

**Tomasz Rejent**

**Odnaleźć siebie:**

Wszystko o kryzysie  
i zaburzeniu psychicznym

## **Odnaleźć siebie:**

Wszystko o kryzysie i zaburzeniu psychicznym  
Copyright © by Tomasz Rejent

Projekt okładki: Maksym Alokhin  
i Kateryna Syromiatnikova  
Redakcja i korekta: Maria Kowalik i Julita Paprotna  
Skład: Kateryna Syromiatnikova

Wydanie I  
ISBN: 978-83-967446-7-8  
Druk: Grafmar Sp. z o.o.

Poradnik zdrowia psychicznego został dofinanso-  
wany ze środków budżetu Województwa  
Mazowieckiego.

Fundacja Pomocy Psychologicznej  
i Edukacji Społecznej RAZEM  
ul. Smolna 13/402,  
00-375 Warszawa  
tel. 733 563 311  
Warszawa 2024



Wstęp.....	4
Zrozumieć kryzys psychiczny .....	10
Życie z chorobą psychiczną .....	18
Wyjście z wykluczenia społecznego.....	38
Rodzina w obliczu choroby psychicznej.....	48
Budowanie dobrostanu i odporności psychicznej .....	56
Przewodnik po dostępnych formach wsparcia.....	66
Gdzie szukać pomocy w razie kryzysu czy choroby .....	71
Zakończenie.....	87

**Wstęp**

Witaj, Drogi Nieznajomy. Może jeszcze nie mieliśmy okazji się poznać – nazywam się Tomasz Rejent. Zapraszam Cię do wyjątkowej podróży, w której razem zgłębimy obszar kryzysu psychicznego i dojdziemy do zrozumienia oraz akceptacji własnych emocji. Ta książka jest owocem wieloletniej pracy z ludźmi, którzy być może tak samo jak Ty zmagali się z kryzysami oraz zaburzeniami psychicznymi, i jest częścią naszego projektu „Razem w kierunku Umocnienia”, realizowanego przez Fundację Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM, przy wsparciu Zarządu Województwa Mazowieckiego. Nasze działania skierowane są do mieszkańców Mazowsza. Mają one na celu dotarcie do serc osób mierzących się z kryzysami, oferując im wsparcie w zmaganiach. Chcemy pomagać w budowaniu odporności psychicznej oraz konstruktywnych metod radzenia sobie z doświadczanymi trudnościami.

Inspiracją do stworzenia tej publikacji były liczne spotkania z niezwyklejmi osobami, które doznały w życiu nie tylko radości i nadziei, ale również ciemności, bólu, choroby i strachu. Wspólnie

z nimi pracowałem nad odkryciem źródeł tych trudnych uczuć i znalezieniem drogi do wyjścia z kryzysu. Obserwowałem, jak ich cierpienie powoli ustępuje i przychodzi ulga. W kolejnych rozdziałach tej książki poznasz niezwykle historie bohaterów, którzy odważyli się stanąć twarzą w twarz ze swoimi trudnościami psychicznymi, poszukując nadziei i zmiany. Wierzę, że książka, którą teraz trzymasz w ręku, stanie się inspiracją do szukania pomocy i budowania satysfakcjonującego życia.

Kryzys psychiczny często jest opisywany jako spirala myśli i uczuć, z której w danym momencie nie widzimy wyjścia. W takich trudnych chwilach łatwo stracić kontakt ze sobą, własnymi potrzebami, pragnieniami i emocjami, szczególnie gdy otaczający nas świat szybko pędzi do przodu. To bardzo ważne, aby dać sobie pozwolenie na przeżywanie emocji, nawet tych najbardziej bolesnych. Wiem, że uznanie siebie za ważną osobę i zaakceptowanie oraz wyrażenie swoich uczuć może wymagać wielkiej odwagi, jednak jest kluczowe dla naszego zdrowia psychicznego.

Zapraszam Cię do wyruszenia ze mną w podróż po inspirujących historiach ludzi odważnie szukających pomocy. Może niektóre

fragmenty będą dla Ciebie trudne, ale obiecuję, że razem odkryjemy ogromną siłę wewnętrzną, która drzemie w osobach doświadczających kryzysów i zapewne również w Tobie. Szukanie drogi do lepszego jutra jest prostsze, gdy przyjrzymy się realnie naszym doświadczeniom i bez oceniania zaakceptujemy prawdę.

Przeżywanie smutku i bezsilności nie jest oznaką słabości, a niezwyklej siły, bo przyjęcie własnych emocji takimi jakie są, wymaga odwagi. Zdarza się tak, że kryzys okazuje się ważnym punktem zwrotnym w życiu i szansą na głębsze poznanie siebie, odkrycie własnych wartości czy rozwój osobisty. Nie zawsze tak jest, ale jeśli odnajdziemy w kryzysie wsparcie i świadomie przez niego przejdziemy, to jestem głęboko przekonany, że te najtrudniejsze momenty przyniosą zmianę i pomogą nam odnaleźć na nowo sens życia. Przechodząc kryzys cierpimy, ale również poszukujemy wewnętrznych zasobów i siły, które pomagają nam z niego wyjść i później już z nami zostają.

Celem tej książki jest nie tylko zaoferowanie wiedzy na temat radzenia sobie z kryzysami psychicznymi, ale także stworzenie przestrzeni do refleksji nad własnym życiem i tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Podzielę się z Tobą inspirującymi historiami ludzi, które miałem przyjemność poznać. Opowiem Ci o jasnych i ciemnych stronach kryzysu psychicznego, który bez odpowiedniej opieki może przynieść kolejne trudności, ale również może dać szansę na rozwój osobisty.

Kryzys nie wybiera – może dotknąć każdego z nas, niezależnie od wieku, wykształcenia czy stanu konta bankowego. Niestety, system edukacji rzadko kiedy przygotowuje nas do zrozumienia trudności psychicznych i radzenia sobie z ich konsekwencjami. Dlatego mam nadzieję, że ta książka stanie się dla Ciebie źródłem inspiracji oraz drogowskazem wskazującym dalszy kierunek. Chcę, żeby była zarówno przewodnikiem pomagającym przejść przez trudne chwile, jak i dowodem na to, że w kryzysie tkwi potencjał zmiany na lepsze. Opowiem Ci o procesie uwalniania się spod wpływów przeszłych doświadczeń, odbudowywania relacji z samym sobą, odnajdywania



wewnętrznej równowagi i uczenia się, jak traktować samego siebie z akceptacją i miłością.

Niech ta lektura będzie dla Ciebie okazją do zatrzymania się, spojrzenia w głąb siebie, odkrycia i zaakceptowania własnych przeżyć. Pamiętaj, że każdy kryzys to również szansa na zmianę, na wzrost, na odnalezienie nowego, być może bardziej autentycznego sposobu bycia sobą.

Rozdział I

# **Zrozumieć kryzys psychiczny**

W tym rozdziale opowiem Ci o kryzysie psychicznym, który może stać się pierwszym krokiem ku poznaniu siebie i własnej psychiki. Zacznijmy od początku – czym właściwie jest kryzys psychiczny? To pytanie może wydawać się prostsze niż jest w rzeczywistości. Kryzys psychiczny to nie tylko chwilowe potknięcie. To moment, w którym wszystko co dotychczas wydawało się pewne, nagle zaczyna się chwiać. To czas, gdy nasze sprawdzone metody radzenia sobie z rzeczywistością przestają działać.

Wyobraź sobie na chwilę, że codzienność nagle traci swój rytm. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania i obawy, a Ty mimo prób zachowania spokoju czujesz, że powoli tracisz grunt pod nogami. Przyjmijmy, że powodem jest ciężka choroba.

Początkowo próbujesz przekonać siebie, że to tylko chwilowy stan, że „wszystko na pewno się ułoży”. Spędzasz godziny na poszukiwaniu rozwiązań i choćby iskierki nadziei. Do pracy chodzisz mechanicznie, Twoje myśli są gdzie indziej – krążą wokół jednego, palącego pytania: „Co mogę zrobić?”.

Z każdym dniem czujesz, że coraz bardziej tracisz kontrolę nie tylko nad sytuacją, ale także nad sobą. Pojawia się w Tobie myśl, że „coś jest nie tak”, że przestajesz siebie rozpoznawać. W pracy zauważasz niezadowolenie przełożonego, a w domu – rosnący dystans

między Tobą a bliskimi. Chciałbyś się z kimś podzielić swoimi obawami, ale jednocześnie myślisz, że musisz być silny, że nie możesz pozwolić sobie na słabość.

Wracasz do domu, do swojego świata, który z każdą chwilą wydaje się coraz mniejszy, coraz bardziej ograniczony, czujesz się jak w pułapce. Wpadasz w spiralę myśli, poczucia winy i bezradności. Niestety nie akceptujesz tego, że masz prawo czuć się przytłoczony. Nie chcesz pogodzić się z tym, że w Twoim życiu pojawił się smutek i bezsilność. Kryzys psychiczny to coś więcej niż tylko zbiór trudnych emocji. To moment, w którym potrzebujesz czasu, aby zaakceptować sytuację, z którą przyszło Ci się zmierzyć.

Warto wiedzieć, że istnieją różne rodzaje kryzysów, których możemy doświadczyć:

-**kryzysy rozwojowe**, które pojawiają się w naturalnych punktach zwrotnych naszego życia,

-**kryzysy sytuacyjne**, wywołane nagłymi i nieoczekiwanymi wydarzeniami,

-**kryzysy egzystencjalne**, które skłaniają nas do zastanowienia się nad najgłębszymi pytaniami o sens życia,

-**kryzysy środowiskowe**, które przynoszą ze sobą zmiany na wielką skalę, dotyczą całych społeczności, a jednocześnie wpływają na życie jednostki.

Nie ma jednego, uniwersalnego schematu przechodzenia przez kryzys. Niektóre są jak letnie burze – szybkie i intensywne, a inne przypominają długie, zimowe miesiące, pełne refleksji i wewnętrznej pracy. Pamiętaj, że każdy kryzys, niezależnie od czasu jego trwania, niesie ze sobą możliwość wzrostu i zmiany.

Zauważenie znaków wskazujących na kryzys to pierwszy krok do jego zrozumienia i rozwiązania. Objawy mogą być różnorodne i wielowymiarowe. Mogą obejmować zarówno sferę emocjonalną, jak i fizyczną oraz behawioralną – od uczucia ciągłego zmęczenia, poprzez trudności z koncentracją, aż po nagłe zmiany w zachowaniu. Nasze ciało sygnalizuje nam w ten sposób, że warto się na chwilę zatrzymać, by odkryć przyczyny swojego stanu. Zrozumienie kryzysu wymaga od nas cierpliwości, empatii wobec siebie i otwartości na wsparcie z zewnątrz. To jest proces, w którym stopniowo uczymy się akceptować swoje emocje, rozpoznawać własne potrzeby i szukać skutecznych sposobów radzenia sobie z trudnościami. W jego trakcie możemy odkryć nieznane dotąd obszary naszej psychiki, nauczyć się nowych sposobów radzenia sobie z wyzwaniami i doświadczyć głębokiej transformacji.

Warto wiedzieć, jak zazwyczaj przebiega kryzys. Dzięki temu łatwiej nam będzie dostrzec, że my lub ktoś z bliskich zmagamy się z właśnie tego typu sytuacją.

### **Faza szoku**

Wyobraź sobie, że Twoje życie toczy się znanym, ustalonym rytmem. Masz plany, marzenia, codzienne obowiązki. Nagle pojawia się wydarzenie, które wywraca wszystko do góry nogami, a Ty czujesz bezradność. Próbujesz odnaleźć ulgę w zaprzeczaniu temu, co się stało. „To nieprawda, to niemożliwe, musi być jakieś wyjście” – powtarzasz sobie, choć w głębi serca wiesz, że przed Tobą bardzo trudny etap.

### **Faza napięcia**

Gdy pierwszy wstrząs minie, zaczyna narastać napięcie. Jest to czas, gdy stopniowo zdajesz sobie sprawę z nowej rzeczywistości. Z każdym dniem, z każdą godziną, odczuwasz coraz większą presję, by znaleźć jakieś wyjście z trudnej sytuacji. To etap, w którym Twoje wewnętrzne zasoby są wystawione na próbę. Szukasz wsparcia, próbujesz różnych metod, lecz często czujesz się przytłoczony i nie widzisz efektów swoich starań.

### **Faza mobilizacji**

Następnie wkraczasz w fazę mobilizacji. To czas, gdy zdajesz sobie sprawę, że to co dotychczas wiedziałeś i umiałeś, może okazać się niewystarczające. Zaczynasz szukać nowych rozwiązań. To etap pełen bólu, ale również determinacji. W tym czasie zaczynasz dowiadywać się o sobie nowych rzeczy i odkrywasz swoje zasoby. Jeśli się na to otwierasz, to w Twoim życiu pojawiają się ludzie, którzy dają Ci wsparcie.

### **Rozwiązanie**

To jest etap, w którym Twój kryzys może przekształcić się w rozwojowe doświadczenie lub wręcz przeciwnie – pogłębić się. Jest szansa, że w fazie mobilizacji sięgniesz po takie zasoby i wsparcie, dzięki którym odnajdziesz na nowo równowagę i poznasz wartościowe metody radzenia sobie, które zostaną z Tobą już na zawsze. Może być też niestety tak, że walka z kryzysem będzie ciągle trwać i bez skutecznej pomocy może się on pogłębić. W takim przypadku przejdziesz do fazy dekompensacji.

### **Faza dekompensacji**

To jest etap, którego nikt nie chce doświadczyć. Moment,

w którym wydaje się, że wszystkie siły Cię opuszczają. Doświadczasz wewnętrznego chaosu, poczucia totalnej utraty kontroli nad własnym życiem. W tym momencie zazwyczaj niezbędna okazuje się profesjonalna pomoc, ponieważ bez otrzymania wsparcia kryzys może zamienić się w zaburzenie psychiczne. Dzięki specjalistycznej opiece łatwiej jest wyjść z najtrudniejszego etapu kryzysu.

Podsumowując, ten rozdział jest zaproszeniem do wejrzenia w głąb siebie. Chociaż droga przez kryzys może być trudna, niesie ze sobą szansę na głębsze zrozumienia siebie i otaczającego nas świata. Warto nauczyć się rozpoznawać w sobie pierwsze oznaki kryzysu psychicznego i od razu sięgać po wsparcie, ponieważ jeśli zbyt długo będziemy mierzyć się z tym trudnym stanem, nasze zdrowie psychiczne może jeszcze bardziej się pogorszyć. W kolejnych rozdziałach porozmawiamy o tym, jak sobie radzić, gdy w konsekwencji kryzysu doświadczymy zaburzeń psychicznych.





Rozdział II

## **Życie z chorobą psychiczną**

Kryzys i choroba wiążą się ze sobą w dwojaki sposób. Zdarza się, że na skutek kryzysu podupadamy na zdrowiu, a może być również tak, że wpadamy w kryzys z powodu choroby. Zależy mi na tym, żeby jak najwięcej osób wiedziało, jak sobie radzić z tego rodzaju trudnościami. Pamiętaj, że w mniejszym czy większym stopniu dotyczą one nas wszystkich. Trudniejsze momenty są naturalną częścią życia, a gdy otwieramy się na rozmowę o nich, łatwiej nam przez nie przejść.

W przeciwieństwie do kryzysu psychicznego, który jest odpowiedzią na konkretne zdarzenie życiowe i zazwyczaj ma charakter krótkotrwały, choroby psychiczne mogą trwać długie lata lub nawet być stanem przewlekłym. Choroba psychiczna, inaczej zaburzenie psychiczne, jest stanem o znacznie szerszym zakresie, który wpływa na sposób myślenia, odczuwania, zachowania i interakcji jednostki z otoczeniem. Wymagają one często kompleksowej i długoterminowej opieki, włączając w to terapię psychologiczną, farmakologiczną, a także wsparcie społeczne i rehabilitację.

Podstawową różnicą między kryzysem psychicznym a chorobą psychiczną jest czas trwania i przyczyny. Choroby psychiczne mają często podłoże w czynnikach genetycznych, biochemicznych, a także w doświadczeniach życiowych i środowiskowych, podczas

gdy kryzys psychiczny jest bezpośrednią reakcją na stresujące lub traumatyczne wydarzenie w życiu osoby. Interwencja w przypadku kryzysu koncentruje się na zapewnieniu wsparcia i strategii radzenia sobie w krótkim okresie, natomiast leczenie chorób psychicznych wymaga długofalowego podejścia, które może obejmować różnorodne metody terapii, a w niektórych przypadkach włączenie leczenia farmakologicznego. Rozróżnienie między tymi dwoma stanami ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia, jak najlepiej pomóc osobom doświadczającym trudności psychicznych, zapewniając im odpowiednie wsparcie i interwencje zgodne z ich aktualnymi potrzebami.

Choroba psychiczna przez wiele lat była tematem tabu, który budził lęk, niezrozumienie, a nawet stygmatyzację. Na szczęście to się coraz bardziej zmienia, a o trudnościach psychicznych mówi się coraz głośniejsze i szerzej. To bardzo ważne, bo gdy podejmiemy do zaburzenia z akceptacją i ciekawością, mamy szansę na lepsze poznanie siebie i mechanizmów rządzących naszą psychiką. Dzięki temu trudne doświadczenia mogą stać się źródłem głębokiego wglądu w siebie samego, a w konsekwencji - paradoksalnie - zbudować naszą siłę i odporność psychiczną.

Czytając rozdział „Życie z chorobą psychiczną”, możesz dostrzec, że mimo trudności i wyzwań, jakie niesie ze sobą diagnoza, prowadzenie pełnego i satysfakcjonującego życia jest możliwe. Przyjrzymy się bliżej temu, jak to jest żyć z depresją, chorobą afektywną dwubiegunową czy schizofrenią i jak te zaburzenia wpływają na relacje z bliskimi, pracę zawodową oraz samopoczucie. Choć droga do zdrowia czy łatwiejszego życia nie jest prosta, to warto ją przejść. Bardzo istotne w radzeniu sobie z trudnościami jest wsparcie bliskich oraz profesjonalna pomoc terapeutyczna.

Chcę podzielić się z Tobą historiami, które pokazują, że nawet w najciemniejszych momentach można odnaleźć nadzieję. Pamiętaj, że każda historia, którą tu przedstawię, jest dowodem na to, że choroba psychiczna nie definiuje człowieka, lecz jest jednym z wielu aspektów jego życia. Wspólnie zobaczymy, jak ważna jest otwartość na doświadczenie choroby, akceptacja siebie i swojej sytuacji oraz gotowość do podjęcia działań mających na celu poprawę własnego samopoczucia i funkcjonowania.

W tym rozdziale nie tylko przyjrzymy się chorobom i zaburzeniom psychicznym, ale też temu, jak żyć z nimi godnie i pełnią życia. Chcę, żeby choroba kojarzyła się nie tylko z trudem, ale również z nadzieją i możliwościami.

Zacznijmy od **depresji**. Rozpoznanie tego zaburzenia wymaga kompleksowego podejścia, skupiającego się na dokładnym zebraniu wywiadu lekarskiego i psychologicznego, a także na przeprowadzeniu szczegółowego badania stanu psychicznego pacjenta przez specjalistę, takiego jak lekarz psychiatra. Istotne są informacje o czasie trwania i rodzaju objawów depresyjnych, ich zmianach, a także o ewentualnej obecności współistniejących zaburzeń psychicznych i somatycznych, które mogą wpływać na rozwój i przebieg depresji.

Analiza historii medycznej pacjenta, w tym stosowanych leków i używek, jest kluczowa, ponieważ niektóre substancje mogą wywoływać lub nasilać objawy depresji. Użycie narzędzi diagnostycznych, takich jak kwestionariusze objawowe (np. Inwentarz Depresji Becka, Skala Depresji Hamiltona), pozwala na obiektywną ocenę nasilenia objawów depresji oraz monitorowanie postępów leczenia.

W diagnostyce depresji ważne jest również przeprowadzenie badań przesiewowych w kierunku zaburzeń afektywnych dwubiegunowych, aby wykluczyć obecność epizodów hipomaniakalnych lub maniakalnych. Badania laboratoryjne mogą być pomocne w identyfikacji czynników ryzyka depresji. Na przykład niedobory witamin

lub mikroelementów oraz niezdiagnozowane wcześniej choroby somatyczne mogą wpływać na stan psychiczny pacjenta.

Depresja często współwystępuje z innymi zaburzeniami, takimi jak zaburzenia lękowe, osobowości, uzależnienia, zaburzenia odżywiania czy snu, co może komplikować diagnozę i leczenie. Ponadto, depresja jest związana z większym ryzykiem wystąpienia lub pogorszenia stanu w przypadku wielu chorób somatycznych, w tym przewlekłych zespołów bólowych, chorób neurodegeneracyjnych, nowotworów, chorób tarczycy, cukrzycy, udaru mózgu czy zawału serca. Podejście diagnostyczne do depresji wymaga zatem holistycznego spojrzenia na pacjenta, uwzględniającego zarówno aspekty psychiczne, jak i somatyczne oraz gotowości do współpracy z innymi specjalistami w celu zapewnienia kompleksowej opieki zdrowotnej.

To zaburzenie zajmuje szczególne miejsce w codzienności wielu osób. Jest to cichy towarzysz, zdolny z nieoczekiwaną siłą oddziaływać na wszystkie sfery naszego życia. Pozwól, że opowiem Ci historię Marka, fikcyjnej postaci, która jednak mogłaby być każdym z nas. Marek jest 34-letnim programistą, który od kilku lat zмага się z depresją. Jego pasją jest fotografia. Weekendy zazwyczaj spędzał

na wędrownkach po górach, z aparatem w dłoni. Jednak od kiedy depresja wkroczyła do jego życia, aparat kurzy się na półce, a góry wydają się nieosiągalne.

Z początku Marek tłumaczył sobie, że każdy ma gorsze dni. Niestety te gorsze dni stały się tygodniami, a nawet miesiącami. W końcu zatracił poczucie radości z życia. Budzenie się rano stało się dla niego wyzwaniem. Świat, który kiedyś był pełen barw, teraz wydaje się szary. Praca, która sprawiała mu przyjemność, przytłacza go. Marek czuje się jak aktor grający postać samego siebie.

Pierwszym krokiem do zmiany tego trudnego stanu była rozmowa z przyjacielem, który zauważył, że Marek od dawna nie jest sobą. Na początku nasz bohater nie chciał przyznać, że potrzebuje pomocy, ale ostatecznie otworzył się na wsparcie. Wizyta u specjalisty była początkiem długiej drogi leczenia. Marek początkowo sceptycznie podchodził do farmakoterapii, obawiając się skutków ubocznych i zmiany swojej osobowości. Z czasem jednak zdecydował się na nie i zauważył, że mgła depresji powoli zaczęła się rozpraszać.

Terapia była dla Marka miejscem, w którym mógł otwarcie mówić o swoich lękach, a także o ogarniającym go poczuciu pustki



i bezsensu. Uczył się na niej, jak rozpoznawać sygnały, które jego ciało i umysł wysyłają, gdy depresja zaczyna się nasilać. Dzięki regularnym wizytom u psychoterapeuty Marek zaczął stopniowo odzyskiwać kontrolę nad swoim życiem.

Największym wyzwaniem było dla niego zmierzenie się z wewnętrznym krytykiem, który nieustannie podszeptował mu, że nie warto walczyć i lepiej się poddać, bo i tak nie da rady. Mimo wszystko Marek z każdym dniem uczył się tego, że ma prawo do szczęścia i życia bez ciągłego ciężaru. Zawalczył o siebie, dzięki czemu wrócił do swoich pasji i dobrego samopoczucia.

Historia Marka jest przypomnieniem, że depresja to nie wyrok, a z odpowiednią pomocą można znaleźć drogę powrotną do siebie. Warto pamiętać, że każdy z nas zasługuje na wsparcie i zrozumienie, na możliwość wyrażenia swoich uczuć i emocji bez obawy o osąd. Marek nadal jest na swojej drodze do pełnego zdrowia, ale już wie, że nie musi jej przechodzić sam.

Przyjrzyjmy się teraz **schizofrenii**. Diagnostyka tej choroby jest procesem złożonym i wymagającym. Ze względu na różnorod-

ność objawów oraz ich niespecyficzny charakter na wczesnych etapach choroby precyzyjne rozpoznanie może być wyzwaniem. Kluczowymi elementami w diagnozowaniu schizofrenii są:

1. Dokładny wywiad kliniczny. Rozmowa z pacjentem jest fundamentalna, aby uzyskać informacje na temat historii jego zdrowia psychicznego, rodzaju i czasu trwania objawów, jak również ich wpływu na funkcjonowanie życiowe pacjenta. Ważne są również informacje o ewentualnych epizodach psychotycznych, zaburzeniach myślenia, halucynacjach czy urojeniach.

2. Rozmowa z bliskimi. Informacje pochodzące od rodziny czy bliskich osób mogą być cenne w celu uzyskania pełniejszego obrazu zachowań i zmian w funkcjonowaniu pacjenta, szczególnie w przypadkach, gdy pacjent nie jest w stanie adekwatnie opisać swoje doświadczenia.

3. Obserwacja kliniczna. Ocenie podlegają zachowania pacjenta, jego sposób komunikacji, prezentacja emocjonalna oraz ogólny stan psychiczny. Wnikliwa obserwacja może ujawnić objawy, które mogą być trudne do samodzielnego zidentyfikowania lub zakomunikowania.

4. Kryteria diagnostyczne: Do diagnozy schizofrenii wykorzystuje się międzynarodowe kryteria diagnostyczne takie jak DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition) lub ICD-10 (Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, 10. rewizja).

Te kryteria określają specyficzne wymagania dotyczące rodzaju i czasu trwania objawów niezbędnych do postawienia diagnozy.

5. Wykluczenie innych przyczyn: Niezbędne jest wykluczenie innych możliwych przyczyn objawów, takich jak zaburzenia afektywne, zaburzenia osobowości, użycie substancji psychoaktywnych czy inne schorzenia neurologiczne. W tym celu mogą być potrzebne badania dodatkowe, np. badania krwi czy rezonans magnetyczny mózgu.

6. Monitoring i obserwacja: W niektórych przypadkach konieczna jest dłuższa obserwacja pacjenta i monitorowanie zmian w jego stanie psychicznym, aby dokładnie określić naturę i przebieg choroby. Wczesne etapy schizofrenii często charakteryzują się objawami, które mogą być mylone z innymi zaburzeniami psychicznymi.

7. Interwencje w fazie prodromalnej: W przypadkach podejrzenia schizofrenii na wczesnym etapie (faza prodromalna) zalecane

są interwencje, które mogą opóźnić lub nawet zapobiec pełnemu rozwojowi choroby. Obejmują one psychoterapię, psychoedukację oraz w niektórych przypadkach leczenie farmakologiczne.

8. Kompleksowe podejście: Diagnoza i leczenie schizofrenii wymagają zintegrowanego podejścia, uwzględniającego zarówno aspekty medyczne, psychologiczne, jak i wsparcie społeczne.

Wczesne rozpoznanie i podjęcie odpowiedniego leczenia są kluczowe dla poprawy rokowań i jakości życia osób dotkniętych schizofrenią. Dlatego tak ważne jest, aby proces diagnostyczny był przeprowadzany przez doświadczonych specjalistów zdolnych do zintegrowanej oceny różnorodnych aspektów stanu zdrowia pacjenta. Ta choroba stawia przed osobami nią dotkniętymi oraz ich bliskimi ogromne wyzwanie. Schizofrenia z natury wprowadza do życia chaos, nie tylko przez swoje objawy, ale też jej wpływ na relacje społeczne i codzienne funkcjonowanie.

Pozwól, że przedstawię Ci historię Julii, którą stworzyłem z wielu znanych mi życiorysów. Ta kobieta reprezentuje realne wyzwania, z jakimi borykają się osoby żyjące ze schizofrenią. Julia ma 32 lata i jest artystką grafiki komputerowej. Jej twórczość zawsze była dla niej sposobem na wyrażenie siebie i poradzenie sobie ze

stresem. Niestety gdy schizofrenia zdominowała jej życie, Julia przestała tworzyć. Wewnętrzny chaos przesłonił jej kreatywność i pasję.

Początkowo Julia doświadczała niepokojących halucynacji słuchowych, które zakłócały jej percepcję rzeczywistości. Szepty i komentarze, których nikt inny nie słyszał, stopniowo zaczęły wpływać na jej poczucie bezpieczeństwa i samopoczucie. Pomimo tego, Julia próbowała ignorować te objawy, obawiając się stygmatyzacji i wpływu diagnozy na jej życie zawodowe i społeczne.

Decydującym momentem było doświadczenie, podczas którego Julia poczuła, że traci kontakt z rzeczywistością – jej myśli stały się chaotyczne, a świat zaczął wydawać się jej obcy. To skłoniło ją do poszukiwania pomocy medycznej.

Diagnoza schizofrenii była dla Julii zarówno szokiem, jak i pewnego rodzaju ulgą. Z jednej strony potwierdzenie, że jej doświadczenia mają konkretne podłoże medyczne, dało jej nadzieję na zmianę. Z drugiej strony zaczęła obawiać się o przyszłość i reakcję otoczenia.

Droga do stabilizacji była dla Julii pełna wyzwań. Farmakoterapia pomogła zmniejszyć intensywność objawów psychiatrycznych, ale to psychoterapia i wsparcie bliskich odegrały kluczową rolę w jej procesie zdrowienia. Julia uczyła się, jak żyć ze schizofrenią – identyfikować sygnały ostrzegawcze, radzić sobie z objawami i nie pozwalać, aby choroba definiowała jej tożsamość.

Historia Julii pokazuje, że choć schizofrenia jest chorobą wpływającą na wszystkie aspekty życia, nie musi oznaczać końca marzeń i aspiracji. Z odpowiednim wsparciem, zrozumieniem i leczeniem osoby dotknięte tą chorobą mogą kontynuować swoje życie, realizować pasje i budować satysfakcjonujące relacje.

Podobnie jak przy depresji, również w tym przypadku kluczowe jest otoczenie chorujących osób empatią, wsparciem i dostępem do skutecznych form terapii. Schizofrenia nie jest wyrokiem – z odpowiednim podejściem i pomocą, możliwe jest osiągnięcie stabilizacji i utrzymanie jakości życia na satysfakcjonującym poziomie.

Schizofrenia to złożone zaburzenie psychiczne, które wpływa na sposób, w jaki osoba myśli, czuje i zachowuje się. Chociaż często jest kojarzona z rozdwojeniem osobowości, tak naprawdę charakte-

ryzuje się głębokim rozłączeniem z rzeczywistością, które może manifestować się poprzez omamy, urojenia, zaburzone myślenie i koncentrację, a także zmiany w emocjach i zachowaniu. Schizofrenia wpływa nie tylko na osobę dotkniętą chorobą, ale także na jej bliskich, wymagając od nich cierpliwości, zrozumienia i wsparcia.

Mechanizm powstawania schizofrenii nie jest do końca zrozumiały, ale naukowcy zgadzają się, że ta choroba ma podłoże zarówno genetyczne, biologiczne jak i środowiskowe. Występowanie schizofrenii w rodzinie zwiększa ryzyko jej rozwoju, jednak nie jest to jedyny czynnik. Stresujące lub traumatyczne wydarzenia życiowe, jak również używanie niektórych substancji psychoaktywnych, mogą przyczyniać się do wystąpienia schizofrenii.

Leczenie schizofrenii zazwyczaj wymaga podejścia wieloaspektowego, obejmującego farmakoterapię, psychoterapię oraz wsparcie społeczne. Leki przeciwpsychotyczne mogą znacząco zmniejszyć objawy psychotyczne, umożliwiając osobom chorującym lepsze funkcjonowanie w społeczeństwie. Psychoterapia i programy rehabilitacji społecznej są niezbędne, aby pomóc osobom ze schizofrenią w radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego, poprawie umiejętności społecznych i komunikacyjnych, a także w zarządzaniu emocjami.

Pamiętanie o tym, że schizofrenia jest chorobą, a nie wyborem czy słabością charakteru, jest kluczowe w walce ze stygmatyzacją i izolacją osób nią dotkniętych. Edukacja społeczna i otwarta rozmowa na temat schizofrenii mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia choroby i zmniejszenia obciążenia psychicznego, jakie niesie ze sobą diagnoza, a przy tym łatwiejszej drogi ku dobremu funkcjonowaniu.

Schizofrenia jest złożona i wymagająca, ale z odpowiednią pomocą i wsparciem, osoby nią dotknięte mogą prowadzić pełne i satysfakcjonujące życie, niezależnie od wyzwań, które przed nimi stoją.

W kolejnej części przyjrzymy się **chorobie afektywnej dwubiegunowej**. To zaburzenie objawia się cyklicznymi zmianami nastroju, oscylującymi pomiędzy skrajnymi biegunami – fazą depresyjną i maniakalną lub hipomaniakalną. Charakterystyczna dla tej choroby naprzemienna dynamika stanów emocjonalnych sprawia, że jest ona jednym z najbardziej złożonych i trudnych do zrozumienia zaburzeń psychicznych. Kluczowe kryteria diagnostyczne to:

1. Co najmniej 2 nawroty choroby.



2. Przynajmniej jeden epizod manii, hipomanii lub epizod mieszany (objawy depresyjne i maniakalne/hipomaniakalne jednocześnie).

Jeśli występują tylko epizody depresyjne, rozpoznawane są zaburzenia afektywne jednobiegunowe. Chorobę dwubiegunową często rozpoznaje się dopiero po latach diagnozy jako depresja nawracająca. Tak się dzieje, zwłaszcza gdy pierwszy epizod manii lub hipomanii pojawia się później. Diagnostyka może być trudna, szczególnie dla typu II (łagodniejsze epizody hipomanii). Choroba najczęściej rozpoznawana jest u osób w wieku 20-30 lat, choć pierwsze epizody mogą wystąpić wcześniej. Wczesne rozpoznanie i leczenie są kluczowe dla zarządzania chorobą.

Choroba afektywna dwubiegunowa wymaga stałej opieki medycznej i odpowiedniego leczenia, które ma na celu stabilizację nastroju. Dobrze dobrana pomoc pozwala wielu osobom cierpiącym na to zaburzenie prowadzić aktywne życie zawodowe i społeczne, realizować swoje pasje oraz budować satysfakcjonujące relacje.

Obraz kliniczny choroby afektywnej dwubiegunowej obejmuje zarówno epizody depresyjne, charakteryzujące się obniżeniem nastroju i utratą zainteresowań, jak i epizody maniakalne, w których

pojawia się nadmierna aktywność, zwiększona samoocena oraz niekiedy niebezpieczne zachowania. Rozpoznanie i leczenie tej choroby jest skomplikowane, wymaga dokładnej diagnostyki i indywidualnie dopasowanego planu terapeutycznego.

Pozwólcie, że opowiem Wam historię Adama, 29-letniego specjalisty IT, który od dwóch lat zмага się z chorobą afektywną dwubiegunową. Adam jest pasjonatem jazdy na motocyklu i muzyki klubowej, a jego największym marzeniem jest podróż do Azji. Jego życie ma także ciemniejszą stronę. Walczy z chorobą, która potrafi diametralnie zmienić jego sposób postrzegania świata i siebie samego.

Adam opisuje swoje doświadczenia z epizodem depresyjnym jako czas, kiedy świat stracił kolory, a on sam czuł się jakby pogrążony w ciemności, pozbawiony nadziei i sił. Z kolei w fazie manii doświadczał niekontrolowanego wzrostu energii, który prowadził do nieprzemyślanych decyzji, a jego poczucie własnej wartości rosło do niebezpiecznych rozmiarów.

Dla Adama, jak i dla wielu innych osób żyjących z chorobą afektywną dwubiegunową, kluczowe stało się zrozumienie własnej

choroby, nauka rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych i akceptacja potrzeby regularnego przyjmowania leków oraz uczestnictwa w terapii. Adam dzieli się tym, że początkowo trudno było mu zaakceptować diagnozę i zmierzyć się z koniecznością leczenia. Jednak z czasem zrozumiał, że dzięki odpowiedniej terapii i wsparciu bliskich może znaleźć równowagę, kontynuować życie z większą świadomością i cieszyć się nim.

Podobnie jak w przypadku depresji i schizofrenii, otwarta rozmowa na temat choroby afektywnej dwubiegunowej, edukacja społeczna i wsparcie osób cierpiących oraz ich rodzin są niezbędne w zmniejszaniu stygmatyzacji i budowaniu środowiska, które promuje zrozumienie i akceptację. Choroba afektywna dwubiegunowa, choć pełna wyzwań, nie musi być wyrokiem. Z właściwą pomocą i determinacją, osoby nią dotknięte mogą prowadzić pełne i satysfakcjonujące życie.

Życie z chorobą psychiczną to droga pełna wyzwań, która równocześnie otwiera możliwość głębokiego zrozumienia siebie i swojego zachowania. Przyjrzelśmy się różnym aspektom życia z depresją, schizofrenią i chorobą afektywną dwubiegunową. Pamiętajmy, jak niezwykle ważne jest zrozumienie specyfiki własnej cho-

roby, dla skutecznego zarządzania życiem pomimo trudności wynikających z diagnozy, ale także budowanie zdrowszych relacji z otoczeniem.

Zrozumienie i akceptacja własnej choroby stanowią fundament, na którym można oprzeć strategię radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Otwartość na naukę o sobie i swoich potrzebach pozwala lepiej zarządzać objawami, wybrać odpowiednie metody leczenia i wsparcia, a także żyć w zgodzie z własnymi ograniczeniami i możliwościami. Kluczowe jest uświadomienie sobie, że nie jesteśmy tylko naszą diagnozą, a kompletną, niepowtarzalną osobą.

Zrozumienie objawów i specyfiki choroby pozwala na lepsze zarządzanie własnym życiem, wybór odpowiednich form terapii

i wsparcia, a także naukę życia w zgodzie z własnymi ograniczeniami i możliwościami. To zrozumienie jest kluczem do zbudowania pomostu między doświadczaniem choroby a możliwościami, które przed nami stoją. Każdy z nas, niezależnie od tego z jakimi wyzwaniami się mierzy, powinien pamiętać o tym, że choroba psychiczna nie definiuje nas jako człowieka. Nasze życie, marzenia, pasje, relacje z innymi ludźmi - to wszystko tworzy obraz, którego nie można zredukować do jednego wymiaru.

Podsumowując, nauka życia z naszą chorobą, a nie tylko przeciwko niej, jest kluczowa. To oznacza akceptację, ale też nieustanną pracę nad sobą, szukanie wsparcia w terapii, w bliskich, a przede wszystkim w sobie samym. Zdrowienie psychiczne to proces, w którym ważne są małe kroki, cierpliwość i wytrwałość. Ostatecznie, każda historia zawarta w tym rozdziale to przesłanie nadziei i dowód na to, że nawet w najtrudniejszych momentach można znaleźć światło, które prowadzi do lepszego samopoczucia.

Edukacja społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego, akceptacja trudności psychicznych i pamięć o tym, że ludzie nie są jedynie swoją diagnozą, zapobiegają wykluczeniu społecznemu. Wsparcie otoczenia w kryzysie lub zaburzeniu psychicznym są niezmiernie ważne, więc izolacja lub samoizolacja osób zmagających się z trudnościami, działa na ich niekorzyść. Otwarta rozmowa na temat chorób, takich jak depresja, schizofrenia czy choroba afektywna dwubiegunowa, edukacja społeczna i wsparcie osób cierpiących oraz ich rodzin, są niezbędne do zmniejszenia stygmatyzacji i tworzenia środowiska, które jest akceptujące.

Rozdział III

## **Wyjście z wykluczenia społecznego**

Każdego dnia spotykamy ludzi, którzy mają zupełnie inne doświadczenia niż my. Część z nich boryka się z trudnościami psychicznymi. Tym, co łączy nas wszystkich, jest głęboka potrzeba bycia częścią społeczności. Wykluczenie społeczne i autostygmatyzacja stanowią jednak bariery, które utrudniają osiągnięcie poczucia przynależności. Niestety osoby doświadczające zaburzeń nie tylko są izolowane przez społeczeństwo, ale również same się z niego wycofują z obawy przed odrzuceniem. Doświadczenie pokazuje, że społeczna akceptacja wobec osób z doświadczeniem choroby psychicznej jest nadal na niskim poziomie. Tylko niewielki odsetek ankietowanych wyraża gotowość do bezproblemowego zaakceptowania osoby z zaburzeniem psychicznym w swoim otoczeniu. Takie statystyki pokazują rozmiar wyzwania, jakim jest przełamanie bariery wykluczenia i budowanie otwartości społecznej. Zmierzenie się z wykluczeniem stanowi jedno z kluczowych wyzwań dla osób doświadczających trudności psychicznych. W tym rozdziale opowiem Ci o odnajdywania własnego miejsca w społeczeństwie. Podjęcie takiej refleksji wymaga odwagi, otwartości i zrozumienia zarówno od osób doświadczających zaburzeń, jak i całego otoczenia.

**Stygmatyzacja**, rozumiana jako społeczna dezaprobata, negatywnie wpływa na osoby zmagające się z niepełnosprawnością lub zaburzeniami psychicznymi. Objawia się poprzez dystansowanie

się, dewaluację, stereotypizację, utratę aprobaty społecznej, segregację, a w skrajnych przypadkach nawet przez eksterminację. Takie postawy społeczne prowadzą do pozbawienia osób z zaburzeniami psychicznymi możliwości pełnienia ról rodzinnych i zawodowych oraz ograniczają ich kontakty towarzyskie, co skutkuje ich faktycznym wykluczeniem.

Jednym z istotnych elementów, który przyczynia się do wykluczenia, jest **autostygmatazacja**, czyli proces, w którym osoba z chorobą psychiczną uwewnętrznia negatywne postawy społeczne i zaczyna postrzegać się przez pryzmat stereotypów oraz uprzedzeń. To z kolei może prowadzić do obniżonej samooceny, izolacji oraz zrezygnowania z aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i zawodowym, pogłębiając trudności w procesie zdrowienia.

W swojej pracy spotykam wiele osób zmagających się z trudnościami psychicznymi, które borykają się z wykluczeniem z życia zawodowego i społecznego. Często wynika ono z braku samoakceptacji, niewystarczającej wiedzy na temat choroby oraz krzywdzących przekonań o sobie i otaczającym świecie. Osoby, które się wykluczają, często doświadczają pogłębienia objawów choroby, trudności w nawiązywaniu i utrzymywaniu relacji, a także napotykają na przeszkody zawodowe. Izolacja społeczna i brak wsparcia mogą znacząco utrudnić proces zdrowienia.



Kluczem do przeciwdziałania wykluczeniu jest akceptacja siebie, edukacja na temat własnej choroby oraz zmiana krzywdzących przekonań o sobie i świecie. Zrozumienie własnej sytuacji, dostęp do odpowiedniej terapii, wsparcie ze strony bliskich i społeczności mogą pomóc w przełamywaniu bariery wykluczenia. Wiedza o chorobie, dostępność terapii i wsparcie społeczne oraz rodzinne są nieocenione w procesie zdrowienia i reintegracji z życiem społecznym oraz zawodowym.

Proces przeciwdziałania wykluczeniu wymaga zatem nie tylko indywidualnej pracy nad sobą, ale także zmian w społecznym postrzeganiu chorób psychicznych. Edukacja, promowanie postaw otwartości i akceptacji, a także wspieranie dostępu do kompleksowej opieki zdrowotnej i systemów pomocy to kluczowe elementy budowania świata, w którym każdy, niezależnie od swojej sytuacji zdrowotnej, może czuć się mile widziany.

Edukacja często zaczyna się od zrozumienia i akceptacji własnej diagnozy. Nie jest to proces łatwy ani szybki, ale jest niezbędny do budowania fundamentów dla dalszej pracy nad sobą i integracji ze społeczeństwem. Kluczową rolę w tym procesie odgrywa **psychoedukacja**, czyli systematyczne zdobywanie wiedzy na temat

własnej choroby, jej objawów, metod leczenia oraz sposobów radzenia sobie z trudnościami, jakie niesie ze sobą diagnoza.

Pierwszym krokiem w kierunku zrozumienia własnej sytuacji jest rozmowa z lekarzem psychiatrą lub psychoterapeutą. **Profesjonalna diagnoza i wstępne wyjaśnienie natury zaburzenia są kluczowe dla dalszego procesu zdrowienia.** Osoba doświadczająca zaburzenia powinna otrzymać kompleksowe informacje na temat tego z czym się mierzy. Lekarz może również skierować pacjenta do odpowiednich specjalistów, grup wsparcia, a także zalecić najbardziej odpowiednią formę terapii.

**Udział w grupach wsparcia,** gdzie można spotkać innych ludzi doświadczających podobnych trudności, jest kolejnym krokiem w procesie edukacji. Spotkania te oferują nie tylko możliwość wymiany doświadczeń i strategii radzenia sobie z chorobą, ale także budują poczucie wspólnoty i zrozumienia. Dzięki nim uczestnicy uczą się, że nie są sami ze swoimi problemami, co może znacząco wpłynąć na ich samopoczucie i motywację do działania. Bezценne mogą okazać się również rozmowy z osobami, które przeżyły podobne doświadczenia. Taka wymiana poglądów i strategii radzenia sobie z chorobą może przynieść nowe perspektywy i otworzyć drogę do lepszego zrozumienia własnych emocji i zachowań. Osoby, które

przeszły przez podobny proces, często potrafią zaoferować praktyczne rady, które są trudno dostępne w standardowej opiece zdrowotnej. **Warsztaty edukacyjne i terapeutyczne** oferują z kolei narzędzia niezbędne do zrozumienia mechanizmów choroby i nauczenia się nowych, zdrowszych sposobów myślenia i działania.

Bardzo duże znaczenie ma także **edukacja społeczna**. Rozumienie chorób psychicznych przez środowisko oraz obalanie mitów i stereotypów związanych z tymi zaburzeniami, są równie ważne, jak edukacja samych osób doświadczających tych problemów. Społeczna akceptacja i zrozumienie mogą znacznie ułatwić osobom z diagnozą funkcjonowanie w codziennym życiu, zmniejszając obciążenie psychiczne związane z obawą przed stygmatyzacją.

Po zrozumieniu własnej sytuacji i akceptacji choroby psychicznej jako części życia, kolejnym ważnym krokiem na drodze do przełamania wykluczenia społecznego jest **włączanie się w działania środowiska**. Aktywne uczestnictwo w życiu społecznym nie tylko umożliwia budowanie nowych relacji i sieci wsparcia, ale również pozwala na ponowne odkrycie własnych wartości oraz możliwości. W procesie przełamywania wykluczenia społecznego, tak samo ważne jak edukacja i zrozumienie, jest podejmowanie działań z ludźmi ze swojego otoczenia oraz korzystanie z dostępnych form

wsparcia. To one umożliwiają budowanie pozytywnej rzeczywistości, w której choroba psychiczna jest tylko jednym z elementów życia, nie definiującym całości człowieka.

Zajęcia edukacyjne, np. kursy językowe, szkolenia komputerowe czy warsztaty artystyczne to doskonała okazja do rozwoju osobistego i zawodowego. Uczestnictwo w takich zajęciach nie tylko wzbogaca życiorys, ale może również odwrócić uwagę od codziennych problemów, co ma pozytywny wpływ na samopoczucie. Zaangażowanie się w wolontariat to kolejny sposób na aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Praca na rzecz innych nie tylko buduje poczucie własnej wartości i satysfakcji, ale również umożliwia nawiązanie nowych relacji, opartych na wspólnych wartościach i celach. Wolontariat może być także również okazją do zdobycia umiejętności i doświadczeń, które mogą przyczynić się do lepszego funkcjonowania w społeczeństwie. Aktywne uczestnictwo w różnorodnych formach wsparcia i zajęć ma kluczowe znaczenie w budowaniu poczucia przynależności i integracji. Dzięki temu procesowi, osoby doświadczające chorób psychicznych mogą poczuć się mniej izolowane i lepiej zrozumiane przez otoczenie. Włączanie się w życie społeczne i aktywność w różnych obszarach życia to nie tylko sposób nie tylko na przełamanie barier, ale również na zwiększenie

poczucia własnej wartości. Odkrywanie nowych talentów, rozwijanie pasji i osiągnięcie sukcesów w małych działaniach mogą mieć ogromny wpływ na poprawę samopoczucia i wzrost poczucia własnej wartości.

Następnym istotnym krokiem w procesie przełamania wykluczenia społecznego jest zrozumienie, że każdy z nas ma ważną rolę do odegrania w tym procesie. Niezależnie od naszych osobistych doświadczeń czy sytuacji zdrowotnej, mamy możliwość wpływania na kształtowanie świata, który nas otacza. Bardzo ważne **jest reprezentowanie otwartej i akceptującej postawy** wobec osób dotkniętych chorobami psychicznymi. Nasze indywidualne podejście, empatia i gotowość do wspierania innych mają ogromne znaczenie dla budowania atmosfery pełnej zrozumienia.

Działania organizacji społecznych, również nasz Fundacji, często dążą do minimalizowania wykluczenia. Poprzez wydarzenia edukacyjne, promowanie inicjatyw integracyjnych oraz wspieranie dostępu do potrzebnych środków, organizacje mogą budować warunki sprzyjające pełnej integracji osób dotkniętych trudnościami. Również tworzenie i wdrażanie przepisów, które chronią prawa osób

zmagających się z problemami zdrowotnymi oraz alokowanie środków na rozwój systemów wsparcia są kluczowe dla budowania społeczeństwa, w którym każdy ma szansę na pełne uczestnictwo w nim.

Wspólna odpowiedzialność oznacza, że każdy z nas ma wpływ na kształtowanie społeczeństwa, które akceptuje i wspiera różnorodność sytuacji zdrowotnych. Działając razem naprawdę możemy zmienić świat na lepsze, tworząc przestrzeń, w której każdy człowiek czuje się ważny i doceniony.

Przeciwdziałać wykluczeniu można na szeroką skalę społeczną oraz w najbliższym otoczeniu, na przykład rodzinie. Wsparcie bliskich jest niezmiernie istotne dla poczucia przynależności osób dotkniętych trudnościami psychicznymi typu kryzysy, zaburzenia i choroby. Rodzina, jako nieodłączny element wsparcia, odgrywa zasadniczą rolę w procesie leczenia i integracji. W kolejnym rozdziale zagłębimy się w to, czego doświadczają bliscy osób z trudnościami. Porozmawiamy też o tym, jak rodzina może radzić sobie w obliczu wyzwań.



Rozdział IV

**Rodzina w obliczu  
choroby psychicznej**



Rodziny mogą stać się fundamentem zmiany, pomagając przełamywać bariery wykluczenia społecznego i stygmatyzacji. To właśnie w tych relacjach kryje się niezwykła siła, która może przekształcać trudności w drogę do zrozumienia i pełnej integracji osoby z zaburzeniami z życiem społecznym. Rodzina może być przestrzenią, w której każdy członek, niezależnie od swoich wyzwań, czuje się ważny, doceniony i wspierany. Przyjrzyjmy się temu, jak poprzez współczucie i aktywne wsparcie, możemy budować lepszą przyszłość dla wszystkich, niezależnie od wyzwań z jakimi się mierzą.

Rodzina, będąca podstawową komórką społeczną, pełni w naszym życiu wiele funkcji. Jest przestrzenią, w której powinniśmy znaleźć bezpieczeństwo, wsparcie, zrozumienie i akceptację. Jednak, jak pokazuje życie, każda rodzina jest unikatowa, a sposób radzenia sobie z trudnościami, w tym z chorobą psychiczną jednego z jej członków, może być różny. Doświadczenie kryzysu czy zaburzenia psychicznego w rodzinie jest trudnym wyzwaniem, które wpływa na wszystkich jej członków, zmieniając dotychczasową dynamikę, schematy działania i relacje.

Pojawienie się choroby psychicznej u jednej z osób wymusza na wszystkich dostosowanie się do nowej sytuacji. To jak rodzina radzi sobie z tym wyzwaniem, zależy od wielu czynników, w tym

od otwartości na dialog, umiejętności wyrażania emocji i gotowości do poszukiwania oraz przyjmowania wsparcia z zewnątrz. Wyzwania te mogą być szczególnie trudne w rodzinach, w których panują sztywne granice komunikacji, a emocje i trudności są tematem tabu.

Kiedy rodzina stoi w obliczu choroby psychicznej jednego z jej członków, dynamika i codzienne funkcjonowanie mogą ulec znaczącym zmianom. Jak pokazuje wiele przykładów z mojej pracy, choroba psychiczna jednego z członków rodziny może wprowadzić znaczne napięcia i konflikty, wymagając od wszystkich znalezienia nowych sposobów na utrzymanie równowagi. Moje doświadczenie jako psychoterapeuty pokazuje, że wsparcie dla całej rodziny jest równie ważne, co pomoc oferowana osobie doświadczającej zaburzeń. W takich sytuacjach wsparcie zewnętrzne, takie jak terapia rodzinna, może być nieocenione. Praca ze specjalistą pomaga zrozumieć mechanizmy działania choroby i znaleźć najskuteczniejsze sposoby radzenia sobie z nią. Trudności psychiczne dotyczą konkretnej osoby, ale mają wpływ na wszystkich jej bliskich. Co w takim razie członkowie rodziny mogą zrobić, aby lepiej poradzić sobie z wyzwaniami związanymi z chorobą psychiczną?

Pierwszym krokiem powinno być **zdobycie wiedzy** na temat choroby psychicznej. Zrozumienie, czym ona jest, jakie są jej objawy, przebieg i możliwe metody leczenia, może pomóc rodzinie lepiej przygotować się do wspierania chorego oraz radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Wiedza ta może również zmniejszyć strach i niepewność, a także pomóc w obaleniu mitów czy stereotypów krążących wokół zaburzeń psychicznych. Edukacja na temat choroby psychicznej, zarówno dla chorego, jak i dla jego bliskich, jest niezbędna do przełamania barier niezrozumienia i lęku. Pojęcie natury zaburzenia, jego objawów, sposobów leczenia i możliwych skutków objawiających się w codziennym życiu jest kluczowe dla budowania empatii, cierpliwości i gotowości do wspólnego stawiania czoła wyzwaniom.

**Znalezienie odpowiedniego wsparcia zewnętrznego**, takiego jak terapia rodzinna lub grupy wsparcia, będzie niezmiernie pomocne. Terapia rodzinna umożliwia wyrażenie swoich uczuć, obaw oraz naukę skutecznych strategii radzenia sobie w nowej sytuacji. Grupy wsparcia oferują możliwość podzielenia się doświadczeniami z innymi rodzinami, które przechodzą przez podobne trudności. To bardzo ważne, aby rodzina nie izolowała się ze swoim problemem. Współczesna psychiatria i psychologia oferują wiele form wsparcia - indywidualnych, grupowych i rodzinnych. Korzystanie

z tych zasobów może pomóc nie tylko przetrwać kryzys, ale również wyjść z niego silniejszym i bardziej zintegrowanym.

**Członkowie rodziny muszą pamiętać o dbaniu o własne zdrowie psychiczne i samopoczucie.** Zajmowanie się osobą chorą może być wykańczające emocjonalnie i fizycznie, dlatego tak ważne jest, aby znaleźć czas na relaks, hobby czy spotkania ze znajomymi. Samoopieka jest kluczowa, aby móc efektywnie wspierać bliską osobę.

**Utrzymywanie otwartej komunikacji** w rodzinie jest niezwykle ważne. Choroba psychiczna często jest tematem tabu, ale mówienie o niej otwarcie może pomóc złagodzić napięcie i budować wspólne zrozumienie. Rodzina powinna stworzyć przestrzeń, w której każdy czuje się bezpiecznie, wyrażając swoje uczucia i obawy.

Ważne jest, aby rodzina ustaliła **zdrowe granice i realistyczne oczekiwania** zarówno wobec siebie, jak i osoby doświadczającej choroby psychicznej. Zrozumienie, że nie wszystkie problemy można rozwiązać od razu i że proces zdrowienia wymaga czasu, może pomóc w zachowaniu korzystnej perspektywy.

Zachęcanie osoby doświadczającej choroby psychicznej do angażowania się w aktywności poza domem oraz **budowanie sieci**

**wsparcia społecznego** może mieć pozytywny wpływ na jej samopoczucie oraz poczucie przynależności. Warto korzystać z rozszerzenia swojej sieci wsparcia o inne osoby i rodziny w podobnej sytuacji. Należy aktywnie szukać dostępnych zasobów i pomocy, w tym specjalistycznej opieki medycznej, terapii, wsparcia społecznego czy informacji edukacyjnych. Wiele organizacji oferuje różne formy pomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzin.

W tym momencie chcę podkreślić, że doświadczenie choroby psychicznej w rodzinie, choć niezwykle trudne, może również stać się źródłem głębokiego wzajemnego zrozumienia i empatii. Kryzys może przerodzić się w etap, w którym wzmacniają się więzi rodzinne i wszyscy uczą się nowych, głębszych sposobów komunikacji oraz wspierania się nawzajem.

Pamiętajmy, że każda rodzina i sytuacja jest unikalna, a proces adaptacji i radzenia sobie z chorobą psychiczną jednego z jej członków wymaga czasu, cierpliwości oraz zrozumienia. Ważne jest, aby sięgać po dostępne zasoby i możliwości wsparcia, a także dbać o siebie i budować silne, wspierające relacje rodzinne.

Stojąc w obliczu wyzwań, jakie niesie ze sobą choroba psychiczna w rodzinie, każdy z nas może odkryć w sobie siły i zasoby,

o których istnieniu nie miał pojęcia. Przebyta droga, choć trudna, może okazać się cenną lekcją, która nauczy nas nie tylko jak wspierać bliskich, ale również jak zadbać o własne zdrowie psychiczne i odporność. Dzielenie się obowiązkami, otwarta komunikacja i korzystanie z dostępnych zasobów to fundamenty, na których można zbudować stabilność w tych trudnych czasach. Pamiętaj, że o nasze relacje warto dbać nie tylko wtedy, gdy cierpimy, ale na co dzień. Również, gdy czujemy się dobrze, możemy wzmacniać naszą więź, aby razem stawiać czoła wyzwaniom, które niesie życie.



Rozdział V

**Budowanie dobrostanu  
i odporności psychicznej**



W tym rozdziale podzielę się z Tobą tym, jak poprzez świadome działania, akceptację własnych emocji, dbałość o zdrowie fizyczne i psychiczne, a także budowanie pozytywnych relacji z innymi, możemy stworzyć fundament pod prostszą i bardziej satysfakcjonującą przyszłość. Znajdziesz tutaj nie tylko teoretyczne podstawy odporności psychicznej, ale przede wszystkim praktyczne wskazówki i ćwiczenia, które pomogą Ci w codziennym życiu. Omówimy strategie dzięki którym będzie łatwiej przetrwać trudne chwile, ale również czerpać z nich siłę do dalszego rozwoju. W świecie pełnym niepewności i wyzwań, umiejętność radzenia sobie ze stresem, adaptacja zmieniających się okoliczności oraz zdolność do odnajdywania równowagi i spokoju, są kluczowymi elementami naszego dobrostanu. Dbanie o zdrowie psychiczne i budowanie odporności psychicznej to procesy wymagające świadomego zaangażowania w różnych obszarach życia.

Zacznijmy od próby zrozumienia czym w ogóle jest **dobrostan psychiczny**. To nie tylko brak chorób psychicznych, ale przede wszystkim stan, w którym osoba realizuje swoje możliwości, radzi sobie z normalnymi stresami życia, pracuje produktywnie i przyczynia się do życia swojej społeczności. To wielowymiarowy aspekt, obejmujący dobre samopoczucie fizyczne, emocjonalne, intelektualne i duchowe.

Opiszę teraz kilka praktycznych wskazówek, które mogą być pomocne w budowaniu swojego dobrostanu psychicznego:

1. **Zadbaj o swoje ciało.** Zdrowe ciało jest fundamentem dobrego samopoczucia psychicznego. Regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, wystarczająca ilość snu i higiena odpoczynku są niezbędne w procesie budowania dobrostanu psychicznego. Podchodzenie do ciała z uważnością pozwala lepiej je zrozumieć i zaakceptować. To ważne, żeby nauczyć się rozpoznawać jego potrzeby oraz sygnały, które wysyła.

2. **Rozwijaj świadomość i akceptację własnych emocji.** Spójrz na swoje emocje jak na sojuszników, którzy wskazują Ci Twoje potrzeby. Praktykuj asertywność, aby wyrażać uczucia w sposób zdrowy i konstruktywny. Nauka regulacji emocji i rozwijanie empatii wobec siebie i innych to kluczowe elementy budowania odporności psychicznej.

3. **Znajdź równowagę między nauką a odpoczynkiem.** Praktyki takie jak medytacja, mindfulness czy hobby intelektualne mogą pomóc wyciszyć umysł i zwiększyć koncentrację. Ucz się nowych rzeczy, ale pamiętaj, by robić to z umiarem i ciekawością, nie przekraczając własnych granic.

4. **Refleksja nad własnymi wartościami, celami i marzeniami** pomaga nadać życiu sens i kierunek. Znajdź czas na kontemplację, praktyki duchowe lub religijne, które są dla Ciebie ważne.

Zajmowanie się tym, co naprawdę ma dla Ciebie znaczenie, przyczynia się do wewnętrznego spokoju i poczucia spełnienia.

5. **Buduj i pielęgnuj zdrowe relacje z innymi.** Wsparcie społeczne ma ogromny wpływ na nasze psychiczne samopoczucie. Ucz się komunikacji, empatii, nawiązywania i utrzymywania relacji. Pamiętaj, że bliskość emocjonalna i poczucie przynależności są podstawowymi ludzkimi potrzebami.

6. **Pracuj nad akceptacją siebie** i swojej unikalności. Każdy z nas ma swoje mocne i słabe strony. Ucz się doceniać to, co w sobie masz najlepszego, jednocześnie pracując nad obszarami do rozwoju. Samoakceptacja jest fundamentem, na którym można budować zdrowe poczucie własnej wartości i odporność psychiczną.

7. **Rozwijaj elastyczność psychiczną,** która pozwala na adaptację do zmieniających się okoliczności życiowych. Praktykuj elastyczność myślenia, eksploruj różne perspektywy i znajdź twórcze rozwiązania problemów.

Budowanie odporności psychicznej jest procesem wymagającym świadomego angażowania się w różnorodne strategie radzenia sobie ze stresem, trudnościami i wyzwaniem życiowymi. Przedstawię Ci teraz integracyjny model BASIC Ph, który pokazuje na jakich obszarach życia możemy się opierać, aby wzmacniać swoją odpor-

ność psychiczną, niezależnie od zewnętrznych okoliczności. Rozpoczynając proces budowania odporności psychicznej, kluczowe jest głębokie zrozumienie własnych reakcji na stres i trudności. Model BASIC Ph oferuje ramy do analizy własnych strategii radzenia sobie, identyfikując dominujące obszary:

B (Beliefs) - **przekonania i wartości,**

A (Affect) - **afekt/emocje,**

S (Social) - **sfera społeczna,**

I (Imagination) - **wyobraźnia,**

C (Cognition) - **poznanie,**

Ph (Physiology) - **fizjologia.**

Świadomość, które z tych obszarów są u nas najbardziej rozwinięte, pozwala na skuteczniejsze wybieranie sposobów zarządzania emocjami i reakcjami na stres. Skoncentruj się na rozwijaniu i stosowaniu swoich dominujących kanałów radzenia sobie, jednocześnie eksplorując i wzmacniając te, które są mniej wykorzystywane. Na przykład, jeśli twoim naturalnym sposobem na stres jest aktywność fizyczna (Physiology), postaraj się regularnie ćwiczyć.

Jednocześnie, może warto rozważyć rozwój w obszarze wyobraźni (Imagination) poprzez sztukę, muzykę czy pisanie, by zyskać dodatkowe narzędzia radzenia sobie w trudnych chwilach.

Utrzymywanie równowagi między różnymi aspektami życia jest fundamentem dobrostanu psychicznego. Zadbaj o zdrowe nawyki, takie jak odpowiednia ilość snu, zrównoważona dieta, regularna aktywność fizyczna, a także czas na relaks i hobby. Równowaga pomiędzy pracą a życiem prywatnym jest tu kluczowa.

Wsparcie społeczne ma ogromne znaczenie dla naszej odporności psychicznej. Zdrowe, pozytywne relacje z rodziną, przyjaciółmi czy współpracownikami mogą stanowić potężne źródło pomocy w trudnych czasach. Staraj się aktywnie pielęgnować te relacje, będą one Twoim zasobem w momentach kryzysu.

Praktyki, takie jak medytacja czy mindfulness, pomagają zwiększyć świadomość własnych myśli i emocji, a co za tym idzie ułatwiają zarządzanie stresem i budowanie odporności psychicznej. Ucząc się obserwować swoje doświadczenia bez oceniania, zyskujesz możliwość lepszego radzenia sobie z negatywnymi emocjami.

Odporność psychiczna nie oznacza braku wrażliwości czy emocji, ale zdolność do adaptacji i efektywnego radzenia sobie z wyzwaniami. Bądź otwarty na naukę nowych umiejętności, pozyskiwanie wiedzy i dostosowywanie się do zmieniających się okoliczności.

Nie bój się szukać profesjonalnego wsparcia, gdy czujesz, że samodzielne strategie radzenia sobie są niewystarczające. Psychoterapia, doradztwo czy coaching mogą zapewnić niezbędne narzędzia do efektywniejszego budowania odporności psychicznej.

Pamiętaj, że dbanie o swoją dobrą kondycję psychiczną i dobrostan to proces ciągły, wymagający czasu, cierpliwości i pracy nad sobą. Każdy ma indywidualną ścieżkę rozwoju, warto więc szanować swoje tempo i nie porównywać się z innymi. Dążenie do lepszego poznania siebie i rozwijanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami nie tylko wzmacnia odporność psychiczną, ale także przyczynia się do pełniejszego i bardziej satysfakcjonującego życia.

Budowanie dobrostanu i odporności psychicznej to złożone oraz wielowymiarowe zadanie. Nie chodzi w nim wyłącznie o unikanie negatywnych stanów psychicznych, ale przede wszystkim o aktywne dążenie do pełni zdrowia psychicznego poprzez świadome działania i praktyki. Model BASIC Ph (przekonania i wartości,

emocje, sfera społeczna, wyobraźnia, poznanie, fizjologia) pokazuje, że strategie radzenia sobie są bardzo różnorodne. Każdy z nas może je rozwijać i wzmacniać, aby lepiej przetrwać trudne chwile i wyzwania życiowe.

Kluczem do budowania odporności psychicznej jest zrozumienie i akceptacja siebie, własnych emocji, potrzeb oraz granic. Rozwój osobisty, dbałość o zdrowe relacje, równowaga między pracą a wypoczynkiem, zdrowe nawyki życiowe, a także praktyki uważności i medytacji to elementy, które wspólnie tworzą solidny fundament dobrostanu psychicznego. Ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteśmy w tym sami. Wsparcie społeczne, zarówno ze strony bliskich, jak i profesjonalistów, odgrywa kluczową rolę w procesie budowania odporności psychicznej.

Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne to nie tylko brak choroby, ale także stan, w którym każdy z nas może rozwijać swój potencjał, radzić sobie ze zwykłymi stresami życia, pracować produktywnie i przyczyniać się do życia wspólnoty. Odporność psychiczna nie jest dana raz na zawsze. To cecha, którą można i warto rozwijać przez całe życie.

Na co dzień dbajmy o swoją dobrą kondycję psychiczną, a jeśli napotkamy trudności, które wytrącają nas z równowagi, nie zwlekajmy z sięganiem po pomoc. Warto iść przez życie uznając zdrowie psychiczne za ważną dla siebie wartość. Wtedy przy pierwszych oznakach trudności przekraczających nasze strategie radzenia sobie, łatwiej jest zareagować i znaleźć wsparcie. Dzięki takiej postawie możemy ochronić się przed bardzo głębokimi kryzysami czy zaburzeniami.





Rozdział VI

**Przewodnik po  
dostępnych formach wsparcia**

W życiu każdego z nas mogą nadejść chwile, gdy będziemy zmagać się z problemami, wydającymi się nie do przezwyciężenia. Czy to z powodu nagromadzenia codziennych trudności, rosnących wymagań naszego środowiska, czy też konfrontacji z własnymi emocjami i myślami – czasem potrzebujemy wsparcia z zewnątrz. Rozpoznawanie i akceptacja tego faktu jest pierwszym krokiem do odzyskania równowagi psychicznej i emocjonalnej. W tym rozdziale przedstawię Ci praktyczne informacje na temat tego gdzie i jak szukać pomocy, jakie instytucje i organizacje oferują wsparcie, a także jak korzystać z dostępnych zasobów, aby maksymalnie wykorzystać potencjał do samopomocy i profesjonalnej interwencji.

Obserwujemy obiecujący wzrost świadomości społecznej w temacie zdrowia psychicznego. Coraz więcej osób decyduje się na poszukiwanie profesjonalnego wsparcia, co świadczy o zmniejszającym się stygmatyzowaniu terapii i leczenia zaburzeń psychicznych. Dzięki temu droga do zdrowia psychicznego staje się coraz bardziej dostępna dla każdego z nas.

W naszym społeczeństwie istnieje wiele dróg wsparcia, zarówno dla osób przechodzących przez trudności dnia codziennego, jak i dla tych, którzy zmagają się z głębszymi problemami psychicznymi. Poniżej przedstawiamy przewodnik po dostępnych formach pomocy:

- **Poradnie Zdrowia Psychicznego** – oferują konsultacje, diagnozę oraz terapię prowadzone przez doświadczonych psychologów i psychoterapeutów.

- **Ośrodki Interwencji Kryzysowej** – udzielają pomocy osobom w nagłych, trudnych sytuacjach, zapewniając wsparcie psychologiczne i interwencyjne.

- **Ośrodki Pomocy Społecznej i Organizacje Pozarządowe** – zapewniają wsparcie materialne, prawne i psychologiczne, pomagając osobom w trudnej sytuacji życiowej.

- **Telefony Zaufania i Punkty Konsultacyjne** – oferują anonimową pomoc i doradztwo, dostępne dla każdego potrzebującego wsparcia.

Dbając o zdrowie psychiczne, warto sięgnąć po pomoc różnych specjalistów, gotowych zaoferować swoją wiedzę i doświadczenie:

- **Psycholog** – pierwszy punkt kontaktu dla osób szukających wsparcia, pomaga w rozwiązywaniu problemów codziennych oraz w kryzysie emocjonalnym.

- **Psychoterapeuta** – oferuje długoterminową pomoc, wspierając w procesie lepszego zrozumienia siebie i swoich emocji.

- **Psychiatra** – lekarz specjalizujący się w leczeniu zaburzeń psychicznych, który może przepisywać leki wspomagające proces terapii.

### Jak Wygląda Proces Terapeutyczny?

Proces terapeutyczny to droga, która wymaga czasu, cierpliwości i zaangażowania. Celem terapii jest nie tylko złagodzenie objawów, ale przede wszystkim zrozumienie ich źródeł i nauka nowych sposobów radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi.

Wokół psychoterapii narosło wiele mitów i nieporozumień. To ważne, aby pamiętać, że terapia jest procesem współpracy pomiędzy pacjentem a terapeutą, skierowanym na pomoc i wsparcie, a nie ocenę czy narzucanie gotowych rozwiązań.

Pamiętaj, że poszukiwanie pomocy jest dowodem siły, a nie słabości. Niezależnie od tego, z jakimi trudnościami się mierzysz, istnieją ludzie i miejsca gotowe Ci pomóc. Nie musisz przechodzić przez to sam.

Na następnych stronach znajdziesz szczegółowe informacje o telefonach i adresach placówek w województwie mazowieckim, które oferują wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego. Nie wahaj

się z nich skorzystać. Razem możemy znaleźć drogę do lepszego samopoczucia i zdrowia.

## Telefon zaufania

### **Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM**

**RAZEM PO SIŁĘ** telefon zaufania dla seniorów doświadczających kryzysów psychicznych 790 707 760

[www.razem-fundacja.org](http://www.razem-fundacja.org)

### **Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM**

**Razem po zdrowe nawyki** telefon zaufania dla osób doświadczających alkoholizmu w rodzinie. 733 563 311 [www.razem-fundacja.org](http://www.razem-fundacja.org)

### **Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi**

Konsultacje telefoniczne prowadzą specjaliści IPZ PTP.

czynny codziennie, także w weekendy, w godz. 17–22

tel. 801 889 880

### **Polskie Towarzystwo Pomocy Telefonicznej**

Dla osób z problemem alkoholowym od poniedziałku do piątku w godz. 15–20  
tel. 22 842 26 00

### **ePoradnia Psychologiczna**

Oferta Poradni kierowana jest do osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, potrzebujących wsparcia i porady psychologicznej.  
tel. 116 123

### **Warszawska „Niebieska Linia” – przeciwko przemocy**

pomoc psychospołeczna i prawna w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie  
tel. 22 668 70 00

### **Warszawskie Towarzystwo Rodzin i Przysiągłoci Dzieci Uzależnionych „Powrót z U”**

telefon zaufania dla rodzin z problemem uzależnienia

czynny w dni powszednie w godz. 10–20, w soboty w godz. 10–15

tel. 22 844 44 70

### **Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

tel. 116 111

### **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki — Narkomania**

czynny codziennie w godz. 16–21

tel. 801 199 990

### **Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka**

czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17–20

Przy telefonie dyżurują lekarze psychiatry – specjaliści od leczenia depresji.

Udzielają porad, wspierają chorych i ich rodziny.

Nie stawiają diagnozy, nie leczą – nie da się tego zrobić przez telefon.

e-mail: [porady@stopdepresji.pl](mailto:porady@stopdepresji.pl)

### **Policyjny telefon ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie**

tel. 800 120 226

tel. 22 484 88 01

### **AA Infolinia**

tel. 801 033 242

### **Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich**

czynna od poniedziałku do piątku w godz. 14–20

tel. 0 800 108 108

### **Całodobowy telefon interwencyjny dla kobiet doświadczających przemocy**

tel. 600 070 717

### **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego**

tel. 22 668 70 00

### **Telefon zaufania Fundacji „Znajdź Pomoc” dla osób, które odczuwają stres i niepokój wywołany sytuacją związaną z koronawirusem**

tel. 800 220 280

### **Fundacja Nagle Sami (bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich)**

tel. 0 800 108 108

### **Telefon Zaufania Lambda dla osób LGBT+ oraz ich rodzin i bliskich**

tel. 22 628 52 22

**Telefon zaufania dla chorych na raka i opiekunów**

tel. 800 080 164

**Telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie)**

tel. 514 202 619

**Telefon zaufania dla seniorów i ich bliskich „Nie jesteś sam”**

tel. 0 800 171 800

**Grupa wsparcia Anonimowych Seksoholiczków**

tel. 798 056 677 (dla mężczyzn); 534 124

748 (dla kobiet)

**Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym**

tel. 800 702 222

**Telefon zaufania dla osób starszych**

tel. 22 635 09 54

**Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

tel. 800 120 002 telefon całodobowy

**Telefon Zaufania dla Ofiar i Sprawców Przemocy Seksualnej**

tel. 22 828 11 12

**Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

tel. 800 12 12 12

**Telefon Zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci**

tel. 800 100 100

### *Warszawa*

**Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM**

ul. Smolnej 13/402 (IV piętro), Warszawa

tel. 733 563 311 [www.razem-fundacja.org](http://www.razem-fundacja.org)

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny**

1-go Praskiego Pułku 21a, 05-075 Warszawa

tel. 22 773 70 23

**Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa

tel. 22 855 44 32

**Fundacja Praw Kobiet**

Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa

tel. 22 622 25 17

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy**

**Wola m.st. Warszawy**

Bema 91, 01-233 Warszawa

tel. 22 571 50 00

**Dom Pomocy Społecznej „Pod Brzozami”**

Bohaterów 46/48, 03-007 Warszawa

tel. 22 811 44 85

**Szpital Bielański – Oddział Psychiatryczny**

Ceglowska 80, 01-809 Warszawa

tel. 22 864 47 46

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy**

Centralna 25, 02-271 Warszawa

tel. 22 846 82 38

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy**

Chodecka 2, 03-332 Warszawa

tel. 22 675 33 89

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy**

Chruściela 28, 04-404 Warszawa

tel. 22 515 18 43

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy**

Cybisa 7, 02-784 Warszawa

tel. 22 544 12 00

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy**

Czereśniowa 35, 02-457 Warszawa

tel. 22 863 98 37

**Ośrodek Mediacji – Warszawska Grupa Psychologiczna**

Czerska 18, 00-732 Warszawa

tel. 22 402 88 89

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej Urząd m.st. Warszawy**

Dalibora 1, 01-439 Warszawa

tel. 22 837 55 59

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy**

Dembińskiego 3, 01-644 Warszawa

tel. 22 569 28 00

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Warszawa Ursynów**

Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa

tel. 22 443 75 44



**Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie – Poradnia Seksuologiczna i Patologii Współżycia**

Dolna 42, 00-744 Warszawa  
tel. 22 841 26 13

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy**

Fałęcka 10, 02-545 Warszawa  
tel. 22 849 44 66

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy**

Klimczaka 4, 02-954 Warszawa  
tel. 22 443 50 79

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy**

Białobrzeska 32, 02-341 Warszawa  
tel. 22 822 56 92

**Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa**

**Praga Południe – Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych**

Gruzińska 6, 03-902 Warszawa  
tel. 22 617 56 82

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy**

Jagiellońska 60, 03-468 Warszawa  
tel. 22 741 38 10

**Szpital Kliniczny im. Ks. Anny Mazowieckiej w Warszawie – Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Karowa 2, 00-315 Warszawa  
tel. 22 596 61 00

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Oddział Psycho somatyczny –**

**Szpital Wolski im. dr Anny Gostyńskiej**

Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa  
tel. 22 389 47 00

**Dom Pomocy Społecznej im. Stanisława Broniewskiego „Orszy” w Wesołej**

Kilińskiego 10/12, 05-075 Warszawa  
tel. 22 773 91 62

**Mazowiecki Szpital Wojewódzki w Warszawie sp. z o.o. Bródnowskie Centrum Specjalistyczne**

Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa  
tel. 22 326 52 26

**Dom Pomocy Społecznej „Chemik”**

Korotyńskiego 10, 02-121 Warszawa  
tel. 22 823 50 12

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy**

Świętego Wincentego 87, 03-291 Warszawa  
tel. 22 443 87 32

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białoleka m.st. Warszawy**

Marywilska 44c, 03-042 Warszawa  
tel. 22 300 20 40

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy**

Gdańska 4, 01-691 Warszawa  
tel. 22 403 40 16

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla Dzielnicy Białoleka m.st. Warszawy**

Marywilska 44c, 03-042 Warszawa  
tel. 22 300 47 35

**Instytut Fizjologii i Patologii Słuchu – Poradnia Psychologiczna**

Mochnackiego 10, 02-042 Warszawa  
tel. 22 234 53 37

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy**

Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa  
tel. 22 373 31 80

**Samodzielny Wojewódzki Zespół Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Warszawie**

Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa  
tel. 22 825 15 66

**Punkt Informacyjno-Konsultacyjny w Dzielnicy Ursus**

Sosnkowskiego 16, 02-495 Warszawa  
tel. 22 443 62 43

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy**

plac Czerwca 1976 r. 1, 02-495 Warszawa  
tel. 22 277 34 40

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy**

Plutonowych 10, 04-404 Warszawa  
tel. 22 673 54 12

**Dom Pomocy Społecznej „Na Przedwiośniu”**

Przedwiośnie 1, 04-748 Warszawa  
tel. 22 815 20 50

**Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy**

Przemyska 11, 02-361 Warszawa  
tel. 228 22 11 24

**Centrum Medyczne VOLTA**

Poradnia Terapii Uzależnień  
Żelazna 76A, 00-894 Warszawa  
tel. 22 490 55 55

**Centrum Odwykowe SPZOZ – Ośrodek  
Zdrowia Psychicznego i Odwykowego (d.  
„PETRA”)**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuza-  
leźnienia od Alkoholu  
Al. Jerozolimskie 47 m. 3, 00-697 Warszawa  
tel. 022 629 25 85

**Grupa Medyczna VERTIMED**

Poradnie Leczenia Uzależnień  
Bronikowskiego 55, 02-796 Warszawa  
tel. 22 405 63 75

**Instytut Psychiatrii i Neurologii – Zespół  
Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

Dzienny Oddział Terapii Uzależnień  
Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa  
tel. 22 651 93 18

**Instytut Psychiatrii i Neurologii Zespół  
Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień  
Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa  
tel. 22 651 93 18

**Instytut Psychiatrii i Neurologii Zespół  
Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**

Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów  
Abstynencyjnych  
Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa  
tel. 22 458 27 53

**NZOZ Centrum Medyczne MediCenter**

Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alko-  
holu i Współuzależnienia  
Włoska 88, 02-507 Warszawa  
tel. 22 379 21 62

**NZOZ Ośrodek Pomocy Zdrowiu**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i  
Współuzależnienia  
Bellottiego 1, 01-022 Warszawa  
tel. 22 838 86 30

**Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuza-  
leźnienia od Alkoholu  
Radzymińska 129E, 03-560 Warszawa  
tel. 609 622 500; 22 844 44 30

**SP ZOZ Centrum Odwykowe**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od  
Alkoholu  
Władysława Łokietka 11, 03-590 Warszawa  
tel. 22 679 21 45

**SP ZOZ Centrum Odwykowe**

Poradnia Odwykowa  
Zgierska 18a, 03-934 Warszawa  
tel. 22 813 27 65

**SP ZOZ Warszawa Wola – Śródmieście**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i  
Współuzależnienia  
Mariańska 1, 01-123 Warszawa  
tel. 22 628 37 46

**SP ZOZ Warszawa-Ursynów**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuza-  
leźnienia od Alkoholu  
Zamiany 13, 02-786 Warszawa  
tel. 22 648 66 57

**Specjalistyczna Przychodnia Lekarska  
VITAMED sp. z o.o.**

Poradnia Terapii Uzależnień  
Wileńska 18, 03-416 Warszawa  
tel. 22 670 49 25

**SPZOZ Centrum Odwykowe**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuza-  
leźnienia od Alkoholu  
Jagiellońska 34, 03-719 Warszawa  
tel. 22 619 60 65

**SPZOZ Mazowiecki Szpital Bródnowski**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od  
Alkoholu  
Kondratowicza 8, 03-242 Warszawa  
tel. 22 326 59 40; 22 326 54 45

**SPZOZ Przychodnia Lekarska WAT**

Oddział Dzienny Odwykowy  
Kartezjusza 2, 01-480 Warszawa  
tel. 882 096 724, 261 83 82 15

**SPZOZ Szpital Wolski**

Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuza-  
leźnień  
Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa  
tel. 22 389 48 80 lub 809

**SPZOZ Warszawa Wola-Śródmieście**

Przychodnia Terapii Uzależnienia i Współu-  
zależnienia od Alkoholu  
Leszno 17 (d. Elektoralna 26), 00-892 War-  
szawa  
tel. 22 620 35 24

**SPZZLO Warszawa Żoliborz – ZLA Żoli-  
borza, Bielani i Łomianek – Przychodnia  
Żeromskiego**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od  
Alkoholu  
Żeromskiego 13, 01-887 Warszawa  
tel. 22 663 54 39

**SPZZLO Warszawa-Żoliborz**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia  
Żeromskiego 13, 01-887 Warszawa  
tel. 22 663 54 39

**Stowarzyszenie „Monar” – Izba Chorych w Warszawie**

Całodobowy Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu  
Marywilska 44A, 03-042 Warszawa  
tel. 22 676 99 97

**Stowarzyszenie „Monar” – Izba Chorych w Warszawie**

Dzienny Oddział Terapii Uzależnień od Alkoholu  
Marywilska 44A, 03-042 Warszawa  
tel. 22 676 99 97

**Stowarzyszenie „Monar” – Izba Chorych w Warszawie**

Oddział Detoksykacji od Alkoholu  
Marywilska 44A, 03-042 Warszawa  
tel. 22 676 99 97

**SWZP Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**

Poradnia Leczenia Osób Uzależnionych od Alkoholu  
Kolska 2/4, 01-045 Warszawa  
tel. 22 188 31 50

**SWZP Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**

Oddział XVIII Leczenia Osób Uzależnionych od Alkoholu  
Kolska 2/4, 01-045 Warszawa  
tel. 22 188 31 50

**SZPZLO**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia  
Sosnkowskiego 18, 02-495 Warszawa  
tel. 22 353 24 16

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnień  
Cegielniana 8, 02-471 Warszawa  
tel. 518 571 803

**SZPZLO Warszawa Bemowo-Włochy**

Poradnia leczenia uzależnienia od alkoholu  
M.C. Coopera 5, 01-355 Warszawa  
tel. 22 163 40 46

**SZPZLO Warszawa Mokotów**

Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii POZA ILUZJĄ  
Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa  
tel. 22 844 94 61

**SZPZLO Warszawa-Mokotów**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia  
Belgijska 4, 02-511 Warszawa  
tel. 22 845 46 49

**SZPZLO Warszawa-Ochota**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu wraz z Poradnią Wczesnej Diagnostyki i Terapii Zaburzeń FASD  
Szczęśliwicka 36, 02-353 Warszawa  
tel. 22 592 98 20

**SZPZLO Warszawa-Targówek**

Poradnia Leczenia Uzależnień  
Rembielińska 8, 03-343 Warszawa  
tel. 22 674 55 21

**SZPZLO Warszawa-Wawer**

Przychodnia Rejonowa nr 1 Opieka Psychiatryczna i Leczenia Uzależnień  
Strusia 4/8, 04-564 Warszawa  
tel. 22 590 09 70

**VICTI NZOZ**

Oddział Dzienny  
plac Czerwca 1976 nr 3, 02-495 Warszawa  
tel. 22 250 08 84

**VICTI, Niepubliczny Zakład Opieki**

**Zdrowotnej**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia  
plac Czerwca 1976 nr 3, 02-495 Warszawa  
tel. 22 250 08 83

**Stowarzyszenie Mali Bracia**

ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa  
tel. 22 635 13 69

**Klub Samopomocy Warszawski Dom Pod Fontanną**

Adres: ul. Nowolipki 6A, 00 - 153 Warszawa,  
tel. 505-923-735, 518-580-898, 508-492-76

**Klub Promyk**

Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi POMOST prowadzi klub dla osób chorujących psychicznie.

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

**Klub "JESTEM ZA" - dla osób ze spektrum autyzmu**

ul. Marconich 2, 02-954 Warszawa  
tel. 691 804 727

**Bieleński Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A**

ul. Grębałowska 14 01-808 Warszawa  
Tel. 22 865 15 81

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób psychicznie chorych „Pod Skrzydłami”**

ul. Grójecka 109 02-120 Warszawa  
Tel. 22 895 27 61

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Powiecie Warszawskim Zachodnim - Ożarów Mazowiecki**

ul. Poznańska 131 a, 05-850 Ożarów Mazowiecki  
Tel. 22 733 72 51

### *Ciechanowski*

**CSK MSWiA Poliklinika w Ciechanowie**

Poradnia Leczenia Uzależnień  
Mickiewicza 8, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 673 11 45

**Specjalistyczny Szpital Wojewódzki**

Pododdział Leczenia Uzależnień (Detoksykacja)

Długa 9, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 59 33

**Specjalistyczny Szpital Wojewódzki**

Poradnia Leczenia Uzależnień  
Powstańców Wielkopolskich, 206-400 Ciechanów  
tel. 23 673 04 60

**Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie – Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 673 05 80

**Osiedlowy Klub Seniora „BLOKI”**

17 Stycznia 49 (dawny budynek Zespołu Placówek Oświatowych), 06-400 Ciechanów  
tel. 500 131 532

**Klub Seniora Powiatowe Centrum Kultury i Sztuki**

Strażacka 5, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 42 96

**Towarzystwo Wiedzy Powszechnej Oddział Regionalny w Ciechanowie**

Warszawska 10, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 50 07

**Specjalistyczny Szpital Wojewódzki w Ciechanowie**

Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów

tel. 23 672 31 27

**Poradnia geriatryczna**

Przychodnia Lekarska VITA-MED  
tel. 23 672 32 50; 23 673 22 35

**Oddział NFZ Ciechanów**

17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 680 84 22; 23 680 84 46

**Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychicznie Typu A – Dzienny**

Niechodzka 14 f, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 673 56 38

**Środowiskowy Dom Samopomocy „Pomocna Dłoń”**

Strażacka 7b, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 673 64 10

**Dom Pomocy Społecznej**

Krucza 32, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 33 05

**Dom Pomocy Społecznej „Kombatant”**

Batalionów Chłopskich 12, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 14 85

**MOPS w Ciechanowie, Dzienny Dom Pobytu „Dzienny Dom Seniora”**

Sienkiewicza 32d, 06-400 Ciechanów  
tel. 23 672 20 91, wew. 15

### *Garwołński*

**SP ZOZ**

Poradnia Uzależnień od Alkoholu  
Dobra 3LU9, 08-400 Garwołin  
tel. 25 682 46 69

**NZOZ „Medicus”**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia  
Wojska Polskiego 35, 09-500 Gostynin  
tel. 24 235 04 13

**Wojewódzki Samodzielny Zespół Publicznych ZOZ**

Całodobowy Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Zalesie 1, 09-500 Gostynin  
tel. 24 236 01 92

**SP Szpital Zachodni im. Jana Pawła II**

Poradnia Leczenia Uzależnień

Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 22 755 93 04

**SPZOZ w Garwolinie**

Lubelska 50, 08-400 Garwolin  
tel. POZ Staszica 459 599 700

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

Mazowiecka 26, 08-400 Garwolin  
tel. 25 682 43 19

*Gostyniński*

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gostyniu**

Wrocławska 250, 63-800 Gostyń

tel. 48 65 572 01 11

e-mail: [mgops@gostyn.pl](mailto:mgops@gostyn.pl)

**Dzienny Dom „Senior+” w Gostyniu**

Polna 72, 63-800 Gostyń

tel. 65 572 24 27

**Wojewódzki Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej im.**

**prof. Eugeniusza Wilczkowskiego w Gostyninie – Oddział Psychogeriatry**

Zalesie 1, 09-500 Gostynin

tel. 24 236 00 00

*Grodziski*

**Ośrodek Pomocy Społecznej**

11 Listopada 33, 05-825 Grodzisk Mazowiecki

tel. 22 755 51 11; 22 755 58 69; 22 755 61 69

**Dom Pomocy Społecznej w Izdebnie – filia w Grodzisku Mazowieckim**

Izdebno Kościelne, ul. ks. Oziębłowskiego

20, 05-825 Grodzisk Maz.

tel./fax: (0-22) 734-37-42 (Izdebno Kościelne), tel./fax: 22 755-64-69

**Samodzielny Publiczny Specjalistyczny Szpital Zachodni Im. Św. Jana Pawła II – Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 22 755 91 28

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grodzisku Mazowieckim**

Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki  
tel. 22 724 15 70

*Grójecki*

**Powiatowe Centrum Medyczne**

Poradnia Leczenia Uzależnień

ks. Piotra Skargi 10, 05-600 Grójec  
tel. 48 664 91 73

**SP ZOZ Przychodnia Rejonowa**

Poradnia Leczenia Uzależnień

Spacerowa 1, 26-420 Nowe Miasto nad Pilicą

tel. 48 674 38 90

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Grójcu**

Al. Niepodległości 6a, 05-600 Grójec

tel. 48 664 36 78

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grójcu**

Laskowa 4a, 05-600 Grójec

tel. 48 664 28 30

*Kozienicki*

**Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psychologicznej**

Poradnia Leczenia Uzależnień

Warszawska 13, 26-900 Kozienice

tel. 508 713 094

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kozienicach**

Skłodowskiej-Curie 3, 26-900 Kozienice

tel. 48 614 65 57

**Dom Pomocy Społecznej im. Kazimierza**

**Gruszczyńskiej w Kozienicach**

Lubelska 50, 26-900 Kozienice

tel. 48 614 32 69

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Głowaczowie**

Rynek 35, 26-903 Głowaczów

tel. 48 623 10 51

**Legionowski**

**NZO Przychodnia Lekarzy Specjalistów  
EL-MED**

Poradnia Leczenia Uzależnień  
Kraśnińskiego 70, 05-120 Legionowo  
tel. 22 784 57 24

**ZOZ „Legionowo”**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współu-  
zależnienia od Alkoholu

Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo  
tel. 22 774 26 34

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Legio-  
nowie**

Aleja 3-go Maja 28, 05-120 Legionowo  
tel. 22 774 08 66

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w  
Legionowie**

Sikorskiego 11, 05-119 Legionowo  
tel. 22 764 01 40

**Dom Pomocy Społecznej „Kombatant” w  
Legionowie**

Jagiellońska 71, 05-120 Legionowo  
tel. 22 766 45 01

**Dom Pomocy Społecznej im. Wandy  
Ołędzkiej**

Okrzei 5, 05-120 Legionowo  
tel. 22 774 55 61

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w  
Wieliszewie**

Al. Solidarności 25, 05-135 Wieliszew  
tel. 22 782 25 22

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej  
Podleśna 4a, 05-126 Nieporęt**

Podleśna 4a, 05-126 Nieporęt  
tel. 22 490 43 41

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w  
Jabłonie**

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

**Lipski**

**SP Zespół ZOZ**

Oddział Leczenia Uzależnień  
Czerwiakowskiego 1, 27-300 Lipsko  
tel. 48 378 36 52

**SP ZOZ**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współu-  
zależnienia od Alkoholu

J. Śniadeckiego 2, 27-300 Lipsko  
tel. 48 378 36 53

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Czachowskiego 1, 27-310 Ciepłków  
tel. 48 378 80 44

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w  
Rzeczniowie**

Rzeczniów 1, 27-353 Rzeczniów  
tel. 48 616 70 37

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Rynek 36/40, 27-350 Sienno  
tel. 48 378 60 74

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Spo-  
łecznej w Lipsku**

1-go Maja 2, 27-300 Lipsko  
tel. 48 378 01 82

**Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów  
Opieki Zdrowotnej w Lipsku – Oddział**

**Psychiatryczny dla Przewlekle Chorych**  
Czerwiakowskiego 1, 27-300 Lipsko

tel. 48 378 36 51

**Dom Pomocy Społecznej w Lipsku**

1-go Maja 79, 27-300 Lipsko  
tel. 48 378 23 42

**Powiatowy Środowiskowy Dom Samopo-  
mocy**

„Słoneczny Dom” w Lipsku ul. Kilińskiego  
13 27-300 Lipsko

Tel. 48 378 11 48

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej So-  
lec nad Wisłą**

Rynek 1, 27-320 Solec nad Wisłą  
tel. 48 376 12 66

**Łosicki**

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w  
Sarnakach**

Joselewicza 3, 08-220 Sarnaki  
tel. 83 359 92 44

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Spo-  
łecznej w Łosicach**

Piłsudskiego 6, 08-200 Łosice  
tel. 83 357 37 47

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w  
Łosicach**

Narutowicza 6, 08-200 Łosice  
tel. 83 359 05 51

**Makowski**

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Krasnosielcu**

Rynek 4, 06-212 Krasnosielc  
tel. 29 717 50 72

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sypniewie**

Ostrołęcka 27, 06-216 Sypniewo  
tel. 29 717 74 37

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Makowie Mazowieckim**

Polna 1, 06-200 Maków Mazowiecki  
tel. 29 717 26 59

**SPZOZ – Zespół Zakładów – Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Witosa 2, 06-200 Maków Mazowiecki  
tel. 29 714 23 82

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Makowie Mazowieckim**

Duńskiego Czerwonego Krzyża 3, 06-200 Maków Mazowiecki  
tel. 29 717 21 87

**Dom Pomocy Społecznej „Dom nad Zalewem” w Makowie Mazowieckim**

Mazowiecka 2, 06-200 Maków Mazowiecki  
tel. 29 717 02 71

**Środowiskowy Dom Samopomocy w Makowie Mazowieckim Typ AB**

ul. Duńskiego Czerwonego Krzyża 3A, 06-200 Maków Mazowiecki  
Tel. 29 717 32 89

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Róźnie**

plac Obrońców Różana 4, 06-230 Różan  
tel. 29 766 91 77

**Miński**

**SPZOZ Przychodnia Lekarska**

Poradnia alkoholowa  
Kościuszki 9, 05-300 Mińsk Mazowiecki  
tel. 25 506 64 19

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Kościuszki 1, 05-307 Dobrze  
tel. 25 757 11 23

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stanisławowie**

Rynek 32, 05-304 Stanisławów  
tel. 25 757 58 78

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Kaluszyńce**

Wojska Polskiego 20, 05-310 Kaluszyń  
tel. 25 757 61 47

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mrozach**

Armii Krajowej 12, 05-320 Mrozy  
tel. 25 757 61 15

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mińsku Mazowieckim**

Chełmońskiego 14, 05-300 Mińsk Mazowiecki  
tel. 25 758 19 32

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

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

**Środowiskowy Dom Samopomocy Typ A**

ul. Kościelna 18 05-300 Mińsk Mazowiecki  
Tel. 25 756 32 06 wew. 21

**Mławski**

**NZOZ O.T.U i W. Dorota Joanna Reguła Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia**

Lelewela 9, 06-500 Mława  
tel. 23 655 28 64

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mławie**

Narutowicza 6, 06-500 Mława  
tel. 23 654 35 60

**Zespół Ośrodków Wsparcia – Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

Słowackiego 18, 06-500 Mława  
tel. 23 654 52 29

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mławie**

Reymonta 4, 06-500 Mława  
tel. 23 654 43 56

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiśniewie**

Siedlecka 13, 08-112 Wiśniewo  
tel. 25 641 73 13

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radzanowie**

Płocka 32, 09-451 Radzanowo  
tel. 24 261 34 24

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

plac Wolności 32, 06-445 Strzegowo  
tel. 23 679 42 47

**Środowiskowy Dom Samopomocy w Strzegowie**

*Nowodworski*

**Nowodworskie Centrum Medyczne**

Opieka Psychiatryczna i Leczenie Uzależnień

Paderewskiego 7, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki

tel. 22 775 20 37, wew. 1224

**SPZOZ**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu

Warszawska 52, 05-190 Nasielsk

tel. 23 693 02 50

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nasielsku**

Elektronowa 3, 05-190 Nasielsk

tel. 23 693 30 06

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Dworze Mazowieckim**

Partyzantów 7, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki

tel. 22 775 27 30

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nowym Dworze Mazowieckim**

Chemików 6, 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki

tel. 22 365 01 20

*Ostrołęcki*

**NZO Specjalistyczne Centrum Medyczne s.c.**

Poradnia Leczenia Uzależnień

Hallera 39, 07-410 Ostrołęka ul. Słowackiego 33 06- 445 Strzegowo

Tel. 23 679 42 84

tel. 29 764 62 77

**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. J. Psarskiego – Oddział Psychiatryczny**

Al. Jana Pawła II 120 A, 07-410 Ostrołęka

tel. 29 765 13 15

Poradnia Leczenia Uzależnień

tel. 29 760 31 99; 29 760 35 30

**Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce**

Gen. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka

tel. 29 764 41 30

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce**

Kościszki 24/26, 07-410 Ostrołęka

tel. 29 767 61 94

**Dom Pomocy Społecznej w Ostrołęce im. Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Prymasa Tysiąclecia**

Rolna 27, 07-410 Ostrołęka

tel. 29 760 22 80

**Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej**

Sikorskiego 45, 07-410 Ostrołęka

tel. 29 766 41 36

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Ostrołęce**

11-go Listopada 68, 07-410 Ostrołęka

tel. 29 764 62 33

**Środowiskowy Dom Samopomocy w Ostrołęce**

ul. Farna 21 07-410 Ostrołęka filia: ul. Starosty Kosa 12

Tel. 29 764 61 04

*Ostrowski*

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

Warcholskiego 3, 07-300 Ostrow Mazowiecka

tel. interwencyjny [531 763 763](tel:531763763)

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Sikorskiego 5, 07-300 Ostrow Mazowiecka

tel. 29 745 21 91

*Otwocki*

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiązownie**

Radiówek 25, 05-462 Wiązowna

tel. 22 780 46 59

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Józefowie**

Krótką 6, 23-460 Józefów

tel. 84 687 83 98

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Chotcza-Józefów 60, 27-312 Chotcza Górna

tel. 48 375 10 32

**Dom Pomocy Społecznej**

Konopnickiej 15/17, 05-400 Otwock

tel. 22 779 34 03

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Otwocku**

Sosnowa 4, 05-400 Otwock

tel. 22 779 36 92



**Centrum Interwencji Kryzysowej „Dom Otwartych Serc”**

Kościuszki 73, 05-400 Otwock  
tel. 22 779 58 63

**Dom Pomocy Społecznej „Wrzos” w Otwocku**

Zagłoby 8/10, 05-402 Otwock  
tel. 22 779 25 75

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Otwocku**

Komunardów 10, 05-402 Otwock  
tel. 22 788 40 44

**Rodzinne Centrum Zdrowia – Poradnia Psychologiczna**

Grunwaldzka 13, 05-402 Otwock  
tel. 22 710 18 01

*Plocki*

**„VIDE” Ośrodek Medyczno-Psychologiczny**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

H. Sienkiewicza 11, 09-402 Plock  
tel. 24 365 66 55

**Plocki Zakład Opieki Zdrowotnej sp. z o.o.**

Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień Reja 15/3, 09-402 Plock

tel. 24 364 53 70

**Szpital Miejski Św. Trójcy**

Pododdział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych

Kościuszki 28, 09-402 Plock

tel. 24 364 52 26

**Dom Pomocy Społecznej „Przyjaznych Serc”**

Krótką 6a, 09-400 Plock  
tel. 24 367 19 04

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

Wolskiego 4, 09-400 Plock  
tel. 24 364 02 48

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Plocku**

Zgliczyńskiego 4, 09-400 Plock  
tel. 24 364 02 10

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Plocku**

Bielska 57a, 09-400 Plock  
tel. 24 267 68 28

*Płoński*

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Płońsku**

19 Stycznia 39, 09-100 Płońsk  
tel. 23 662 42 01

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Płońsku**

Popiełuszki 14, 09-100 Płońsk  
tel. 23 662 75 49

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Guzikarzy 9, 09-110 Sochocin  
tel. 23 661 80 01

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Mieście**

Apteczna 8, 09-120 Nowe Miasto  
tel. 23 661 49 55

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Mieście nad Pilicą**

Koźmińskiego 1/2, Nowe Miasto nad Pilicą  
tel. 48 674 10 98

**Dom Pomocy Społecznej**

Ogrodowa 18, 26-420 Nowe Miasto nad Pilicą

tel. 48 674 00 70

**Dom Pomocy Społecznej im. Natalii Nitowskiej**

Bielińskiego 26, 26-420 Nowe Miasto nad Pilicą

tel. 48 674 12 14

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raciążu**

11 listopada 20, 09-140 Raciąż  
tel. 23 679 10 51

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Raciążu**

Wolności 34, 09-140 Raciąż  
tel. 23 679 20 07

*Pruszkowski*

**Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków

tel. 22 739 10 42

Całodobowy i Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

tel. 22 758 68 09

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Piastowie**

Aleja Tysiąclecia 2, 05-820 Piastów  
tel. 22 299 71 91

**Zespół Ośrodków Wsparcia (Ośrodek Interwencji Kryzysowej, Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie)**

Popiełuski 24, 05-820 Piastów  
tel. 22 753 45 56

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Miejscu Piastowym**

Dworska 14, 38-430 Miejsce Piastowe, woj. podkarpackie  
tel. 134353957

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

Helenowska 3a, 05-804 Pruszków  
tel. 227 28 11 81

**Mazowieckie Specjalistyczne Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza – Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych**

Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków  
tel. 22 739 13 26

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pruszkowie**

Drzymały 30, 05-800 Pruszków  
tel. 22 738 15 01

**Dom Pomocy Społecznej w Pruszkowie**

Żbikowska 40, 05-800 Pruszków  
tel. 22 758 66 14

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Raszynie**

Unii Europejskiej 3, 05-090 Raszyn  
tel. 22 102 99 13

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nadarzynie**

Mszczonowska 24, 05-830 Nadarzyn  
tel. 22 729 81 73

**Środowiskowy Ośrodek Pomocy Społecznej**

Kościuszki 4a, 05-840 Brwinów  
tel. 22 729 54 44

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Przasnyszu**

Joselewicza 6, 06-300 Przasnysz  
tel. 29 752 51 73

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

Kilińskiego 2, 06-300 Przasnysz  
tel. 29 756 45 93

**Szpital im. dr. Wojciecha Oczko w Przasnyszu – Oddział Psychiatryczny**

Sadowa 9, 06-300 Przasnysz  
tel. 29 753 42 31

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Wojciecha 1, 06-300 Przasnysz  
tel. 29 752 31 54

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Jednorozcu**

Odrodzenia 12, 06-323 Jednorozec  
tel. 29 751 88 53

*Przysuski*

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Przysusze**

Grodzka 5, 26-400 Przysucha  
tel. 48 675 31 85

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

Szkolna 3, 26-400 Przysucha  
tel. 48 675 55 17

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Kochanowskiego 88, 26-432 Wieniawa  
tel. 483 75 79 11

*Pułtusk*

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

13 Pułku Piechoty 1, 06-100 Pułtusk  
tel. 23 692 52 65

*Radom*

**NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu

1905 Roku 21, 26-600 Radom  
tel. 608 206 472; 733 010 833

**NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień – Łakomska Agnieszka**

Poradnia Leczenia Uzależnień

1905 Roku 21, 26-600 Radom  
tel. 48 383 66 72

**SWPZZ Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej**

Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

Krychnowicka 1, 26-600 Radom  
tel. 48 332 46 69

**SWPZZPOZ – Centrum Specjalistycznej  
Opieki Ambulatoryjnej „Krychnowice”**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i  
Współuzależnienia  
Mikołaja Reja 30, 26-600 Radom  
tel. 48 332 47 83

**Dom Pomocy Społecznej**  
Garbarska 35, 26-600 Radom  
tel. 48 369 93 79

**Dom Pomocy Społecznej dla Osób Prze-  
wlekłe Psychiczenie Chorych**  
Holszańskiej 13, 26-600 Radom  
tel. 48 340 42 20

**Samodzielny Wojewódzki Publiczny Ze-  
spół Zakładów Psychiatrycznej Opieki  
Zdrowotnej**

Krychnowicka 1, 26-607 Radom  
tel. 48 332 45 00

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w  
Radomiu**

Limanowskiego 134, 26-612 Radom  
tel. 48 360 87 01

**Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Rado-  
miu**

Malczewskiego 20b, 26-600 Radom  
tel. 48 362 27 45

**Dom Pomocy Społecznej Nad Potokiem  
im. Bohdany „Danuty” Kijewskiej**  
Struga 88, 26-600 Radom  
tel. 48 344 86 72

**Dom Pomocy Społecznej Weterana Walki  
i Pracy**

Wyścigowa 16, 26-611 Radom  
tel. 48 360 45 86

**Dom Pod Złotym Dębem s.c.**  
Biała 2, 26-600 Radom  
tel. 48 385 86 20

**Polskie Centrum Mediacji Oddział w Ra-  
domiu – Ośrodek Mediacyjny**  
Prażmowskiego 15, 26-600 Radom  
tel. 60 388 71 65

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w  
Radomiu**

Mazowieckiego 7, 26-600 Radom  
tel. 48 381 50 70

*Siedlce*

**Centrum Medyczno-Diagnostyczne**  
Poradnia Leczenia Uzależnień od Alkoholu  
Czerwonego Krzyża 41, 08-110 Siedlce  
tel. 025 631 08 67

**Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna  
dla Osób Uzależnionych i Współuzależnio-  
nych**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuza-  
leźnienia od Alkoholu  
Kilińskiego 40, 08-110 Siedlce  
tel. 25 633 31 81

**SP ZOZ**

Poradnia Leczenia Uzależnień  
Starowiejska 15, 08-110 Siedlce  
tel. 25 644 63 46

Oddział Psychiatryczny – Pododdział Detok-  
sykacji (Alkoholowy)  
tel. 25 644 63 46

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Aslanowicza 10, 08-110 Siedlce  
tel. 25 633 09 64

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej – Oddział Psychiatryczny**

Bema 22, 08-110 Siedlce  
tel. 25 644 63 46

**NZOZ „Centrum” – Poradnia Zdrowia  
Psychicznego**

Czerwonego Krzyża 41, 08-110 Siedlce  
tel. 25 631 08 67

**Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Sie-  
dlcach**

Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce  
tel. 25 794 30 01

**Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia  
Lekarska SPZOZ w Siedlcach – Poradnia  
Psychologiczna**

Wałowa 1, 08-110 Siedlce  
tel. 25 632 22 18

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w  
Zbuczynie**

ul. Jana Pawła II 1, 08-106 Zbuczyn  
tel. 25 641 63 21, 668 413 122

**Sierpecki**

**SP ZZOZ**

Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu  
Słowackiego 32, 09-200 Sierpc  
tel. 24 275 85 47

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Narutowicza 21c, 09-200 Sierpc  
tel. 24 275 31 58

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sierpcu**

Świętokrzyska 2a, 09-200 Sierpc  
tel. 24 275 76 60

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sierpcu**

Świętokrzyska 22, 09-200 Sierpc  
tel. 24 275 46 44

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**  
Mazowiecka 24, 09-226 Zawidz Kościelny  
tel. 24 276 61 94

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mochowie**

Sierpecka 2, 09-214 Mochowo  
tel. 24 276 31 91

**Sochaczewski**

**ZOZ Szpitala Powiatowego**

Poradnia Leczenia Uzależnień  
Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500 Sochaczew  
tel. 46 864 98 20

**ZOZ Szpital Powiatowy**

OLAZA  
Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500 Sochaczew  
tel. 046 864 98 03

**SPZOZ – Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego i Diagnostyki**

Poradnia Terapii Uzależnień  
ks. J. Bosko 5, 08-300 Sokołów Podlaski  
tel. 25 781 73 53

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Sochaczewie**

Al. 600-Lecia 90, 96-500 Sochaczew  
tel. 46 863 14 81

**Powiatowy Szpital w Sochaczewie – Oddział Psychiatryczny i z Pododdziałem Detoksykacji**

Batalionów Chłopskich 3/7, 96-500 Sochaczew  
tel. 46 864 98 03

**Dzienny Dom Pomocy Społecznej w Sochaczewie**

Al. 600-lecia 90, 96-500 Sochaczew  
tel. 46 863 50 48

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sochaczewie**

Warszawska 115, 96-500 Sochaczew  
tel. 46 864 26 20

**Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Sochaczewie**

Ziemowita 8/10, 96-500 Sochaczew  
tel. 46 862 12 17

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sochaczewie**

Piłsudskiego 65, 96-500 Sochaczew  
tel. 46 864 18 01

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rybnie**

Parkowa 1/3, 96-514 Rybno  
tel. 46 861 16 14

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rybnie**

Zajeziorna 58, 13-220 Rybno, woj. warmińsko-mazurskie  
tel. 236966339

**Polskie Centrum Mediacji Filia w Iłowie**

Płocka 14, 96-520 Iłów

tel. 50 109 76 39

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Płocka 2, 96-520 Iłów  
tel. 24 267 50 92

**Sokolowski**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sokołowie Podlaskim**

Armii Krajowej 4, 08-300 Sokołów Podlaski  
tel. 25 787 22 02

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Repkach**

Parkowa 7, 08-307 Repki  
tel. 25 787 50 23

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Puchatka 1, 08-304 Jabłonna Lacka  
tel. 25 787 10 63

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sterdyni**

Wojska Polskiego 17, 08-320 Sterdyń  
tel. 25 787 04 11

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Kościelna 20, 08-330 Kosów Lacki  
tel. 25 787 96 27

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Ceranowie**

Ceranów 25, 08-332 Ceranów  
tel. 25 787 08 15

*Szydłowiecki*

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Szydłowcu**

Kilińskiego 2, 26-500 Szydłowiec  
tel. 48 617 18 12

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Szydłowcu**

Metalowa 7, 26-500 Szydłowiec  
tel. 48 617 47 14

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jastrzębiu**

plac Niepodległości 5, 26-502 Jastrzęb  
tel. 48 628 48 77

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Czachowskiego 47, 26-510 Chlewiska**

tel. 48 628 70 53

**Dom Pomocy Społecznej – Dom Kombatanta**

Łaziska 15, 26-505 Orońsko  
tel. 48 618 44 34

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Orońsku**

Szkolna 8, 26-505 Orońsko  
tel. 48 618 59 23

*Węgrowski*

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Liw z siedzibą w Węgrowie**

Mickiewicza 2, 07-100 Węgrów  
tel. 25 792 28 05

**Centrum Pomocy Społecznej**

Gdańska 69, 07-100 Węgrów  
tel. 25 792 20 57

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lochowie**

Al. Pokoju 75, 07-130 Łochów  
tel. 25 643 78 41

*Wołomiński*

**NZO „Eskulap”**

Poradnia Leczenia Uzależnień  
Fabryczna 1, 05-270 Marki  
tel. 022 761 90 80

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Markach**

ul. Kościuszki 39a., 05-270 Marki  
tel. 22 771 30 23, 725 700 750

**Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień SP ZOZ**

Oddział Dzienny Terapii Uzależnienia od Alkoholu  
Powstańców 12, 05-200 Wołomin  
tel. 22 776 44 88

**Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień SP ZOZ**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu  
Powstańców 12, 05-200 Wołomin  
tel. 22 776 44 88

**Wojewódzki Szpital dla Nerwowo Chorych i Psychiczenie Chorych „Drewnica”**

Rychlińskiego 1, 05-091 Żabki  
tel. 22 419 71 61

**SPZ ZOZ Poradnia Leczenia Uzależnień KEN 1, 07-200 Wyszaków**

tel. 29 743 76 24

**Środowiskowy Dom Samopomocy**

ul. KEN 2 07-200 Wyszaków  
Tel. 29 742 79 90

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Markach**

Lisa Kuli 3a, 05-270 Marki  
tel. 22 761 30 23

**Dom Pomocy Społecznej w Radzyminie**

Konstytucji 3-go Maja 7, 05-250 Radzymin  
tel. 22 786 58 80

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Radzyminie**

Konstytucji 3-go Maja 19, 05-250 Radzymin  
tel. 22 786 54 86

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Wołominie**

Aleja Armii Krajowej 34, 05-200 Wołomin  
tel. 22 787 27 01

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Jana Pawła II 17, 05-280 Jadów  
tel. 25 675 41 09

**Wyszowski**

**Ośrodek Pomocy Społecznej w Wyszowie**

3-go Maja 16, 07-200 Wyszów  
tel. 29 742 49 02

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Długosiodle**

Kościuszki 2, 07-210 Długosiodło  
tel. 29 741 21 58

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rząśniku**

Jesionowa 3, 07-205 Rząśnik  
tel. 29 592 92 73

**Zwoleński**

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Policznie**

Prusa 2a, 26-720 Policzna  
tel. 48 677 00 42

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zwoleniu**

plac Kochanowskiego 1, 26-700 Zwolen  
tel. 48 676 23 30

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zwoleniu**

Wojska Polskiego 78, 26-700 Zwolen  
tel. 48 676 36 23

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

plac Partyzantów 28, 26-713 Kazanów  
tel. 48 676 60 33

**Żuromiński**

**Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej**

Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

Szpitalna 56, 09-300 Żuromin  
tel. 23 657 22 02, wew. 360

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Zielona 10, 09-304 Lubowidz  
tel. 23 658 20 78

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

Warszawska 26a, 09-320 Biezuń  
tel. 23 657 80 56

**Żyrardowski**

**Centrum Zdrowia Mazowsza Zachodniego**

Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnień od Alkoholu

Limanowskiego 30, 96-300 Żyrardów  
tel. 46 854 32 57

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Wiskitkach**

Kościuszki 1, 96-315 Wiskitki  
tel. 46 855 47 58

**Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Żyrardowie**

Armii Krajowej 3, 96-300 Żyrardów  
tel. 46 855 31 26

**Dom Pomocy Społecznej w Żyrardowie**

Limanowskiego 32b, 96-300 Żyrardów  
tel. 46 855 32 70

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

1-go Maja 60, 96-300 Żyrardów  
tel. 46 854 20 83

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radziejowicach**

Kubickiego 3, 96-325 Radziejowice  
tel. 46 857 71 22

**Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mszczonowie**

Grójecka 45, 96-320 Mszczonów  
tel. 46 857 12 73

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Puszczy Mariańskiej**

plac Kościuszki 2, 96-330 Puszcza Mariańska  
tel. 46 831 87 49

Pomoc prawna

**Ministerstwo Sprawiedliwości**

Al. Ujazdowskie 11, 00-950 Warszawa  
tel. 22 52 12 888

Infolinia dla Obywatela

*Czynna w dni robocze*

*w godzinach 8:15-16:15*

**Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich**

Aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa  
tel. 22 551 77 00

Infolinia dla obywateli

Tel. 800 676 676

**Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:**

ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa

tel: (22) 532 - 82 - 50

fax: (22) 506 - 50 - 64

Telefoniczna Informacja Pacjenta:

800 - 190 - 590

(połączenie bezpłatne z tel. stacjonarnych i komórkowych)

czynna pn. - pt. w godz. 8.00 - 18.00

**Helsińska Fundacja Praw Człowieka**

ul. Zgoda 11 00-018 Warszawa

tel. 22 556 44 40

## Zakończenie

Drogi Czytelniku!

Dotarliśmy do końca naszej wspólnej podróży. Każdy rozdział był zaproszeniem do głębszego zrozumienia siebie, swoich emocji, potrzeb oraz możliwości. Mam nadzieję, że ten wspólnie spędzony czas był dla Ciebie źródłem inspiracji, wiedzy i wsparcia.

Zrozumienie siebie i nauka radzenia sobie z emocjami, zwłaszcza tymi intensywnymi, to proces, który potrzebuje czasu, cierpliwości i przede wszystkim odwagi. Wymaga od nas gotowości do spojrzenia w głąb siebie, konfrontacji z własnymi lękami, słabościami, ale także do odkrywania własnych sił i zasobów.

Chciałbym Cię zachęcić do kontynuowania tej pracy nad sobą. Niech ta książka będzie dla Ciebie przypomnieniem, że każdy z nas ma w sobie niesamowitą siłę, zdolność do wzrostu, zmiany i radzenia sobie z wyzwaniami. Pamiętaj, że droga do lepszego poznania siebie i budowania zdrowych relacji z emocjami jest procesem, który nigdy się nie kończy. To ciągła nauka, eksploracja i adaptacja.

Jeśli momentami poczujesz się zagubiony, zniechęcony lub zmęczony, wróć do rozdziałów, które rezonowały z Tobą najmocniej. Pozwól sobie na momenty słabości, ale również pamiętaj o swojej sile i możliwościach. Wsparcie jest zawsze na wyciągnięcie ręki – czy to w postaci bliskich osób, profesjonalistów, czy społeczności, która dzieli Twoje doświadczenia.

Nie zapomnij również o znaczeniu otwartości na doświadczenia innych ludzi. Empatia i zrozumienie to klucze, które otwierają drzwi do głębszych, bardziej satysfakcjonujących relacji, które również mogą być źródłem wsparcia i inspiracji.

Na koniec chciałbym Ci podziękować za to, że zdecydowałeś się towarzyszyć mi przez te wszystkie rozdziały. Twoja gotowość do pracy nad sobą, do odkrywania i akceptowania własnych emocji, to Twój skarb.

Pamiętaj, że na kolejnych stronach znajdziesz informacje o telefonach i adresach placówek w województwie mazowieckim, które oferują wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego. Nie wahaj się z nich skorzystać, gdy poczujesz taką potrzebę.



Życzę Ci, drogi Czytelniku, odwagi, siły i determinacji na dalszej drodze rozwoju. Niech każdy nowy dzień będzie dla Ciebie okazją do odkrywania siebie i świata wokół z nową ciekawością i otwartością.

Z serdecznymi pozdrowieniami

*Tomasz Rejent*

## **Biogram**

Tomasz Rejent – psycholog i psychoterapeuta z wieloletnim doświadczeniem w kontakcie terapeutycznym. Autor specjalistycznych programów pomocowych skierowanych do seniorów, osób chorujących psychicznie oraz wykluczonych społecznie. Wiedzę zdobywał m.in. na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu na kierunku geriatry i opieka paliatywna pod kierownictwem prof. dr hab. Katarzyny Wieczorowskiej-Tobis, u prof. Jerzego Mellibrudy w Instytucie Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w ramach Profesjonalnej Szkoły Psychoterapii oraz Studium Psychoterapii Par, podczas studiów pod kierunkiem prof. dr. hab. Zbigniewa Lwa-Starowicza. Współpracuje z wieloma organizacjami pozarządowymi i uniwersytetami w ramach tworzenia oraz konsultowania projektów terapeutycznych. Aktualnie warsztat swojej pracy doskonali w obszarze zwiększania odporności psychicznej i pracy z traumą w The Community Stress Prevention Center Kiryat Shmona Izrael u prof. Mooli Lahad. Doświadczenie zdobył m.in. w Stowarzyszeniu Qźnia w zakresie wsparcia psychologicznego dla osób doświadczających przemocy i alkoholizmu w rodzinie, a także w hospicjum w zakresie psychologicznej pracy z pacjentami w trakcie choroby oraz ich rodzinami. Pracował w Młodzieżowym

Ośrodki Terapii Uzależnień, Stowarzyszeniu Nowy Świat z osobami uzależnionymi, młodzieżą z rodzin alkoholowych, seniorami, osobami żyjącym z HIV. Obecnie jest prezesem Fundacji Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM, w której tworzy projekty terapeutyczne i profilaktyczne, w tym dla osób chorujących psychicznie oraz wykluczonych społecznie, a także szkoli psychologów i psychoterapeutów w zakresie warsztatu pracy. Stworzył 34 autorskich programów pomocy. Specjalizuje się w psychoterapii, diagnostyce oraz pracy z osobami doświadczającymi trudności natury psychologicznej, egzystencjalnej i seksualnej. Pomaga zarówno parom, jak i osobom indywidualnym, dorosłym, młodzieży i seniorom.

Projekt "**RAZEM w kierunku umacniania**" skierowany jest do osób dorosłych doświadczających kryzysu psychicznego z terenu województwa mazowieckiego, które potrzebują bezpłatnej pomocy psychologicznej, chcą zwiększyć swoją wiedzę na temat zaburzeń psychicznych, uzależnień oraz ich profilaktyki, jak również poprawić umiejętności komunikacji i zmniejszyć poczucie lęku. W ramach projektu oferujemy bezpłatne: konsultacje psychologiczne i specjalistyczne, telefon zaufania, grupę wsparcia, piknik integracyjny, festiwal filmowy.

Konsultacje psychologiczne i specjalistyczne są dostępne dla wszystkich uczestników projektu, aby zapewnić wsparcie i pomoc w przezwyciężaniu trudności związanych z kryzysem psychicznym. Telefon zaufania stanowi dyskretną i anonimową formę wsparcia dla osób potrzebujących pomocy w trudnych chwilach. Grupa wsparcia jest miejscem spotkań, w którym uczestnicy mogą dzielić się swoimi doświadczeniami, otrzymywać wsparcie od innych oraz zdobywać nowe umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Piknik integracyjny to okazja do integracji i relaksu, podczas którego będą organizowane różnorodne aktywności wspierające rozwój i budowanie relacji. Festiwal filmowy pozwoli na prezentację filmów psychologicznych, które pomagają zrozumieć rzeczywistość osób zmagających się z kryzysem psychicznym oraz inspirują do dalszych działań na rzecz zdrowia psychicznego.

Projekt realizowany jest od czerwca 2023 roku do listopada 2024 roku, a zapisy i dodatkowe informacje są dostępne pod numerem telefonu **733 563 311** oraz adresem e-mail:

**twojpsycholog2@gmail.com.**

Projekt "RAZEM w kierunku umacniania" jest realizowany dzięki dofinansowaniu ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego. Dołącz do nas i razem stwórzmy przestrzeń pełną wsparcia, zrozumienia i możliwości rozwoju!



25<sup>let</sup> Mazowsze

# RAZEM

w kierunku umacniania

W ramach projektu oferujemy bezpłatnie:

- konsultacje psychologiczne i specjalistyczne
- telefon zaufania
- grupę wsparcia
- piknik integracyjny
- festiwal filmowy

**733 563 311**

Projekt realizowany jest od czerwca 2023 roku do listopada 2024 roku.  
Do udziału w projekcie można zgłaszać się przez cały okres jego trwania.  
Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

[www.razem-fundacja.org](http://www.razem-fundacja.org)

Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej  
RAZEM. Od 2013 roku wspieramy psychologicznie i terapeutycznie dzieci, młodzież, osoby dorosłe i seniorów doświadczających kryzysów psychicznych, chorób, przemocy, myśli samobójczych czy traumy wojennej. Nasza codzienna praca pokazuje, jak długotrwały kryzys, lęk czy samotność stają się poważnym obciążeniem dla stanu psychicznego i emocjonalnego. Od ponad dziesięciu lat prowadzimy psychoterapię indywidualną, par/małżeńską, grupową oraz rodzinną w ramach spotkań stacjonarnych i online. Realizujemy autorskie projekty psychologiczne, edukacyjne i integracyjne skierowane do różnych grup społecznych narażonych na wykluczenie. Jesteśmy miejscem pełnym szacunku i zrozumienia, chętnie odwiedzanym przez naszych podopiecznych, dla których często stajemy się drugim domem. Jeśli jeszcze się nie poznaliśmy, koniecznie przyjdź do naszej siedziby i sprawdź naszą ofertę:

ul. Smolna 13/402, Warszawa.

tel. 733 563 311

mail: [twojpsycholog2@gmail.com](mailto:twojpsycholog2@gmail.com)

strona internetowa: [www.razem-fundacja.org](http://www.razem-fundacja.org)

