

# PORADNIK ZDROWIA PSYCHICZNEGO

**POMOST**

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



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ

**Mazowsze.**  
serce Polski



## Od autorów

Publikacja została przygotowana przez profesjonalistów z programów wsparcia środowiskowego współpracujących z Bródnowskim Stowarzyszeniem Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST” oraz przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

Znajdziecie w niej Państwo podstawowe informacje dotyczące zdrowia psychicznego oraz możliwych ścieżek postępowania w przypadku zaistnienia kryzysu psychicznego, a także dane adresowe placówek i organizacji udzielających wsparcia osobom chorującym psychicznie na Mazowszu, przydatne adresy stron internetowych, tytuły filmów i książek wspierających proces zdrowienia.

Mamy nadzieję, że **Poradnik Zdrowia Psychicznego** pomoże Wam w prowadzeniu dobrego, satysfakcjonującego życia!

### Opracowanie:

dr hab. Paweł Bronowski - psycholog kliniczny

Agnieszka Natalia Mróz - psycholog

Ejsmont - Doradca ds. Zdrowienia

Krzysztof Pawłowski - Doradca ds. Zdrowienia

Jarosław Wilkowski - Doradca ds. Zdrowienia

Warszawa, czerwiec 2022 r.



## SPIS TREŚCI:

1.	Wstęp .....	s. 4
2.	Gdzie i kiedy szukać pomocy w zakresie zdrowia psychicznego? .	s. 4
2.1	Kiedy szukać wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego? .....	s. 4
2.2	Kiedy szukać wsparcia psychologicznego, a kiedy zgłosić się do psychiatry? .....	s. 5
2.3	Czym różni się psycholog od psychoterapeuty? .....	s. 6
2.4	Połączenie oddziaływań psychoterapeutycznych i farmakologicznych .....	s. 6
2.5	Kiedy ktoś bliski doświadcza kryzysu .....	s. 7
2.6	Choroba powodująca niezdolność do pracy – orzecznictwo .....	s. 8
2.7	Oddziaływania środowiskowe .....	s. 8
2.8	Grupa wsparcia TROP .....	s. 10
3.	Informator .....	s. 13
3.1	Ośrodki Pomocy Społecznej .....	s. 13
3.2	Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie .....	s. 13
3.3	Środowiskowe Domy Samopomocy .....	s. 15
3.4	Warsztaty Terapii Zajęciowej .....	s. 17
3.5	Ośrodki wsparcia i kluby .....	s. 17
3.6	Mieszkania chronione – treningowe, wspierane i hostele .....	s. 18
3.7	Stowarzyszenia .....	s. 18
3.8	Aktywizacja zawodowa – biura pośrednictwa pracy, organizacje zajmujące się pomocą w znalezieniu zatrudnienia osobom z niepełnosprawnością .....	s. 20
3.9	Oddziały ZUS, Zespoły ds. Orzekania o Niepełnosprawności .....	s. 21
3.10	Pomoc i konsultacje prawne .....	s. 22
3.11	Infolinie .....	s. 23
3.12	Przydatne linki .....	s. 24
4.	Książki i filmy pomocne w procesie radzenia sobie z doświadczeniem kryzysu psychicznego .....	s. 24

## 1. WSTĘP

Zaburzenia psychiczne występują we współczesnym świecie bardzo często. Są jednymi z ważniejszych czynników wpływających negatywnie na zadowolenie z życia. Do najczęstszych problemów ze zdrowiem psychicznym należy zaliczyć zaburzenia lękowe, związane z obniżeniem nastroju oraz problemy psychiczne, będące następstwem używania substancji psychoaktywnych (w tym alkoholu).

Obowiązująca obecnie definicja zdrowia psychicznego podkreśla, że to stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie swojej wspólnoty. Trzeba podkreślić, że w definicji tej nacisk położony jest nie tylko na brak objawów zaburzeń psychicznych, lecz przede wszystkim na możliwie pełne funkcjonowanie w swojej społeczności lokalnej i odczuwaną jakość życia.

**Problemów ze zdrowiem psychicznym nie należy się bać.** Obecnie dysponujemy już skutecznymi metodami ich leczenia. Opierają się one na nowoczesnej farmakoterapii oraz różnych formach psychoterapii. Efektywną pomoc w radzeniu sobie z objawami zaburzeń psychicznych uzyskać można również w placówkach wsparcia społecznego działających w lokalnym środowisku. Dzięki odpowiedniemu wykorzystaniu ofert leczenia psychiatrycznego, pomocy psychologicznej oraz programów wsparcia, życie osób doświadczających zaburzeń psychicznych może być udane i szczęśliwe. Kluczem do tego, aby tak się stało, jest jednak **zgłoszenie się po pomoc**. Zaburzeń psychicznych nie należy się wstydzić – są one w dzisiejszych czasach bardzo powszechne.

Jeśli odczuwasz problemy ze zdrowiem psychicznym, doskwiera ci lęk, poczucie zagrożenia, obniżony nastrój lub przeżywasz kryzys psychiczny innego rodzaju – poszukaj pomocy.  
Twoje życie może być lepsze, skuteczna pomoc jest możliwa. Nie zwlekaj!

## 2. GDZIE I KIEDY SZUKAĆ POMOCY W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

### 2.1 KIEDY SZUKAĆ WSPARCIA W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

Z pomocy w zakresie zdrowia psychicznego powinniśmy korzystać zawsze, gdy poczujemy taką potrzebę. Może mieć ona różne źródła, jednak zazwyczaj łączy się z odczuwanym dyskomfortem, cierpieniem, nieumiejętnością poradzenia sobie z czymś, co nas spotkało, lub niepokojem dotyczącym naszego funkcjonowania. Możemy odczuwać dolegliwości natury psychicznej, psychosomatycznej (np. bóle głowy w odpowiedzi na doświadczany stres) lub trudności adaptacyjne, związane z niedostatecznym dopasowaniem się do różnych sytuacji, których doświadczamy w codziennym życiu.

To nie wstyd szukać pomocy



## 2.2 KIEDY SZUKAĆ WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO, A KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO PSYCHIATRY?

Doświadczane problemy mogą, ale nie muszą świadczyć o występowaniu zaburzeń psychicznych.

Jeśli czujemy, że nasze dolegliwości wymagać będą wsparcia farmakologicznego, bo np. zmagamy się z uciążliwymi zaburzeniami nastroju, doświadczamy halucynacji lub urojeń, towarzyszą nam paraliżujące lęki utrudniające codzienne funkcjonowanie – powinniśmy udać się do **psychiatry**. W procesie diagnostycznym psychiatra może zlecić nam wykonanie dodatkowych badań lub testów diagnostycznych przyczyniających się do zrozumienia problemu i lepszej identyfikacji doświadczanych trudności, przepisać leki i/lub zalecić korzystanie z dodatkowych form terapii. Jeśli nasz problem nie wymaga wsparcia farmakologicznego, a np. doświadczamy silnego stresu, trudności wychowawczych, konfliktów w rodzinie, trudności związanych z wyzwaniem rozwojowymi, mamy za sobą doświadczenie żałoby czy zdrady – z powodzeniem możemy skorzystać z **konsultacji psychologicznej**.

Psychiatra jest lekarzem, który w prowadzonej terapii posługuje się farmakoterapią.

Psycholog nie ma możliwości przepisywania pacjentom leków. Jego oddziaływanie koncentrują się na rozmowie, wsparciu emocjonalnym, psychoedukacji oraz pomocy w zgłębieniu i rozwiązaniu bieżących problemów. Psycholog może również używać testów diagnostycznych.

lekarz podstawowej opieki  
zdrowotnej (tzw. POZ)  
lub lekarz psychiatra



skierowanie  
do psychologa/skierowanie  
na psychoterapię

Aby uzyskać pomoc psychologiczną/psychiatryczną w ramach NFZ w pierwszej kolejności powinniśmy udać się do **lekarza podstawowej opieki zdrowotnej** lub **psychiatry**. Aby zarejestrować się na wizytę do lekarza psychiatry **nie jest wymagane skierowanie**. Rejestrujemy się więc w taki sam sposób, jak do lekarza pierwszego kontaktu. Powinniśmy jednak uprzednio dowiedzieć się, czy lekarz o tej specjalizacji przyjmuje w naszej placówce.

Wykaz Poradni Zdrowia Psychicznego znajdziesz na stronie:  
<https://nfz.org.pl/psychiatra/warszawa>

Skierowanie będzie natomiast potrzebne w przypadku chęci skorzystania z pomocy psychologa lub psychoterapeuty. Może je wystawić lekarz POZ lub lekarz psychiatra. W przypadku osób niepełnoletnich poniżej 18 r.ż. badanie psychiatryczne, diagnostyka oraz leczenie wymagają zgody rodziców lub opiekunów prawnych. W przypadku osób pomiędzy 16 a 18 r.ż. wymagana będzie również zgoda nastolatka.

*„Na początku zachorowania na chorobę psychiczną, osoba potrzebuje najpierw jak najszybszego zgłoszenia się do lekarza psychiatry, wysłuchania, doświadczenia empatii i zrozumienia. Jeśli jest to ostry kryzys psychiczny, lekarz psychiatra może skierować nas na oddział dzienny lub całodobowy szpitala psychiatrycznego.”*

Agnieszka Ejsmont - Doradca ds. Zdrowienia

## 2.3 CZYM RÓŻNI SIĘ PSYCHOLOG OD PSYCHOTERAPEUTY?

Z pomocy psychologicznej warto skorzystać, gdy nasz problem dotyczy **życia codziennego** – np. trudnej sytuacji na gruncie zawodowym lub problemów wychowawczych. Jeśli nasz problem jest bardziej złożony – możemy dostać wskazanie do podjęcia psychoterapii. Psychoterapia wskazana jest m.in. przy rozpoznaniu depresji, zaburzeniach snu, natręctwach, stanach lękowych czy zaburzeniach odżywiania.

**Psychoterapeuta** to osoba, która ukończyła szkolenie w zakresie psychoterapii lub jest w trakcie takiego szkolenia. Podczas psychoterapii pacjent ma okazję do pogłębienia wglądu w odczuwane stany emocjonalne, dokonanie analizy własnych zachowań, zgłębienie przyczyn nieskutecznych działań i odzyskanie wpływu na swoje życie.

Psychoterapia może być procesem krótko- lub długoterminowym. Zależy to od natury problemu oraz nurtu, w jakim prowadzona jest psychoterapia. Wśród najbardziej upowszechnionych w Polsce nurtów terapeutycznych wymieniłem należy: poznawczo-behawioralny, systemowy, psychodynamiczny, psychoanalityczny oraz humanistyczny. Nurt, w którym powinniśmy szukać wsparcia, powinien zostać określony przez lekarza psychiatrę lub psychologa podczas wizyty poprzedzającej podjęcie psychoterapii. Może się również zdarzyć, że podczas pierwszej wizyty u psychoterapeuty lub w trakcie terapii, psychoterapeuta zaleci nam wizytę u innego specjalisty, zmianę nurtu terapii lub odeśle nas do innego psychoterapeuty. Nie powinniśmy czuć się zaniepokojeni takim stanem rzeczy, ponieważ działania te mają na celu jak najlepsze dopasowanie wsparcia do natury naszego problemu. Sami również możemy dojść do wniosku, że z jakiegoś powodu nie jesteśmy zadowoleni z efektów terapii, w trakcie której jesteśmy, i zmienić terapeutę lub czasowo zrezygnować z terapii. Ważne jest jednak, żeby nie zniechęcać się na drodze do rozwiązania problemu i szukać takich specjalistów, którzy w adekwatny sposób będą w stanie odpowiadać na nasze aktualne potrzeby.

- **Psycholog** – absolwent 5-letnich studiów magisterskich na kierunku psychologia
- **Psychoterapeuta** – absolwent psychologii, medycyny, pedagogiki, resocjalizacji, socjologii, pielęgniarstwa lub innych nauk pokrewnych, który uzyskał certyfikat ukończenia szkoły psychoterapii lub jest w trakcie takiego szkolenia

## 2.4 POŁĄCZENIE ODDZIAŁYWAŃ PSYCHOTERAPEUTYCZNYCH I FARMAKOLOGICZNYCH

Czasami zdarza się, że do uzyskania najlepszych efektów terapii stosuje się połączenie farmakoterapii i psychoterapii. Może to mieć miejsce np. w przypadku choroby afektywnej dwubiegunowej i psychoz, np. schizofrenii i zaburzeń

urojeniowych, w których przebiegu psychoterapia jest oddziaływaniem wspomagającym leczenie farmakologiczne. W chorach psychicznych leki pozwalają na niwelowanie objawów, umożliwiając osobom zmagającym się z zaburzeniami psychicznymi na powrót do stanu sprzed choroby, poprawę tego stanu w stosunku do funkcjonowania w chorobie lub zwiększając skuteczność innych metod leczenia, m.in. psychoterapii.

Leki mogą także wspomagać leczenie innych zaburzeń, takich jak ciężka depresja, uzależnienia, zaburzenia odżywiania, zaburzenia somatyzacyjne, zaburzenia osobowości czy zaburzenia lękowe. Stosowane są także w przypadku współwystępowania zaburzeń psychicznych (np. depresji i zaburzeń osobowości czy zaburzeń odżywiania i zaburzeń lękowych). Często pacjenci, którzy jednocześnie zaczynają leczenie farmakologiczne i psychoterapię, po pewnym czasie, pod kontrolą lekarza psychiatry, mogą zrezygnować z przyjmowania leków na rzecz samej psychoterapii.

W wielu przypadkach połączenie psychoterapii i farmakoterapii:

- zmniejsza liczbę nawrotów choroby i ryzyko nawrotu objawów
- wspiera zdolność pacjenta do stosowania konstruktywnych strategii radzenia sobie
- poprawia przestrzeganie zaleceń
- w sytuacji kryzysowej umożliwia otrzymanie pełniejszego wsparcia

## 2.5 KIEDY KTOŚ BLISKI DOŚWIADCZA KRYZYSU

Często zdarza się, że wsparcia szukają osoby, których bliscy doświadczają kryzysu psychicznego, zmagając się z depresją, zaburzeniami dwubiegunowymi lub chorobami z kręgu schizofrenii. Sytuacja, w której widzimy, że z naszym bliskim dzieje się coś złego, sama w sobie często jest bardzo obciążająca, szczególnie, gdy osoba, o którą się martwimy, zdaje się sama nie dostrzegać problemu lub odrzuca naszą pomoc.

Musimy zdawać sobie sprawę z tego, że w świetle obecnego prawa nie da się zmusić nikogo do podjęcia psychoterapii lub leczenia, a nasze zasoby, wkładane w nieskuteczne próby pomocy osobie w kryzysie, mogą się szybko wyczerpać. W pierwszej kolejności zadbaj o siebie. Możesz zaproponować pomoc w poszukiwaniu wsparcia, towarzyszyć swojemu bliskiemu podczas wizyty u specjalisty, ale pamiętaj, że zmiana obecnej sytuacji nie zależy wyłącznie od Ciebie. Bądź wspierający, ale nie przypisuj sobie poczucia odpowiedzialności i winy, jeśli nie będziesz w stanie pomóc.

W pierwszej kolejności zadbaj o siebie. Możesz poszukać pomocy u psychologa lub znaleźć grupę wsparcia dla członków rodzin, których bliscy zmagają się z problemami podobnymi do Twoich.





Badanie, przyjęcie do szpitala psychiatrycznego i leczenie jest dobrowolne i wymaga zgody pacjenta wyrażonej na piśmie. W świetle obecnego prawa doświadczanie choroby psychicznej nie oznacza braku możliwości stanowienia o sobie. Szczególnym przypadkiem, stanowiącym podstawę przyjęcia pacjenta do szpitala psychiatrycznego bez jego zgody, jest sytuacja, w której zagraża on bezpośrednio własnemu życiu (np. dokonując próby samobójczej) bądź życiu lub zdrowiu innych osób (np. poprzez stosowanie lub usiłowanie stosowania aktów agresji wobec innych osób). Podstawę taką mogą stanowić również słowne groźby popełnienia samobójstwa lub ataku na inne osoby, wobec których zachodzi uzasadniona obawa, że zostaną spełnione w przyszłości.

*„Na początku mojej choroby bardzo izolowałem się, trudno było wychwycić, co jest chorobą, a co nią nie jest. Po próbie „S.” przewieziono mnie karetką szpitalną z komisariatu policji do szpitala psychiatrycznego. Nawet w szpitalu przez parę tygodni nie miałem poczucia choroby. Przymusowe leczenie było dla mnie jedynym ratunkiem. Nie należy się go bać, tu chodzi o życie i o jego jakość.”*

Jarosław Wilkowski - Doradca ds. Zdrowienia

## 2.6 CHOROBA POWODUJĄCA NIEZDOLNOŚĆ DO PRACY – ORZECZNICTWO

W przypadku, gdy choroba uniemożliwia nam podjęcie pracy zarobkowej i sprawia, że potrzebujemy specjalnego przystosowania stanowiska pracy lub asysty osób bądź urządzeń w trakcie wykonywania codziennych czynności, a jesteśmy osobą powyżej 16 r.ż. – możemy ubiegać się o wydanie **orzeczenia o stopniu niepełnosprawności**.

Na podstawie wydanego orzeczenia można starać się o różnego rodzaju świadczenia, uprawnienia i ulgi, m.in.:

- uzyskać zatrudnienie uwzględniające Twoje specyficzne potrzeby w zakładzie aktywności zawodowej lub zakładzie pracy chronionej,
- uzyskać świadczenia opiekuńcze, dodatek mieszkaniowy lub kartę parkingową,
- dostać dofinansowanie do turnusów rehabilitacyjnych czy sprzętu rehabilitacyjnego,
- skorzystać z usług socjalnych i opiekuńczych (obejmujących pomoc przy robieniu zakupów, załatwianiu spraw urzędowych, sprzątanii czy gotowaniu), terapeutycznych lub rehabilitacyjnych, oferowanych przez instytucje pomocy społecznej czy organizacje pozarządowe,
- skorzystać z ulg na przejazdy środkami transportu publicznego oraz w placówkach kulturalnych i sportowych.

**Więcej informacji nt. procedury ubiegania się o wydanie orzeczenia o niepełnosprawności znajdziesz na stronie:**

**<https://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-orzeczenie-o-stopniu-niepelnosprawnosci>**

## 2.7 ODDZIAŁYWANIA ŚRODOWISKOWE

Istnieje wiele programów i usług wspierających osoby z doświadczeniem choroby psychicznej. Są one zróżnicowane pod kątem intensywności oddziaływań oraz czasu ich trwania. Można je podzielić na dwie grupy: Środowiskowe Domy Samopomocy,



Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze i Kluby, nastawione są głównie na podtrzymanie bieżącego funkcjonowania i przeciwdziałanie hospitalizacji – oferują raczej mało intensywne w sposobie realizacji oddziaływania i ostrożnie dozują aktywizację społeczną. Warsztaty Terapii Zajęciowej, Domy pod Fontanną, Mieszkania Chronione – Treningowe oraz Programy Aktywizacji Zawodowej nastawione są na większą intensywność oddziaływań i silniejszą aktywizację społeczną.

Niektóre z nich, tak jak Warsztaty Terapii Zajęciowej, wymagają przedstawienia orzeczenia o niepełnosprawności ze wskazaniem do terapii zajęciowej. Są jednak programy, gdzie takie orzeczenie nie jest konieczne, a podstawę do uczestnictwa stanowi przedstawienie zaświadczenia o leczeniu psychiatrycznym (np. Kluby). Wybór określonego programu zależy od potrzeb i możliwości osoby chorującej, warto również korzystać z sugestii profesjonalistów, dotyczących rekomendowanych form wsparcia.

- **Środowiskowe Domy Samopomocy** – dzienne ośrodki wsparcia zapewniające rehabilitację społeczną, których program oparty jest na treningach umiejętności społecznych, terapii zajęciowej oraz aktywizacji społecznej. Podstawową funkcją tego typu placówek jest podtrzymanie chorych w funkcjonowaniu społecznym oraz przeciwdziałanie hospitalizacji.
- **Ośrodki Wsparcia** – dzienne placówki o profilu zbliżonym do ŚDS, oferujące wsparcie psychologiczne oraz terapię zajęciową. Ośrodki wsparcia pełnią również funkcję kompensującą w kontekście sieci społecznych, pozwalając na nawiązanie i podtrzymanie wspierających relacji społecznych wykraczających poza dostępne dotychczas środowisko osoby chorującej. Podstawową funkcją takich Ośrodków jest podtrzymanie funkcjonowania w społeczności lokalnej poza całodobowymi placówkami psychiatrycznymi i opiekuńczymi.
- **Warsztaty Terapii Zajęciowej** – dzienne ośrodki przygotowujące do podjęcia zatrudnienia, oferujące intensywny program rehabilitacji społecznej i aktywizacji zawodowej. Program Warsztatów jest bardziej intensywny niż w ŚDS lub OW, a jego podstawę stanowi wsparcie w nabywaniu kwalifikacji niezbędnych do znalezienia zatrudnienia i wsparcie w odnalezieniu swojego miejsca na rynku pracy.
- **Warszawski Dom pod Fontanną** – dzienny ośrodek wsparcia oferujący programy rehabilitacji społecznej i wsparcie w podjęciu zatrudnienia. Program placówki oparty jest na umacnianiu jej uczestników poprzez zaangażowanie w podejmowanie decyzji dotyczących działalności placówki.
- **Kluby** – działają zwykle w godzinach popołudniowych, mogą stanowić uzupełnienie do dziennych form wsparcia takich jak ŚDS czy WTZ. Umożliwiają zagospodarowanie wolnego czasu i pomagają w nawiązaniu kontaktów społecznych. Ich programy są zwykle mniej intensywne niż ośrodków dziennego pobytu oraz oferują zróżnicowane formy wsparcia, do których należeć mogą: uczestnictwo w zajęciach tematycznych, pomoc psychologiczna, wspólne spędzanie świąt, możliwość zjedzenia posiłku, skorzystania z komputera lub pralki.
- **Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze** – program adresowany głównie do osób przejawiających duże trudności w funkcjonowaniu społecznym, realizowany poprzez regularne wizyty terapeutów w miejscu zamieszkania osoby z zaburzeniami. W ramach usług uzyskać możemy pomoc w przełamywaniu izolacji, wsparcie w sytuacjach kryzysowych oraz asystę w realizowaniu procesu leczenia.
- **Chronione Zakwaterowanie** – pozwala na pobyt w hostelu lub mieszkaniu treningowym ze wsparciem terapeutów. Celem pobytu w mieszkaniu

chronionym jest zwiększenie samodzielności osób biorących udział w programie oraz ułatwienie integracji społecznej jego mieszkańcom.

- **Programy Aktywizacji Zawodowej** – obejmują punkty aktywizacji zawodowej oferujące pomoc w znalezieniu zatrudnienia, diagnozę zawodową i pomoc psychologiczną oraz możliwość uczestniczenia w kompleksowych projektach oferujących zatrudnienie.

*„Po wyjściu ze szpitala osoba, która przeszła kryzys psychiczny, powinna przy wypisie dostać informację, gdzie może szukać dalszej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej. Możemy dostać również wskazanie do korzystania z konkretnej placówki lub grupy wsparcia. Gdy poczujemy się lepiej, gdy kryzys minie, możemy wrócić do ról społecznych i zawodowych – na studia czy do pracy.”*

Agnieszka Ejsmont - Doradca ds. Zdrowienia

*„Zrozumienie siebie to podstawa zdrowienia, wtedy chory zaczyna bez oporu stosować się do zaleceń lekarza prowadzącego. Bardzo pomaga otoczenie, rodzina, która rozumie chorego, delikatnie mobilizując go do życia. Gdy osoba wyjdzie ze szpitala, warto pomyśleć o rozpisanii planu dnia z uwzględnieniem przyjmowania leków o określonych porach. Można też pomyśleć o skierowaniu chorego do placówek wsparcia takich jak WTZ lub ŚDS. Może to być też oddział dzienny, w zależności o stanu zdrowia chorego, gdzie znajduje się również profesjonalna opieka medyczna.”*

Krzysztof Pawłowski - Doradca ds. Zdrowienia

Oparcie społeczne i pomoc dla osób z zaburzeniami psychicznymi są na Mazowszu zapewniane w oparciu o zasady deinstytucjonalizacji. Placówki i programy wsparcia dostępne są w środowisku lokalnym, blisko miejsca zamieszkania osób z nich korzystających. Dzięki temu uzyskanie pomocy nie wiąże się z koniecznością odrywania się od własnej społeczności lokalnej. Skorzystanie z programów oparcia jest łatwe, przy przyjęciu unika się biurokratycznych ograniczeń. Oferowane wsparcie jest kompleksowe i nakierowane na to, aby w jak największym stopniu odpowiedzieć na zróżnicowane potrzeby i oczekiwania użytkowników. Pozwala to na unikanie instytucji totalnych takich jak wielkie szpitale psychiatryczne lub całodobowe ośrodki opiekuńcze.

Oferowane wsparcie jest zapewniane zgodnie z Wojewódzkim Programem Pomocy i Oparcia Społecznego dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi na lata 2018-2022 oraz Narodowym Programem Ochrony Zdrowia Psychicznego i ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego.

## 2.8 GRUPA WSPARCIA TROP

Jednym ze sposobów na uzyskanie skutecznej pomocy jest kontakt z osobami borykającymi się z podobnymi problemami. Mają one podobne doświadczenia, przeżywają podobne trudności i – co najważniejsze – potrafią sobie z nimi radzić. Taka właśnie rolę pełni działająca od 2013 r. Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP.

W skład Grupy TROP wchodzi osoby z doświadczeniem choroby psychicznej, wywodzące się przede wszystkim spośród uczestników środowiskowych programów wsparcia. Mają oni wieloletnie doświadczenie choroby psychicznej i korzystania z różnych, nastawionych na umacnianie, form pomocy. Po wielu latach efektywnego radzenia sobie z chorobą osoby te zdecydowały się na kolejny krok w swoim procesie zdrowienia i podjęły działania na rzecz innych chorych. Grupa Wsparcia TROP to jedna z pierwszych w Polsce grup samopomocowych osób chorujących psychicznie. Do najważniejszych, realizowanych nieprzerwanie od kilku już lat projektów należy zaliczyć:

- doradztwo telefoniczne dla osób chorujących i ich rodzin,
- porady udzielane przez członków Grupy TROP w ramach punktów konsultacyjnych,
- prelekcje destygmatyzacyjne,
- spotkania motywujące do podejmowania aktywności samopomocowej,
- spotkania dotyczące praw człowieka,
- wydawanie biuletynu „TROPiciel”,
- czynny udział w konferencjach naukowych.

Więcej o działalności Grupy Wsparcia TROP znajdziesz na stronach:

- <http://wspieramypokryzysie.pl/>
- <https://pomost.info.pl/grupa-wsparcia-trop/>
- <http://www.aps.edu.pl/instytuty/instytut-psychologii/grupa-wsparcia-trop/>
- <https://publicystyka.ngo.pl/ocaleni-z-psychiatrii-fenomen-samopomocowej-grupy-wsparcia-trop>

*„Dla osoby w kryzysie ważny jest kontakt z psychologiem i Doradcą ds. Zdrowienia, czyli osobą, która przeszła kryzys. Doradca ds. Zdrowienia może być ważnym czynnikiem w procesie zdrowienia, dającym nadzieję na poradzenie sobie z chorobą oraz wspierającym w procesie farmakoterapii, którego nie należy przerywać bez współpracy z lekarzem psychiatrą. Trafne dobranie leków czasami wymaga dużej cierpliwości, zarówno od osoby w kryzysie, jak i profesjonaliści.”*

Agnieszka Ejsmont - Doradca ds. Zdrowienia





Kreatywność i twórczość są niezwykle ważnym aspektem procesu zdrowienia. Dzięki współpracy uczestniczek i uczestników Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP, studentek edukacji artystycznej i psychologii oraz pracowniczek/-ów Instytutu Edukacji Artystycznej i Instytutu Psychologii mogą Państwo zapoznać się z twórczością członków i członkiń Grupy Wsparcia TROP w przestrzeni wirtualnej.

Wystawa „Twórczy TROP” dostępna jest pod adresem:  
[http://bit.ly/APS\\_TROPsztuki\\_wystawa\\_2021](http://bit.ly/APS_TROPsztuki_wystawa_2021)

*„Jeżeli ja patrzę na rysunek symbolizujący moją chorobę i mogę na to patrzeć, to znaczy, że choroba nie jest taka przerażająca. Rysowanie przynosi mi ulgę, uwalnia od choroby. Wyrrywam ją jakby z wnętrza. Chociaż zawsze zostaje trochę korzeni w sercu. Jest to uzdrawiające dla mnie.”*

- fragment wypowiedzi Agnieszki Ejsmont na kanwie wystawy Twórczy TROP



### 3. INFORMATOR

W tej części Poradnika znajdą Państwo ofertę różnych placówek środowiskowego systemu wsparcia, które ułatwiają powrót do satysfakcjonującego i pełnego życia. Znajdziecie także listę Stowarzyszeń wspierających osoby chorujące oraz propozycje przydatnych książek, filmów i linków do stron internetowych.

#### 3.1 OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Poniżej znajdziecie Państwo adresy internetowe do Ośrodków Pomocy Społecznej, działających na terenie Mazowsza. Ośrodki pośredniczą w zapewnianiu wsparcia socjalnego oraz psychologicznego – są łącznikami ze Środowiskowymi Domami Samopomocy. Odgrywają również ważną rolę w procesie przyznawania specjalistycznych usług opiekuńczych.

- <https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji>

#### 3.2 POWIATOWE CENTRA POMOCY RODZINIE

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie jest jednostką o zasięgu ponadgminnym i ma za zadanie udzielać wieloaspektowej pomocy osobom chorującym, niepełnosprawnym, dzieciom, rodzicom, osobom starszym. Poniżej znajduje się lista placówek na terenie województwa Mazowieckiego.

Powiat	Adres podmiotu	Telefon
białobrzeski	ul. Krakowska 28 26-800 Białobrzegi	48 613 34 14
ciechanowski	ul. 17 Stycznia 7 06-400 Ciechanów	23 672 52 16
garwoliński	ul. Mazowiecka 26 08-400 Garwolin	25 682 43 19
gostyniński	ul. III Maja 43 B 09-500 Gostynin	24 23522 92
grodziski	ul. Żydowska 19 05-825 Grodzisk Mazowiecki	22 724 15 70
grójecki	ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 4A 05-600 Grójec	48 664 28 30
kozienicki	ul. Jana Kochanowskiego 15 26-900 Kozienice	48 382 05 62
legionowski	ul. W. Sikorskiego 11 05-119 Legionowo	22 764 01 40

<b>Powiat</b>	<b>Adres podmiotu</b>	<b>Telefon</b>
lipski	ul. Hżeczka 6 27-300 Lipsko	48 378 10 11
łosicki	ul. Narutowicza 6 08-200 Łosice	83 359 05 51
makowski	ul. Duńskiego Czarnego Krzyża 3 06-200 Maków Mazowiecki	29 71 72 187
miński	ul. Konstytucji 3-ego Maja 16 05-300 Mińsk Mazowiecki	25 756 40 26
mławski	ul. Rejmonta 4 06-500 Mława	23 654 43 56
nowodworski	ul. Chemików 6 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki	22 365 01 20
ostrołęcki	ul. 11 Listopada 68 07-410 Ostrołęka	29 764 57 88
ostrowski	ul. Widnichowska 20 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 645 53 98
otwocki	ul. Komunardów 10 05-402 Otwock	22 719 48 10
piaseczyński	ul. Chyliczkowska 20 05-500 Piaseczno	22 756 62 40
płocki	ul. Bielska 57A 09-400 Płock	24 267 68 28
płoński	ul. Popiełuszki 14 09-100 Płońsk	23 662 12 59 23 662 75 49
pruszkowski	ul. Drzymały 30 05-800 Pruszków	22 738 15 02
przasnyski	ul. Berka Joselewicza 6 06-300 Przasnysz	29 752 51 79
przysuski	ul. Szkolna 3 20-400 Przysucha	48 675 55 17
pułtuski	ul. III Maja 20 06-100 Pułtusk	23 692 54 83
radomski	ul. Tadeusza Mazowieckiego 7 26-600 Radom	48 381 50 70
siedlecki	ul. Piłsudskiego 40 08-110 Siedlce	25 644 81 72
sierpecki	ul. Świętego Krzyża 2A 09-200 Sierpc	24 275 76 60
sochaczewski	ul. M. J. Piłsudskiego 65 96-500 Sochaczew	46 864 18 01
sokołowski	ul. Armii Krajowej 4 08-300 Sokołów Podlaski	25 787 22 02



<b>Powiat</b>	<b>Adres podmiotu</b>	<b>Telefon</b>
szydłowiecki	ul. Metalowa 7 26-500 Szydłowiec	48 617 47 13
m.st Warszawa	ul. Lipińska 2 01-833 Warszawa	22 599 71 01
warszawski zachodni	ul. Poznańska 131A 05-850 Ożarów Mazowiecki	22 733 72 50
węgrowski	ul. Piłsudskiego 23 07-100 Węgrów	25 308 11 60
wołomiński	ul. Legionów 78 05-200 Wołomin	22 776 44 95
wyszkowski	ul. Świętojańska 82B 07-200 Wyszaków	29 742 85 22
zwoleński	ul. Wojska Polskiego 78 26-700 Zwoleń	48 676 36 23
żuromiński	ul. Lidzbarska 27 09-300 Żuromin	23 657 35 15
żyrardowski	ul. I Maja 60 96-300 Żyrardów	46 854 20 83

### 3.3 ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY

Poniżej znajdziecie Państwo listę adresów Środowiskowych Domów Samopomocy typu A – przeznaczonych dla osób chorujących psychicznie oraz typu AB – przeznaczonych dla osób chorujących psychicznie i osób z niepełnosprawnością intelektualną. W ramach oferty Środowiskowych Domów Samopomocy można uzyskać miejsce dziennego pobytu, terapię zajęciową oraz pomoc psychologiczną.

<b>Powiat</b>	<b>Nazwa Podmiotu</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefon</b>
ciechanowski	Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychicznie 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
miński	Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A	ul. Kościelna 18 05-300 Mińsk Mazowiecki	25 756 32 06 wew. 21

<b>Powiat</b>	<b>Nazwa Podmiotu</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefon</b>
mławski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Strzegowie	ul. Słowackiego 33 06- 445 Strzegowo	23 679 42 84
ostrołęcki	Środowiskowy Dom Samopomocy w Myszyńcu	Białusny Lasek 19 07-430 Myszyńiec	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 w Słupnie	ul. Warszawska 26a 09-472 Słupno	24 261 29 42
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 Pułtusk	ul. Białowiejska 5 06-100 Pułtusk	23 692 22 65
radomski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Cierzkowska 9 26-600 Radom	48 360 19 24
m. Siedlce	Środowiskowy Dom Samopomocy przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Siedlcach	ul. Sienkiewicza 32 08-110 Siedlce	25 644 30 88 wew. 47
sochaczewski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Sochaczewie	ul. Zamkowa 4A 96-500 Sochaczew	46 863 55 80
sokołowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Kosowska 83 08-300 Sokołów Podlaski	25 787 60 13
m.st. Warszawa	Bielański Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A	ul. Grębałowska 14 01-808 Warszawa	22 865 15 81
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Grochowska 259A 03-844 Warszawa	22 810 92 87
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Jagiellońska 54 02-019 Warszawa	22 870 67 22

Powiat	Nazwa Podmiotu	Adres	Telefon
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób psychicznie chorych „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
wołomiński	Środowiskowy Dom Samopomocy Wołomin	ul. Warszawska 5A 05-200 Wołomin	22 787 02 83
wyszkowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. KEN 2 07-200 Wyszaków	29 742 79 90

### 3.4 WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

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

[http://wspieramypokryzysie.pl/wtz\\_w\\_województwie\\_mazowieckim-lista/](http://wspieramypokryzysie.pl/wtz_w_województwie_mazowieckim-lista/)

### 3.5 OŚRODKI WSPARCIA I KLUBY

<p><b>Klub „Promyk”</b> (pn. – pt., 16.00 – 20.00)  <b>Klub Weekendowy „Promyk”</b> (sb. – nd., 10.00 – 18.00)            ul. Wincentego 85, 03-291 Warszawa            tel. 22 614 16 49</p> <p>Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”</p>
<p><b>Ośrodek Wsparcia dla Osób Chorujących Psychicznie</b> (pn. – pt., 8.00 – 16.00)            ul. Śreniawitów 4, 03-188 Warszawa            tel. 22 403 65 11</p> <p>Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”</p>



<p align="center"><b>Warszawski Dom Pod Fontanną</b> ul. Nowolipki 6A, 00-153 Warszawa tel. 505 923 735, 518 580 898, 508 492 762</p>
<p align="center"><b>Klub "JESTEM ZA"</b> - dla osób ze spektrum autyzmu ul. Marconich 2, 02-954 Warszawa tel. 691 804 727</p>
<p align="center"><b>Integracyjny klub wsparcia dla dorosłych ze spektrum autyzmu „Życie jest fajne”</b> Fundacja Ergo Sum - Sztuka - Rozwój – Klub dla osób ze spektrum autyzmu ul. Grójecka 68, 02-339 Warszawa tel. 22 40 174 40</p>
<p align="center"><b>Klub weekendowy - Stowarzyszenie "Otwarte Drzwi"</b> ul. Targowa 82, 03-448, Warszawa tel. 22 619 85 01</p>
<p align="center"><b>Ośrodek Oparcia Społecznego</b> ul. Grochowska 259 a, 03-844 Warszawa tel. 22 810 92 87, 798 334 148</p>

### 3.6 MIESZKANIA CHRONIONE – TRENINGOWE, WSPIERANE I HOSTELE

<p align="center"><b>Mieszkanie chronione dla osób chorujących psychicznie przy ul. Kłobuckiej</b> prowadzone przez Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST” Koordynator mieszkania: tel.: 600 617 522; mieszkaniemtreningowe@pomost.info.pl</p>
<p align="center"><b>Mieszkanie chronione dla osób chorujących psychicznie przy ul. Nocznickiego</b> prowadzone przez Fundację Wspierania Rozwoju Psychiatrii Środowiskowej im. prof. Andrzeja Piotrowskiego Koordynator mieszkania: tel.: 786 867 863</p>
<p align="center"><b>Mieszkanie chronione dla osób chorujących psychicznie przy ul. Lwowskiej</b> prowadzone przez Stowarzyszenie Integracja Koordynator mieszkania: integracja.grottgera@gmail.com; www.stowarzyszenie-integracja.pl</p>
<p align="center"><b>Hostel dla osób z zaburzeniami psychicznymi</b> Ośrodek Rehabilitacji Socjopsychiatrycznej Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii Jana Kochanowskiego 27/29, Otwock tel. 22 468 26 58</p>
<p align="center"><b>Hostel dla osób z zaburzeniami psychicznymi</b> Mazowiecki Szpital Wojewódzki Drewnica ul. Karola Rychlińskiego 1, Żąbki tel. 22 781 68 41</p>

### 3.7 STOWARZYSZENIA

Poniżej znajduje się lista stowarzyszeń, których oferta skierowana jest do osób doświadczających zaburzeń psychicznych a także ich bliskich. Stowarzyszenia wspierają proces zdrowienia na wiele sposobów i mają bogatą ofertę pomocy.

<p><b>Bródnowskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”</b>  <b>ul. Św. Wincentego 85, 03-291 Warszawa</b>  tel. 22 614 16 49  <a href="http://www.pomost.info.pl">www.pomost.info.pl</a></p>
<p><b>Drewnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia”</b>  <b>ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Żąbki k/Warszawy</b>  tel. 22 762 40 58  <a href="http://www.empatia.net.pl">www.empatia.net.pl</a></p>
<p><b>Stowarzyszenie Integracja</b>  <b>ul. A. Grottgera 25 A 00-785 Warszawa</b>  tel. 22 840 66 40  <a href="http://www.stowarzyszenie-integracja.pl">www.stowarzyszenie-integracja.pl</a></p>
<p><b>Fundacja Ef Kropka</b>  <b>ul. Ożarowska 61 01-424 Warszawa</b>  tel. 605 220 927  <a href="http://www.ef.org.pl">www.ef.org.pl</a></p>
<p><b>Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”</b>  <b>ul. Targowa 82, 03-448 Warszawa</b>  tel. 22 619 85 01  <a href="http://www.otwartedrzwi.pl">www.otwartedrzwi.pl</a></p>
<p><b>Stowarzyszenie „Aktywnie Przeciwko Depresji”</b>  <b>ul. Goszczyńskiego 6 lok. 6, 02-616 Warszawa</b>  <a href="http://www.depresja.org">www.depresja.org</a></p>
<p><b>Stowarzyszenie Par-Ter</b>  <b>ul. Łowicka 56/1 02-531 Warszawa</b>  tel. 22 844 68 55</p>
<p><b>Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Filar”</b>  <b>ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa</b>  tel. 22 825 20 31 wew. 267, 22 654 72 20</p>
<p><b>Krajowe Stowarzyszenie „Przyłącz się do nas”</b>  <b>Łubiec 45, 05-084 Leszno</b>  tel. 22 725 80 34</p>
<p><b>Warszawski Dom Pod Fontanną</b>  <b>ul. Nowolipki 6A, 00-153 Warszawa</b>  tel. 22 636 47 29</p>
<p><b>Stowarzyszenie Mali Bracia</b>  <b>ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa</b>  tel. 22 635 13 69</p>
<p><b>Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego „Wzajemna Pomoc”</b>  <b>ul. Niedziałkowskiego 25/27 lok.12, 26-610 Radom</b>  tel. 48 369 01 54</p>
<p><b>Warszawskie Towarzystwo Pomocy Lekarskiej i Opieki nad Psychicznie Chorymi</b>  <b>ul. Grochowska 259 a, 03-844 Warszawa</b>  tel. 22 810 92 87, 22 870 67 22</p>

**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

### 3.8 AKTYWIZACJA ZAWODOWA - BIURA POŚREDNICTWA PRACY, ORGANIZACJE ZAJMUJĄCE SIĘ POMOCĄ W ZNALEZIENIU ZATRUDNIENIA OSOBOM Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ



Zdarza się, że doświadczenie kryzysu psychicznego wiąże się ze zmianą sytuacji zawodowej bądź wpływa na proces poszukiwania pracy. Na terenie województwa mazowieckiego funkcjonują organizacje, które w skuteczny sposób pomagają w znalezieniu zatrudnienia. Co więcej - specjalizują się we wspieraniu zawodowym osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Poniżej znajdziecie Państwo listę adresów, które mogą być pomocne w procesie szukania zatrudnienia - prowadzą zatrudnianie osób z niepełnosprawnością (przestrzegając ich praw i przywilejów).

#### **Zakłady Aktywności Zawodowej:**

<https://www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/wykaz-zakladow-aktywnosci-zawodowej-znajdujacych-sie-na-terenie-wojewodztwa-mazowieckiego2>

#### **Zakłady Pracy Chronionej i Spółdzielnie Pracy znajdujące się na terenie województwa mazowieckiego:**

<https://www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/wykaz-zakladow-pracy-chronionej-znajdujacych-sie-na-terenie-wojewodztwa-mazowieckiego>

### 3.9 ODDZIAŁY ZUS, ZESPOŁY DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

W różnych momentach radzenia sobie z kryzysami może się okazać, że potrzebne jest Państwu dodatkowe wsparcie finansowe. Poniżej znajdują się wskazówki dotyczące tego, jak sformalizować kwestie uzyskania renty oraz orzeczenia o stopniu niepełnosprawności.

#### Chcesz starać się o rentę?

Odwiedź właściwy dla miejsca zamieszkania Oddział Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).

W Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych należy poprosić o komplet druków potrzebnych do wystąpienia o rentę z tytułu niezdolności do pracy (pracownicza) lub rentę socjalną. Ewentualne wątpliwości wyjaśnią pracownicy ZUS. Wtedy mamy pewność, że przygotujemy wystąpienie o rentę na właściwych drukach.

Oddziały ZUS w województwie mazowieckim:

Nazwa Podmiotu	Adres
ZUS Oddział w Płocku	09-402 Płock, Al. Stanisława Jachowicza 1
ZUS Oddział w Radomiu	26-600 Radom, ul. Czachowskiego 21 a
ZUS Oddział w Siedlcach	08-110 Siedlce, ul. Browarna 12
ZUS I Oddział w Warszawie	00-917 Warszawa, ul. Senatorska 6/8
ZUS II Oddział w Warszawie	03-829 Warszawa, ul. Podskarbińska 25
ZUS III Oddział w Warszawie	00-701 Warszawa, ul. Czerniakowska 16

Na poniższych stronach internetowych znajdą Państwo spis oddziałów, adresy inspektoratów oraz jednostek podległych wyżej wymienionym oddziałom. Dzięki temu będziecie mogli Państwo odnaleźć najbliższą dla swojego miejsca zamieszkania placówkę:

- [www.zus.pl](http://www.zus.pl)
- <http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe>

#### Chcesz uzyskać orzeczenie o niepełnosprawności?

Odwiedź siedzibę Miejskiego lub Powiatowego Zespołu ds. Orzekania o Niepełnosprawności.

Na miejscu otrzymasz stosowne formularze druków do wypełnienia i uzyskasz informacje o dalszych działaniach.

Listę Powiatowych i Miejskich Zespołów ds. Orzekania o Niepełnosprawności wraz z danymi teleadresowymi znajdą Państwo na stronie:

- <https://www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/powiatowemiejskie-zespoly-do-spraw-orzekania-o-niepelnosprawnosci>



### 3.10 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.

<b>pomoc w sytuacjach naruszeń wolności i praw człowieka i obywatela określonych w Konstytucji i innych aktach prawnych</b>	<b>pomoc w zakresie naruszeń dotyczących praw pracownika</b>
<b>Rzecznik Praw Obywatelskich</b> www.rpo.gov.pl <b>Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich</b> Aleja Solidarności 77 00-090 Warszawa tel. (22) 55 17 700 fax. (22) 827 64 53 <b>infolinia obywatelska:</b> 800 676 676 biurorzecznika@brpo.gov.pl	<b>Główny Inspektorat Pracy</b> www.pip.gov.pl ul. Barska 28/30 02-315 Warszawa tel. 22 391 82 15 <b>Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie</b> ul. Płocka 11/13 01-231 Warszawa tel. 22 425 11 94 mail: kancelaria@warszawa.pip.gov.pl <b>Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie - Infolinia wypadkowa</b> <b>Porady Telefoniczne:</b> pon. – pt., godz. 8.00 – 15.00 z telefonów komórkowych: (22) 211 80 58 <b>Porady Osobiste:</b> pon.: godz. 8.00 – 17.00 wt., czw., pt.: godz. 8.00 – 15.00
<b>pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych</b>	<b>pomoc w zakresie rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych, w szczególności spraw mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń, świadczeń i zasiłków, własności, dziedziczenia i zatrudnienia</b>
<b>Helsińska Fundacja Praw Człowieka</b> www.hfhrpol.waw.pl ul. Zgoda 11 00-018 Warszawa tel. 22 556 44 40 hfhr@hfhr.pl <b>informacja o dyżurach prawnika:</b> www.hfhr.pl/pomoc/	<b>Biuro Porad Obywatelskich w Warszawie</b> www.bpo.pl ul. Gałczyńskiego 3 00-362 Warszawa tel. 22 828 12 95 bpowarszawa@gmail.com
<b>pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw pacjenta</b>	<b>pomoc prawna</b>
<b>Rzecznik Praw Pacjenta</b> www.bpp.gov.pl <b>Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta:</b> tel. 800 190 590 (pon. – pt. w godz. 8.15 – 16.15) <b>Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:</b> ul. Młynarska 46 01-171 Warszawa sekretariat: tel. 800 190 590	<b>Fundacja Uniwersyteckich Poradni Prawnych</b> www.fupp.org.pl

**Więcej informacji znajdziecie Państwo na poniższych stronach internetowych:**

- [www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc](http://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc)
- <http://www.waw.sa.gov.pl/wykaz-instytucji-i-punktow-udzielajacych-nieodplatnej-pomocy-prawnej,m,mg,103,123,204>

### 3.11 INFOLINIE

<p><b>Infolinia Doradców Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego „TROP”</b> tel. 22 614 16 49 na twój telefon czekają osoby, które pokonały kryzys psychiczny infolinia jest czynna od poniedziałku do czwartku, w godzinach od 16.00 do 19.00</p>
<p><b>Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA</b> tel. 22 654 40 41 czynny w poniedziałki i czwartki w godz. od 17.00 do 20.00</p>
<p><b>Ogólnopolski bezpłatny Telefon Zaufania dla osób w kryzysie</b> tel. 116 123 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 22.00</p>
<p><b>Gdy bliski chory zaginie - ITAKA - Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych</b> tel. (801) 24 70 70</p>
<p><b>Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji</b> tel. 22 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00</p>
<p><b>Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”</b> tel. 801 889 880 czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia</p>
<p><b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej - pomoc psychologiczna, pomoc w kryzysach</b> tel. 22 855 44 32</p>
<p><b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> tel. 22 837 55 59 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 20.00</p>
<p><b>Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży</b> tel. 116 111 czynny codziennie od 12:00 do 02:00</p>
<p><b>Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”</b> tel. 800 120 002 telefon całodobowy</p>
<p><b>Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”</b> tel. 22 668 70 00 czynna od poniedziałku do piątku od godziny 12.00 do 18.00</p>
<p><b>Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”*</b> tel. 801 199 990 czynny codziennie od godzinach od 16.00 do 21.00 * numer dostępny dla klientów sieci Orange</p>
<p><b>Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, Bezpłatna infolinia</b> tel. 800 190 590 czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 20:00</p>
<p><b>Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich</b> tel. 800 676 676 czynna w poniedziałki od godz. od 10.00 do 18.00, od wtorku do piątku w godzinach od 8.00 do 16.00</p>

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

### 3.12 PRZYDATNE LINKI

Internet może być bardzo przydatnym źródłem wiedzy o sposobach radzenia sobie z kryzysami. Mogą tam Państwo przeczytać także o doświadczeniach innych osób. Z tego powodu w Poradniku umieszczamy listę stron internetowych oraz forów internetowych, z których możecie skorzystać.

#### Strony internetowe:

- [www.wspieramypokryzysie.pl](http://www.wspieramypokryzysie.pl)
- [www.czasnaporozumienie.pl](http://www.czasnaporozumienie.pl)
- [www.forumprzeciwdepresji.pl](http://www.forumprzeciwdepresji.pl)
- [www.mala-psychologia.eu](http://www.mala-psychologia.eu)
- [www.ngo.pl](http://www.ngo.pl)
- [www.psychika.net](http://www.psychika.net)
- [www.psychiczne.choroby.biz](http://www.psychiczne.choroby.biz)
- [www.prawapacjentow.eu](http://www.prawapacjentow.eu)
- [www.niepelnosprawni.pl](http://www.niepelnosprawni.pl)
- [www.stopdepresji.pl](http://www.stopdepresji.pl)
- [www.schizofrenia.pl](http://www.schizofrenia.pl)
- <https://don.uj.edu.pl/o-don/inicjatywy/konstelacja-lwa>
- [www.isbd.org](http://www.isbd.org)



#### Fora:

- [www.psychiatria.pl/forum.html](http://www.psychiatria.pl/forum.html)
- [forum.gazeta.pl/forum/t,choroby+psychiczne.html](http://forum.gazeta.pl/forum/t,choroby+psychiczne.html)
- [forum.abczdrowie.pl/forum-psychologia](http://forum.abczdrowie.pl/forum-psychologia)
- [www.forumprzeciwdepresji.pl/forum](http://www.forumprzeciwdepresji.pl/forum)
- [www.pelnosprawni.fora.pl](http://www.pelnosprawni.fora.pl)
- [www.nerwica.com/witamy-na-forum-psychologicznym-f20.html](http://www.nerwica.com/witamy-na-forum-psychologicznym-f20.html)
- [schizofrenia.evot.org](http://schizofrenia.evot.org)





## 4. 4. KSIĄŻKI I FILMY POMOCNE W PROCESIE RADZENIA SOBIE Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO

### Książki:

- „O depresji, o manii, o nawracających zaburzeniach nastroju” - Iwona Koszewska, Ewa Habrat-Pragłowska
- „Choroba jak inne” - Beata Hintze
- „Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze” - Justyna Suchecka
- „Mój lęk mój koszmar” - Anna Klasen
- „Na huśtawce emocji. Moje zmagania z chorobą dwubiegunową” - Terri Cheney
- „Włosy mamy” - Gro Dahle
- „Szukaj mnie wśród szaleńców” - Krystian Głuszko
- „Anioły jedzą trzy razy dziennie. 147 dni w psychiatriku.” - Grażyna Jagielska
- „Autoportret człowieka”, „Dekalog”, „Elementarz Antoniego Kępińskiego dla zdrowego i chorego czyli autoportret człowieka”, „Lęk”, „Melancholia” - Antoni Kępiński
- „Radość odzyskana” - Aleksandra Kożuszek
- „Byłam po drugiej stronie lustra. Wygrana walka ze schizofrenią”, „Coś zupełnie innego. Piekło dorastania”, „Niepotrzebna jak róża” - Arnhild Lauveng
- „Stróż obłąkanych” - Piotr Pietucha
- „Schizofrenia. Moja droga przez szaleństwo” - Elyn R. Saks
- „Ciemność widoma” - William Styron
- „Al”, „Ptasiek” - William Warthon

### Filmy:


- Piękny umysł (2001)
- Pręgi (2004)
- Helen (2009)
- Całe życie z wariatami (2009)
- Zwyczajni ludzie (1980)
- BODY/CIAŁO (2015)
- Zwariować ze szczęścia (2016)
- Aviator (2004)
- Ojcowie i córki (2015)
- Poradnik pozytywnego myślenia (1980)
- Blue Jasmine (2013)
- Lot nad kukułczym gniazdem (1975)
- Solista (2009)
- Przerwana lekcja muzyki (1999)
- Lęk wysokości (2011)
- Pięć filmów o szaleństwie (2013)
- Ogród Luizy (2007)
- Patch Adams (1998)
- Cudowny Chłopak (2017)











Publikacja została sfinansowana ze środków  
Samorządu Województwa Mazowieckiego  
ISBN: 978-83-63332-95-2



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ

**Mazowsze.**  
serce Polski