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym tel. 800 702 222
Stowarzyszenie „MONAR” tel. 22 635 95 09 / 22 635 13 26
Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek Młodzieży i Dzieci PROM - porady w dziedzinie uzależnień Pomarańczowa linia dla dzieci i rodziców: tel. 801 140 068 czynny w godz. 14.00 – 20.00
Policyjny telefon ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie tel. 800 120 226
Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej tel. 22 828 11 12
Grupa wsparcia Anonimowych Seksoholików tel. 798 056 677 (dla mężczyzn); 534 124 748 (dla kobiet)

PAMIĘTAJ:

- **Kryzys psychiczny nie przekreśla szans na udane i satysfakcjonujące życie.**

- **Nie bądź sam.** Szukaj wsparcia u profesjonalistów oraz ludzi, którzy są wokół ciebie. Trzeba tylko ich dostrzec.

- **Korzystaj z łatwo dostępnej i bezpłatnej pomocy jaką oferują Punkty Wsparcia.** Pracujący w nich psychologowie i inni profesjonaliści zapewniają przyjazne, partnerskie podejście i skuteczną pomoc w kryzysie.

- **Jeśli kryzys psychiczny nasila się korzystaj z pomocy medycznej.** W takich przypadkach leki i psychoterapia pomogą ci pokonać utrzymujące się dotkliwe problemy ze zdrowiem psychicznym.

- **Masz duże możliwości znalezienia realnego wsparcia.**

Sprawdź ofertę Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Klubów, Mieszkań Treningowych, Wspomaganych i programów Aktywizacji Zawodowej.

- **Pomoc osób, które pokonały kryzys psychiczny i są w tej dziedzinie „ekspertami przez doświadczenie” może być nieocenionym wsparciem.** Szukaj kontaktu z grupami wsparcia lub doradcami telefonicznymi z Grupy TROP.

- **Uzyskanie skutecznej pomocy dostosowanej do Twoich potrzeb i oczekiwań jest możliwe.** Skorzystaj z pomocy Punktu Wsparcia. Spotkasz tam życzliwych profesjonalistów oraz osoby które radzą sobie z problemami podobnymi do Twoich.

10. Książka do pobrania:



**„JA I SCHIZOFRENIA”
AUTORSTWA AGNIESZKI EJSMONT**



**„JA SIĘ NIE CHOWAM JESTEM CHADOWA”
AUTORSTWA JULII MAŁECKIEJ**

Nie jesteś sam!

11. PRZYDATNE LINKI INTERNETOWE



**BRÓDNOWSKIE
STOWARZYSZENIE
POMOST**



**WYSTAWA
INTERNETOWA
„TWÓRCZY TROP”**



**PORTAL NGO
O GRUPIE
WSPARCIA TROP**



**GRUPA
WSPARCIA
TROP**



**POROZUMIENIE
NA RZECZ WSPIERANIA
OSÓB CHORUJĄCYCH
PSYCHICZNIE**

A graphic of two hands shaking, one in a yellow sleeve and the other in a dark blue sleeve, set against a background of light blue abstract leaf-like shapes.

ZADBAJ O SVOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

**Jeżeli doświadczasz
kryzysu psychicznego**

Jesteś w trudnej sytuacji osobistej

Poszukujesz profesjonalnej pomocy

BEZPŁATNY PUNKT WSPARCIA

604 567 813

22 614 16 38

PON-PT w godz.: 16-20

- psycholog
- pracownik socjalny
- prawnik
- doradztwo telefoniczne ekspertów
przez doświadczenie