

# PORADNIK

o dostępnych formach opieki  
zdrowotnej, pomocy społecznej  
i aktywizacji zawodowej dla osób  
z zaburzeniami psychicznymi  
w mieście Opolu





Po co tu jestem  
na tej planecie !?  
– **Dla szczęścia!?**

**Prentice Mulford**

## **SPIS TREŚCI**

Czym jest szczęście? .....	<b>5</b>
Zdrowie psychiczne? – czy to ważne? .....	<b>6</b>
Słownik pojęć i terminów .....	<b>7</b>
Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień – w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia .....	<b>17</b>
Świadczenia opieki zdrowotnej finansowane ze środków publicznych .....	<b>18</b>
10 rad dobrych i wypróbowanych, wg Więcka i Jawińskiego .....	<b>20</b>
Gdzie w Opolu szukać pomocy, gdzie się leczyć? .....	<b>23</b>
Pomoc dla dzieci i młodzieży .....	<b>23</b>
Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Opolu .....	<b>24</b>
Pomoc dla dorosłych .....	<b>25</b>
Organizacje pozarządowe realizujące zadania w obszarze promocji zdrowia psychicznego .....	<b>28</b>
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu .....	<b>32</b>
Środowiskowe Domy Samopomocy w Opolu .....	<b>34</b>
Aktywizacja lokalnego rynku pracy w Opolu .....	<b>36</b>



# Czym jest szczęście?

Encyklopedyczne<sup>1</sup>) definicje określają je najczęściej tak:

*Szczęście jest emocją spowodowaną doświadczeniami ocenianymi przez podmiot jako pozytywne.*

*Szczęście to pomyślny los, powodzenie, uczucie zadowolenia, upojenia, radości, spłot 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, spłot 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 zaspokoili 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. **dobroście psychicznym** człowieka.

<sup>1</sup> Źródło: Wolna encyklopedia; Słownik języka polskiego, PWN 1981r.;

## Zdrowie psychiczne – czy to ważne?

**Zdrowie psychiczne** jest w Polsce uznawane za **fundamentalne dobro osobiste człowieka**, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do podstawowych obowiązków państwa.

Promocja zdrowia psychicznego, prewencja zaburzeń psychicznych, leczenie, opieka i rehabilitacja są także priorytetami WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) i jej krajów członkowskich, Unii Europejskiej oraz Rady Europy.

Coraz więcej Polaków ma problemy ze zdrowiem psychicznym. Główne powody chorób tego typu to tempo życia i związany z nim stres. Efektem tego są depresje, zaburzenia lękowe, uzależnienia i coraz częściej (jak pokazują statystyki) samobójstwa.

Szczególnie młodych ludzi, żyjących w ciągłym stresie, jest w Polsce coraz więcej. Potwierdza to fakt, że wydatki na leki antydepresyjne wciąż rosną, a oddziały psychiatryczne w szpitalach są zapelnione w ponad 90 procentach. Konieczność zapewnienia całodobowej opieki medycznej pacjentom, mającym problemy psychiczne, wzrosła w ciągu ostatnich 10 lat, aż o 70 procent.

*„Choroba psychiczna to unikanie rzeczywistości za wszelką cenę; Zdrowie psychiczne to pogodzenie się z rzeczywistością, bez względu na cenę”.*

*Morgan Scott Peck*

### Czym jest zdrowie psychiczne?

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

Zdrowie psychiczne dotyczy każdego z nas, jest ważnym elementem składającym się na całokształt naszego zdrowia, tym samym na poczucie jakości życia.

### Nie ma zdrowia – bez zdrowia psychicznego.

W ramach Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023–2030 będą realizowane zadania polegające na zapewnieniu osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej poprzez upowszechnienie środowiskowego modelu psychiatrycznej opieki zdrowotnej, tworzenie warunków do rozwoju Centrów Zdrowia Psychicznego oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym. Konieczne będzie również finansowanie zadań polegających na inicjowaniu i prowadzeniu badań naukowych, a także monitorowaniu i ocenie stanu zdrowia psychicznego i jego zagrożeń oraz jakości życia związanej ze zdrowiem psychicznym.

Przy realizacji tych zadań konieczne będzie również korzystanie z doświadczenia zgromadzonego podczas realizacji Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023–2030.

# Słownik terminów i pojęć

**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 zobojętnianie substancji trujących (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, odrucie alkoholowe) to proces leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych (występują one u osób uzależnionych od alkoholu, po ciągłym picu, 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 dzielą się na domy dla osób: w podeszłym wieku, przewlekłe somatycznie chorych, przewlekłe psychicznie chorych, dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, 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 diagnostyczny – 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 lekarskiego (jednego lub kilku, w zależności od potrzeb) i pokoju wywiadów.

W Izbie Przyjęć wymagane jest wyposażenie pozwalające na podejmowanie czynności ratujących życie.

Wyposażenie pomieszczeń Izby Przyjęć jest 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 kofeinizmem.

Objawy te obejmują niepokój ruchowy, bezsenność, zaczerwienienie twarzy, skurcze

mięśni, niemiarowość serca i tętna, zaburzenia żołądkowo – jelitowe, gonitwę myśli i brak zborności w mówieniu, a w niektórych przypadkach zaostrenie 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 zewnętrznych 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 w 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, nastroj, 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 towarzyszą deficyty 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 otrzymane 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 ośpienia, śpiączki, czy niewydolności oddechowej.

**Opieka ambulatoryjna** – wykonywanie usług zdrowotnych w przychodniach lub ośrodkach zdrowia dla osób, które nie potrzebują całonocnych 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 przewlekle chorych, bądź niepełnosprawnych w każdym wieku, sprawowanych w domu, w zakładach pielęgnacyjno – opiekuńczych, zakładach opiekuńczo – leczniczych, w oddziałach dla przewlekle chorych lub domach opieki społecznej.

**Opieka hospicyjna (paliatywna)** – oznacza aktywną i wszechstronną opiekę nad osobami cierpiącymi na postępujące przewlekle 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 – pielęgniarско – terapeutyczną, która zajmuje się leczeniem osób uzależnionych od wszelkich substancji zmieniających świadomość człowieka. Chorzy leczeni są poprzez właściwą detoksykację, terapię grupową oraz indywidualną.

**Ośrodek Pomocy Rodzinie** – jednostka realizująca zadania publiczne z zakresu pomocy społecznej, polityki prorodzinnej, rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych.

**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.

**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, umożliwiającymi 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

ką 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, doświadczając i dzieląc 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 terapeutyczna – 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 uzdrowskiego, 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 potępienie jakiejś osoby lub grupy osób i odrzucenie w kontaktach społecznych.

Proces naznaczania społecznego polegający na „przyklejaniu etykiety” 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 osiągnięte 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 (zdrowienie). 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 znamienne 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 Nie-sprawnością.**

Wskaźnik stosowany do określenia stanu zdrowia danego społeczeństwa. Wyraża łączne 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 Index) – 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 hipomaniakalnych.

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 przeżywanym 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 (poczawszy od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniechaniu 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 nerwicowe-

go (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 patogenez), psychiatrii klinicznej. Przeciwstawność 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 maniacko-depresyjna).

**Zaburzenia zachowania** – są to powtarzające się i utwalone 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.

<sup>2)</sup> Źródło: Wikipedia, wolna encyklopedia; Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, WHO (Światowa Organizacja Zdrowia), Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne.



# Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień – w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia

Świadczenia opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień skierowane są do osób z zaburzeniami psychicznymi oraz do osób uzależnionych i ich rodzin.

W zależności od potrzeb i stanu pacjenta leczenie prowadzone jest ambulatoryjnie, w oddziałach dziennych lub szpitalnych.

## W poradni

pacjent ma zapewnione świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapię), niezbędne badania diagnostyczne, leki niezbędne w stanach nagłych oraz działania edukacyjno – konsultacyjne dla rodzin.

## W ośrodku dziennym

w trakcie leczenia pacjent ma zapewnione świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapię), programy terapeutyczne, niezbędne badania diagnostyczne, leki, wyżywienie oraz działania edukacyjno – konsultacyjne dla rodzin.

*Transport sanitarny zgodnie z odrębnymi przepisami.*

## W izbie przyjęć

przez całą dobę pacjent może skorzystać ze świadczeń udzielanych w trybie nagłym (także diagnostyczno – terapeutycznych).

*Pacjent ma zapewnione zabezpieczenie medyczne oraz transport w przypadku konieczności kontynuowania leczenia specjalistycznego.*

## W szpitalu

podczas leczenia pacjent ma zapewnione bezpłatnie świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapię), programy terapeutyczne, niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki, wyroby medyczne, w tym wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi, wyżywienie (z zastrzeżeniem art. 18 ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych – Dz. U. z 2021 r. poz. 1285) oraz działania edukacyjno – konsultacyjne dla rodzin.

*Transport sanitarny zgodnie z odrębnymi przepisami.*

*Skierowanie pacjenta do szpitala psychiatrycznego wydawane jest w dniu badania, a jego ważność wygasa po upływie 14 dni. Okres ważności skierowania ulega przedłużeniu o czas oczekiwania na przyjęcie do szpitala psychiatrycznego, pod warunkiem wpisania na listę oczekujących na udzielenie świadczenia, w terminie 14 dni od dnia wystawienia skierowania.*

## Świadczenia opieki zdrowotnej

### finansowane ze środków publicznych.

#### Zasady udzielania świadczeń.

- 1. W poradni zdrowia psychicznego,** także w poradni dla dzieci i młodzieży oraz innych poradniach wysokospecjalistycznych, np. leczenia nerwic, seksuologii i patologii współżycia oraz dla osób z autyzmem dziecięcym, w leczeniu środowiskowym (domowym):
  - 1) pacjent może skorzystać z diagnozy i porady lekarza psychiatry, porady i diagnozy psychologicznej, sesji psycho-terapeutycznych,
  - 2) pacjent z organicznymi zaburzeniami psychicznymi, schizofrenią lub afektywnymi zaburzeniami nastroju ma prawo do bezpłatnych wizyt domowych lekarza psychiatry lub psychologa z innym pracownikiem,
  - 3) za świadczenia udzielane na podstawie umowy nie wolno pobierać od ubezpieczonego żadnych dodatkowych opłat, chyba że taka odpłatność przewidziana jest w odrębnych przepisach,
- 2. W poradni leczenia uzależnień:**
  - 1) pacjent ma prawo do porad lekarskich, terapii prowadzonej przez specjalistę psychoterapii uzależnień, psychologa, psychoterapeutę lub instruktora terapii uzależnień,
  - 2) leczenie pacjentów bez ich zgody odbywa się na podstawie skierowania z gminnej komisji do spraw rozwiązywania problemów alkoholowych lub postanowienia sądu.
- 4)** świadczeniodawca wydaje skierowania na badania związane z leczeniem psychiatrycznym oraz pokrywa ich koszty.

#### 2. W poradni leczenia uzależnień:

- 1) pacjent ma prawo do porad lekarskich, terapii prowadzonej przez specjalistę psychoterapii uzależnień, psychologa, psychoterapeutę lub instruktora terapii uzależnień,
- 2) leczenie pacjentów bez ich zgody odbywa się na podstawie skierowania z gminnej komisji do spraw rozwiązywania problemów alkoholowych lub postanowienia sądu.

*Do poradni leczenia uzależnień nie jest wymagane skierowanie!*

#### 3. Leczenie w warunkach szpitalnych:

Pacjenci kierowani są na leczenie stacjonarne przez lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, gabinety prywatne i na mocy postanowienia sądu.

*Skierowanie do szpitala psychiatrycznego oraz do psychiatrycznego zakładu opieki długoterminowej (opiekuńczo – leczniczego lub pielęgnacyjno – opiekuńczego) wydaje lekarz, po zbadaniu pacjenta.*

*Psychiatra udziela porad bez skierowania.  
Do psychologa i psychoterapeuty jest wymagane skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego.*

#### 4. Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień:

- 1) w przypadku psychiatrycznego zakładu opieki długoterminowej nie obowiązuje Skala Barthel,
- 2) w nagłych przypadkach, osoba z zaburzeniami psychicznymi może być przyjęta do szpitala psychiatrycznego bez skierowania, po osobistym jej zbadaniu przez lekarza izby przyjęć,
- 3) w ramach świadczeń udzielanych w warunkach stacjonarnych świadczeniodawca zobowiązany jest zapewnić pacjentowi bezpłatne, niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki i wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi,
- 4) w trakcie hospitalizacji świadczeniodawcę obowiązuje zakaz wystawiania ubezpieczonemu recept na leki, preparaty diagnostyczne, wyroby medyczne, do realizacji w aptekach ogólnodostępnych,
- 5) przyjęcie osoby z zaburzeniami psychicznymi do szpitala psychiatrycznego następuje za jej pisemną zgodą,
- 6) przyjęcie do szpitala psychiatrycznego osoby małoletniej lub ubezwłasnowolnionej następuje za pisemną zgodą jej przedstawiciela ustawowego,
- 7) leczenie psychiatryczne jest w całości finansowane przez NFZ.

#### 5. Przepustka

Za zgodą lekarza lub kierownika psychiatrycznego zakładu opieki długoterminowej pacjent może uzyskać przepustkę. Na czas jej trwania świadczeniodawca powinien zaopatrzyć pacjenta w niezbędne leki, wyroby medyczne i środki pomocnicze.

W całodobowych oddziałach psychiatrycznych i leczenia uzależnień możliwe jest udzielanie zgody na przepustkę na okres **do trzech dni**, a w uzasadnionych przypadkach, w związku z wydarzeniami losowymi – **do siedmiu dni**.

Łączny czas przebywania na przepustkach w całodobowych oddziałach psychiatrycznych i leczenia uzależnień nie może przekraczać 25% czasu trwania hospitalizacji.

W psychiatrycznym zakładzie opieki długoterminowej (opiekuńczo – leczniczym lub pielęgnacyjno – opiekuńczym) łączny czas przebywania na przepustkach nie może przekraczać 10% (36 dni) w roku kalendarzowym.

**Skierowanie nie jest wymagane do świadczeń psychologicznych, psychoterapeutycznych i środowiskowych dla dzieci i młodzieży**

# 10 rad

## dobrych i wypróbowanych

### wg Więcka i Jawińskiego<sup>3</sup>

...stany napięć, zdenerwowanie, tzw. **stresy** stanowią dolegliwości naszego wieku – są jednak zarazem zjawiskiem naturalnym – jak **głód i pragnienie**.

Stany te wynikają z naszych reakcji obronnych wówczas, gdy wydaje się nam, że nasze bezpieczeństwo, szczęście, spokój, dobrobyt lub godność osobista zostały zagrożone.

#### Dzieje się tak wówczas, jeżeli:

- 1) drobne niepowodzenia i nieistotne konflikty życiowe wprowadzają Cię w stan podniecenia i napięcia,
- 2) stwierdzasz, że coraz trudniej układają Ci się stosunki z ludźmi, a ludzie mają trudności w układaniu sobie stosunków z Tobą,
- 3) obawiasz się ludzi i sytuacji, które dawniej uznawałeś za bezpieczne lub normalne,
- 4) stałeś się podejrzliwy wobec otoczenia i niedowierzający nawet przyjaciołom,
- 5) nie sprawiają Ci satysfakcji drobne życiowe przyjemności,
- 6) nie potrafisz oderwać się i nie myśleć o własnych kłopotach i troskach.

**Jeżeli jest właśnie tak, to znaczy, że powinieneś zastosować się do takich oto wypróbowanych rad.**

#### 1. Wyrzuć to z siebie

Jeżeli Cię coś trapi, nie ukrywaj tego w sobie, nie gryź się w milczeniu.

Znajdź kogoś zaufanego, z kim możesz porozmawiać o swoich problemach (ojca, matkę, męża lub żonę, przyjaciela, lekarza).

Opowiedzenie o kłopotach, podzielenie się nimi rozładuje stan nerwowego napięcia, pozwoli ujrzeć problem w jaśniejszym świetle i ustosunkować się do niego bardziej obiektywnie.

#### 2. Odlóż to na pewien czas

Ucieczka od problemu, który Cię trapi, na pewien czas pozwala na rozładowanie napięcia. Porzuć go więc, idź do kina, teatru, weź dobrą książkę, rozerwij się, wyjedź w krótką podróż.

<sup>3</sup> Źródło: Zygmunt Więcek, Adam Jawiński: „Sposób na nerwy”, nakładem Towarzystwa Przyjaciół Wojewódzkiego Ośrodka Profilaktyczno – Sanatoryjnego w Mosznej, 1996 r.

Uparte rozpamiętywanie problemu niczego nie rozwiązuje.

Odłóż go na krótki czas z postanowieniem rozwiązania go wówczas, gdy będziesz w lepszej formie psychicznej, emocjonalnej i intelektualnej.

### 3. Postaraj się opanować gniew

Bywa, że coraz częściej gniew stanowi Twoją naturalną reakcję na przeszkody i niepowodzenia. Jeżeli już to sobie uświadomiłeś, postaraj się go opanować. Gniewna reakcja niczego przecież nie ułatwia. Czujesz się przecież po niej niezręcznie, jest przykro.

Jeżeli więc czujesz, że grozi Ci kolejny wybuch, odłóż sprawę, która może to wywołać i narzuć sobie jakiś fizyczny wysiłek: sportowy, gospodarski (pranie lub praca w ogródku) lub idź na długi spacer.

Gdy Ci minie uczucie pierwszego gniewu i złości, stwierdzisz, że znacznie spokojniej, rozsądniej i lepiej możesz podejść do przeciwnika.

### 4. Pamiętaj, inni też mają rację

Jeśli zaczynasz coraz częściej popadać w konflikty z otoczeniem, stajesz się zawzięty i zbuntowany – pamiętaj! tak właśnie reagują sfrustrowane dzieci.

Nie ustępuj wtedy, gdy jesteś absolutnie pewny swojej słuszności. Ale rób to spokojnie, dawaj oponentom do zrozumienia, że nie wykluczasz, iż to oni mieli rację, a Ty byłeś w błędzie.

Ale nawet, jeśli masz całkowitą rację – pamiętaj, że dla Twojego systemu nerwowego lepiej jest ustąpić od czasu do czasu.

### 5. Inwestując w innych, inwestujesz w siebie

Jeżeli stale gryziesz się swoimi sprawami, pomyśl czasem o innych i zrób coś dla nich. Ci inni też mają kłopoty i trudności życiowe.

Jeżeli zrobisz coś dla nich, pozwoli Ci to na rozładowanie własnych napięć i da przyjemne samopoczucie.

### 6. Nie musisz we wszystkim być najlepszy

Człowiek w stanie napięcia ugina się pod ciężarem swoich obowiązków i zadań.

Pamiętaj więc o selekcji: najpierw sprawy najważniejsze, a gdy je rozwiążesz, drobiazgi niemal ułożą się same.

A poza tym, może należysz do ludzi, którzy uważają, że do czego się wezmą, wszystko muszą zrobić najlepiej? Jest to niemożliwe.

Natomiast takie nastawienie powoduje stan napięcia, niezadowolenia z siebie. Zdecyduj się więc na to, co Ci najbardziej odpowiada, co robisz najlepiej. Z reguły będzie to coś, co robisz najchętniej. Skoncentruj się na tym. Staraj się więc wszystko robić dobrze, ale nie upadaj na duchu, jeśli wszystkiego nie robisz najlepiej.

## 7. Bądź wyrozumiały dla innych i dla siebie

Nie oczekuj zbyt wiele od innych, bo prowadzi to do rozczarowania. Ci inni – to może być Twoja żona lub mąż, dzieci, przyjaciele.

Pamiętaj: każde z nich ma własną indywidualność, każde z nich rozwija się nie według Twojego planu, Twoich potrzeb i ambicji, lecz własnych pragnień. Nie szukaj w nich stron najsłabszych i nie ostrz na nich swojego krytycyzmu. Przeciwnie, staraj się dostrzegać w nich to, co najlepsze. Zadowolili to obie strony, a Tobie pozwoli na samokrytyczne spojrzenie.

Przecież i Ty nie jesteś bez wad. I bądź wyrozumiały dla siebie, choć też nie jesteś ideałem.

## 8. Nie unikaj ludzi

Narzekasz na poczucie izolacji, osamotnienia, pozostania na marginesie. Jest to często twór Twojej wyobraźni i skutek odsuwania się od ludzi. Między osamotnieniem, a „pchaniem się”, eksponowaniem się w pracy i towarzystwie istnieje jeszcze pośrednia droga: normalne obcowanie z ludźmi. **Spróbuj tej drogi! Jest najlepsza.**

## 9. Doceń rolę wypoczynku

Wiele osób ciężko pracujących umysłowo lub fizycznie uważa, że czas rozrywki i wypoczynku jest czasem zmarnowanym. To błąd.

Zdrowie psychiczne i system nerwowy wymagają odpowiedniego odprężenia. Może to być sport lub hobby – rozrywka czynna lub bierna. Słowem – taki sposób spędzania czasu, który pomoże oderwać się całkowicie od pracy i myśli o niej.

Taka właściwa reakcja regeneruje i pomnaża Twoją zdolność twórczą i produkcyjną.

## 10. Sam odpowiadasz za swoje zdrowie

Pamiętaj, że zdrowie można i należy wy-trenować. Uprawiaj sport, nie zapominaj o ruchu, stosuj trening autogenny lub jogę, korzystaj z sauny, stosuj domową fizjoterapię. Doceń zdrowotne walory sztuki, obcowania z przyrodą.

Zdobądź się na pogodę ducha i poczucie humoru.

# Tych 10 przykazań,

pozwole Ci na lepsze opanowanie napięć i zaburzeń emocjonalnych, które są przyczynami wielu kłopotów w życiu codziennym i źródłem konfliktów.

## Gdzie w Opolu szukać pomocy, gdzie się leczyć?

Pomoc i leczenie w zakresie zdrowia psychicznego oferują **szpitale i oddziały psychiatryczne stacjonarne** świadczące całodobowe usługi diagnostyczno – leczniczo – rehabilitacyjne oraz **oddziały dzienne** zapewniające pośrednią formę hospitalizacji między oddziałem całodobowym, a opieką ambulatoryjną, a także specjalistyczne poradnie zdrowia psychicznego:

### Pomoc dla dzieci i młodzieży

#### 1. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Św. Jadwigi

ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole

tel. do rejestracji: 77 54 14 221 lub 222

tel. do Izby Przyjęć: 77 54 14 110 lub 111

e-mail: sekretariat@wszn.opole.pl

- całodobowe usługi diagnostyczno – leczniczo – rehabilitacyjne w ramach III poziomu referencyjnego – Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej;
- świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne w ramach II poziomu referencyjnego – Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia Zdrowia Psychicznego.

*Świadczenia realizowane są nieodpłatnie w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia.*

więcej na stronie: [www.wszn.opole.pl](http://www.wszn.opole.pl)

#### 2. NZOZ Fundacji „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym”

ul. Szymanowskiego 1, 45-724 Opole

tel.: 77/474 32 80, 77/459 81 10

e-mail: dom@fundacja-dom.opole.pl

- świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne w Poradni Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży do lat 18.

#### Ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży przy Fundacji Dom.

- świadczone wsparcie jest bezpłatne (w ramach kontraktu z NFZ),
- nie jest wymagane skierowanie od specjalistów,
- dla dzieci i młodzieży uczącej się do 21 r. ż., mającej problemy emocjonalne, z zaburzeniami lękowymi, zaburzeniami zachowania, będących w kryzysie.

więcej na stronie:

[www.fundacja-dom.opole.pl](http://www.fundacja-dom.opole.pl)

#### 3. Ośrodek Leczenia Odwykowego w Woskowicach Małych Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia

ul. Głogowska 25B, 45-315 Opole

tel. do rejestracji: 77 455 25 35  
lub 77 457 63 64

e-mail: wotuiw@olowoskowice.pl

#### ● Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

więcej na stronie:

[www.wotuiw.opole.pl](http://www.wotuiw.opole.pl)

#### 4. Centrum Terapii i Psychoedukacji Agata Mróz-Pankowska, Sławomir Pankowski s.c.

ul. Oleska 97H/1A, 45-222 Opole

tel. do rejestracji: 602 673 562

tel.: 602 387 197

e-mail: [ctip.opole@gmail.com](mailto:ctip.opole@gmail.com)

- diagnoza psychologiczna, konsultacje psychologiczne,
- psychoterapia indywidualna, psychoterapia rodzin,
- leczenie psychiatryczne, terapia psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna dla dzieci cierpiących na zaburzenia rozwojowe (np. autyzm),
- wsparcie i pomoc psychologiczna dla rodzin zmagających się z trudnościami wychowawczymi z dziećmi,
- interwencja kryzysowa (rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby, itp.).

więcej na stronie: [www.centrum-terapii.com](http://www.centrum-terapii.com)

#### 5. Centrum Zdrowia Psychicznego i Seksuologii SENSIO

Grunwaldzka 19/4, 45-054 Opole

tel. do rejestracji: 734-816-916

e-mail: [centrum@centrumsenso.pl](mailto:centrum@centrumsenso.pl)

- poradnictwo psychologiczne, terapia psychologiczna, psychoedukacja, psychoterapia,
- świadczenia psychiatryczne dla dzieci i młodzieży,
- diagnozowanie i leczenie trudności wychowawczych i zaburzeń emocjonalnych dzieci w wieku 3-18,
- wsparcie w okresach okolorozwodowych i kryzysach rodzinnych,
- diagnoza i leczenie zaburzeń odżywiania, zaburzeń lękowych, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, zaburzeń nastroju, zaburzeń rozwojowych,
- diagnoza i leczenie zaburzeń seksualnych typowych dla okresu rozwojowego oraz wykraczające poza normy rozwojowe.

więcej na stronie: [www.centrumsenso.pl](http://www.centrumsenso.pl)

## Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Miejskim Centrum Wspomagania Edukacji w Opole

45-086 Opole, ul. Powstańców Śląskich 19

tel.: 572-128-403

e-mail: [sekretariatmppp@mcwe.opole.pl](mailto:sekretariatmppp@mcwe.opole.pl)

więcej na stronie:

[www.mcwe.opole.pl](http://www.mcwe.opole.pl)

Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Miejskim Centrum Wspomagania Edukacji w Opole jest specjalistyczną placówką resortu oświaty prowadzącą działalność diagnostyczną, terapeutyczną, profilaktyczną i doradczą w środowiskach wychowujących dzieci i młodzież. Poradnia udziela pomocy dzieciom, uczniom, ich rodzicom i prawnym opiekunom, a także nauczycielom placówek oświatowych na terenie miasta Opola. Podstawowe zadania Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna realizuje w szczególności przez: diagnozę, konsultacje, terapię, psychoedukację, doradztwo, mediacje, interwencje w środowisku ucznia, działalność profilaktyczną i działalność informacyjną. Z oferty Poradni mogą korzystać dzieci i młodzież uczęszczające do placówek oświatowych na terenie miasta Opola oraz dzieci zamieszkałe w Opole, które nie uczęszczają do przedszkola. Poradnia wydaje orzeczenia o po-

trzebie kształcenia specjalnego, orzeczenia o potrzebie nauczania indywidualnego (rocznego) przygotowania przedszkolnego oraz opinie o potrzebie wczesnego wspomagania dla dzieci i młodzieży. Poradnia oferuje również pomoc rodzicom, opiekunom i nauczycielom.

**Pomoc w Poradni świadczona jest nieodpłatnie.**

#### Przyjmowanie zgłoszeń:

*zgłoszenia można dokonać mailowo lub bezpośrednio w sekretariacie Poradni przy ul. Powstańców Śląskich 19 od poniedziałku do piątku w godzinach: 8.00-18.00*

*formularze zgłoszeniowe można pobrać ze strony: [mcwe.opole.pl](http://mcwe.opole.pl), z katalogu poradnia psychologiczno-pedagogiczna - zgłoszenia i dostarczyć osobiście w sekretariacie MCWE ul. Powstańców Śląskich 19 lub przesać do sekretariatu Poradni.*



# Pomoc dla dorosłych

## 1. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Św. Jadwigi

ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole

tel. do rejestracji: 77 54 14 221 lub 222

tel. do Izby Przyjęć: 77 54 14 110 lub 111

e-mail: sekretariat@wszn.opole.pl

Świadczenia opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień skierowane są do osób z zaburzeniami psychicznymi oraz do osób uzależnionych i ich rodzin. W zależności od potrzeb i stanu pacjenta leczenie prowadzone jest ambulatoryjnie, w oddziałach dziennych lub szpitalnych.

W szpitalu funkcjonuje **Zakład Opiekuńczo-Lecznicy** o profilu psychiatrycznym. W ramach którego prowadzona jest terapia zajęciowa, rehabilitacja, treningi umiejętności społecznych, treningi psychoedukacyjne, fototerapia, relaksacja. W ramach terapii zajęciowej pacjenci mogą korzystać z pracowni ceramicznej, stolarskiej, z zajęć plastycznych, biblioterapii, muzykoterapii.

więcej na stronie: [www.wszn.opole.pl](http://www.wszn.opole.pl)

## 2. 116 Szpital Wojskowy z Przychodnią Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Wróblewskiego 46, 45-759 Opole

- dzienna psychoterapia pacjentów z różnorodnymi postaciami objawów nerwicowych takich jak zaburzenia lękowe, dolegliwości somatyczne o etiologii nerwicowej, zaburzenia snu, reakcje na silny stres lub stres przewlekły, obniżenie nastroju, nadmierne wyczerpania w Dziennym Oddziale Zaburzeń Nerwicowych;  
**tel.: 533 314 573**

więcej na stronie: [www.116szpital.opole.pl](http://www.116szpital.opole.pl)

## Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP)

tel.: 77 54 14 000, e-mail: czp@wszn.opole.pl

### CZP dysponuje:

- pomocą ambulatoryjną w Poradni Zdrowia Psychicznego
- aktywną pomocą środowiskową Zespołu Leczenia Środowiskowego
- pomocą w trybie dziennym w Oddziale Dziennym Psychiatrii
- pomocą szpitalną w całodobowym Oddziale Psychiatrii dla Dorosłych

W ramach działalności Szpitala realizowany jest program pilotażowy **Centrum Zdrowia Psychicznego skierowany do dorosłych mieszkańców miasta Opola**. Jego zadaniem jest udzielanie pomocy dorosłym mieszkańcom miasta Opola w rozwiązywaniu różnorodnych kryzysów i zaburzeń zdrowia psychicznego.

**Pomoc jest NIEODPŁATNA i bez konieczności posiadania skierowania**. Realizowana jest w ramach umowy z Opolskim Oddziałem Wojewódzkim NFZ.

### Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny CZP

pracuje w dni robocze od godz. 8:00 do 18:00

tel. PZ-K 77 54 14 000 lub 001

### Pomoc psychologiczna

tel. 77 54 14 002 lub 003

e-mail: pzk@wszn.opole.pl

### Oddział Dzienny Psychogeriatryczny:

608 892 309, 533 381 574

### Poradnia Zdrowia Psychicznego:

rejestracja 77 550 60 57, 790 262 973

e-mail: sekretariat@116szpital.opole.pl

- leczenie pacjentów po 60-tym roku życia obojga płci z rozpoznaniem zaburzeń lękowych, schizofrenii, zaburzeń urojeniowych, zespołów otępiennych, psychoz organicznych, organicznych zaburzeń nastroju, zaburzeń afektywnych w Dziennym Oddziale Psychogeriatrycznym;  
**tel.: 608 892 309**
- świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne w Poradni Zdrowia Psychicznego;  
**tel.: 261 625 825; 790 262 973**

**3. Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji**  
ul. Krakowska 44, 45-075 Opole

**tel. do rejestracji:** 77 401 11 75  
**tel. do sekretariatu:** 77 401 11 00  
**e-mail:** sekretariat@spzozmswia.opole.pl

- pomoc psychiatryczna i psychologiczna w zakresie leczenia zaburzeń psychicznych, depresyjnych i nerwicowych w Poradni Zdrowia Psychicznego;
- terapia i wsparcie dla osób uzależnionych, a także ich rodzin w Poradni Leczenia Uzależnień.

więcej na stronie: **www.spzozmswia.opole.pl**

**4. NZOZ Fundacji „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym”**  
ul. Szymanowskiego 1, 45-724 Opole

**tel.:** 77/474 32 80, 77/459 81 10  
**e-mail:** dom@fundacja-dom.opole.pl

- świadczenia psychologiczne dla dorosłych osób z orzeczeniem o niepełnosprawności.

więcej na stronie: **www.fundacja-dom.opole.pl**

**5. Centrum Terapii i Psychoedukacji Agata Mróz-Pankowska, Sławomir Pankowski s.c.**  
ul. Oleska 97H/1A, 45-222 Opole

**tel. do rejestracji:** 602 673 562  
**tel.:** 602 387 197  
**e-mail:** ctip.opole@gmail.com

**Usługi medyczne realizowane w ramach kontraktu z NFZ:**

- Poradnia Zdrowia Psychicznego – pomoc psychiatryczna, psychologiczna, psychoterapia dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne, depresje, nerwice i wszelkie inne zaburzenia zdrowia psychicznego;
- Zespół Leczenia Środowiskowego – leczenie, rehabilitacja, wsparcie psychospołeczne dla osób chorujących psychicznie, cierpiących na depresję i inne zaburzenia wymagające terapii środowiskowej, opieka lekarska i psychologiczna realizowana w środowisku domowym pacjenta;
- Poradnia Psychologiczna – diagnoza psychologiczna, konsultacje psychologiczne, psychoterapia indywidualna i grupowa, psychoterapia par i rodzin, pomoc w sytuacji kryzysów osobistych, małżeńskich, rodzinnych, zawodowych (np. przemoc w rodzinie, rozwód, śmierć bliskiej osoby, itp.).

więcej na stronie: **www.centrum-terapii.com**

**6. OPTIMA MEDYCYNĄ SA**  
ul. Dambonia 171, 45-861 Opole

**tel. do rejestracji:** 77 887 21 21  
**e-mail:** rejestracja@optima-medycyna.eu

- świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne w Poradni Zdrowia Psychicznego dla dorosłych.

więcej na stronie: **www.optima-medycyna.eu**

**7. Fundacja „Poradnia Od – Do”**  
ul. Sandomierska 4/1, 45-326 Opole

**tel. do rejestracji:** 77 441 75 69; 507 746 498;  
**e-mail:** fundacja.poradnia.oddo@gmail.com

- wsparcie i terapia dla osób uzależnionych chemicznie i behawioralnie (w tym program leczenia substytucyjnego) oraz współuzależnionych.

### 8. Ośrodek Leczenia Odwykowego w Woskowicach Małych Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia

ul. Głogowska 25B, 45-315 Opole

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia w Opolu informuje, iż Poradnia oferuje pomoc w zakresie terapii indywidualnej i grupowej dla osób uzależnionych oraz ich rodzin.

W naszym ośrodku nasi Pacjenci otrzymują pomoc od lekarza psychiatry, od psychoterapeutów i psychologów, dobieramy formę pomocy adekwatną do sytuacji Pacjenta. W Poradni nie jest wymagane skierowanie.

więcej na stronie: [www.wotuiw.opole.pl](http://www.wotuiw.opole.pl)

tel.: 77 455 25 35 lub 77 457 63 64

e-mail: [wotuiw@olowoskowice.pl](mailto:wotuiw@olowoskowice.pl)

**Oferujemy pomoc osobom uzależnionym od:**

- substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki, dopalacze),
- czynności (uzależnienia behawioralne) np. hazardu, zakupów, seksu, Internetu.

Pomagamy również bliskim uzależnionych, którzy doświadczają cierpienia psychicznego i/lub fizycznego z powodu ich choroby (współuzależnienie i DDA).

Mamy również ofertę terapeutyczną dla dzieci i młodzieży uzależnionej oraz ich rodziców/opiekunów.

### 9. NZOZ PORADNIA DS. UZALEŻNIEŃ SP. ZO.O. SP.K.

ul. Sandomierska 4/1, 45-326 Opole

tel. do rejestracji: 77 441 75 69, 507 746 498

e-mail: [poradnia.opole@gmail.com](mailto:poradnia.opole@gmail.com)

- wsparcie i terapia dla osób uzależnionych chemicznie i behawioralnie (w tym program leczenia substytucyjnego) oraz współuzależnionych.

więcej na stronie: [www.poradnia.opole.pl](http://www.poradnia.opole.pl)

### 10. Stowarzyszenie „Monar” Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Opolu

ul. Armii Krajowej 9 of/1, 45-071 Opole

tel. do rejestracji: 77 456 40 44

e-mail: [poradniamonaropole@gmail.com](mailto:poradniamonaropole@gmail.com)

#### W Poradni MONAR:

- realizujemy świadczenia terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych, innych niż alkohol;
- prowadzimy grupy wsparcia dla osób, które są po, jak i w trakcie, terapii uzależnień;
- zajmujemy się profilaktyką uzależnień;
- udostępniamy pomieszczenia placówki na meetingi Anonimowych Narkokanów.

### 11. Centrum Zdrowia Psychicznego i Seksuologii Senso

ul. Grunwaldzka 19/4, 45-054 Opole

tel. do rejestracji: 734-816-916

e-mail: [centrum@centrumsenso.pl](mailto:centrum@centrumsenso.pl)

- pomoc psychologiczna, psychoterapia indywidualna, rodzinna i par, terapia psychologiczna, terapia seksuologiczna, wsparcie psychiatryczne,
- diagnozowanie i leczenie zaburzeń lękowych, depresyjnych, nerwic i fobii społecznych,
- diagnozowanie i leczenie kryzysów osobistych, zawodowych i małżeńskich i stresów,
- diagnozowanie i leczenie zaburzeń odżywiania, zaburzeń seksualnych.

więcej na stronie: [www.centrumsenso.pl](http://www.centrumsenso.pl)

## 12. Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

ul. Budowlanych 4 pok. 4, 45-005 Opole

**tel.:** 77 44-35-753 (we wtorki w godz. 17.00-18.30)  
**e-mail:** komisja.alkoholowa@um.opole.pl

- inicjowanie zadań związanych z profilaktyką i rozwiązywaniem problemów alkoholowych;
- motywowanie osób nadużywających i uzależnionych od alkoholu do zmiany sytuacji;
- kierowanie osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin do odpowiednich poradni i instytucji pomocowych,
- prowadzenie postępowania przygotowawczego w sprawach o zastosowanie wobec osób

uzależnionych od alkoholu obowiązku poddania się leczeniu w zakładzie lecznictwa odwykowego i kierowanie kompletnych wniosków do Sądu Rejonowego w Opolu w sytuacjach, gdy nadużywanie alkoholu powoduje rozkład życia rodzinnego, demoralizację małoletnich, uchylenie się od pracy, systematyczne zakłócanie spokoju lub porządku publicznego.

## Organizacje pozarządowe realizujące zadania w obszarze promocji zdrowia psychicznego

### 1. Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem (OPP)

ul. Św. Wojciecha 5, 45-023 Opole

**tel.:** 77 453 96 75  
**e-mail:** biuro@wtwzk.opole.pl,  
towarzystwo1@wp.pl

#### Towarzystwo to:

- działania na rzecz osób niepełnosprawnych;
- profilaktyka niepełnosprawności u dzieci, młodzieży i dorosłych;
- pomoc organizacyjna i materialna w pokonywaniu trudności życiowych;
- działania na rzecz likwidacji barier i ograniczeń uniemożliwiających osobom niepełnosprawnym

pełne uczestnictwo w życiu społecznym, gospodarczym i rodzinnym;

- budzenie wrażliwości społecznej i środowisk do działania na rzecz niepełnosprawnych;
- organizacja turnusów, zjazdów, konferencji, konkursów, wystaw, pokazów, odczytów, itp.

więcej na stronie: [www.wtwzk.opole.pl](http://www.wtwzk.opole.pl)

### 2. Fundacja „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym” (OPP)

ul. Szymanowskiego 1, 45-724 Opole

**tel.:** 77 474 32 80, 77 459 81 10  
**e-mail:** dom@fundacja-dom.opole.pl

**Celem Fundacji jest udzielanie specjalistycznej pomocy w diagnozowaniu, leczeniu i rehabilitacji (leczniczej, społecznej i zawodowej) osób niepełnosprawnych poprzez:**

- prowadzenie niepublicznego specjalistycznego zespołu opieki zdrowotnej;
- prowadzenie środowiskowego domu samopomocy dla dorosłych;

- prowadzenie warsztatu terapii zajęciowej dla dorosłych;
- prowadzenie zakładu aktywności zawodowej;
- prowadzenie zajęć profilaktyczno-terapeutycznych (świetlica terapeutyczna, klub terapeutyczny) dla osób niepełnosprawnych oraz ich rodziców w celu przeciwdziałania wykluczeniu oraz zapobieganiu uzależnieniom;

więcej na stronie: [www.fundacja-dom.opole.pl](http://www.fundacja-dom.opole.pl)

### 3. TRISO Opolskie Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Dzieci z Trisomią 21 (OPP)

ul. 1 Maja 9 pok. 93, 45-068 Opole

tel.: 500 611 595;  
e-mail: kontakt@triso.eu

Celem Stowarzyszenia jest objęcie opieką jak największej liczby dzieci i osób dorosłych z trisomią 21 oraz ich rodzin. Celem Stowarzyszenia jest świadczenie pomocy chorym z Zespołem Downa i ich rodzinom w zakresie leczenia, rehabilitacji, edukacji, pracy, udziału w kulturze, rekreacji i integracji ze środowiskiem oraz zabezpieczenie potrzeb socjalnych, w szczególności poprzez pomoc w kształceniu i wychowaniu dzieci oraz dorosłych z trisomią 21, pomoc w uzyskaniu zawodu i znalezieniu pracy. Stowarzyszenie chce,

aby w tym pierwszym, najtrudniejszym okresie rodzice znaleźli wsparcie dla siebie i pomoc w rehabilitacji swojego dziecka. Stowarzyszenie organizuje Grupy Wsparcia dla rodziców, możliwość konsultacji terapii psychologicznej, wczesną terapię logopedyczną i rehabilitację ruchową dla dzieci. Członkowie Stowarzyszenia, dla dzieci i młodzieży skupionej w organizacji, starają się stworzyć krąg przyjaciół i miejsce, w którym mogą uzyskać wszechstronną pomoc, edukację i rozrywkę.

więcej na stronie: [www.triso.eu](http://www.triso.eu) i [fb.StowarzyszenieTRISO](https://www.facebook.com/StowarzyszenieTRISO)

### 4. Stowarzyszenie na Rzecz Autyzmu „Uczymy się żyć razem” (OPP)

ul. Olsztyńska 21, 45-316 Opole

Kontakt: Kup, ul. K. Miarki 10-12  
tel.: 77 469 56 68;  
e-mail: autyzmopole@o2.pl

Stowarzyszenie jest organizacją społeczną, charytatywną, pomagającą rodzinie w rozwiązywaniu problemów ludzi niepełnosprawnych, a szczególnie osób autystycznych oraz rodzin, w których wychowują się dzieci o zachowaniach autystycznych i z zaburzeniami pokrewnymi.

poprawy zdrowia, warunków socjalnych, ich sytuacji materialnej i adaptacji w społeczeństwie ludzi zdrowych.

Celem Stowarzyszenia jest inicjowanie i prowadzenie różnych form pomocy dla osób autystycznych i ich rodzin w sprawach dotyczących

Stowarzyszenie prowadzi w miejscowości KUP Zespół Niepublicznych Szkół dla uczniów ze sprzężonymi niepełnosprawnościami i autyzmem, Niepubliczne Przedszkole, Warsztaty Socjoterapeutyczne dla dorosłych osób z autyzmem i Punkt Diagnostyczno-Terapeutyczny dla osób z autyzmem.

więcej na stronie: [www.autyzmopole.home.pl](http://www.autyzmopole.home.pl)

### 5. Opolskie Stowarzyszenie Rehabilitacji

ul. Samborska 15, 45-316 Opole

tel.: 77 556 03 35, 606 922 587  
e-mail: info@rehabilitacjaopole.pl

Stowarzyszenie rozwija się aktywnie już od 2006 roku – od tego czasu codziennie działa na rzecz osób chorych i z niepełnosprawnościami. Podopieczni Stowarzyszenia otrzymują pakiet przy-

datnych narzędzi i krok po kroku są przeprowadzani przez całą ścieżkę do uzyskania pieniędzy na leczenie i rehabilitację.

więcej na stronie: [www.rehabilitacjaopole.pl](http://www.rehabilitacjaopole.pl)

## 6. Stowarzyszenie na Rzecz Ludzi Uzależnionych „TO CZŁOWIEK” (OPP) ul. Ozimska 71D, 45-038 Opole

**tel.:** 600 991 525

**e-mail:** kontakt@toczlowiek.pl

### Celem Stowarzyszenia jest:

- zrzeszanie osób – organizatorów pomocy na rzecz ludzi uzależnionych oraz ich rodzin;
- wzajemna pomoc i rozwiązywanie problemów ludzi uzależnionych oraz ich rodzin;
- działania profilaktyczne na rzecz przeciwdziałania uzależnieniom oraz HIV/AIDS;
- pomoc ludziom uzależnionym i ich rodzinom;
- pomoc ludziom żyjącym z wirusem HIV i chorą na AIDS;
- reprezentowanie interesów ludzi pokrzywdzonych przez choroby – na zewnątrz i obrona przed wykluczeniem społecznym;

Stowarzyszenie TO CZŁOWIEK jest organizacją pożytku publicznego, zajmuje się od 15 lat wsparciem i rehabilitacją osób używających substancji psychoaktywnych, głównie młodzieży i młodych dorosłych oraz ich rodzin. Pracujemy metodami grupowymi jak i indywidualnymi, z wykorzystaniem rekomendowanych i autorskich programów rehabilitacyjnych i terapeutycznych. W naszej pracy wykorzystujemy uznane w świecie metody, takie jak dialog motywujący oraz terapię behawioral-

więcej na stronie: **www.toczlowiek.pl**

no poznawczą. Bardzo ważnym komponentem działań Stowarzyszenia jest grupa dla rodzin, która oparta jest na procesie samopomocy.

Prowadzimy także warsztaty wzmacniające kompetencje i umiejętności społeczne skierowane do młodzieży, mające na celu nabycie i utrwalanie właściwych postaw, zmniejszających ryzyko występowania zachowań ryzykownych.

Praca Stowarzyszenia to także działania profilaktyczne skierowane do młodzieży szkolnej, oparte na rekomendowanych programach, takich jak Unplugged, Program Wzmacniania Rodziny.

Stowarzyszenie czynne jest od poniedziałku do czwartku w godz. od 14.00 do 19.00.

tel: 77 453 23 38; 600 991 525

email: kontakt@toczlowiek.pl, www.toczlowiek.pl

Grupa dla rodzin odbywa się w czwartki o godz. 18.00.

Mityng Grupy Anonimowych Narkomanów odbywa się w środy o godz. 18.30.

## 7. Polskie Towarzystwo Psychologiczne (Oddział)

Pl. Staszica 1, 45-052 Opole

**tel.:** 77 452 73 70; 606 641 213

**e-mail:** psychologia@uni.opole.pl

Celem Towarzystwa jest rozwijanie i popularyzacja psychologii jako nauki i zawodu oraz szczególna dbałość o to, by dyscyplina ta – w zgodzie z wartościami humanistycznymi – służyła ludziom pomocą w życiu i zachowaniu zdrowia.

Towarzystwo realizuje swój cel głównie poprzez szerzenie i popularyzację wiedzy psychologicz-

więcej na stronie: **www.ptp.uni.opole.pl**

nej w formie wykładów publicznych, odczytów, publikacji oraz innych przedsięwzięć edukacyjnych, poprzez prowadzenie doradztwa naukowo-badawczego, konsultacji i ekspertyz, szkolenia i kształcenia umiejętności psychologicznych oraz inspirowania psychologów do podejmowania ważnych problemów społecznych i zawodowych, szczególnie w zakresie promocji zdrowia.

## 8. Stowarzyszenie STRATEGIA

ul. Chabrów 28/14; 45-221 Opole

**tel.:** 609 171 715, 606 916 552

**e-mail:** strategia.opole@gmail.com

### Działania:

- terapia skierowana do osób uzależnionych chemicznie (od alkoholu i środków psychoaktywnych) oraz behawioralnie (od czynności i zachowań)
- terapia DDA
- profilaktyczne zajęcia w placówkach edukacyjnych

**9. Fundacja Harmonia Życia**

ul. Drzymały 20/1, 45-129 Opole

**tel.:** 721 782 222**e-mail:** biuro@harmoniazycia.com**Celem Fundacji jest CZŁOWIEK i JEGO MOŻLIWOŚCI.**

Celem Fundacji Harmonia Życia jest nadawanie nowego znaczenia rzeczywistości, odkrywanie możliwości ludzkiego umysłu i przeciwdziałanie negatywnym, destrukcyjnym projekcjom naszej świadomości. Fundacja korzysta z najstarszej wiedzy dotyczącej wewnętrznej energii człowieka i jego doskonałej intuicji, a przede

wszystkim z najnowszych osiągnięć nauki, dydaktyki i empatii w zakresie pracy z podświadomością na bazie kreowania prawidłowych myśli i pragnień, a w konsekwencji ich realizacji. Poprzez doradztwo życiowe, warsztaty psychologiczne, prace nad rozwojem osobistym oraz tradycyjne, jak i niekonwencjonalne metody terapeutyczne, stara się zogniskować potencjał człowieka tak, aby optymalnie wykorzystał on swoje możliwości.

więcej na stronie: [www.harmoniazycia.com](http://www.harmoniazycia.com)**10. Fundacja Ochrony Zdrowia Psychicznego i Seksualności SENSO**

ul. Grunwaldzka 19/4, 45-054 Opole

**tel.:** 734-816-916**e-mail:** fundacja@centrumsenso.pl

- przeciwdziałanie patologiom społecznym,
- pomoc dzieciom, młodzieży i osobom dorosłym z zaburzeniami psychicznymi i seksualnymi,
- prowadzenie działalności na rzecz poprawy jakości życia, ochrony i promocji zdrowia, z uwzględnieniem zdrowia psychicznego i seksualnego.

więcej na stronie: [www.centrumsenso.pl](http://www.centrumsenso.pl)**11. QUISISANA**ul. Sienkiewicza 20 oficyna  
45-037 Opole**tel.:** 500 465 838, 500 465 850**e-mail:** kontakt@quisisana.org.pl

- diagnoza psychologiczna, konsultacje psychologiczne
- psychoterapia indywidualna, psychoterapia grupowa
- leczenie osób dorosłych z zaburzeniami osobowości, zaburzeniami nerwicowymi, lękowymi, depresyjnymi, osób z zespołem stresu pourazowego, osób będących w kryzysie, mających problemy w relacjach, osób uzależnionych (od alkoholu, narkotyków, hazardu, leków, seksu, internetu, pracy, zakupów i inne).
- leczenie dzieci i młodzieży z zaburzeniami zachowania, zaburzeniami nerwicowymi, lękowymi, depresyjnymi, jak również leczenie dzieci i młodzieży pokrzywdzonych przestępstwem, w tym przemocą w rodzinie.
- szkolenia, programy psychoedukacyjne
- pomoc prawna dla osób pokrzywdzonych przestępstwem
- pomoc psychologiczna dla osób będących w kryzysie psychicznym oraz emocjonalnym, w związku z konsekwencjami epidemii SARS-COV-2

więcej na stronie: [www.quisisana.org.pl](http://www.quisisana.org.pl)

## MIEJSKI OŚRODEK POMOCY RODZINIE W OPOLU

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu udziela osobom i rodzinom osób z zaburzeniami psychicznymi wsparcia społecznego w formie emocjonalnego oparcia, praktycznej pomocy, rady i informacji.

System wsparcia realizowany przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu pomaga podopiecznym w zachowaniu dobrego stanu fizycznego i psychicznego (np. przez umożliwienie odreagowania napięcia związanego z sytuacją kryzysową lub z kryzysowym wydarzeniem).

Podejmowana przez pracowników socjalnych interwencja polega na zapewnieniu wsparcia emocjonalnego, poczucia bezpieczeństwa, na pomocy w konkretnych sprawach, na zredukowaniu lęku dzięki opiekuńczości w okresie, kiedy zaburzona jest jasność myślenia oraz utrudnione podejmowanie właściwych decyzji i działań.

Działania na rzecz ochrony osób i rodzin dotkniętych chorobą psychiczną w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Opolu prowadzone są w ramach zadań **Działu Pomocy Środowiskowej, Ośrodka Interwencji Kryzysowej, Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie i Zespołu Pomocy Instytucjonalnej**.

Do osób z zaburzeniami psychicznymi, które nie wymagają całodobowej opieki, kierowana jest pomoc w formie **specjalistycznych usług** opiekuńczych świadczonych w miejscu zamieszkania. Pracownicy socjalni prowadzą w miejscu zamieszkania pracę socjalną, udzielają pomocy finansowej i rzeczowej. Usługi te są częściowo odpłatne, w zależności od wysokości dochodu osoby korzystającej. Również rodziny z dzieckiem autystycznym korzystają z pomocy w formie specjalistycznych usług opiekuńczych.

Osoby potrzebujące opieki dziennej Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu kieruje

do Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia” w Opolu i do Środowiskowego Domu Samopomocy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Intellektualnie, prowadzonego przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym” w Opolu.

Osoby chore psychicznie wymagające całodobowej opieki są kierowane do **domów pomocy społecznej**.

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Opolu, za pośrednictwem **Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie**, realizuje program przeciwdziałania przemocy w rodzinie, wypełnia standardy podstawowych usług oraz oddziaływań terapeutycznych, socjalnych, korekcyjno – edukacyjnych: w zakresie interwencyjnym, w zakresie potrzeb bytowych i w zakresie terapeutycznym – wspomagającym.



## Działania pracowników socjalnych na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi:

1. Kwalifikowanie do uzyskania świadczeń z pomocy społecznej.
2. Pomoc w uzyskaniu świadczeń z systemu zabezpieczenia społecznego polegająca na kompletowaniu i uzupełnianiu niezbędnej dokumentacji.
3. Wsparcie w załatwianiu spraw urzędowych, w tym między innymi pomoc w wypełnianiu aktualizacji dotyczącej wniosków o uzyskanie lokalu socjalnego.
4. Prowadzenie rozmów w miarę potrzeb klienta i pomoc w docieraniu do poradnictwa specjalistycznego.
5. Ułatwianie prawidłowych relacji między jednostką a środowiskiem,

pomaganie w nabywaniu umiejętności rozwiązywania problemów oraz radzenia sobie w różnych sytuacjach życiowych. Wsparcie udzielane przez pracowników w formie pracy socjalnej dotyczy między innymi zagadnień związanych z:

- gospodarowaniem środkami finansowymi,
- sporządzaniem posiłków,
- dbaniem o higienę osobistą,
- dbaniem o wygląd zewnętrzny,
- dbaniem o własny wizerunek,
- nawiązywaniem kontaktów społecznych,
- realizacją programu MPiPS „Opieka wytchnieniowa”,
- realizacją wniosków o stypendia szkolne i zasiłki szkolne.

6. Kierowanie do placówek wsparcia dziennego i całodobowego.

## Działania Ośrodka Interwencji Kryzysowej wobec osób z zaburzeniami psychicznymi:

1. Prowadzenie indywidualnych konsultacji psychologicznych.
2. Prowadzenie działań wobec rodzin dotkniętych chorobą psychiczną w celu stworzenia i budowania prawidłowej relacji w środowisku.

3. Udzielanie pomocy prawnej dla członków rodziny osoby z zaburzeniami psychicznymi.
4. Kierowanie wniosków do Sądu Rejonowego o ubezwłasnowolnienie lub przymusowe umieszczenie osoby z zaburzeniami psychicznymi w Domu Pomocy Społecznej.
5. Pomoc w uzyskaniu stopnia niepełnosprawności.

## Dyrekcja

ul. Armii Krajowej 36, 45-071 Opole

**tel. centrala:** 77 40 05 950

**tel. sekret.:** 77 40 05 951

**fax.:** 77 40 05 952

**e-mail:** mopr@mopr.opole.pl

**www.mopr.opole.pl**

## ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY W OPOLU

### 1. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia” w Opolu

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia” w Opolu jest dziennym ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Posiada 90 miejsc, w tym 30 miejsc dla osób przewlekle psychicznie chorych (Typ A), 30 miejsc dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu głębokim, znacznym i umiarkowanym, a także w stopniu lekkim, jeżeli jednocześnie występują inne zaburzenia, zwłaszcza neurologiczne (Typ B) oraz 30 miejsc dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej są zaliczane do zaburzeń psychicznych (Typ C). ŚDS jest zlokalizowany w 2 budynkach, tj. przy ul. Alojzego Dambonia 3 (typ A i B) i ul. Stefana Stoińskiego 8 (typ C). ŚDS działa od poniedziałku do piątku w godz. 800 – 1600 z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy.

Podstawowym zadaniem ŚDS jest zapewnienie wsparcia i opieki osobom z zaburzeniami psychicznymi, które wymagają pomocy do życia w środowisku rodzinnym i społecznym w celu zwiększenia ich zaradności, samodzielności życiowej i integracji społecznej.

Usługi realizowane w ŚDS obejmują m.in.: trening funkcjonowania w codziennym życiu, trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, trening umiejętności komunikacyjnych, trening umiejętności spędzania czasu wolnego, terapię zajęciową, poradnictwo psychologiczne, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, gimnastykę, udział w imprezach organizowanych w środowisku lokalnym i ponadlokalnym, niezbędną opiekę oraz ciepły posiłek. Uczestnicy mają również możliwość realizacji swoich zainteresowań poprzez udział m.in.

w zajęciach teatralnych, plastycznych, ceramicznych, komputerowych. Zajęcia w ŚDS prowadzone w formie indywidualnej i grupowej.

#### Warunki przyjęcia do Środowiskowego Domu Samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi „Magnolia”

Osoba ubiegająca się o przyjęcie do Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia” (lub opiekun prawny) powinna złożyć do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu.

- 1) wniosek o skierowanie do placówki;
- 2) orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, o ile takie posiada;
- 3) zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa o występujących zaburzeniach psychicznych;
- 4) zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie.

W przypadku osoby, która nie jest mieszkańcem Opola ww. dokumenty składa się do ośrodka pomocy społecznej, właściwego ze względu na jej miejsce zamieszkania.

Skierowanie do placówki następuje w drodze decyzji administracyjnej, którą wydaje Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu, po uprzednim przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego wywiadu środowiskowego. Termin przyjęcia do placówki ustala Dyrektor Środowiskowego Domu Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia” w porozumieniu z osobą kierowaną lub z jej opiekunem.

### Główna siedziba

ul. Dambonia 3, 45 – 860 Opole

tel.: 77 474 50 21

e-mail: [biuro@sdsopole.pl](mailto:biuro@sdsopole.pl)

[www.sdsopole.pl](http://www.sdsopole.pl)

### Siedziba

ul. Stoińskiego 8,  
45-722 Opole

tel.: 77 474 20 76

e-mail: [sdsmagnolia@onet.pl](mailto:sdsmagnolia@onet.pl)

## 2. Środowiskowy Dom Samopomocy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Inteluktualnie (prowadzony przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym” w Opolu)

Środowiskowy Dom Samopomocy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Inteluktualnie prowadzony przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym” w Opolu jest ośrodkiem wsparcia dziennego pobytu dla 40 osób z upośledzeniem umysłowym w stopniu znacznym, umiarkowanym i upośledzeniem umysłowym w stopniu lekkim, gdy występują jednocześnie inne zaburzenia zwłaszcza neurologiczne.

Placówka jest przygotowana do przyjęcia osób z upośledzeniem intelektualnym i jednocześnie współistniejącą niepełnosprawnością ruchową, osób niewidomych i słabowidzących, niesłyszących oraz posiadających inne zaburzenia neurologiczne i metaboliczne.

Głównym celem działalności Środowiskowego Domu Samopomocy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Inteluktualnie jest wspieranie i pomoc w przezwyciężeniu trudnych sytuacji życiowych, barier w integracji, rozwiązywanie specyficznych problemów osób z niepełnosprawnością intelektualną i ich rodzin.

### Placówka udziela wsparcia i aktywizuje uczestników poprzez m.in.:

- 1) stworzenie warunków do nabycia umiejętności wykonywania podstawowych czynności życia społecznego i rodzinnego;
- 2) podtrzymywanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do możliwie samodzielnego życia;

- 3) wsparcie psychologiczne i terapeutyczne;
- 4) organizację terapii zajęciowej.

Młodzi uczestnicy mają możliwość skorzystania z terapii zajęciowej, treningu umiejętności samoobsługowych i zaradności życiowej, umiejętności społecznych.

### Warunki przyjęcia do Środowiskowego Domu Samopomocy dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie

Osoba starająca się o przyjęcie do Środowiskowego Domu Samopomocy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Inteluktualnie powinna złożyć do Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu:

1. Wniosek osoby ubiegającej się lub jej opiekunów o skierowanie do tej placówki;
2. Orzeczenie o niepełnosprawności lub orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, o ile takie posiada;
3. Zaświadczenie lekarskie wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa o występujących zaburzeniach psychicznych;
4. Zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie.

Skierowanie do placówki następuje w drodze decyzji administracyjnej, którą wydaje Dyrektor Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu, po uprzednim przeprowadzeniu przez pracownika socjalnego wywiadu środowiskowego.

Termin przyjęcia do placówki ustala Kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Inteluktualnie w porozumieniu z osobą starającą się o przyjęcie lub z jej opiekunami.

## Siedziba

ul. Mielęckiego 4a, 45-115 Opole

tel.: 77 441 51 51, 77 441 51 47

fax: 77 441 51 40

e-mail: sds@fundacja-dom.opole.pl

www.fundacja-dom.opole.pl

# AKTYWIZACJA LOKALNEGO RYNKU PRACY W OPOLU

## 1. Powiatowy Urząd Pracy w Opolu

Aktywizacja zawodowa osób z chorobami psychicznymi stanowi poważne wyzwanie dla instytucji rynku pracy, gdyż w grupie tej problemy rehabilitacji zawodowej i integracji społecznej wzajemnie przenikają się. Grupa ta, zagrożona wykluczeniem społecznym, charakteryzuje się długotrwałym pozostaniem w bierności zawodowej chociażby ze względu na obawy pracodawców przed zatrudnianiem osób z zaburzeniami psychicznymi. Powiatowy Urząd Pracy w Opolu zajmuje się aktywizacją zawodową osób z orzeczoną stopniem niepełnosprawności, zaliczanych do osób będących w szczególnej sytuacji na rynku pracy, w tym również osób z chorobami psychicznymi. Wobec tej grupy klientów, stosowane są usługi i instrumenty rynku pracy zgodne z przepisami Ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz Ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych.

### Osoby chore psychicznie, poszukujące zatrudnienia, mogą korzystać z:

1. pośrednictwa pracy – udzielania pomocy w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia z uwzględnieniem rodzaju schorzenia i wskazań do zatrudnienia;
2. poradnictwa zawodowego indywidualnego – udzielania pomocy w wybo-

rze odpowiedniego zawodu i miejsca zatrudnienia z uwzględnieniem potrzeb indywidualnych;

3. poradnictwa zawodowego pracodawcom – w doborze kandydatów do stanowiska pracy.

Wspólnie z doradcą klienta opracowywane są Indywidualne Plany Działania (IPD), których celem jest doprowadzenie do podjęcia zatrudnienia. W ramach IPD ustalane są także działania do samodzielnej realizacji, których zadaniem jest pobudzenie i ukierunkowanie osoby poszukującej zatrudnienia do podjęcia świadomego wysiłku na rzecz zmiany swojej sytuacji życiowo – zawodowej. Zmiana ta dotyczyć może także wyboru kierunku przekwalifikowania zawodowego, które odbywa się na ścieżce edukacji szkolnej lub poprzez udział w szkoleniu zawodowym. Ponadto osoby niepełnosprawne mogą uczestniczyć w grupowych zajęciach przygotowujących do samodzielnego poruszania się po rynku pracy.

### Realizując zadania aktywizacji zawodowej Powiatowy Urząd Pracy w Opolu finansuje ze środków Funduszu Pracy, Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych lub Europejskiego Funduszu Społecznego, m.in.:

1. szkolenia zawodowe,
2. staże,
3. prace interwencyjne (zatrudnienie subsydiowane),

**Siedziba**

ul. mjr Hubala 21, 45-266 Opole

**tel.:** 77 442 29 29 (centrala)

**fax:** 77 442 29 28

**Bezpłatna infolinia:** 800 88 11 22

**e-mail:** opop@praca.gov.pl

**opole.praca.gov.pl**

4. jednorazowe środki na podjęcie działalności gospodarczej,
5. zwrot kosztów wyposażenia stanowiska pracy dla osoby niepełnosprawnej.

Inną kompleksową formą pomocy skierowaną do osób z orzeczeniem o niepełnosprawności jest propozycja udziału w projektach współfinansowanych ze środków EFS, które oferują połączenie działań miękkich (integracja, zajęcia aktywizacyjne, indywidualne spotkania z doradcą zawodowym) z działa-

niami twardymi (szkolenia zawodowe, staże, pomoc w podjęciu pracy).

Lokalny rynek pracy charakteryzuje się brakiem zakładów pracy, które zainteresowane byłyby wykorzystaniem potencjału zawodowego tych osób z jednoczesnym uwzględnieniem ich ograniczeń zdrowotnych. Oznacza to, że na obecnym rynku pracy występuje niedostateczna ilość miejsc pracy zapewniających dostosowanie do indywidualnych potrzeb osób niepełnosprawnych, w tym także osób chorych psychicznie.

## 2. Zakład Aktywności Zawodowej prowadzony przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym” w Opolu

Misją Zakładu Aktywności Zawodowej jest przygotowanie osób niepełnosprawnych, zaliczanych do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, do pracy oraz do życia w otwartym środowisku. Cel ten realizowany jest poprzez rehabilitację leczniczą, społeczną i zawodową.

Osoby z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności mogą być zatrudnione w Zakładzie Aktywności Zawodowej jeżeli u tych osób stwierdzono autyzm, chorobę psychiczną lub upośledzenie umysłowe.

Zakład zatrudnia 60 osób niepełnosprawnych w 6 pracowniach, w dziale marketingu i w Galerii Twórczości Artystycznej Osób Niepełnosprawnych „Biały Kruk”. Zespołami pracowników niepełnosprawnych w pracowniach kierują wysoko wyspecjalizowani w swoich dziedzinach i jednocześnie przygotowani do pracy z osobami niepełnosprawnymi instruktorzy zawodu.

Celem Zakładu Aktywności Zawodowej jest także przygotowanie pracowników niepełnosprawnych do pracy na otwartym rynku.

### Siedziba

ul. Mielęckiego 4a, 45-115 Opole

tel.: 77 441 51 51

fax: 77 441 51 40

e-mail: [zaz@zaz.opole.pl](mailto:zaz@zaz.opole.pl)

[www.fundacja-dom.opole.pl](http://www.fundacja-dom.opole.pl)

### **3. Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym”**

swoją działalność rozpoczął w dniu 1 lipca 1993r. Siedzibą Warsztatu od 2004 roku jest Ośrodek Rehabilitacji Społecznej i Zawodowej, przy ul. Mielęckiego 4a w Opolu.

Oferta Warsztatu skierowana jest do 35 osób zamieszkałych na terenie miasta Opola. Uczestnikami są dorośle osoby z niepełnosprawnością w stopniu umiarkowanym i znacznym, posiadające aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem do uczestnictwa w terapii zajęciowej.

Zadaniem Warsztatu jest rehabilitacja społeczna i zawodowa.

#### **Celem działania Warsztatu jest:**

- ogólne usprawnianie;
- rozwijanie umiejętności wykonywania czynności życia codziennego, w tym zaradności osobistej dzięki stosowaniu różnych technik terapii zajęciowej;
- aktywne wspomaganie procesu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych;
- przygotowanie do życia w środowisku społecznym w szczególności poprzez rozwój umiejętności planowania i komunikowania się, dokonywania wyborów, decydowania

o swoich sprawach oraz rozwój innych umiejętności niezbędnych w życiu, a także poprawę kondycji fizycznej i psychicznej;

- stwarzanie osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy, możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia pracy zawodowej na chronionym lub otwartym rynku pracy.

#### **Podstawową formą rehabilitacji jest terapia zajęciowa realizowana w 6 pracowniach:**

- Technicznej
- Gospodarstwa domowego
- Artystycznej
- Ceramicznej
- Umiejętności zawodowych
- Krawieckiej

#### **Oferta terapeutyczna Warsztatu dodatkowo obejmuje:**

- zajęcia rehabilitacji ruchowej
- wsparcie psychologa
- wycieczki i spotkania integracyjne
- praktyki zawodowe

Zajęcia prowadzone są zgodnie z indywidualnym programem rehabilitacji i terapii.

Warsztat Terapii Zajęciowej jest placówką pobytu dziennego, czynną od poniedziałku do piątku w godzinach od 7.00 do 15.00.

#### **Siedziba**

ul. Mielęckiego 4a, 45-115 Opole

**tel.:** 77 44 151 51

**e-mail:** wtz@fundacja-dom.opole.pl

**www.fundacja-dom.opole.pl**

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Projekt finansowany przez Miasto Opole



[www.opole.pl](http://www.opole.pl)