

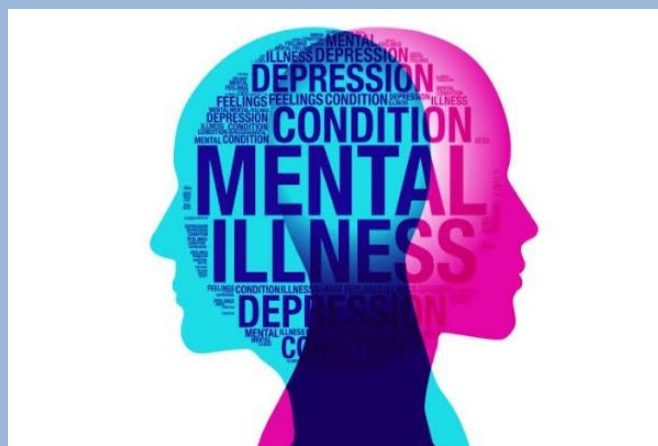


INFORMATOR

O DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ, POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI Z POWIATU BYDGOSKIEGO.

*„Choroba psychiczna to unikanie
rzeczywistości, za wszelką cenę;*

*Zdrowie psychiczne jest nieustannym
procesem przystosowywania się za
wszelką cenę do rzeczywistości”.*
[Morgan Scott Peck]



SPIS TREŚCI

1.	Wstęp	3
2.	Czym jest Zdrowie Psychiczne?	4
3.	Słownik pojęć i terminów	6
4.	Gdzie w Powiecie Bydgoskim szukać pomocy, gdzie się leczyć?	19
4.1.	<i>Formy opieki zdrowotnej dostępne w Bydgoszczy i w Powiecie Bydgoskim</i>	19
4.2.	<i>Inne placówki realizujące zadania z zakresu ochrony zdrowia psychicznego</i>	32
4.3.	<i>Inne instytucje udzielające wsparcia</i>	36
4.4.	<i>Instytucje zajmujące się aktywizacją zawodową</i>	44
5.	Pierwsza pomoc psychologiczna	50

1. WSTĘP

Czym jest szczęście¹)?

Encyklopedyczne definicje określają je najczęściej tak:

- „Szczęście jest emocją spowodowaną doświadczeniami ocenianymi przez podmiot jako pozytywne.
- Szczęście to pomyślny los, powodzenie, uczucie zadowolenia, upojenia, radości, splot pomyślnych okoliczności, to wszystko, co wywołuje stan szczęśliwości.
- Psychologia wydziela w pojęciu szczęście: rozbawienie i zadowolenie.

W rozważaniach o jego naturze szczęście najczęściej określane jest w dwu aspektach:

1. Mieć szczęście oznacza:

- sprzyjający zbieg, splot okoliczności;
- pomyślny los, fortuna, dola, traf, przypadek;
- powodzenie w realizacji celów życiowych, korzystny bilans doświadczeń życiowych.

2. Odczuwać szczęście oznacza:

- (chwilowe) odczucie bezgranicznej radości, przyjemności, euforii, zadowolenia, upojenia;
- (trwałe) zadowolenie z życia, połączone z pogodą ducha i optymizmem; ocena własnego życia, jako udanego, wartościowego, sensownego.”

Osoba szczęśliwa to osoba, która zaspokoiła wszystkie swoje potrzeby. Ponieważ najwyższą z nich jest potrzeba samorealizacji, można przyjąć, że ludzie szczęśliwi, to ludzie samorealizujący się.

Według Abrahama Maslowa (amerykańskiego psychologa) ludzie samorealizujący się posiadają następujące cechy:

1. są realistycznie nastawieni do świata,
2. akceptują samych siebie,
3. mają przyjazny stosunek do otoczenia,
4. są spontaniczni,
5. są niezależni,
6. mają niekonwencjonalne podejście do życia (unikają stereotypów),
7. są głęboko uduchowieni,
8. głęboko przeżywają miłość,
9. posiadają filozoficzne, niezłośliwe poczucie humoru,
10. są kreatywni,
11. posiadają bogatą osobowość, odporną na wpływy otoczenia.

Czymże więc jest to szczęście dla każdego z nas?

Każdy rozumie je inaczej.

Poczuciem szczęścia zajmuje się psychologia pozytywna, która koncentruje się głównie na tzw. **dobrostanie psychicznym** człowieka.

¹ Źródło: Wikipedia, wolna encyklopedia; Słownik języka polskiego, PWN 1981 r..

2. CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zdrowie psychiczne to termin wieloznaczny, trudny do zdefiniowania i precyzyjnego zdiagnozowania. Zdrowie psychiczne jest różnie definiowane przez poszczególne dziedziny nauki:

- medycyna określa zdrowie psychiczne jako niewystępowanie objawów psychopatologicznych, homeostazę w procesach fizjologicznych, brak defektów w strukturze i funkcjach psychicznych,
- psychologia określa zdrowie psychiczne jako zdolność do twórczego rozwoju i samorealizacji, akceptację i poczucie własnej wartości i tożsamości, zdolność osiągnięcia satysfakcji z życia, realistyczną percepcję rzeczywistości,
- socjologia określa zdrowie psychiczne jako zdolność przystosowania się jednostki do norm kulturowych i środowiska społecznego, uwewnętrzniania norm w przebiegu socjalizacji, umiejętności prawidłowej koegzystencji w grupie i właściwego funkcjonowania w rolach społecznych.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje zdrowie psychiczne jako dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. Tak więc, zdrowie psychiczne oznacza dużo więcej niż brak zaburzeń psychicznych.

Do zaburzeń czynności psychicznych dochodzi zazwyczaj w wyniku interakcji wielu czynników takich jak:

- czynniki psychogenne związane z wydarzeniami życiowymi, stresem, mechanizmami radzenia sobie z sytuacją i typem osobowości,
- czynniki endogenne, obejmujące predyspozycje genetyczne, zaburzenia funkcji lub struktury mózgu,
- czynniki egzogenne, takie jak leki, alkohol, substancje psychoaktywne,
- czynniki somatogenne, np. schorzenia somatyczne i choroby ośrodkowego układu nerwowego.

Istniejące dane i prognozy na temat zdrowia psychicznego pokazują, że zaburzenia psychiczne są poważnym i narastającym problemem na całym świecie. Depresja oraz zaburzenia związane z nadużywaniem alkoholu są to dwa, zdaniem Światowej Organizacji Zdrowia najczęściej występujące zaburzenia psychiczne na świecie.

W Polsce coraz więcej Polaków ma problemy ze zdrowiem psychicznym. Główne powody chorób tego typu to tempo życia i związany z nim stres, jak również zachwiane poczucie bezpieczeństwa wielu osób. Efektem tego są depresje, zaburzenia lękowe, uzależnienia i coraz częściej samobójstwa. Szczególnie w Polsce z problemami ze zdrowiem psychicznym borykają się młode osoby. Szacuje się, że w Polsce ponad 630 tys. dzieci potrzebuje natychmiastowej, specjalistycznej opieki psychologicznej lub psychiatrycznej.. Potwierdza to fakt, że wydatki na leki antydepresyjne wciąż rosną, a oddziały psychiatryczne w szpitalach są wypełnione w ponad 90%. Konieczność zapewnienia całodobowej opieki medycznej pacjentom, mającym problemy psychiczne z każdym rokiem jest co raz większa.

Istotne jest to, że zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń psychicznych, ale także stan, w którym osoba zdaje sobie sprawę ze swojego potencjału, potrafi radzić sobie ze stresem, jest zdolna do miłości, twórczości, efektywnej pracy, ponadto jest w stanie funkcjonować w społeczeństwie.

Zaburzenia psychiczne, jeśli nie są odpowiednio rozpoznane i leczone mogą prowadzić do utrzymywania się, pogłębiania bądź nawrotów objawów. Często występują powikłania w postaci innych chorób psychicznych (np. „leczenie” depresji alkoholem nie spowoduje ustąpienia depresji, a może przyczynić się do powstania uzależnienia od alkoholu) i zaburzeń somatycznych (np. zaburzenia czynności układu odpornościowego u osób chorujących na depresję). Powikłania chorób psychicznych dotyczą też innych aspektów życia, takich jak: pogorszenie funkcjonowania w pracy, rodzinie, związkach, życiu społecznym i towarzyskim. Znacznemu obniżeniu ulega jakość życia. Najbardziej rozpowszechnione objawy zaburzeń psychicznych to objawy z kręgu zaburzeń nastroju (obniżenie nastroju, smutek, przygnębienie, płaczliwość), zaburzeń lękowych (lęk wolno płynący, zamartwianie się, lęk napadowy, objawy wegetatywne lęku tj. kołatanie serca, duszność, spocenie, drżenie rąk i inne), zaburzeń snu (bezsenność, nadmierna senność, koszmary senne), zaburzeń odżywiania (epizody objadania się, prowokowanie wymiotów, zaabsorbowanie dietą, wyglądem, jadłowstręt), zaburzeń związanych z występowaniem objawów omamowych i urojeniowych, obsesyjnych myśli lub czynności oraz zaburzeń seksualnych. Wraz ze wzrostem długości życia coraz częściej rozpoznawane są otępienia obejmujące zaburzenia pamięci i sprawności intelektualnej. Niezwykle niepokojące są objawy związane z uzależnieniami od alkoholu, leków, narkotyków, a także coraz częściej pojawiające się we współczesnym świecie uzależnienia od pracy, internetu, zakupów, telefonu komórkowego, seksu i inne.

Podsumowując zdrowie psychiczne dotyczy każdego, jest ważnym elementem składającym się na całokształt naszego zdrowia, tym samym na poczucie jakości życia.

3. SŁOWNIK POJEĆ I TERMINÓW²

Alkoholizm (choroba alkoholowa) - psychiczne, fizyczne oraz społeczne uzależnienie od środka narkotycznego, jakim jest alkohol. Charakteryzuje ją zespół objawów somatycznych (fizycznych), behawioralnych (dotyczących zachowania) oraz psychologicznych.

Choroba nieuleczalna, jednak poddana leczeniu może zostać zatrzymana na każdym jej etapie rozwoju. Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) oraz Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego rozpoznawanie choroby alkoholowej definiuje się w wyniku ujawnienia występujących od roku co najmniej trzech z wymienionych objawów, m.in.: utrwalonej, silnej, trudnej do opanowania potrzeby używania alkoholu, nieudanej próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania picia, zmiany tolerancji ilości wypijanego alkoholu, występowania zespołu odstawienia i/lub przyjmowania innych substancji likwidujących lub zmniejszających niepożądane objawy, picia alkoholu pomimo destrukcyjnych następstw jego nadużywania.

Centrum Zdrowia Psychicznego - jednostka organizacyjna udzielająca wszechstronnej psychiatrycznej opieki zdrowotnej (diagnostyka, leczenie i rehabilitacja oraz orzecznictwo i konsultacje dla podstawowej opieki zdrowotnej).

Choroba psychiczna - zaburzenie, które powoduje łagodne lub poważne zakłócenia myślenia, postrzegania, nastroju, zachowania. Choroba utrudniająca człowiekowi normalne funkcjonowanie w społeczeństwie, ograniczająca zdolność radzenia sobie ze zwykłymi wymaganiami życia lub utrzymania właściwego kontaktu z rzeczywistością. Tradycyjnie chorobę dzieli się na: chorobę psychiczną (czyli

psychozy) oraz zaburzenia niepsychotyczne. Do chorób psychicznych zalicza się schizofrenię, manię, depresję, halucynozę alkoholową oraz majaczenie. Podstawą do wyodrębnienia tego rodzaju psychoz stały się głębokie zaburzenia w zakresie kontaktów chorego z otoczeniem manifestujące się urojeniami, omamami, zaburzeniami świadomości, emocji oraz nastroju. Natomiast do zaburzeń niepsychotycznych należą nerwice, upośledzenia umysłowe oraz uzależnienia.

Deinstytucjonalizacja - dążenie do zreformowania psychiatrycznej opieki zdrowotnej. Jej ideą jest ograniczenie roli tradycyjnych instytucji psychiatrycznych, takich jak szpitale i zastąpienie ich instytucjami ułatwiającymi integrację chorych ze społecznościami lokalnymi. Do instytucji takich zalicza się m.in. stowarzyszenia samopomocowe, instytucje edukacyjne.

Depresja - różnorodna grupa zaburzeń obejmująca objawy takie, jak: przygnębienie, smutek, zniesienie lub zmniejszenie zdolności do odczuwania przyjemności, poczucie bezsilności, bezradności i beznadziejności, poczucie winy, spowolnienie ruchowe i psychiczne, częste myśli i zamiary samobójcze.

Detoksykacja (odtruwanie) - usuwanie z organizmu lub zubożnianie substancji trującej (np. alkoholu, narkotyku, czy nadmiernej dawki leku). W zależności od stanu pacjenta detoksykacja może być przeprowadzona w warunkach ambulatoryjnych lub w specjalistycznym oddziale leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych. Detoksykacja alkoholowa (detoks, odtrucie alkoholowe) to proces leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych (występują one u osób uzależnionych od alkoholu, po ciągach picia, zazwyczaj w kilka do kilkunastu

godzin po ograniczeniu spożycia alkoholu).

Dom pomocy społecznej – placówka świadcząca usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne, na poziomie obowiązującego standardu przeznaczona dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu. W zależności od przeznaczenia dzieli się na domy dla osób: w podeszłym wieku, przewlekłe somatycznie chorych, przewlekłe psychicznie chorych, dorosłych niepełnosprawnych fizycznie, dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie.

Epizod afektywny mieszany - szybkie zmiany nastroju od depresji do manii, zmieniające się w ciągu godzin lub z dnia na dzień.

Hospitalizacja - całodobowe udzielanie świadczeń zdrowotnych gwarantowanych, w trybie planowym lub nagłym, obejmujących proces diagnostyczno-terapeutyczny, trwający od chwili przyjęcia pacjenta na oddział szpitalny do momentu jego wypisu lub zgonu. Świadczeniodawca udzielający świadczeń w ramach hospitalizacji zapewnia całodobową opiekę lekarską i pielęgniarską w całym okresie leczenia. W zakresie koniecznym świadczeniodawca zapewnia nieodpłatnie badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne oraz środki pomocnicze, a także, w określonych przypadkach, przejazd środkami transportu sanitarnego.

Hostel - forma opieki i rehabilitacji dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które mają rozmaite trudności w życiu codziennym i wymagają tymczasowego pobytu, w tzw. warunkach chronionych.

Izba Przyjęć - komórka organizacyjna szpitala pracująca w trybie ciągłym, która składa się z rejestracji, gabinetu (jednego lub kilku, w zależności od potrzeb) i pokoju wywiadów. W Izbie Przyjęć jest wymagane wyposażenie pozwalające na podejmowanie czynności ratujących życie. Wyposażenie pomieszczeń Izby Przyjęć dostosowane do potrzeb związanych z rodzajem udzielanych świadczeń.

Kofeina - środek pobudzający korę mózgową znoszący zmęczenie fizyczne i psychiczne. Kofeina występuje w kawie, herbacie, czekoladzie i niektórych napojach orzeźwiających. Ostre i przewlekłe jej nadużywanie, wraz z towarzyszącymi temu objawami toksycznymi, nazywa się kofenizmem. Objawy te obejmują niepokój ruchowy, bezsenność, zaczerwienienie twarzy, skurcze mięśni, niemiaryowość serca i tętna, zaburzenia żołądkowo - jelitowe, gonitwę myśli i brak zborności w mówieniu, a w niektórych przypadkach zaostrzenie występujących już wcześniej stanów lękowych, napadów paniki, objawów depresji lub schizofrenii.

Kokaina - silna substancja psychoaktywna, uzależniająca psychicznie. Należy do najsilniej działających leków pobudzających. Objawy psychiczne będące wynikiem użycia kokainy to nadmierna pewność siebie, brak lęku, silna euforia, halucynacje oraz pobudzenie psychoruchowe. Charakterystyczne dla osób uzależnionych od kokainy są: zaburzenia osobowości, agresywne zachowania, omamy, depresje z próbami samobójczymi. W medycynie stosowana jest w znikomym zakresie. Służy wyłącznie do znieczuleń zewnętrznym w laryngologii i okulistyce.

Leczenie odwykowe - określenie terapii uzależnień, zwłaszcza alkoholizmu.

Leczenie odwykowe alkoholizmu - w przypadku uzależnienia od alkoholu może odbywać się w systemie stacjonarnym, dziennym lub ambulatoryjnym. W warunkach stacjonarnych przeprowadza się najczęściej detoksykację, a także, w razie konieczności, leczenie innych schorzeń towarzyszących uzależnieniu od alkoholu. Po zakończeniu terapii w systemie stacjonarnym lub dziennym może być kontynuowane w warunkach ambulatoryjnych.

Leczenie w placówkach dziennych i ambulatoryjnych polega również na realizacji programu psychoterapeutycznego.

Leczenie uzależnień - proces terapeutyczny, mający na celu reedukację i resocjalizację osoby uzależnionej. W konsekwencji prowadzić ma do zaprzestania lub zmniejszenia częstotliwości przyjmowania substancji psychoaktywnych, redukcji szkód, powrotu do prawidłowego funkcjonowania społeczeństwie tych osób, które wykazywały na tym polu dysfunkcję. Stosowane zazwyczaj wobec osób mających problem ze szkodliwym, nałogowym nadużywaniem środków psychoaktywnych.

Leki uspokajające i nasenne - grupa leków wpływających na aktywność ośrodkowego układu nerwowego, oddziałujących na psychikę, sprawność umysłową, nastrój, usposobienie, stosunek do otoczenia. Stosuje się je przy hamowaniu nadmiernego pobudzenia człowieka, czy zmniejszeniu napięcia i niepokoju. Mogą powodować uzależnienie i zmiany osobowości.

Lotne rozpuszczalniki - substancje odurzające, w formie ciekłej. Zalicza się do nich: benzynę, rozpuszczalniki do farb, kleje, lakiery.

Mieszkanie chronione - jedna z form pomocy społecznej dla osób psychicznie chorych. Przebywające tam osoby przygotowywane są przez specjalistów do prowadzenia samodzielnego życia. Celem mieszkań chronionych jest przywrócenie ich mieszkańcom do społeczeństwa oraz poprawienie ich dotychczasowej egzystencji poprzez prace socjalne.

Monar - organizacja pozarządowa działająca na terenie całej Polski prowadząca działania mające na celu przeciwdziałaniu narkomanii, bezdomności i zagrożeniom społecznym oraz niosąca szeroko rozumianą pomoc osobom pozostającym w trudnej sytuacji życiowej (samotnym, chorym na AIDS, skrzywdzonym przez los). Stowarzyszenie oferuje osobom z problemem narkotykowym pomoc specjalistyczną w zakresie konsultacji, poradnictwa, terapii indywidualnej i grupowej oraz detoksykację, pomoc ambulatoryjną oraz stacjonarną terapię i rehabilitację dla osób uzależnionych.

Narkotyk - potoczna nazwa niektórych substancji odurzających o depresyjnym działaniu na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na poglądy społeczne, różnice kulturowe, stany prawne, itp., brak jest jednoznacznej definicji.

Narkotykami nazywa się więc substancje, których przyjmowanie powoduje, po jakimś okresie używania, uzależnienie fizyczne. Są to m.in.: opiaty i opioidy (np. morfina, heroina), kokaina, fentanyl, niektóre benzodiazepiny oraz wszystkie substancje psychotropowe, które aktualnie są nielegalne (tzw. policyjna definicja narkotyku, narkotyk z punktu widzenia obowiązującego prawa).

W polskim prawodawstwie środkiem odurzającym jest substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działająca na ośrodkowy układ nerwowy.

Niepełnosprawność intelektualna (obniżenie poziomu rozwoju intelektualnego) - zaburzenie rozwojowe, polegające na znacznym obniżeniu ogólnego poziomu funkcjonowania intelektualnego, któremu towarzyszy deficyt w zakresie zachowań adaptacyjnych (szczególnie niezależności i odpowiedzialności).

Nerwica (neuroza) - długotrwałe zaburzenie psychiczne lub zaburzenie zachowania. Obejmuje dużą i bardzo różnorodną grupę zaburzeń, u podłoża których, często można odnaleźć świadome i nieświadome wewnętrzne konflikty emocjonalne. Podstawowym objawem długotrwałych zaburzeń psychicznych lub zaburzeń zachowania jest lęk. Zaburzenia nerwicowe są najczęściej występującą grupą schorzeń o podłożu psychicznym.

Oligofrenopedagogika - dział pedagogiki specjalnej zajmujący się nauczaniem i wychowaniem osób upośledzonych umysłowo, której zadaniem jest ustalenie takich metod i form rewalidacji (przywrócenie pełnej sprawności), które osobie upośledzonej zapewniłyby optymalny, wszechstronny rozwój, przystosowanie do warunków społecznych, przygotowanie do zawodu, wspieranie autonomii.

Opiaty - narkotyki pochodzenia roślinnego, do których zalicza się substancje otrzymywane z przetworów maku lekarskiego (opium, morfina, heroina), jak również syntetyczne środki przeciwbólowe (metadon - doustny, syntetyczny narkotyk). Mają szerokie zastosowanie kliniczne, gdzie wykorzystywane są głównie jako środki przeciwbólowe. Należą również do środków o silnym działaniu uzależniającym.

Przyjmowanie tych środków w wyższych dawkach prowadzi do osłupienia, śpiączki, czy niewydolności oddechowej.

Opieka ambulatoryjna - wykonywanie usług zdrowotnych w przychodniach lub ośrodkach zdrowia dla osób, które nie potrzebują całodobowych lub całodziennych świadczeń medycznych. Przede wszystkim są to ambulatoryjne świadczenia zdrowotne udzielane przez lekarza pierwszego kontaktu, ambulatoryjne świadczenia zdrowotne udzielane przez lekarza specjalistę oraz świadczenia pielęgniarskie (powyższe świadczenia udzielane są na podstawie umów z NFZ).

Opieka długoterminowa - nieokreślone lub określone w czasie świadczenie usług pielęgnacyjno-opiekuńczych i leczniczych oraz pomocy i wsparcia dla osób przewlekłe chorych, bądź niepełnosprawnych w każdym wieku, sprawowanych w domu, w zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych, zakładach opiekuńczo-leczniczych, w oddziałach dla przewlekłe chorych lub domach opieki społecznej.

Opieka hospicyjna (paliatywna) - oznacza aktywną i wszechstronną opiekę nad osobami cierpiącymi na postępujące przewlekłe choroby o niekorzystnym rokowaniu.

Opioidy - środki narkotyczne o działaniu przeciwbólowym (kodeina, morfina, heroina). Należą do jednych z najbardziej znanych substancji uzależniających.

Ośrodek odwykowy - placówka prowadzona przez wykwalifikowaną kadrę lekarsko – pielęgniarsko - terapeutyczną, która zajmuje się leczeniem osób uzależnionych od wszelkich substancji zmieniających świadomość człowieka. Chorzy leczeni są poprzez właściwą detoksykację, terapię grupową oraz indywidualną.

Ośrodki Pomocy Społecznej – działają w każdej gminie, zajmują się udzielaniem pomocy w formie pracy socjalnej,

świadczeń pieniężnych, przyznając wsparcie usługowe i rzeczowe oraz kierujące do ośrodków wsparcia.

Ośrodek rehabilitacyjny - miejsce, w którym prowadzone jest leczenie i rehabilitacja.

Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci i młodzieży - placówki zapewniające dziecku (młodzieży) całodobową, ciągłą lub okresową, opiekę i wychowanie oraz zaspokajające jego niezbędne potrzeby bytowe, rozwojowe, w tym emocjonalne, społeczne, a także zapewniające korzystanie z przysługujących, na podstawie odrębnych przepisów, świadczeń zdrowotnych i kształcenia.

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie - (w miastach na prawach powiatu - miejskie centra pomocy rodzinie) zapewniają opiekę nad dziećmi w pieczy zastępczej rodzinnej i instytucjonalnej oraz realizują zadania z zakresu pomocy społecznej oraz rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych.

Pracownik socjalny - osoba działająca na rzecz osób, rodzin, grup i środowisk społecznych będących w trudnej sytuacji życiowej, podejmująca wszelkie działania mające na celu aktywizację tych osób. Do najważniejszych zadań pracownika socjalnego należy zapewnienie podstawowych warunków do życia tym, którzy są ich pozbawieni, poprzez organizowanie pomocy finansowej, rzeczowej, a także psychicznej.

Program polityki zdrowotnej - zespół zaplanowanych i zamierzonych działań z zakresu opieki zdrowotnej ocenianych jako skuteczne, bezpieczne i uzasadnione, umożliwiających osiągnięcie w określonym terminie założonych celów, polegających na wykrywaniu i zrealizowaniu określonych potrzeb zdrowotnych

oraz poprawy stanu zdrowia określonej grupy świadczeniobiorców, opracowany, wdrażany, realizowany i finansowany przez ministra albo jednostkę samorządu terytorialnego.

Promocja zdrowia - działania umożliwiające poszczególnym osobom i społeczności zwiększenie kontroli nad czynnikami warunkującymi stan zdrowia i przez to jego poprawę, promowanie zdrowego stylu życia oraz środowiskowych i indywidualnych czynników sprzyjających zdrowiu.

Psychiatra - lekarz specjalista zajmujący się diagnozowaniem i leczeniem chorób psychicznych, nerwic i zaburzeń osobowości metodami farmakologicznymi i terapeutycznymi.

Psychiatria - subdyscyplina medycyny zajmująca się badaniem, zapobieganiem i leczeniem zaburzeń psychicznych, których podłożem jest biochemiczne zaburzenie funkcjonowania mózgu jako całości. Bada ich uwarunkowania biologiczne, psychologiczne, rodzinno-genetyczne, społeczne oraz sposoby powstawania i skutecznego zapobiegania.

Psychologia - nauka zajmująca się badaniem mechanizmów i praw rządzących zjawiskami psychicznymi oraz zachowaniami człowieka. Bada również wpływ zjawisk psychicznych na interakcje międzyludzkie oraz interakcję z otoczeniem.

Psycholog kliniczny - psycholog posiadający specjalizację z psychologii klinicznej.

Psychologia kliniczna - dział psychologii stosowanej zajmujący się profilaktyką, diagnostyką i terapią zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania, czyli zaburzeniami w regulacji stosunków człowieka z jego otoczeniem. Szczególnie interesuje się zdrowiem psychicznym,

jego normą i patologią (psychopatologią), stresem i sytuacjami kryzysowymi, które nie mieszczą się w obszarze klasycznie rozumianej psychopatologii, jak również sposobami wykorzystania wiedzy psychologicznej do usprawnienia przebiegu leczenia, poradnictwa i pomocy osobom zdrowym i chorym (psychoterapia, interwencja kryzysowa, rehabilitacja, psychoedukacja), tj. pomocy psychologicznej. W sferze stosowanej (praktycznej) jest to wykonywanie zawodu psychologa w służbie zdrowia.

Wyróżnia się następujące działy psychologii klinicznej (każdy z nich stanowi odrębną specjalizację zawodową):

- psychologia kliniczna dzieci i młodzieży,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w psychiatrycznej służbie zdrowia,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w niepsychiatrycznej służbie zdrowia,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w neurologicznej służbie zdrowia (neuropsychologia).

Psychoterapeuta - psycholog, który odbył szkolenie w zakresie prowadzenia psychoterapii.

Psychoterapia - zbiór technik leczących lub pomagających leczyć rozmaite schorzenia i problemy natury psychologicznej. Wspólną cechą wszystkich tych technik jest kontakt międzyludzki.

W odróżnieniu od leczenia medycznego jest metodą z wyboru, w leczeniu zaburzeń nerwicowych (obecnie klasyfikowanych jako zaburzenia lękowe) i zaburzeń osobowości. Cele psychoterapii ukierunkowane są zwykle na zmiany zachowań i postaw pacjenta, jak też na rozwój jego kompetencji emocjonalnych, np. na podniesienie poziomu samokontroli, radzenie sobie z lękami oraz stresem, podniesienie samooceny, poprawę zdolności tworzenia więzi, współpracy i komunikowania się z otoczeniem, czy też

na poprawę własnej motywacji do działania.

Psychoterapia behawioralna - metoda leczenia, skupiająca się wyłącznie na zachowaniu człowieka jako jego naturalnej reakcji na wpływy otoczenia.

Psychoterapia grupowa - metoda leczenia polegająca na prowadzeniu zajęć terapeutycznych w grupie, gdzie pacjent może uczyć się radzić sobie z problemami przez obserwację tego, jak radzą sobie z nimi inni, doświadczać i dzielić się wsparciem. Jej głównym celem są indywidualne zmiany funkcjonowania jej członków.

Psychoterapia indywidualna - terapia oparta na bezpośrednim kontakcie terapeuty z pacjentem. Metoda leczenia poprzez dialog, wskazana w leczeniu osób, które cierpią z powodu trudności natury psychicznej (lęk, depresja, zaburzenia nastroju, nadmierne reakcje na stres), u których, z powodu określonego funkcjonowania psychiki, choruje ciało (zaburzenia odżywiania się, zaburzenia snu, choroby psychosomatyczne) oraz dla osób, których trudności przejawiają się w relacjach z ludźmi (problemy rodzinne, samotność, życiowe sytuacje kryzysowe).

Psychoza - choroba psychiczna przebiegająca z zaburzeniami myślenia, spostrzegania, woli, uczuć, intelektu, powodująca zwykle trudności adaptacyjne i zaburzenia kontaktu. Istotą psychozy jest brak krytycyzmu wobec własnych, nieprawidłowych spostrzeżeń i osądów.

Rehabilitacja - proces medyczno-społeczny, którego celem jest przywracanie osobie niepełnosprawnej utraconych funkcji w przebiegu choroby (sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej, także zawodowej), wskutek schorzeń i urazów, przez stosowanie

działań usprawniających i terapeutycznych.

Rehabilitacja medyczna - kompleksowe i zespołowe działanie na rzecz osoby niepełnosprawnej fizycznie lub psychicznie, mające na celu przywrócenie tej osobie pełnej lub maksymalnej do osiągnięcia sprawności fizycznej lub psychicznej, a także zdolności do pracy oraz do brania czynnego udziału w życiu społecznym.

Rehabilitacja psychiatryczna - obejmuje wiele form oddziaływań psychoterapeutycznych odnoszących się do chorego, a także terapię i edukację rodziny, uzupełnione o różne działania środowiskowe. Celem rehabilitacji jest wyposażenie chorego z zaburzeniami psychicznymi w umiejętności fizyczne, intelektualne i emocjonalne potrzebne do życia, uczenia się i pracy w społeczności przy możliwie najmniejszym wsparciu ze strony osób i instytucji zawodowo zajmujących się pomaganiem.

Rewalidacja - system wychowania, nauczania oraz terapii dzieci i młodzieży upośledzonej (dążenie do przywrócenia zdrowia osobom pozbawionym tegoż w jednym lub wielu tych zakresach), długotrwała działalność terapeutyczno-pedagogiczna, której zadaniem jest zapobieganie pogłębianiu się istniejącego już niedorozwoju lub powstawaniu innych.

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego - pracownik Biura Praw Pacjenta utworzonego przy ministrze zdrowia, którego zadaniem jest ochrona praw osób korzystających ze świadczeń zdrowotnych udzielanych przez szpital psychiatryczny.

Schizofrenia, choroba Bleulera (dawna nazwa otępienie wczesne) - zaburzenie psychiczne zaliczane do grupy

psychoz endogennych. Objawia się upośledzeniem postrzegania lub wyrażania rzeczywistości, najczęściej pod postacią omamów słuchowych, paranoidalnych lub dziwacznych urojeń, albo zaburzeniami mowy i myślenia, co powoduje znaczącą dysfunkcję społeczną lub zawodową. Najczęściej występująca choroba psychiczna, spotykana u 1% populacji, o nieznannej etiologii (przyjmuje się uwarunkowania genetyczne, także rolę takich czynników, jak organiczne uszkodzenie mózgu lub zakażenie wirusowe oraz znaczenie struktury rodziny, warunków wychowawczych, czynników środowiskowych). Uważana za reakcję na zbyt trudne warunki życiowe, zwłaszcza konflikty emocjonalne.

Stacjonarne i całodobowe świadczenie zdrowotne, inne, niż świadczenie szpitalne - świadczenia opiekuńcze, pielęgnacyjne, paliatywne, hospicyjne, świadczenia z zakresu opieki długoterminowej, rehabilitacji leczniczej, leczenia uzależnień, psychiatrycznej opieki zdrowotnej oraz leczenia uzdrowiskowego, udzielane pacjentom, których stan zdrowia wymaga udzielania całodobowych lub całodziennych świadczeń zdrowotnych, w odpowiednio urządzonych stałych pomieszczeniach.

Stres - w psychologii: stan ogólnej mobilizacji sił organizmu, jako odpowiedź na silny bodziec fizyczny lub psychiczny (stresor), w medycynie: stan przejawiający się swoistym zespołem składającym się z nieswoistych zmian wywołanych w całym układzie biologicznym człowieka przez czynnik stresujący.

Stygmatyzacja - publiczne potępianie jakiejś osoby lub grupy osób i odrzucenie w kontaktach społecznych. Proces naznaczania społecznego polegający na „przyklejaniu etykietki” osobie, w której rozpoznajemy przedstawiciela jakiejś charakterystycznej

grupy i przypisywaniu jej cech, które pochodzą ze stereotypu, a nie z wiedzy o danej osobie.

Naznaczenie bywa przyczyną deprecjonowania jednostek i grup społecznych.

Substancje halucynogenne - cechą ich jest zdolność wywoływania zmian w percepcji zmysłowej, sposobie myślenia i przeżywania emocji, bez jednoczesnego przytępienia umysłu. Wywołują one nasilone objawy psychotyczne - zmiany osobowości, nienaturalnie barwne widzenie, omamy wzrokowe i słuchowe, zaburzenia poczucia czasu i przestrzeni. Do substancji halucynogennych zalicza się, m.in.: haszysz, LSD, grzyby halucynogenne.

Substancje pobudzające (stymulanty) – leki pobudzające centralny układ nerwowy. Stymulanty zdolne są do poprawy nastroju, działają pobudzająco, eliminują lub zmniejszają uczucie zmęczenia oraz zwiększają wydolność fizyczną. Ich wpływ na osiąganę wyniki jest umiarkowany i występuje tylko przy zastosowaniu dużych dawek tych substancji.

Substancje psychoaktywne - substancje, które działając na ośrodkowy układ nerwowy wywierają wpływ na nastrój, procesy myślowe czy zachowanie. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) substancje te dzieli się na: alkohol, opiaty, kanabinoidy, leki uspokajające i nasenne, kokainę, inne substancje stymulujące (w tym kofeina), substancje halucynogenne, tytoń, lotne rozpuszczalniki.

Środowiskowy dom pomocy - placówka oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, do zadań której należy budowanie sieci oparcia społecznego, przygotowanie do życia

w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku.

Terapia - działania ukierunkowane na osiągnięcie pożądanego stanu zdrowia przy pomocy różnych zabiegów: leczenia, farmakoterapii, psychoterapii, hipnoterapii, bioenergoterapii.

Terapia uzależnień - działania mające na celu zmianę myślenia oraz dotychczasowych patologicznych zachowań u osób uzależnionych w procesie terapii grupowej oraz indywidualnej. W trakcie kuracji chory poznaje mechanizmy rządzące chorobą oraz mechanizmy rządzące trzeźwieniem (zdrowieniem).

W czasie terapii uzależniony powinien zrozumieć, że proces leczenia rozpoczyna proces trzeźwienia, czyli nowego, trzeźwego postrzegania rzeczywistości i korzystania z niej.

Terapeuta zajęciowy - osoba prowadząca ćwiczenia usprawniające fizycznie, psychicznie i społecznie z różnego typu pacjentami oraz z różnego rodzaju niepełnosprawnościami w ramach terapii zajęciowych.

Terapeuta zajęciowy leczy poprzez działanie tworzenie z wykorzystaniem możliwości instrumentalnych, intelektualnych i emocjonalnych pacjenta.

Upośledzenie umysłowe - ogólna sprawność intelektualna danej osoby obniżona w sposób statystycznie znamieny w porównaniu z wartością przeciętną (średnią), w tej samej grupie wiekowej, czemu towarzyszy obniżenie zdolności przystosowania się.

Przyjmując 100 za przeciętną wartość ilorazu inteligencji (IQ) mierzonej testami (w najczęściej używanym teście Wechslera) - osoby upośledzone umysłowo mają iloraz inteligencji 70 lub mniej. Iloraz inteligencji mierzy się porównując wiek testowy z wiekiem

kalendarzowym, przy czym wynik mnoży się przez sto.

Poza upośledzeniem czynności umysłowych, kolejnym warunkiem rozpoznania tego zaburzenia jest to, że jego początek musiał mieć miejsce w wieku rozwojowym - przed 18 rokiem życia (dotyczy pierwszych lat życia, czyli okresu, w którym kształtuje się intelekt człowieka; jeżeli do upośledzenia intelektu dojdzie w wieku późniejszym, wtedy mówi się o otępieniu).

Urojenia - zaburzenia treści myślenia polegające na fałszywych przekonaniach, błędnych sądach, odpornych na wszelką argumentację, podtrzymywane, mimo obecności dowodów wskazujących na ich nieprawidłowość.

Usługi opiekuńcze - rodzaj pomocy świadczonej często przez gminę, instytucję pomocy społecznej lub inną instytucję działającą na rzecz osób wymagających takiej pomocy. U osób z zaburzeniami psychicznymi obejmują one swoim zakresem: uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, interwencję i pomoc w życiu oraz w rodzinie poprzez wsparcie psychologiczne, rozmowy terapeutyczne, poradnictwo specjalistyczne, interwencje kryzysowe.

Uzależnienie (zespół uzależnienia) - zespół różnych zjawisk na poziomie fizjologii, funkcjonowania psychicznego (procesów poznawczych) i zachowania człowieka związanych z przyjmowaniem substancji lub grupy substancji psychoaktywnych zaczynających dominować nad zachowaniem, które charakteryzowały jednostkę przed uzależnieniem się. Głównym objawem zespołu jest: odczuwalny, nie do odparcia głód (pragnienie) przyjęcia danego środka psychoaktywnego.

Uzależnienie od alkoholu - choroba posiadająca własną etiologię i patogenezę.

Specyficzny stan organizmu człowieka oraz zmian w zachowaniu towarzyszący zawężaniu się wachlarza umiejętności radzenia sobie w życiu wraz z pojawiającym się przymusem picia alkoholu, pomimo negatywnych konsekwencji wcześniejszego zażywania.

Uzależniony - osoba cierpiąca na zespół uzależnienia od alkoholu, narkotyków, leków.

Warsztat terapii zajęciowej - placówka stwarzająca osobom niepełnosprawnym, niezdolnym do podjęcia pracy, możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskiwania lub przywrócenia umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Wskaźnik DALY (Disability Adjusted Life-Years) - Utrata Lat Życia Skorygowana Niesprawnością.

Wskaźnik stosowany do określenia stanu zdrowia danego społeczeństwa. Wyraża łącznie lata życia utracone wskutek przedwczesnej śmierci, bądź uszczerbku na zdrowiu, w wyniku urazu lub choroby. Służy do pomiaru obciążenia chorobami w badanej populacji, identyfikacji głównych przyczyn obciążenia chorobami oraz alokacji środków na zwalczanie tych przyczyn. Pozwala na ocenę skuteczności podejmowanych działań w procesie monitorowania zmian, w obciążeniu chorobami lub (poprzez ocenę DALY) zyskanych przez zastosowanie konkretnej interwencji.

Jeden DALY oznacza utratę jednego roku życia - w zdrowiu. Przyczyną tej utraty może być przedwczesna umieralność lub inwalidztwo.

Wskaźnik DALY pozwala dokładnie śledzić i rejestrować skutki chorób (upośledzenie, inwalidztwo), bądź okaleczeń wskutek urazów. Analizy, z użyciem DALY, ujawniają również informacje o niezdrowych nawykach (palenie tytoniu, brak ruchu, itd.)

i to, jakim są one obciążeniem dla społeczeństwa.

Wskaźnik wykorzystywany jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i inne instytucje zajmujące się zdrowiem publicznym do określenia wpływu stanu zdrowia obywateli na sytuację społeczną i gospodarczą społeczeństwa. Można go analizować wg różnych kryteriów: choroby, regionu, wieku, płci, itp.

Wskaźnik HDI (Human Development Inex) - Wskaźnik Rozwoju Ludzkości.

Wskaźnik pomiaru osiągnięć poszczególnych krajów w zakresie rozwoju i dobrobytu ludności.

Wskaźnik zbudowany jest z trzech składowych, które odzwierciedlają czynniki uznawane za kluczowe dla rozwoju człowieka, tzn. długie i zdrowe życie, wykształcenie, dochód na jedną osobę w rodzinie. Zostały one uznane za równie istotne,

dlatego każdy z tych czynników stanowi 1/3 wartości ogólnego wskaźnika, którego wartość maksymalna może wynosić 1.

Wskaźnik rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych - wyrażony jest ilorazem wszystkich osób leczonych z powodu tych zaburzeń w określonym czasie do średniej populacji w danym okresie.

Wskaźnik zachorowalności (zapadalności) na zaburzenia psychiczne

- wyrażony jest ilorazem wszystkich osób leczonych po raz pierwszy z powodu tych zaburzeń w określonym czasie do średniej populacji w danym okresie.

Zaburzenia afektywne (nastroju) - grupa zaburzeń endogennych, w których okresowo występują zaburzenia nastroju, emocji i aktywności. Zaburzenia te przejawiają się występowaniem zespołów depresyjnych i hipo-maniakalnych.

W zaburzeniach afektywnych głównym objawem są skrajne wahania nastroju.

Podstawą do ich rozpoznania jest stwierdzenie dłużej trwających, głębokich zaburzeń nastroju istotnie zmieniających życie codzienne osoby, która doświadcza, niezależnych od własnej woli, zmian samopoczucia.

Zaburzenia afektywne mogą mieć charakter epizodyczny, okresowy (nawracające zaburzenia depresyjne lub zaburzenia dwubiegunowe) lub charakter przewlekły pod postacią uporczywych, choć przeżywanych w mniejszym nasileniu, zaburzeń nastroju (dystymia, cyklotymia). Zaburzenia nastroju mogą przejawiać się jego obniżeniem (depresja), podwyższeniem (stanem maniakalnym), czasami stanami mieszanymi (jednoczesne objawy depresji i manii).

Zaburzenia depresyjne - zaburzenie psychiczne z grupy chorób afektywnych, charakteryzujące się następującymi objawami:

- emocjonalnymi: obniżony nastrój - smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, utrata radości życia (począwszy od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych), czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość),
- poznawczymi: negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, samookaleczenie, pesymizm i rezygnacja, w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne,
- motywacyjnymi: problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, które mogą przyjąć formę spowolnienia psychoruchowego, trudności z podejmowaniem decyzji,
- somatycznymi: zaburzenie rytmów dobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), utrata apetytu (możliwy również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, czasem skargi na bóle i złe samopoczucie fizyczne,
- myślami samobójczymi.

Zaburzenia nastroju - nadmierne stany nastroju, nad którymi dana osoba ma znikomą kontrolę, wywołujące cierpienie, utrudniające uczenie się, pracę i nawiązywanie kontaktów międzyludzkich. W większości przypadków przejawiają się one w obniżonym nastroju, smutku, czy chwiejności emocjonalnej. Do najczęściej występujących zaburzeń nastroju zalicza się: zaburzenia afektywne dwubiegunowe i depresję.

Zaburzenia nerwicowe (nerwice) - grupa zaburzeń psychicznych o bardzo różnej symptomatyce, przejawiająca się w sferach postrzegania, przeżywania, myślenia i zachowania. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) definiuje zaburzenia nerwicowe jako zaburzenia psychiczne nie mające podłoża organicznego, w których nie dochodzi do zakłócenia oceny rzeczywistości, ani trudności w rozróżnieniu między subiektywnym doświadczeniem choroby, a zewnętrzną rzeczywistością. Podstawowymi objawami są: silny lęk, objawy histeryczne, fobie, objawy obsesyjne i kompulsyjne - nerwica natręctw (czynności i rytuały, do wykonywania których chory odczuwa silny psychiczny przymus) oraz depresja. Osoby z zaburzeniami nerwicowymi charakteryzuje m.in.: podwyższony poziom niepokoju, lęk przed samooceną, poczucie niskiej wartości, brak akceptacji siebie (choroba emocji). ICD wyróżnia: zaburzenia związane ze stresem - zespoły objawów o różnym obrazie klinicznym, powstające u osób niemających wcześniej żadnych zaburzeń psychicznych w odpowiedzi na wyjątkowo ciężki stres, trwałą sytuację urazową lub przewlekły konflikt oraz zaburzenia pod postacią somatyczną - zakłócenia (doznań, funkcji i zachowań) ograniczające się do określonych obszarów ciała, niewynikające z choroby fizycznej,

ale wiążące się ze stresującymi wydarzeniami i problemami.

Zaburzenia niepsychotyczne - są to m.in.: upośledzenia umysłowe, zaburzenia psychosomatyczne, nerwice, zaburzenia adaptacyjne, uzależnienia, zaburzenia typu nerwicowego (np. reakcje adaptacyjne), część zaburzeń psychosomatycznych, upośledzenie umysłowe, większość zespołów organicznych, zaburzenia osobowości, uzależnienia od alkoholu i innych substancji.

Zaburzenia psychiczne - ogół zaburzeń czynności psychicznych i zachowania, które są przedmiotem zainteresowania (diagnostyka, leczenie, profilaktyka, badania etiologii i patogenezy), psychiatrii klinicznej. Przeciwnostawność zdrowia psychicznego.

Zaburzenia psychotyczne (psychoza) - grupa zaburzeń psychicznych pochodzenia organicznego lub emocjonalnego. Do klasycznych objawów zalicza się omamy, urojenia, rozkojarzenie, zachowania regresywne, niedostosowany nastrój. Zaburzenia psychotyczne dotyczą znacznego upośledzenia w percepcji rzeczywistości. Osoba dotknięta psychozą dochodzi do nieprawidłowych wniosków dotyczących rzeczywistości zewnętrznej, dokonuje niewłaściwych ocen oraz spostrzeżeń. Do zaburzeń psychotycznych zalicza się m.in.:

- schizofrenię - cechuje się podstawowymi zaburzeniami myślenia i spostrzegania oraz niedostosowanym i spłyconym afektem.

Zmiany dotyczą czynności, które pozwalają normalnej osobie na odczuwanie swojej odrębności, indywidualności i zdolności kierowania sobą,

- psychozy afektywne - w tym zaburzenie dwubiegunowe (psychoza maniakalno - depresyjna).

Zaburzenia zachowania - są to powtarzające się i utrwalone wzorce zachowania dyssocjalnego (zachowanie antyspołeczne, psychopatia), agresywnego lub buntowniczego, cechujące się gwałceniem podstawowych praw innych osób, powodujące poważne przekroczenie oczekiwań i norm społecznych dla danego wieku, będące czymś więcej, niż zwykłą dziecięcą złością lub młodzieżową buntowniczością.

Zakład aktywności zawodowej - tworzony w celu zatrudniania osób niepełnosprawnych mających znaczny stopień niepełnosprawności. Placówka przygotowuje osoby niepełnosprawne, poprzez rehabilitację zawodowo - społeczną, do samodzielnego i aktywnego życia. Niepełnosprawni pracownicy ZAZ-u za swoją pracę pobierają wynagrodzenie.

Zakład leczenia odwykowego - realizuje programy psychoterapii uzależnień i współuzależnień oraz udziela indywidualnych świadczeń zapobiegawczo - leczniczych i rehabilitacyjnych osobom uzależnionym od alkoholu i członkom ich rodzin.

Zakład pracy chronionej - stwarza warunki do zatrudniania osób niepełnosprawnych, zwłaszcza o znacznie ograniczonej zdolności do pracy (stworzenie osobom niepełnosprawnym warunków do pracy zarobkowej). Niektóre zakłady pracy chronionej stawiają sobie za cel przygotowanie pracowników do pracy na otwartym rynku i ich przejście do zwykłych zakładów pracy.

Zdrowie (wg definicji WHO - Światowej Organizacji Zdrowia) - to nie tylko brak choroby, czy kalectwa, ale jest to stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, społecznego i psychicznego.

Zdrowie emocjonalne - to zdolność do rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją.

Zdrowie umysłowe - to zdolność do logicznego, jasnego myślenia oraz sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego.

W medycynie używa się terminu „homeostaza” - jest to zdolność organizmu do efektywnej obrony przed stresorami w celu przywrócenia i utrzymania wewnętrznej równowagi.

W medycynie niekonwencjonalnej zdrowie określa się jako ogólny stan dobrego samopoczucia.

Wskaźnikami oceniającymi stan zdrowia danej populacji są miary pozytywne (np. długość przeciętnego trwania życia) lub miary o charakterze negatywnym (np. poziom umieralności, czy wskaźniki zachorowalności).

Zdrowie psychiczne - stan umysłu, umożliwiający sprawne funkcjonowanie w społeczeństwie, odporność na wszystkie trudne sytuacje, wydarzenia, zjawiska (wszystko to, co nie jest chorobą), brak objawów i procesu chorobowego, szczególnie dobry stan samopoczucia. Normę wyznaczają warunki geograficzne, środowiskowe, przyzwyczajenia kulturowe. Zdrowie psychiczne odnosi się do dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego.

Zespoły abstynencyjne - mogą mieć różny obraz psychopatologiczny w zależności od rodzaju przyjmowanej substancji, osobowości człowieka i jego stanu psychicznego oraz otoczenia, w którym się znajduje. Najczęściej występujące objawy to: halucynacje, nastawienia urojeniowe i urojenia, zaburzenia nastroju i popędu oraz jakościowe zaburzenia świadomości, najczęściej o typie przymglenia.

Zespół Aspergera (syndrom Aspergera) - całościowe zaburzenia rozwoju mieszczące się w spektrum autyzmu. Zaburzenie to obejmuje przede wszystkim upośledzenie umiejętności społecznych, trudności w akceptowaniu zmian, ograniczoną elastyczność myślenia przy braku upośledzenia umysłowego oraz szczególnie pochłaniające, obsesyjne zainteresowania. Głównymi kryteriami różnicującymi syndrom Aspergera od autyzmu głębokiego są: brak opóźnienia rozwoju mowy i innych istotnych jej zaburzeń uniemożliwiających logiczną komunikację, prawidłowy rozwój poznawczy.

Zespół behawioralny - zespół związany z zachowaniem osób, ich reakcją na bodźce zewnętrzne.

² Źródło: Poradnik o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w mieście Opolu.

4. GDZIE W POWIECIE BYDGOSKIM SZUKAĆ POMOCY, GDZIE SIĘ LECZYĆ?

4.1. FORMY OPIEKI ZDROWOTNEJ DOSTĘPNE W BYDGOSZCZY I W POWIECIE BYDGOSKIM				
L.p.	Instytucja	Adres/www/Kon.tel./ Oddział	Zakres działalności	Tryb przyjęcia
PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO WRAZ Z ODDZIAŁAMI DZIENNYMI I STACJONARNYMI				
1.	Samodzielny Zakład Opieki Zdrowotnej - Poradnia Zdrowia Psychicznego	ul. Paderewskiego 33 Koronowo tel. 52 382 22 52	Poradnia jest czynna dwa razy w tygodniu - w poniedziałki oraz w piątki.	Po wcześniejszym zarejestrowaniu się w przychodni.
2.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Sanitas”	ul. Dworcowa 110 Bydgoszcz tel. 572 184 609 https://www.sanitas.pl/	Poradnia jest czynna raz w tygodniu.	Po wcześniejszym zarejestrowaniu się w przychodni.
3.	Świat Zdrowia Centrum Medyczne (MEDIC)	ul. Wańkowicza 1 Bydgoszcz tel. 52 343 30 62	W poradni świadczone są usługi w zakresie porad psychiatrycznych i psychologicznych.	Po wcześniejszym zarejestrowaniu się w przychodni. W przypadku wizyty w poradni psychologicznej wymagane skierowanie od lekarza POZ.

4.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Zdrowia Psychicznego „Stawowa” utworzony przez PZP „Stawowa” sp. z o.o.	ul. Stawowa 1 Bydgoszcz 52 373 85 86 52 373 64 79 52 373 39 71 52 364 15 35 dzieci http://www.pzp.bydgoszcz.pl/	Świadczenia udzielane są pacjentom ubezpieczonym w NFZ oraz nieubezpieczonym (odpłatnie) w następujących poradniach: - Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych, - Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, - Poradni Psychologicznej, - Oddziale Dziennym dla Dorosłych, - Oddziale Dziennym dla Dzieci i Młodzieży, - Zespole Leczenia Środowiskowego.	Poradnia jest czynna: poniedziałek - czwartek 7:00 - 20:00 piątek 7:00 - 14:30 Rejestracja: osobista - w godzinach pracy Poradni, od godz. 7:00 telefoniczna - od godz. 8:00 Pacjenci w stałej terapii mogą w sytuacjach pilnych zgłaszać brak leków SMS-em pod nr 515-893-582 podając nazwisko i nr kartoteki. Pod tym nr telefonu rozmowy nie są odbierane. Możliwe również wizyty prywatne.
5.	Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży Pomoc	ul. Nakielska 81 Bydgoszcz 52 364 15 35 http://www.centrum-pomoc.bydgoszcz.pl/	Centrum Zdrowia Psychicznego jest częścią <u>Poradni Zdrowia Psychicznego „Stawowa”</u> i powstało z myślą niesienia pomocy dzieciom, młodzieży, a także rodzinom, u których pojawiły się trudności. Udziela wsparcia psychologicznego dzieciom, młodzieży, a także rodzinom. Zapewnia wysokiej jakości warunki leczenia. Jako jeden z nielicznych ośrodków w najbliższej okolicy zapewnia wizyty w naturalnym środowisku pacjenta, w szkole, przedszkolu oraz środowisku domowym. Centrum świadczy opiekę indywidualną, a także grupową. Świadczenia oferowane w ramach Centrum w całości finansowane są przez NFZ.	Centrum jest czynne: poniedziałek - czwartek 8:00 - 20:00 piątek 8:00 - 14:00 Rejestracja osobista i telefoniczna na wizyty w godzinach 8:00 - 17:00.

6.	Wojewódzka Przychodnia Zdrowia Psychicznego	ul. Sulkowskiego 58 A Bydgoszcz tel. 52 370 23 00 poniedziałki-czwartki 7.15-18.30 piątki 7.15-14.00 Dodatkowe telefony wspomagające rejestrację w godz. od 12 do 14 (poniedziałek - piątek) 511-557-915 - Poradnia dla Dorosłych 511-557-917 - Poradnia dla Dzieci i Młodzieży 511-557-917 - Pracownia EEG, EMG http://www.wpzp.bydgoszcz.pl/	W Wojewódzkiej Poradni Zdrowia Psychicznego funkcjonuje: - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych, - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży. Opieką objęte są dzieci i młodzież z całego województwa kujawsko-pomorskiego oraz województw sąsiednich. Zapewniona jest opieka specjalistów psychiatrii dzieci i młodzieży oraz psychologów, psychoterapeutów i logopedów. Zespół psychologów Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych udziela następujących specjalistycznych form pomocy psychologicznej: • poradnictwo psychologiczne w zakresie sytuacji kryzysowych i problemów adaptacyjnych, • psychoedukacja w zakresie określonych chorób i zaburzeń psychicznych oraz w innych problemach psychologicznych, • psychoterapia indywidualna krótko i długoterminowa dla osób z zaburzeniami takimi jak: zespołem lęku uogólnionego, napadami paniki lękowej, zaburzeniami depresyjnymi, zaburzeniami osobowości. • wykonywanie badań psychologicznych - diagnostyka zaburzeń funkcji poznawczych, zaburzeń pamięci, ocena poziomu intelektualnego.	W przypadku wizyty w poradni psychologicznej wymagane skierowanie od lekarza POZ.
----	--	--	---	---

7.	Poradnia Zdrowia Psychicznego MSWiA	ul. Kopernika 14 Bydgoszcz <u>poniedziałek, czwartek, piątek:</u> w godz. 07:25 - 15:00 tel. (52) 582 62 75 (ul. Kopernika 14) w godz. 15:00-18:00 tel. (52) 58 26 298 (budynek szpitala ul. Markwarta 4-6 - rejestracja główna - parter); <u>wtorek, środa</u> w godz. 7:25-18:00 tel. (52) 582 62 75 (ul. Kopernika 14) http://www.szpital-msw.bydgoszcz.pl/przychodnie-szpitala/pzp	Poradnia zajmuje się: • terapią indywidualną, • terapią rodzinną, • interwencją w kryzysie, • zaburzeniami po stresie urazowym, • doradztwem w sytuacjach nowych i trudnych, • doborem i selekcją kadr dla Policji, SW, PSP, ABW, Straży Miejskiej, • badaniami kierowców - pracownia psychotechniczna ma uprawnienia do badań wszystkich kierowców (wpis do ewidencji wojewody), • badaniami na broń (wszyscy psycholodzy są na liście uprawnionych Komendanta Wojewódzkiego Policji), • badaniami kuratorów, sędziów, prokuratorów.	Po wcześniejszym zarejestrowaniu się w przychodni, w godzinach 7:00 - 18:00.
8.	Poradnia Psychologiczna - Szpital Uniwersytecki nr 2 im. dr. Jana Biziela	ul. Ujejskiego 75 Bydgoszcz tel. 52 365 58 69 Rejestracja pacjentów: w godz. od 8:00 do 14:00 http://www.biziel.umk.pl/	Pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych.	Po wcześniejszym zarejestrowaniu się w przychodni - wymagane skierowanie od lekarza POZ.
9.	Poradnia Psychologiczna - Centrum Onkologii im. prof. Franciszka Łukaszczyka	ul. dr Izabeli Romanowskiej 2 tel. 52 374 34 34 http://www.co.bydgoszcz.pl/	W ramach Zakładu Psychologii Klinicznej funkcjonuje Poradnia Psychologiczna, Poradnia Pomocy Palącym, Gabinet Konsultanta Psychiatry.	Po wcześniejszym zarejestrowaniu się w przychodni - wymagane skierowanie od lekarza POZ.

10.	Poradnia Zdrowia Psychicznego - Szpital Wojskowy	ul. Powstańców Warszawy 5 Bydgoszcz tel. 261 417 300 <u>Oddział Kliniczny Ogólnopsychiatryczny:</u> - pododdział psychogeriatry, - pododdział stresu pourazowego, - izba przyjęć z Gabinetem Konsultacyjnym. <u>Oddział Dzienny Psychiatryczny:</u> - rehabilitacja psychiatryczna, - psychoterapia grupowa. http://www.10wsk.mil.pl	W oddziale klinicznym prowadzona jest diagnostyka, leczenie i rehabilitacja psychiatryczna dla osób cierpiących z powodu: • chorób i zaburzeń psychicznych, • zaburzeń nerwicowych, • zaburzeń afektywnych osób dorosłych, • stresu pourazowego, • psychogeriatry • uzależnień, Ponadto personel Kliniki: • zajmuje się szeroką działalnością orzeczniczą sądowo-psychiatryczną zarówno w formie badań, jak i obserwacji szpitalnych, • wykonuje ekspertyzy psychiatryczne dla innych niż sądowe, uprawnionych instytucji, • zajmuje się organizacją i prowadzeniem grup wsparcia kryzysowego w sytuacjach kryzysowych w dowolnym miejscu świata. Zadaniem oddziału dziennego jest pomoc osobom po przebytych chorobach psychicznych, stanowi kontynuację leczenia całodobowego lub jest alternatywnym leczeniem dla osób w nawrocie objawów choroby psychicznej, a także wsparciem terapeutycznym dla leczenia ambulatoryjnego. <u>Rehabilitacja psychiatryczna</u> Zajęcia przeznaczone są dla osób po przebytych epizodach psychotycznym lub po hospitalizacji związanej z zaostrzeniem objawów choroby psychicznej. Stanowią także alternatywę dla hospitalizacji całodobowej w sytuacjach nasilenia się objawów choroby czy z powodu konieczności zintensyfikowania leczenia ambulatoryjnego. Wskazana jest zawsze, kiedy pacjent dotknięty chorobą psychiczną wymaga wsparcia, aktywizacji, pomocy w systematycznym leczeniu, korekty farmakoterapii, a także pomocy dla członków rodziny.	Należy zgłosić się osobiście ze skierowaniem od lekarza psychiatry, aktualnie sprawującego opiekę nad pacjentem, na druku „skierowanie do szpitala psychiatrycznego”.
-----	---	---	--	--

11.	Centrum Medyczne Gizińscy	ul. Leśna 9A Bydgoszcz tel. 52-345-50-80 <u>Ambulatorium psychiatryczne,</u> <u>Oddział dzienny psychiatryczny,</u> <u>Oddział psychiatryczny stacjonarny.</u> https://www.gizinscy.pl/uslugi/oddzial-psychiatryczny/	Jeden z nielicznych, prywatnych ośrodków w Polsce, którego kompleksowość oferowanych świadczeń pozwala na leczenie pacjentów w każdym stadium choroby psychicznej. Centrum zajmuje się osobami cierpiącymi na różnego typu zaburzenia depresyjne (afektywne, reaktywne i sytuacyjne, związane z obciążającymi wydarzeniami życiowymi jak utrata bliskiej osoby, pracy czy kryzys małżeński), zaburzenia nerwowe - anoreksja, bulimia oraz zaburzenia z kręgu psychotycznego (schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii i schizoafektywne). Czas trwania terapii jest uzależniony od rozpoznania klinicznego oraz dostosowany do wytycznych NFZ. Maksymalny okres hospitalizacji to 12 tygodni.	Przyjęcie po wcześniejszym zarejestrowaniu. Opieka psychiatryczna jest bezpłatna dla osób ubezpieczonych w NFZ.
12.	Szpital Uniwersytecki nr 1 im. Dr. Antoniego Jurasza	ul. M. Skłodowskiej-Curie 9 Bydgoszcz http://jurasza.umk.pl/kliniki/klinika-psychiatrii/ <u>Zespół Poradni - 52 585 42 90</u> <u>Zespół Leczenia Środowiskowego - 52 585 45 69</u> <u>Oddział Psychiatryczny - 52 585 42 65</u> <u>Oddział Dzienny Psychiatryczny - 52 585 37 68</u> <u>Ośrodek Leczenia Zaburzeń Psychiczych, Lękowych i Afektywnych - 52 585 42 72</u>	W skład Zespołu Poradni wchodzi: - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych, - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, - Poradnia Psychologiczna, - Poradnia Leczenia Uzależnień. Poradnie zapewniają kompleksową diagnostykę, różnicowanie i farmakologiczne i psychoterapeutyczne leczenie zaburzeń m.in. depresyjnych, psychotycznych i afektywnych. Na oddziałach leczone są m.in. takie schorzenia jak: upośledzenie umysłowe, schizofrenia, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem środków psychoaktywnych, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych, zaburzenia nastroju, nieokreślone zaburzenia psychiczne. W skład ośrodka wchodzi Oddział Zaburzeń Lękowych i Afektywnych oraz II Oddział Psychiatryczny.	Przyjęcie do Poradni po wcześniejszym zarejestrowaniu się w przychodni. Przyjęcie na podstawie skierowania od lekarza psychiatry oraz po rozmowie kwalifikacyjnej z Koordynatorem Oddziału (zespołem ośrodka).

		<u>Oddział Dzienny Zaburzeń Lękowych i Afektywnych</u> - 52 585 42 79 <u>Oddział Dzienny Rehabilitacji Psychiatrycznej dla Dzieci i Młodzieży</u> - 52 585 72 52	W oddziale prowadzona jest diagnostyka i kompleksowe leczenie zaburzeń afektywnych, lękowych i osobowości. Pacjenci poza leczeniem farmakologicznym uczestniczą w grupowej terapii zajęciowej z elementami arteterapii. Oddział obejmuje terapią dzieci i młodzież w wieku szkolnym. W ramach pobytu dziennego przeprowadzana jest diagnoza zaburzeń psychicznych wieku rozwojowego przez zespół składający się ze specjalistów psychiatrów, psychologa, pedagoga.	Przyjęcie do Oddziału następuje na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza opiekującego się dzieckiem lub psychologa, po konsultacji Ordynatora Oddziału.
13.	Centrum Zdrowia Psychicznego Szpital Uniwersytecki nr 1 im. dr. A. Jurasza w Bydgoszcy	<u>Punkt Zgłoszeniowo - Koordynacyjny</u> <u>Poradnia Zdrowia Psychicznego</u> ul. Skłodowskiej-Curie 9, Bydgoszcz (Budynek G) <u>Psychiatryczna Izba Przyjęć</u> czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00 tel. 52/ 585 72 51, 52/ 585 42 55 <u>Poradnia Zdrowia Psychicznego</u> ul. Jarużyńska 9 (Fordon) Bydgoszcz czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-18.00 tel. 887 772 877, 887 339 517 https://jurasza.umk.pl/centrum-zdrowia-psychicznego-2/	Szpital Uniwersytecki nr 1 im. dr. A. Jurasza w Bydgoszcy w ramach pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego uruchamia Centrum Zdrowia Psychicznego, jako środowiskowy model opieki psychiatrycznej. Centrum to miejsce dla osób dorosłych, które doświadczają kryzysu zdrowia psychicznego lub cierpią z powodu choroby psychicznej. W Centrum osoby otrzymają bezpłatną kompleksową pomoc medyczną, psychologiczną i społeczną. Na wsparcie psychologiczne mogą liczyć również rodziny i bliscy osób doświadczających choroby psychicznej. Z pomocy Centrum skorzystać mogą mieszkańcy Bydgoszczy oraz gmin Solec Kujawski, Nowa Wieś Wielka i Dąbrowa Chełmińska. Pomoc udzielana jest według indywidualnych potrzeb osoby zgłaszającej się. Może odbywać się w warunkach stacjonarnych (oddział psychiatryczny całodobowy); dziennych psychiatrycznych, ambulatoryjnych (porada lekarska, porada psychologiczna, sesja psychoterapii) oraz leczenia środowiskowego (domowego), w ramach której pacjent będzie mógł uzyskać poradę lekarza, psychologa, pracownika socjalnego czy wizytę terapeuty środowiskowego.	Do Centrum można zgłosić się bez skierowania i wcześniejszych zapisów przez całą dobę. By uzyskać pomoc można zgłosić się osobiście, telefonicznie lub za pomocą poczty e-mail do Punktów Zgłoszeniowo-Koordynacyjnych, w których dyżurują specjaliści (pielęgniarka, lekarz, psycholog) gotowi do udzielenia wsparcia i przeprowadzenia oceny potrzeb zdrowotnych.

14.	MED-ARS Sp. z o.o. - Centrum Zdrowia Araszkiewicz „Łaźnia Miejska”	ul. Ks. I. Skorupki 2 Bydgoszcz tel. 52 340 53 92 kom. 500 305 485 http://www.araszkiewicz.com.pl/ Oddział Dzienny Psychiatryczny Geriatryczny	Świadczenia udzielane w Oddziale obejmują diagnostykę, leczenie i rehabilitację pacjentów po 60-tym roku życia. W Oddziale przebywają pacjenci z zaburzeniami: • funkcji poznawczych z wyjątkiem głębokich otępień, • lękowymi, • depresyjnymi, • psychotycznymi. • Pacjenci uczestniczą w różnego rodzaju formach terapii. Program terapeutyczny obejmuje: • psychoterapię indywidualną i grupową, • terapię zajęciową, • arteterapię, • poradnictwo psychologiczne.	Pacjenci przyjmowani są do Oddziału, na podstawie ważnego skierowania od lekarza psychiatry lub lekarza rodzinnego, bądź innego lekarza sprawującego opiekę nad pacjentem, po przejściu rozmowy kwalifikacyjnej z lekarzem Koordynatorem Oddziału. Leczenie dla osób ubezpieczonych jest bezpłatne w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia.
15.	Promedica - GP Sp. z o.o. Centrum Zdrowia Psychicznego Przychodnia Bajka	ul. Szelburg Zarembiny 23 Bydgoszcz tel. 52 343 07 69 lub osobiście w budynku głównym Przychodni Bajka (Szelburg Zarembiny 19) http://przychodniabajka.pl/poradnia-zdrowia-psychicznego/	W ramach Centrum działają dwie poradnie: - Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych oraz Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Dorosłych. Zakres świadczeń: - leczenie zaburzeń zdrowia psychicznego, Badanie, diagnoza, konsultacje, poradnictwo, wsparcie, interwencja kryzysowa.	Do psychologa wymagane jest skierowanie od lekarza.
16.	Przychodnia Leśna Promedica - GP	ul. Czerkaska 22 Bydgoszcz tel. 52 320 11 17 https://www.przychodnialesna.pl/poradnie-nfz/poradnia-zdrowia-psychicznego	Specjaliści z dziedziny psychiatrii diagnozują, leczą i udzielają wsparcia pacjentom, będącym pod opieką poradni zdrowia psychicznego.	Rejestracja telefoniczna lub przez formularz online. Do lekarza psychiatry nie jest wymagane skierowanie, natomiast do psychologa jest wymagane skierowanie.

17.	Akademickie Centrum Medyczne WSG	ul. A. Naruszewicza 11 Bydgoszcz tel. 52 567 07 82 http://www.acm.byd.pl/	Centrum oferuje psychoterapię indywidualną w nurcie psychodynamicznym. To podejście terapeutyczne zakłada, że rozumienie funkcjonowania psychicznego wymaga refleksji nad nieświadomością. W toku pracy terapeutycznej odkrywa się nieświadomione wcześniej: mechanizmy działania, wewnętrzne konflikty i pragnienia, a także sposoby interpretowania rzeczywistości społecznej oraz wzorce relacji interpersonalnych. Poprzez rozmowę terapeutyczną pacjent zyskuje nowe rozumienie własnego świata wewnętrznego oraz nowe rozumienie otaczającej go rzeczywistości. Ponadto Centrum oferuje pomoc psychologiczną.	Osoby pragnące skorzystać z psychoterapii refundowanej przez NFZ przyjmowane są na podstawie skierowania od lekarza psychiatry lub lekarza pierwszego kontaktu.
18.	Poradnia dla osób z Zespołem Aspergera „ASPI” NZOZ	ul. Nakielska 47 Bydgoszcz tel. 531 724 462	Poradnia świadczy pomoc psychologiczną.	Wymagane skierowanie od lekarza.
19.	PsychoMedic – prywatna poradnia zdrowia psychicznego	ul. Dworcowa 13 Bydgoszcz tel. 52 335 00 22 https://psychomedic.pl/kontakt-poradnia-zdrowia-psychicznego-bydgoszcz/	W ramach oferowanych usług Klinika realizuje odpłatnie zarówno profesjonalną diagnostykę zaburzeń oraz trudności psychicznych, leczenie psychiatryczne oraz kompleksowe, dostosowane do indywidualnych potrzeb Pacjenta wsparcie psychologiczne. Prowadzi jednorazowe konsultacje, poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, a także regularne psychoterapie (krótka oraz długoterminowe, indywidualne, par, rodzinne). Ośrodek zdrowia psychicznego zapewnia także profesjonalne wsparcie psychologiczno-psychiatryczne dla najmłodszych. W klinice prowadzona jest także profesjonalna terapia dla dzieci i młodzieży znajdujących się w spektrum autyzmu (ASD) oraz dla tych doświadczających problemów wynikających z nadpobudliwości psychoruchowej z deficytami uwagi (ADHD). Rodzice poszukujący wiedzy o tym, jak jeszcze lepiej wspierać swoje dziecko, mają możliwość skorzystania z treningów wychowawczych lub pojedynczych konsultacji psychologicznych połączonych z psychoedukacją.	Po wcześniejszym zarejestrowaniu się telefonicznie lub przez stronę internetową.

LECZNICTWO ODWYKOWE - PORADNIE I ODDZIAŁY

1.	Oddział Leczenia Uzależnień w Szpitalu Uniwersyteckim im. A. Jurasza	ul. M. Skłodowskiej-Curie 9 Bydgoszcz tel. 52 585 42 82 http://jurasza.umk.pl/kliniki/klinika-psychiatrii/	W oddziale prowadzone jest leczenie pacjentów uzależnionych od alkoholu, hazardu lub z uzależnieniem mieszanym, z których jedno jest uzależnieniem od alkoholu. Leczenie prowadzone jest przy użyciu najnowocześniejszych metod psychoterapii i farmakoterapii. Psychoterapia odbywa się w dwóch rodzajach grup otwartych: grupie wstępnej i zaawansowanej. Oprócz tego pacjenci są objęci psychoterapią indywidualną - każdy z nich ma swojego terapeutę uzależnień. Pacjenci przebywający w oddziale są także objęci kompleksową opieką lekarsko-psychiatryczną. Przyjęcie odbywa się na podstawie ważnego skierowania i po wypełnieniu ankiety kwalifikacyjnej dostępnej na oddziale i po odbyciu rozmowy z terapeutą i lekarzem ustalany jest termin przyjęcia pacjenta uwzględniając jego stan kliniczny oraz kolejkę.
2.	Poradnia Terapii Uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia w Wojewódzkiej Przychodni Zdrowia Psychicznego	ul. Karłowicza 26 Bydgoszcz tel. 52 321-35-00 http://www.wpzp.bydgoszcz.pl/p,66,poradnia-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu-i-wspoluzaleznienia	Poradnia oferuje program zdrowienia dla osób uzależnionych od alkoholu, z zaburzeniami nawyków i popędów tj. uzależnień behawioralnych, współuzależnionych oraz Dorosłych Dzieci Alkoholików. Realizowane są programy korekcyjne dla kierowców, którzy utracili prawo jazdy. Poradnia obsługuje mieszkańców Bydgoszczy i województwa kujawsko – pomorskiego codziennie oprócz sobót i niedziel.
3.	Poradnia Uzależnienia od Alkoholu w NZOZ - „Sanitas” - Spółdzielnia Pracy lekarzy specjalistów	ul. Dworcowa 110 Bydgoszcz tel. 506 270 720 https://www.sanitas.pl/poradnia-uzaleznien.htm	-

4.	Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień Stowarzyszenia „Monar”	ul. Św. Trójcy 15 Bydgoszcz tel. 52 345 88 88 https://monar-bydgoszcz.pl/	Zakres udzielanej pomocy: 1. poradnictwo w zakresie nadużywania i uzależnienia od narkotyków, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, 2. poradnictwo dla rodziców i rodzin osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych, 3. terapia indywidualna i grupowa dla osób z problemem nadużywania i uzależnienia od narkotyków, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych, 4. terapia indywidualna i grupowa dla rodziców i rodzin osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych, 5. poradnictwo i terapia w zakresie uzależnienia od komputera, internetu, 6. poradnictwo dla rodziców w zakresie trudności i problemów wychowawczych, 7. świetlica dla dzieci.
		ul. Boh. Krogujewca 11 tel. 699 989 938 http://www.monar.bydgoszcz.pl/	1. poradnictwo, 2. poradnictwo dla rodzin i rodziców, 3. diagnoza uzależnienia, 4. grupa terapeutyczna dla uzależnionych pełnoletnich, 5. grupa psychoedukacyjna dla rodzin, 6. konsultacje psychiatryczne, 7. grupa wsparcia dla "neofitów", 8. konsultacje psychologiczne.
5.	Poradnia Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych innych niż alkohol w NZOZ Medseven	ul. Rzeźniackiego 1D Bydgoszcz tel. 52 343-37-37	-
6.	NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego „Stawowa” utworzony przez PZP „Stawowa” sp. z o.o.	ul. Stawowa 1 Bydgoszcz tel. 52 373 85 86, 52 373 64 79 52 364 15 35 - dzieci http://www.pzp.bydgoszcz.pl/	Poradnia świadczy usługi medyczne z zakresu psychiatrii, psychologii oraz leczenia uzależnień. Opieką otacza chorych psychicznie, ich rodziny, wszystkich którzy czują jakikolwiek psychiczny dyskomfort. Bezpłatnie osoby ubezpieczone w NFZ, a odpłatnie osoby nieubezpieczone. Pacjenci mogą uzyskać pomoc lekarzy specjalistów z zakresu psychiatrii oraz psychiatrii dzieci i młodzieży. Porady psychologiczne, psychoterapię, terapię rodzin prowadzą psychoterapeuci oraz psycholodzy kliniczni. Terapia na oddziale dziennym pozwala poddać się intensywnej formie leczenia bez konieczności pobytu w szpitalu.

7.	Oddział Dzienny Terapii Uzależnień w Centrum Zdrowia Araszkiewicz „Łaźnia miejska”	ul. Ks. I. Skorupki 2 Bydgoszcz tel. 52 340-53-92, 500-305-485 https://araszkiewicz.com.pl/swiadczenia-nfz/oddzial-dzienny-terapii-uzaleznienia-od-alkoholu/	Świadczenia udzielane w Oddziale obejmują diagnostykę, leczenie oraz rehabilitację osób uzależnionych od alkoholu, substancji psychoaktywnych, a także osób ryzykownie pijących. Cele terapii: - pomoc w nabywaniu umiejętności niezbędnych do utrzymania stałej abstynencji, - zdobycie wiedzy na temat uzależniania jako choroby i jej mechanizmów, - dokonanie autodiagnozy i praca nad wzbudzaniem motywacji wewnętrznej, - poprawa jakości życia poprzez wprowadzanie zmian w obszarze radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami oraz budowania lepszej komunikacji z otoczeniem, - umiejętność rozpoznawania mechanizmów psychologicznych uzależnienia. Pacjenci przyjmowani są do Oddziału, na podstawie ważnego skierowania od lekarza psychiatry lub lekarza rodzinnego, bądź innego lekarza sprawującego opiekę nad pacjentem, po rozmowie kwalifikacyjnej z lekarzem lub Koordynatorem Oddziału.
8.	Punkt Pomocy Osobom Uzależnionym od Alkoholu	ul. Farna 24 Koronowo	Zadaniem punktu są: porady, wsparcie oraz zdobycie wiedzy na temat choroby. Godziny przyjęć: indywidualne porady w czwartki godz. 15.00, grupy wsparcia dla osób mających problem z alkoholem w czwartki godz. 15.30
9.	Ośrodek Terapii Uzależnień Borowikowa	ul. Borowikowa 20 Bydgoszcz tel. 510 718 266 http://borowikowa.pl/	To prywatny ośrodek leczenia uzależnień, w którym można znaleźć pomoc na każdym etapie walki z nałogiem. Terapia uzależnień w ośrodku przebiega pod pełną kontrolą doświadczonych terapeutów, psychologów i personelu medycznego. W ramach terapii stacjonarnej placówka oferuje pobyt 6- lub 8-tygodniowy z wyżywieniem. Ośrodek działa również jako poradnia uzależnień oferując spotkania w ramach programu ambulatoryjnego. Ośrodek zajmuje się: - terapią indywidualną oraz grupową, - warsztatami profilaktycznymi i poradnictwem, - terapią dla dorosłych i młodzieży.
10.	Bydgoski Ośrodek Rehabilitacji, Terapii Uzależnień i Profilaktyki „BORPA”	ul. Bernarda Śliwińskiego 12 Bydgoszcz tel. 52 375-54-05, 52 361-76-82 wew. 21 http://www.borpa.bydgoszcz.pl/	Ośrodek oferuje pomoc w zakresie: Programu ambulatoryjnego (3-4 razy w tygodniu) • czas trwania leczenia 1-1,5 roku • program spełniający standardy przewidziane do leczenia odwykowego z zastosowaniem IPT (Indywidualnych Programów Terapii) • program czteroetapowy, realizowany w oparciu o terapię indywidualną i grupową Oddziału dziennego • program realizowany codziennie • czas trwania do trzech miesięcy w oparciu o terapię indywidualną i grupową Grupy samopomocowej AA

LECZENIE SUBSTYTUCYJNE - PORADNIE			
1.	NZOZ Medseven	ul. Rzeźnickiego 1D Bydgoszcz tel. 52-343-37-37	-
REGIONALNY ZESPÓŁ OPIEKI PALIATYWNEJ - DOM SUE RYDER W BYDGOSZCZY			
1.	Oddział dzienny psychiatryczny geriatryczny	ul. Roentgena 3 Bydgoszcz tel. 52 329-00-95 www.domsueryder.pl	Oddział Dzienny, działający w ramach Centrum Psychoneurologii Wieku Podeszłego oferuje kilkutygodniowe turnusy pobytu dziennego dla pacjentów z otępieniem w celu treningu funkcji poznawczych. W tym czasie pacjenci przebywający w Oddziale korzystają z terapii zajęciowej, poznawczo-behawioralnej, wspierającej, zorientowanej głównie na trening funkcji poznawczych. Rodzaje i formy proponowanych zajęć: - gimnastyka poranna, - indywidualna rehabilitacja ruchowa, - trening procesów poznawczych, - zajęcia wyzwalające ekspresję, pomagające w samookreślaniu, sygnalizowaniu potrzeb, - arteterapia, - praca z masą plastyczną, - biblioterapia, - zajęcia kulturalno-oświatowe połączone z elementami muzyko i choreoterapii, - zajęcia relaksacyjne, wyciszające. Celem tych zajęć jest maksymalne, możliwe opóźnienie funkcjonowania pacjenta w życiu codziennym wskutek postępowania choroby, likwidacja izolacji społecznej chorych z otępieniem i innymi zaburzeniami psychicznymi. Równolegle prowadzony jest proces diagnostyczno-terapeutyczny, trening funkcji poznawczych indywidualnie z psychologiem, psychoedukacja dla opiekunów i rodzin pacjentów. Chorzy mający problemy wynikające z zaburzeń ruchowych biorą udział w grupowych oraz indywidualnych zajęciach rehabilitacyjnych. Założeniem Oddziału jest opieka nad pacjentami z chorobami otępiennymi, jednak możliwe jest także przyjmowanie pacjentów z innymi zaburzeniami psychicznymi wieku podeszłego, w tym głównie z depresją. W oddziale do dyspozycji pacjentów są: lekarze specjaliści psychiatry, lekarz w trakcie specjalizacji z psychiatrii, psycholog kliniczny, terapeuci zajęciowi, pielęgniarki, rehabilitanci, konsultujący specjalista neurolog. Do Oddziału przyjmowani są pacjenci na podstawie skierowania wystawionego przez lekarza ubezpieczenia zdrowotnego (jednostka zatrudniająca lekarza kierującego powinna mieć zawartą umowę z NFZ).

2.	Zespół Leczenia Środowiskowego	ul. Roentgena 3 Bydgoszcz tel. 52 329-00-95, wew. 4 www.domsueryder.pl	Zespół Leczenia Środowiskowego zapewnia specjalistyczną opiekę medyczną w miejscu zamieszkania pacjentów z zaburzeniami psychicznymi powyżej 65 roku życia. Zwykle z powodu zaawansowanych zaburzeń psychicznych i znacznego stopnia niesamodzielności pacjenta wizyta w Poradni nie jest możliwa i wówczas chory może mieć ułatwiony dostęp do opieki psychiatrycznej poprzez wizyty domowe zespołu terapeutów psychogeriatrici. Kwalifikacja i przyjęcie do Zespołu Leczenia Środowiskowego następuje na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego przez specjalistów psychiatrów doświadczonych w diagnostyce i leczeniu osób z otępieniami.
3.	Poradnia Psychogeriatryczna i Leczenia Zaburzeń Pamięci	ul. Roentgena 3 Bydgoszcz tel. 52 329-00-95, wew. 4 www.domsueryder.pl	Poradnia specjalizuje się w kompleksowej diagnostyce i leczeniu pacjentów, którzy ukończyli 60 rok życia i mają zaburzenia pamięci i zaburzenia psychiczne nastroju, zachowania czy psychozy. Najczęściej pacjenci zgłaszają się ze skierowaniem od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego z podejrzeniem chorób neurodegeneracyjnych lub chorób otępiennych pochodzenia naczyniowego w różnym okresie zaawansowania otępienia. Zespół doświadczonych lekarzy psychiatrów, psychologów i pielęgniarek zapewnia zintegrowaną opiekę ambulatoryjną z indywidualnym planem i miejscem leczenia.
4.	Ośrodek Alzheimerowski	ul. Roentgena 3 Bydgoszcz tel. 52 348-56-42 www.domsueryder.pl	Jest to wysokospecjalistyczna jednostka diagnostyczno-edukacyjno-lecznicza zajmująca się leczeniem zaburzeń pamięci oraz zaburzeń psychicznych i neurologicznych u osób w każdym wieku. W Ośrodku udzielna są porady płatne, w ramach których Ośrodek oferuje jednodniowe pakiety diagnostyczne zaburzeń pamięci.

4.2 INNE PLACÓWKI REALIZUJĄCE ZADANIA Z ZAKRESU OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

L.p.	Instytucja	Adres	Kontakt tel.	Godziny funkcjonowania	Zakres działalności	Tryb przyjęcia	Strona internetowa
1.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Koronowie	ul. Szosa Kotomierska 3 Koronowo	52 382 22 74	Poniedziałek, Środa, Czwartek 7.30-16.00 Wtorek: 8.00- 16.00 Piątek: 7.30-14.00	Placówka zajmuje się bezpłatną pomocą psychologiczno-pedagogiczną i logopedyczną	wzory dokumentów dostępne na stronie internetowej	https://pppkoronowo.bi.p.net.pl/ https://www.facebook.com/profile.php?id=100062486204941
2.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Koronowie, filia w Bydgoszczy	ul. Zygmunta Augusta 14 Bydgoszcz	52 584 14 71	Poniedziałek, Środa, czwartek: 7.15-15.30 Wtorek: 7.00-15.30 Piątek: 7.15- 14.00	Placówka zajmuje się bezpłatną pomocą psychologiczno-pedagogiczną i logopedyczną	wzory dokumentów dostępne na stronie internetowej	https://pppkoronowo.bi.p.net.pl/ https://www.facebook.com/profile.php?id=100062486204941
3.	Poradnia-Psychologiczna Pedagogiczna w Dobrczu	ul. Pocztowa 10 Dobrcz	518 675 600	-	Jest to niepubliczna poradnia, która zapewnia pomoc psychologiczno-pedagogiczną, terapię i diagnozę integracji sensorycznej, logopedię, terapię ręki oraz realizuje bezpłatnie Wczesne Wspomaganie Rozwoju.	-	https://www.facebook.com/profile.php?id=100057663570650&sk=about
4.	Zespół Szkół w Koronowie	ul. Sobieskiego 16 Koronowo	52 382 29 29	Poniedziałek- Piątek 8.00 -15.00	Zadaniem Szkoły jest wszechstronny rozwój i rewalidacja społeczna uczniów oraz wychowanie ich na twórczych obywateli w stopniu dla nich dostępnym ze względu na rodzaj i stopień upośledzenia, a w szczególności przygotowanie	Wymagane dokumenty na stronie szkoły	https://zsskoronowo.edu.page.org/

					do pracy, ukształtowanie zamiłowania i szacunku do pracy, rozbudzeni i umocnienie poczucia obowiązku i dyscypliny społecznej, wdrożenie do poszanowania mienia społecznego, zapoznanie uczniów z organizacją życia społecznego i podstawowymi zasadami funkcjonowania państwa.		
5.	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności w Bydgoszczy	ul. Toruńska 272 Bydgoszcz	52 340 15 13	Poniedziałek, Środa, Czwartek 7.30 - 15.30 Wtorek: 7.30-17.30 Piątek: 7.30-13.30	Orzekanie o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności oraz wydawanie legitymacji osobom niepełnosprawnym. Powiatowy Zespół rozpatruje wnioski osób zamieszkałych na terenie miasta Bydgoszczy oraz mieszkańców Powiatu Bydgoskiego.	Wzory dokumentów do pobrania dostępne na stronie internetowej	Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Bydgoszczy (mopsbydgoszcz.pl)
6.	Punkt Konsultacyjny dla Młodzieży w Koronowie	ul. Szosa Kotomierska 3 Koronowo	665 782 666	W drugi i czwarty wtorek miesiąca 14 – 17	1. Poradnictwo i konsultacje dla młodzieży i młodych dorosłych do 25 roku życia, w zakresie problemów związanych z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych (leki, narkotyki, dopalacze) 2. Poradnictwo i konsultacje związane okresem dorastania, problemów emocjonalnych, zaburzeń nastroju, epizodów depresji, a także problemów w relacjach rówieśniczych 3. Rozmowy motywujące do zmiany postaw i zachowania 4. Wstępne diagnozy problemowe z zastosowaniem testów i kwestionariuszy (Test depresji Becka, Test niedokończonych	-	-

					zdań Rottera, Kwestionariusz samooceny MSEI, Kwestionariusz Kompetencji Społecznych KKS, Test matryc Ravena) 5. Specjalista będzie udzielał też porad dla rodziców i innych członków rodziny 6. Rozmowy motywujące do udziału w programie profilaktycznym wczesnej interwencji FreD goes net lub do terapii 7. Kierowanie do ośrodków i placówek specjalistycznych: współpraca z Poradnią Profilaktyki i Pomocy Rodzinie Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii w Bydgoszczy, ośrodki stacjonarne MONAR i inne na terenie kraju		
7.	NZOZ Przychodnia „Bolesława Chrobrego” - Sp. z o.o. w Bydgoszczy	ul. Chrobrego 14 Bydgoszcz	52 322 24 56	-	Poradnia Psychologiczna	-	-
8.	Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci Ziemi Koronowskiej	ul. Pomianowskiego 1 Koronowo	-	Zajęcia wychowawcze odbywają się w następujące dni: -poniedziałki w godz. 15:00-17:30, -wtorki w godz. 15:00-17:30, -środy w godz.	Stowarzyszenie od wielu lat prowadzi Świetlicę Socjoterapeutyczną w Koronowie. Świetlica jest placówką wsparcia dziennego i skupia dzieci wymagające wsparcia z powodu zaburzeń zachowania, wychowujące się w warunkach niekorzystnych dla ich rozwoju oraz dzieci z rodzin z problemem	-	-

				15:00-17:30, -czwartki w godz. 15:00-17:30. Zajęcia terapeutyczne odbywają się w: - piątki w godz. 14:00-17:00.	alkoholowym. Świetlica socjoterapeutyczna spełnia rolę opiekuńczo-wychowawczą połączoną z profilaktyką. Oprócz zajęć świetlicowych, dzieci i młodzież mają zapewnioną pomoc przy odrabianiu lekcji, nadrabianiu zaległości, rozwiązywaniu problemów, z którymi nie są w stanie sobie poradzić oraz zajęcia przy komputerach. <u>Świetlica socjoterapeutyczna mieści się w Koronowie przy ul. Plac Zwycięstwa 22 na I piętrze (Punkt Informacji Turystycznej).</u>		
9.	Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „DELFIN”	ul. 29 Listopada 10 Solec Kujawski	52 387 87 12	-	- aktywizowanie osób z zaburzeniami psychicznymi do pełnego uczestnictwa w życiu społecznym - prowadzenie działalności integrującej członków stowarzyszenia poprzez aktywność kulturalną, rekreacyjną i towarzyską	-	-
10.	Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych	ul. 29 Listopada 12 Solec Kujawski	52 387 01 80	-	Działania na rzecz osób niepełnosprawnych	-	-
11.	Centrum Administracyjne Placówek Opiekuńczo- Wychowawczych w Trzemiętowie	Trzemiętowo 17 lok. nr 2 Sicienko	52 381 50 24	placówka całodobowa biuro czynne od poniedziałku- piątku w godzinach 7- 15.00	Placówka opiekuńczo- wychowawcza typu socjalizacyjnego. W ramach działalności zapewnia się również zajęcia wychowawcze, edukacyjne, terapeutyczne oraz odpowiednią rehabilitację i zajęcia specjalistyczne dla dzieci niepełnosprawnych.	-	http://www.capowbyd.pl/

4.3. INNE INSTYTUCJE UDZIELAJĄCE WSPARCIA

L.p.	Instytucja	Adres	Kontakt tel.	Godziny funkcjonowania	Zakres działalności	Tryb przyjęcia	Strona internetowa
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Bydgoszczy	ul. Konarskiego 1-3, Bydgoszcz	52 58 35 413	Poniedziałek, Środa, Czwartek: 7.30- 15.30 Wtorek: 7.30-16.00 Piątek: 7.30- 15.00	Szczegółowy zakres działalności PCPR dostępny na stronie internetowej	-	http://www.pcpr.powiat.bydgoski.bip.net.pl/
2.	Dom Pomocy Społecznej w Koronowie	ul. Paderewskiego 35 Koronowo	52 382 25 64	Opieka całodobowa	Placówka przeznaczona dla osób dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie. To placówka świadcząca usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające oraz umożliwiające edukację na poziomie obowiązujących standardów, przeznaczona dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogących funkcjonować samodzielnie w środowisku.	potrzebne dokumenty dostępne w gminnych i miejsko-gminnych ośrodkach pomocy społecznej	http://bip-dpskoronowo.lo.pl/?cid=12
3.	Dom Pomocy Społecznej w Bożenkowie	ul. Nadrzeczna 1 Bożenkowo, poczta Osielsko	52 381 87 16	Opieka całodobowa	Placówka dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, nie mogących funkcjonować samodzielnie w środowisku, świadcząca usługi bytowe, opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne na poziomie obowiązujących standardów.	potrzebne dokumenty dostępne w gminnych i miejsko-gminnych ośrodkach pomocy społecznej	http://www.bip-dpsbozenkow.lo.pl/?cid=7

4.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Koronowie	ul. Pomianowskiego 1 Koronowo	52 567 31 10	Poniedziałek- Piątek: 7.30-15.30	- udzielanie schronienia, - zapewnienie posiłku oraz niezbędnego ubrania osobom tego pozbawionym, - przyznawanie i wypłacanie zasiłków okresowych, przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych, - opłacanie składek na ubezpieczenia emeryta i rentowe za osobę, która zrezygnuje z zatrudnienia w związku z koniecznością sprawowania bezpośredniej, osobistej opieki nad długotrwale ciężko chorym członkiem rodziny oraz wspólnie niezamieszkującymi matką, ojcem lub rodzeństwem, - opłacanie składek na ubezpieczenie zdrowotne, - praca socjalna, - organizowanie i świadczenie usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych w miejscu zamieszkania, - dożywianie dzieci, - sprawienie pogrzebu, w tym osobom bezdomnym, - kierowanie do domu pomocy społecznej i ponoszenie odpłatności za pobyt mieszkańca gminy w tym domu, - pomoc osobom mającym trudności w przystosowaniu się do życia po opuszczeniu zakładu karnego, - organizowanie i świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi, - przyznawanie i wypłacanie zasiłków celowych na pokrycie wydatków związanych z kłęską żywiołową lub ekologiczną, - realizacja zadań wynikających z rządowych programów pomocy społecznej, - przyznawanie pomocy cudzoziemcom.	wzory dokumentów do dostępne na stronie internetowej	http://www.mgops.koronowo.pl/
----	---	-------------------------------------	--------------	--	---	--	---

5.	Koronowskie Stowarzyszenie Pomocy Społecznej w Koronowie	ul. Pomianowskiego 1 Koronowo	52 582 22 83	Poniedziałek 15.30-19.30 Środa 15.30-18.30 zajęcia odbywają się na ul. Szosa Kotomierska 3 w Koronowie	- terapia i integracja osób z zaburzeniami psychicznym, nie wymagających hospitalizacji, leczonych ambulatoryjnie, - aktywizacja osób z zaburzeniami psychicznymi i poprawa ich funkcjonowania społecznego, - integracja ze środowiskiem lokalnym oraz wzrost jakości ich życia. - diagnoza, a następnie kompensacja deficytów oraz stymulacja rozwoju (m. in. poznawczego, psychicznego, społecznego). - wyposażenie podopiecznych w kompetencje zmierzające do poprawy funkcjonowania społecznego, a także rozwój zainteresowań, kształtowanie umiejętności organizacji czasu wolnego, czy też praca nad samooceną i zwiększeniem poczucia własnej wartości.		
6.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Gądeczu	Gądecz 33 Dobrcz	52 551 15 68	Poniedziałek- Piątek: 7.30-15.30	Jest ośrodkiem wsparcia typu dziennego przeznaczonym dla osób przewlekłe psychicznie chorych, upośledzonych umysłowo oraz osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych. Wsparciem objętych jest 29 osób z terenu gminy Dobrcz. Zajęcia prowadzone są w pracowniach: • kroju i szycia, • stolarsko-ogrodniczej, • rękodzieła i plastycznej, • kulinarnej i gospodarstwa domowego, • multimedialnej. • teatralno-muzycznej.	decyzja administracyjna jednostki organizacyjnej pomocy społecznej (GOPS, MOPS)	https://sdsgadecz.bip.gov.pl/o-nas/srodowiskowy-dom-samopomocy-w-gadeczu.html

7.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowej Wsi Wielkiej	ul. Ogrodowa 2 A Nowa Wieś Wielka	52 381 24 55	Poniedziałek, Środa, Czwartek, Piątek: 7.00-15.00 Wtorek: 7.30- 16.00	Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowej Wsi Wielkiej oferuje : - pomoc osobom chorym psychicznie w adaptowaniu się do zmian wynikających z przewlekłej choroby, - program dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników, obejmujący zajęcia rehabilitacyjne, na które składają się treningi nowych i utraconych na skutek choroby umiejętności, a także zajęcia relaksacyjne i kulturalne oraz indywidualne poradnictwo socjalne i psychologiczne, - budowanie więzi samopomocy wśród uczestników.	na podstawie wniosku złożonego w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na miejsce zamieszkania	http://bip.sds.nowawieswielka.pl/
8.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Solcu Kujawskim	ul. 29 Listopada 10 Solec Kujawski	52 387 87 12	Poniedziałek, Środa, Czwartek, Piątek: 7.30-15.15 Wtorek: 7.30-16.30	Jest domem dziennego pobytu przeznaczonym dla osób z zaburzeniami psychicznymi i upośledzeniem umysłowym. Najważniejszym celem działalności jest takie zaktywizowanie uczestników, aby w optymalny dla siebie sposób potrafili samodzielnie funkcjonować w społeczeństwie. Osobom korzystającym z usług domu oferowana jest m.in. pomoc w formie kontaktu z zespołem instruktorów terapii zajęciowej, psychologiem i pedagogiem.	decyzja administracyjna Dyrektora MGOPS	-
9.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Cielu	ul. Ogrody 1 , Ciele Białe Błota	52 320 15 72	Poniedziałek- Piątek: 8.00-16.00	Jest placówką wsparcia osób niepełnosprawnych umysłowo, chorych psychicznie oraz doświadczających innych trudności emocjonalnych na skutek wydarzeń życiowych. Do ŚDS przyjmowane są osoby m.in. z depresją, schizofrenią, zespołem Downa, afazją, demencją. Głównym celem placówki jest osiągnięcie przez uczestników optymalnego poziomu samodzielności w podstawowych sferach życia.	W ŚDS mogą przebywać osoby, które uzyskały decyzję administracyjną kierującą, wydaną przez GOPS w Białych Błotach	http://bip.sds.bialeblota.pl/

10.	Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Solcu Kujawskim	ul. Kościuszki 12 Solec Kujawski	668 378 965, 798 422 413	Poniedziałek- Piątek: 7.30-15.15	Osoby z zaburzeniami psychicznymi, które chcą uzyskać pomoc społeczną mogą zwrócić się do Ośrodka Pomocy Społecznej. Mają tam możliwość skorzystania z pomocy w formie specjalistycznych usług opiekuńczych. MGOPS dokonuje oceny sytuacji życiowej danej osoby i ustala zakres dalszej pomocy. Może ona być udzielana w domu osoby starającej się o świadczenie, jak i poza jej miejscem zamieszkania. Zakres świadczonych usług opiekuńczych, w tym specjalistycznych usług opiekuńczych obejmuje m.in.: - uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia w tym m.in. kształtowania umiejętności zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i umiejętności społecznego funkcjonowania, ułatwianie dostępu do edukacji i kultury, załatwianie spraw urzędowych, pomoc w gospodarowaniu pieniędzmi, pomoc w radzeniu sobie w sytuacjach kryzysowych - zapewnienie dzieciom i młodzieży z zaburzeniami psychicznymi dostępu do zajęć rehabilitacyjnych i rewalidacyjno-wychowawczych, w wyjątkowych przypadkach, jeżeli nie mają możliwości uzyskania dostępu do zajęć, których mowa w art. 7 ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego. W sytuacji, gdy nie ma możliwości zapewnienia pomocy w miejscu zamieszkania osobie z zaburzeniami psychicznymi, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej (DPS) , który świadczy opiekę	Warunkiem uzyskania pomocy jest posiadanie aktualnego zaświadczenia lekarskiego o stanie zdrowia, wystawionego przez lekarza psychiatrę (zgodnego z Rozporządzeniem MPS w sprawie specjalistycznych usług opiekuńczych) .	https://www.facebook.com/people/O%C5%99Brodek-Pomocy-Spo%C5%82ecznej-w-Solcu-Kujawskim/100057279586272/
-----	---	-------------------------------------	-----------------------------	--	--	---	---

					całodobową. Na wniosek danej osoby lub jej przedstawiciela ustawowego, MGOPS wszczyna postępowanie kierujące. Ostateczną decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej wydaje gmina. W przypadku niewyrażenia przez osobę z zaburzeniami psychicznymi zgody na umieszczenie w DPS przy jednoczesnym braku możliwości zapewnienia opieki takiej osobie, decyzję o konieczności umieszczenia w DPS podejmuje Sąd.		
11.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowej Wsi Wielkiej	ul. Ogrodowa 2 A Nowa Wieś Wielka	52 381 24 55	Poniedziałek, Środa, Czwartek, Piątek: 7.00-15.00 Wtorek: 8- 16.00	Placówka udziela wsparcia w ramach specjalistycznych usług opiekuńczych, w tym lekarza psychiatry oraz opiekunek domowych.	na podstawie wniosku złożonego w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na miejsce zamieszkania	http://www.bip.gops.nowawieswielka.pl/ (BIP, zakładka Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej/ Środowiskowy Dom Samopomocy)
12.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Osielsku	ul. Centralna 6A Osielsko	52 375 71 00	Poniedziałek, Środa, Czwartek 7.30-15.30 Wtorek: 7.30-17.00 Piątek: 7.30-14.00	Pomoc w formie usług specjalistycznych dla osób zaburzeniami psychicznymi świadczone przez lekarza psychiatrę w miejscu zamieszkania.	- wywiad środowiskowy - zaświadczenie o dochodach	http://www.gops.osielsko.pl/

13.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrowie Chełmińskiej	ul. Bydgoska 21 Dąbrowa Chełmińska	52 381 67 69	Poniedziałek, Środa, Czwartek 7.30- 15.30 Wtorek 7.30 - 17.00 Piątek 7.30 - 14.00	Pomoc w formie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób zaburzeniami psychicznymi: - realizacja zadań zgodnie z ustawą o pomocy społecznej - specjalistyczne usługi opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi (na podst. rozporządzenia)	- wniosek klienta - wywiad środowiskowy (stan rodzinny, zaświadczenie o stanie zdrowia, o dochodach klienta i in.) - decyzja administracyjna GOPS	https://gopsdabrowachelminska.naszops.pl/
14.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrczu	ul. Długa 54 Dobrcz	52 364 80 28	Poniedziałek 7.30-15.30 Wtorek 7.30 do 17 Środa, czwartek 7.30 do 15.30 Piątek 7.30 do 14	Realizacja specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi zgodnie z Rozporządzeniem.	- wniosek klienta - decyzja administracyjna	http://www.gopsdobrcz.info/asp/pl_start.asp?ref=1&typ=13&menu=1&strona=1
15	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Sicienku	ul. Mrotecka 9 Sicienko	52 587 04 06 52 587 07 59	Poniedziałek, Środa, Czwartek: 7.30-15.30 Wtorek: 8.00- 17.00 Piątek: 7:30-14.00	Pomoc w formie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób zaburzeniami psychicznymi świadczone przez lekarza psychiatrę , psychologa i terapeutę.	w toku postępowania administracyjnego zakończonego wydaniem decyzji przyznającej świadczenie w formie specjalistycznych usług opiekuńczych	http://gopssicienko.pl/

16.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Białych Błotach	ul. Betonowa 1 a Białe Błota	52 349 48 24	Poniedziałek – Czwartek: 7.30-15.30 Wtorek: 7.30- 17.00 Piątek: 7.30-14.00	Głównym celem działania Ośrodka jest zaspokajanie niezbędnych potrzeb życiowych osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej oraz umożliwienie im bytowania w warunkach odpowiadających godności człowieka.	- wniosek o przeprowadzenie postępowania administracyjnego - zgłoszenie do GOPS	http://www.gops.bialeblota.pl/
-----	---	---------------------------------	--------------	--	---	--	---

4.4. INSTYTUCJE ZAJMUJĄCE SIĘ AKTYWIZACJĄ ZAWODOWĄ

L.p.	Instytucja	Adres	Kontakt tel.	Godziny funkcjonowania	Zakres działalności	Tryb przyjęcia	Strona internetowa
1.	Powiatowy Urząd Pracy w Bydgoszczy	ul. Toruńska 147 85-950 Bydgoszcz	52 3604300	Poniedziałek- Piątek: 7.00-15.00	Realizacja zadań samorządu powiatu w zakresie polityki rynku pracy zgodnie z ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, w tym: - udzielanie pomocy bezrobotnym i poszukującym pracy w znalezieniu pracy przez pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe; - udzielanie pomocy pracodawcom w pozyskiwaniu pracowników przez pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe; - kierowanie bezrobotnych do realizatora działań aktywizacyjnych, któremu marszałek województwa zlecił wykonanie działań aktywizacyjnych; - realizacja zadań związanych z KFS, - rejestrowanie bezrobotnych i poszukujących pracy oraz ustalanie profili pomocy dla bezrobotnych; - inicjowanie, organizowanie i	- bezpośrednio w urzędzie dla osób z terenu Miasta Bydgoszczy i powiatu bydgoskiego - poprzez usługi elektroniczne urzędów pracy https://www.praca.gov.pl/eurzad/index.eup#/panelOgolny	https://bydgoszcz.praca.gov.pl/ http://www.bip.pup.bydgoszcz.pl/

					finansowanie usług i instrumentów rynku pracy; - inicjowanie, organizowanie i finansowanie szkoleń i przygotowania zawodowego dorosłych; - przyznawanie i wypłacanie zasiłków oraz innych świadczeń z tytułu bezrobocia; - realizowanie działań sieci EURES we współpracy z ministrem właściwym do spraw pracy, samorządami województw oraz innymi podmiotami uprawnionymi do realizacji działań sieci EURES.		
2.	Lokalny Punkt Informacyjno-Konsultacyjny	ul. Pomianowskiego 1 (parter, lokal 2) Koronowo	52 567 31 33	Poniedziałek-Piątek: 7.00-15.00	- obsługa osób bezrobotnych oraz poszukujących pracy poprzez rejestrację osób bezrobotnych i poszukujących pracy; - udzielanie informacji z zakresu rejestracji i dokumentów niezbędnych do jej dokonania, przyznawania i wypłaty zasiłków oraz innych świadczeń przysługujących z tytułu bezrobocia, a także podstawowych praw i obowiązków osób zarejestrowanych; - udzielanie informacji o aktualnych ofertach pracy; - udzielanie informacji o usługach i instrumentach rynku pracy świadczonych przez PUP na rzecz osób	bezpośrednio w urzędzie dla osób z terenu Miasta i Gminy Koronowo - poprzez usługi elektroniczne urzędów pracy https://www.praca.gov.pl/eurzad/index.eup#/panelOgolny	http://www.bip.pup.bydgoszcz.pl/?bip_id=809&cid=81

					bezrobotnych, poszukujących pracy oraz pracodawców; - obsługa kontrahentów i pracodawców poprzez udzielanie informacji na temat usług i instrumentów rynku pracy realizowanych przez Powiatowy Urząd Pracy w Bydgoszczy Poza rejestracją osób bezrobotnych / poszukujących pracy i udzielaniem informacji można również: - złożyć wniosek w sprawie: wydania zaświadczenia, przyznania dodatku aktywizacyjnego, zgłoszenia podjęcia pracy (działalności gospodarczej), zgłoszenia rezygnacji ze statusu osoby bezrobotnej / poszukującej pracy, zgłoszenia członka rodziny do ubezpieczenia zdrowotnego, aktualizacji danych np. zmiana dowodu osobistego, dostarczenie konta bankowego, - otrzymać zaświadczenie, kartę wypłat zasiłków, zestawienie składek zdrowotnych, - złożyć miesięczną listę obecności osoby bezrobotnej przebywającej na stażu.		
3.	Warsztat Terapii Zajęciowych	ul. 23 Stycznia 17 c Solec Kujawski	52 387 45 72	Poniedziałek Środa Czwartek	Głównym zadaniem placówki jest: rehabilitacja zawodowa, społeczna, ruchowa oraz integracja	1. Ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności	http://www.wtz.solec.kujawski.pl/

				Piątek 7.30-15.15 Wtorek 7.30 - 16.30	ze środowiskiem, w których przebywają osoby niepełnosprawne. Ponadto organizowane są spotkania z psychologiem mające na celu dążenie do poprawy stanu psychofizycznego uczestników, funkcjonowania społecznego, rozwoju poznawczego i radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Do warsztatu uczęszczają osoby z terenu Solca Kujawskiego i okolic. W warsztacie zajęcia odbywają się w 6 pracowniach: 1. technik biurowych 2. rękodzieła 3. krawieckiej 4. kulinarnej 5. stolarskiej 6. rzemiosła twórczego	ze wskazaniem do terapii zajęciowej, 2. Wniosek o przyjęcie do WTZ, 3. Zgoda PCPR, 4. Decyzja Rady Programowej.	
--	--	--	--	---	--	--	--

4.	Warsztat Terapii Zajęciowej „Dąb”	ul. Szubińska 87 d 86-005 Białe Błota	52 349 47 11	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	Warsztat stwarza osobom niepełnosprawnym, niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności do podjęcia zatrudnienia. Realizuje zadania w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej zmierzającej do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności każdego uczestnika, niezbędnej do możliwie niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia. W WTZ jest prowadzona rehabilitacja wspomagająca pracę terapeutyczną i edukacyjną. W pracy terapeutycznej szczególny nacisk położony jest na przystosowanie społeczno-zawodowe oraz osiąganie poprzez różne formy (indywidualne, grupowe, zbiorowe) i rodzaje terapii (ergoterapię, socjoterapię, arteterapię) jak najwyższego poziomu dojrzałości społecznej i samodzielności uczestników. Pracownie: multimedialna i technik graficznych, dnia codziennego, rękodzieła i sztuk plastycznych, edukacji technicznej, umiejętności osobistych.	1. Ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ze wskazaniem do terapii zajęciowej, 2. Wniosek o przyjęcie do WTZ, 3. Zgoda PCPR, 4. Decyzja Rady Programowej.	https://www.facebook.com/wtz.gops.bialeblota
----	--	--	--------------	---------------------------------------	--	--	---

5.	Zakład Aktywności Zawodowej „Ośrodek Sportu i Rehabilitacji”	ul. Centralna 27 a Białe Błota	797 433 838	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	Głównym zadaniem realizowanym przez ZAZ jest rehabilitacja społeczna i zawodowa osób niepełnosprawnych. ZAZ zaprojektowany został jako element trzystopniowego systemu rehabilitacji osób niepełnosprawnych, w którym osoby niepełnosprawne, które przeszły przez warsztaty terapii zajęciowej (zwane dalej WTZ) i są w stanie pracować, mogą podjąć zatrudnienie w ZAZ i tym samym uzyskać niezbędne kwalifikacje.	Procedura związana z nawiązaniem stosunku pracy: – list motywacyjny – CV aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności	http://zaz.bialeblota.pl/
----	---	-----------------------------------	-------------	---------------------------------------	---	--	---

5. PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Pierwsza pomoc psychologiczna obejmuje wsparcie i działania, których celem jest bezpośrednia pomoc po zdarzeniu krytycznym lub w trakcie kryzysu emocjonalnego. Pomoc ta, podobnie jak pomoc przedmedyczna, może uratować życie. Pomimo to wiedza na temat zasad wsparcia psychologicznego w sytuacjach nagłych nie jest powszechna. Znaczenie pierwszej pomocy psychologicznej w ratowaniu zdrowia i życia, jak również konieczność upowszechniania dostępu do niej od lat sygnalizowane są przez WHO.

Pierwszej pomocy psychologicznej mogą udzielać zarówno profesjonaliści (np. pracujący w telefonach zaufania i infoliniach, ośrodkach i punktach interwencji kryzysowej, centrach zdrowia psychicznego), jak i nieprofesjonaliści, czyli każdy z nas. Co można zrobić, gdy ktoś z naszego otoczenia przeżywa kryzys emocjonalny po stracie lub nie radzi sobie ze stresem, albo staje się przygnębiony i wycofany? Australijska pielęgniarka Better Kitchener, stworzyła program Mental Health First Aid, który uczy podstaw udzielania wsparcia osobom dotkniętym kryzysem psychicznym. Kroki pierwszej pomocy psychologicznej w ramach tego programu ułożone zostały w wersach tworzących skrót ALGEE: Assess for risk of suicide or harm, Listen non-judgmentally, Give reassurance and information, Encourage appropriate professional help, Encourage self-help and other support strategies. Aby ułatwić czytelnikom niniejszego informatora zapamiętanie zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej powstała propozycja ułożenia kolejnych kroków w wersach tworzących skrót ANIOŁ (Analizuj sytuację: oceń ryzyko samobójstwa lub autoagresji/agresji; Nie oceniał – wysłuchaj: słuchaj aktywnie i upewnij się, że się rozumiecie; Informuj o formach pomocy: wskaż możliwe formy wsparcia i dodawaj otuchy; Odsyłaj do specjalistów: zachęcaj do skorzystania z profesjonalnej pomocy i dodawaj otuchy; Ładuj akumulatory: zachęcaj do samoopieki i wsparcia społecznego).



3

³ Źródło: Poradnik o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej, aktywizacji zawodowej skierowany do osób w kryzysie psychicznym, zmagających się z uzależnieniami, z zaburzeniami psychicznymi oraz do ich rodzin i opiekunów Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego.

W Polsce zostały uruchomione liczne infolinie, telefony zaufania, które udzielają wsparcia psychologicznego osobom dorosłym oraz dzieciom i młodzieży. Dziś taką pomoc świadczy wiele instytucji, zarówno państwowych jak i prywatnych, mogących udzielić telefonicznej pomocy psychologicznej.

Poniższa lista zawiera wybrane numery telefonów, pod które można dzwonić chcąc otrzymać pomoc:

1. Antydepresyjny Telefon Forum przeciw Depresji (czynny w każdą środę-czwartek od 17.00-19.00): **22 594 91 00**
2. Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka (Psycholog: poniedziałek i wtorek: 15.00-20.00, Seksuolog: środa 15.00-20.00) – **22 484 88 01**
3. Telefon Zaufania Młodych dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych do 25 r.ż. - **22 484 88 04**
4. Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym - **116 123**
5. Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - **116 111**
6. Telefon wsparcia Stowarzyszenia Animo - Odważ się żyć! (czynny od poniedziałku do czwartku od 18.00-21.00) - **22 270 11 65**
7. Bezpłatny, całodobowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka - **800 12 12 12**
8. Numer SOS, Linia Pomocy Pokrzywdzonym - **222 309 900**
9. Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci - **800 100 100**
10. Telefon zaufania dla osób dorosłych dotkniętych przemocą seksualną w Kościele (czynny we wtorki od 19.00-22.00) - **800 280 900**
11. Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (całodobowa, bezpłatna) - dyżury pełnią psycholodzy fundacji ITAKA udzielający porad i ewentualnie kierujący osoby dzwoniące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie - **800 70 2222**
12. Pomarańczowa Linia – Ogólnopolski telefon zaufania dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki - **801 14 00 68**
13. Uzależnienia Behawioralne (od godz. 17.00-22.00) - **801 889 880**
14. Telefon zaufania Narkotyki - Narkomania – **800 199 990**
15. Telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich Fundacji „Nagle Sami” (od poniedziałku do piątku 14.00-20.00) - **800 108 108**
16. Kujawsko-Pomorska Niebieska Linia - **800 154 030**

Na terenie powiatu bydgoskiego istnieje także możliwość uzyskania poradnictwa specjalistycznego (prawnego, psychologicznego i socjalnego) m.in. dla osób doświadczających przemocy.

PORADNICTWO PRAWNE	PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE	PORADNICTWO SOCJALNE
pn. 7.30-15.30 wt. 7.30-16.00 śr. 7.30-15.30 czw. 7.30-15.30 pt. 7.30-15.00	pn. 14.00-16.00 wt. 14.00-16.00 śr. 14.00-16.00 czw. 14.00-16.00 pt. 10.30-13.30	pn. 7.30-15.30 wt. 7.30-16.00 śr. 7.30-15.30 czw. 7.30-15.30 pt. 7.30-15.00
w celu umówienia się na poradę prosimy o kontakt pod nr tel. 501 615 484	tel. 504 246 860 wsparcia będą udzielać psychologowie Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej	tel. 52 58 35 417, 418