



ZDROWIE PSYCHICZNE W OKRESIE EPIDEMII

Gdzie można zgłosić się po pomoc psychologa, psychiatry lub psychoterapeuty?

Zmiana codziennego rytmu życia, poczucie niepewności co do najbliższej przyszłości, obawa o zdrowie swoje i najbliższych osób to czynniki, które mogą niekorzystnie wpływać na nasz nastrój i codzienne funkcjonowanie. Konieczność zrezygnowania ze spotkań z ludźmi i wielu lubianych aktywności, zdalna praca i nauka w domu mogą być przyczyną napięć w rodzinie, poczucia dyskomfortu i różnorodnych trudności emocjonalnych.

W obecnej sytuacji dobrze jest wiedzieć, gdzie można zgłosić się o pomoc. Wielu specjalistów z placówek publicznych – psychologów, psychoterapeutów, lekarzy psychiatrów zdecydowało się na pomoc zdalną, czyli udzielanie porad telefonicznych, za pośrednictwem poczty elektronicznej lub Skype.

Poniżej znajdują Państwo informacje dotyczące bezpłatnego wsparcia w zakresie pomocy psychologicznej i psychiatrycznej udzielanego na terenie miasta Warszawy, które zebraliśmy dla Was wraz z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną nr 18. Pomoc ta jest kierowana zarówno do dzieci, jak i osób dorosłych.

Porady telefoniczne

- **501 763 136**
Psychologiczne Centrum Wsparcia Rodziców i Uczniów Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 18 uruchomione przez Urząd Miasta Stołecznego Warszawy. Codziennie w godz. 15.00-19.00 telefoniczne dyżury pełnią psychologowie oraz interwenci kryzysowi. Pozostali specjaliści Poradni nr 18 pracują zdalnie lub mają dyżury, zgodnie z harmonogramem dostępnym na stronie internetowej: <http://ppp18war.home.pl/covid19/>.
- **222 990 431**
Infolinia wsparcia psychologicznego **Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego Instytutu Psychiatrii i Neurologii** w Warszawie dla osób doświadczających trudności psychicznych związanych z izolacją społeczną i poczuciem zagrożenia oraz pojawieniem się bądź nasileniem objawów zaburzeń lub chorób psychicznych. Telefon czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach: 8.00-20.00.

- **800 100 102**
Całodobowa i bezpłatna infolinia **Wojsk Obrony Terytorialnej** ze wsparciem psychologicznym dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS-CoV-2. Specjalistyczna pomoc udzielana jest przez psychologów wojskowych WOT.
- **800 70 22 22**
Bezpłatny telefon Centrum Wsparcia prowadzonego przez **Fundację Itaka**, gdzie przez wszystkie dni tygodnia dyżurują specjaliści: psychologowie, psychoterapeuci, psychiatry.
- **533 300 401**
Telefon **Studia Psychologii Zdrowia** – Tornado Zagrożeń. Bezpłatne konsultacje psychologiczne dla rodziców. Projekt finansowany przez Dzielnicę Ursynów m. st. Warszawy.
- **Telefony Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę:**
 - ✓ **116 111** – bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży,
 - ✓ **22 484 88 01** – antydepresyjny telefon zaufania czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17.00-20.00,
 - ✓ **116 123** – bezpłatny telefon zaufania dla rodziców dorosłych w kryzysie emocjonalnym czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-22.00,
 - ✓ **801 889 880** – ogólnopolski telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”, czynny codziennie oprócz świąt państwowych w godz. 17.00-22.00; dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia,
 - **800 190 590** – bezpłatna telefoniczna informacja pacjenta.

Pomoc przez internet

Kontakty e-mailowe do psychoterapeutów i psychologów, którzy oferują bezpłatną pomoc osobom szczególnie narażonym na negatywne skutki psychologiczne epidemii koronawirusa w Polsce, można znaleźć na stronie: <https://www.psychologowie-dla-spolesczenstwa.pl>. Darmową pomoc on-line można też uzyskać przez forum Ocal Siebie: <https://ocalsiebie.pl/forums/forum/4-forum-wsparcia/>.

Centra Zdrowia Psychicznego

Wsparcie specjalistyczne – lekarza psychiatry, psychologa lub psychoterapeuty można uzyskać dzwoniąc do punktów zgłoszeniowo-koordynacyjnych w Centrach Zdrowia Psychicznego, które są czynne od poniedziałku do piątku, w godz. 8-18. W ramach oferowanej tam pomocy można uzyskać teleporadę, e-receptę, e-zwolnienie lub uczestniczyć w psychoterapii. Jeżeli przypadek jest nagły, wymagający opieki całodobowej, pacjenci zapraszani są na konsultację osobistą lub do izby przyjęć szpitala. W tej chwili w Polsce działa 28 Centrów Zdrowia Psychicznego. Na terenie województwa mazowieckiego można zgłosić się do:

- **508 306 594, 22 38 94 880, 22 632 86 81** (dla mieszkańców dzielnicy Wola) – Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Szpitalu Wolskim im. dr Anny Gostyńskiej,
- **22 840 66 44** (dla mieszkańców dzielnicy Mokotów) – Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii,

- **22 739 14 26** (dla mieszkańców Pruszkowa, powiatu pruszkowskiego, gminy Podkowa Leśna, dzielnicy Ursus) – Centrum Zdrowia Psychicznego w Pruszkowie przy Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza,
- **22 326 52 90** (dla mieszkańców Targówka) – Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Szpitalu Bródnowskim.

Poradnie Zdrowia Psychicznego

Nawet jeśli ograniczyły możliwości wizyty, mogą świadczyć pomoc zdalnie. Warto do nich zadzwonić, jeżeli potrzebujemy specjalistycznej pomocy.

Szpitaly Psychiatryczne

W sytuacjach wymagających natychmiastowej interwencji ze względu na zagrożenie życia lub zdrowia, np. kiedy osoba zgłasza myśli samobójcze lub doświadcza psychozy, należy zgłosić się na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego, gdzie jest możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą i oceny stanu chorego. Warto pamiętać, że na czas epidemii w szpitalach psychiatrycznych ograniczono liczbę przyjęć i zawieszono możliwość odwiedzin. W tych trudnych warunkach można kontaktować się z rzecznikami pacjenta psychiatrycznego. Pacjenci mogą też dzwonić na infolinię: 800 190 590. Jeśli w szpitalu psychiatrycznym nie ma rzecznika, możliwy jest kontakt z osobami wyznaczonymi do doraźnej pomocy według podziału na województwa – za woj. łódzkie, małopolskie, mazowieckie, świętokrzyskie odpowiada Sylwia Wasilewska, tel. 789 404 794.

Warto dodać, że 16 marca br. na terenie Dzielnicy Ursus w Warszawie utworzono nowy **Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży do lat 18** w Przychodni Rejonowo-Specjalistycznej przy ul. Sosnkowskiego 18 (III p.). Pacjentami oddziału będą dzieci i nastolatki potrzebujący kompleksowej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, nie wymagający całodobowej hospitalizacji. Szczegółowe informacje dostępne są na stronach: <https://www.szpzlo-ochota.pl/>, <https://www.facebook.com/szpzlo.ochota/>, rejestracja telefoniczna: 517 322 38.