

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 18

02 - 787 Warszawa ul. Koncertowa 4

ppp18war@home.pl tel: 22 855-64-00 (9 – 15); 501 763 136 (15 – 19)

Zdrowie psychiczne w okresie epidemii. Gdzie można uzyskać 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.

Czas epidemii koronawirusa może być szczególnie trudny dla osób doświadczających problemów zdrowia psychicznego. W obecnej sytuacji dobrze jest wiedzieć, gdzie można zgłosić się 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'a.

Przydatne numery telefonów

- Na okoliczności epidemii koronawirusa, Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie) uruchomiło **Infolinię Wsparcia Psychologicznego** dla osób doświadczających trudności psychicznych związanych z izolacją społeczną i poczuciem zagrożenia oraz pojawieniem się bądź nasileniem objawów zaburzeń lub chorób psychicznych. Wsparcie udzielane jest od poniedziałku do piątku, w godzinach: **8:00-20:00 pod nr telefonu: 222 99 04 31**. Możliwe są także porady w zakresie podstawowych zasad higieny, bezpieczeństwa w sytuacji epidemii oraz radzenia sobie z COVID-19. Osobami udzielającymi wsparcia są pracownicy **Centrum Koordynacji Mokotowskiego Centrum Zdrowia Psychicznego**.
- **Wojska Obrony Terytorialnej** uruchomiły pod numerem telefonu: **800 100 102** specjalną, całodobową i bezpłatną infolinię 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.
- W sytuacji kryzysu psychicznego można przez całą dobę dzwonić na **bezpłatny telefon do Centrum Wsparcia prowadzonego przez Fundację ITAKA**, gdzie pod numerem **800 70 2222 przez wszystkie dni tygodnia** dyżurują specjaliści: psychologowie, psychoterapeuci, psychiatrzy.
- Przez całą dobę działa też **bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116 111**.

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 18

02 - 787 Warszawa ul. Koncertowa 4

ppp18war@home.pl tel: 22 855-64-00 (9 – 15); 501 763 136 (15 – 19)

- **516 060 173 Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży**, czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8-15.
- **22 484 88 01** Antydepresyjny telefon zaufania czynny w **poniedziałki i czwartki**, w godz. 17-20.
- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych** w Kryzysie Emocjonalnym: w godz. 14-22 działa od poniedziałku do piątku. **116 123**.
- **800 120 002** czynny **24 godziny na dobę** dla ofiar przemocy w rodzinie, **Stowarzyszenie Niebieska Linia**.
- **22 6687000** dla ofiar przemocy w rodzinie, **Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” IPZ**, codziennie w godz. 12-18.
- **600 070 717 Centrum Praw Kobiet**, telefon czynny codziennie w godz. 10-16 dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji wymagającej natychmiastowego wsparcia.
- **888 883 388** dla kobiet doświadczających przemocy mieszkających w Warszawie, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8-20, **Feminoteka**.
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne”**: **801 889 880** - czynny codziennie, prócz świąt państwowych, w godz. 17-22; dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia.
- **22 635 09 54** telefon zaufania dla osób starszych, czynny w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17-20.
- **800 108 108 – bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich**, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14-20.
- **Bezpłatna Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590**.

Pomoc przez Internet

Kontakty e-mailowe do psychoterapeutów i psychologów, którzy oferują bezpłatną pomoc w okresie epidemii koronawirusa, można znaleźć na stronach: <https://www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl> , <http://ptpp.pl/terapeuci-oferujacy-wsparcie/>

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

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 18

02 - 787 Warszawa ul. Koncertowa 4

ppp18war@home.pl tel: 22 855-64-00 (9 – 15); 501 763 136 (15 – 19)

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:**

- Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Szpitalu Wolskim im. dr Anny Gostyńskiej Samodzielnym Publicznym Zakładzie Opieki Zdrowotnej – tel.: 508 306 594, 22 38 94 880, 22 632 86 81 (dla mieszkańców dzielnicy Wola)
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Instytucie Psychiatrii i Neurologii – tel. 22 840 66 44 (dla mieszkańców dzielnicy Mokotów)
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Pruszkowie przy Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia im. prof. Jana Mazurkiewicza – tel. 22 739 14 26 (dla mieszkańców Pruszkowa, powiatu pruszkowskiego, gminy Podkowa Leśna, Dzielnicy Ursus)
- Centrum Zdrowia Psychicznego w Warszawie przy Szpitalu Bródnowskim – tel. 22 326 52 90 (dla mieszkańców Targówka).

Szpitaly Psychiatryczne

W sytuacjach wymagających natychmiastowej interwencji ze względu na zagrożenie życia lub zdrowia, np. kiedy osoba z naszej rodziny 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 – np. łódzkie, małopolskie, mazowieckie, świętokrzyskie – pani 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.Sosnkowskiego18 (III p). Pacjentami oddziału będą dzieci i młodzież potrzebująca kompleksowej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, nie wymagający całodobej hospitalizacji. Szczegółowe informacje dostępne są na stronach: <https://www.szpzo-ochota.pl/> , <https://www.facebook.com/szpzo.ochota/>, rejestracja telefoniczna: 517 322 387.

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 18

02 - 787 Warszawa ul. Koncertowa 4

ppp18war@home.pl tel: 22 855-64-00 (9 – 15); 501 763 136 (15 – 19)

Okres epidemii koronawirusa to czas wyjątkowy – wyjątkowy, bo inny i nowy. Wszystko, co nowe i nieznane może wzbudzać niepokój, a jednocześnie stwarzać nadzieję na wprowadzanie zmian. W czasie epidemii warto szczególnie zadbać o siebie i zatroszczyć się o innych. Ten czas może być okazją do poprzyglądania się sobie – swoim emocjom i potrzebom oraz zadbania o relacje z najbliższymi, rozwijania empatii i życzliwości w stosunku do innych ludzi. To może być korzystny czas do zmiany nawyków. Korzystając z pomocy psychologa lub psychoterapeuty możemy zacząć rozwiązywać różnorodne problemy osobiste, trudności emocjonalne lub uzyskać wsparcie w sytuacji kryzysowej.

Niezależnie od tego jak poważny jest problem, z którym borykamy się sami lub bliskie czy znajome nam osoby, warto wiedzieć, gdzie można zgłosić się po pomoc. Wsparcie specjalisty może przyczynić się do zmiany sposobu myślenia i wprowadzania zmian w różnych aspektach życia, co w efekcie może wpłynąć na poprawę naszej kondycji psychicznej, o którą szczególnie warto zadbać w tym wyjątkowym czasie.