

# Gdzie znajdziesz pomoc w przypadku pogorszenia stanu psychicznego

## 1. Skontaktuj się ze specjalistą poradni zdrowia psychicznego.

Jeżeli niepokojące objawy w zakresie zdrowia psychicznego mają nasilony charakter albo zauważyłeś je już wcześniej, a obecnie odczuwasz pogorszenie samopoczucia, warto abyś skontaktował się ze specjalistą w poradni zdrowia psychicznego. W ten sposób będziesz mógł skorzystać między innymi z porady diagnostycznej lekarza psychiatry. Pamiętaj - ze świadczeń opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia możesz skorzystać także z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych.

### Jak to zrobić?

- **Skontaktuj się z poradnią zdrowia psychicznego dla dorosłych lub dzieci i młodzieży.**

Telefon do poradni najłatwiej znajdziesz przez wyszukiwarkę internetową. Informację na temat placówek udzielających świadczeń możesz znaleźć na stronie: <https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>

- wybierz interesujące Cię województwo,
- wpisz w pole *Nazwa produktu kontraktowanego*: „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne” (w przypadku osób dorosłych),
- wpisz „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży”).

- **Zadzwoń do poradni i dowiedz się o możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą.**

Jeżeli lekarz uzna, że potrzebna jest farmakoterapia wystawi e-receptę (więcej dowiesz się na <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/erecepta>)

W ramach świadczeń udzielanych w poradni zdrowia psychicznego możesz też skorzystać z porady psychologicznej lub sesji psychoterapeutycznej z wykorzystaniem technik teleinformatycznych.

- **Znajdź Centrum Zdrowia Psychicznego** – sprawdź czy w Twojej okolicy znajduje się Centrum Zdrowia Psychicznego na stronie: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>

## 2. Jeśli szybko potrzebujesz wsparcia zadzwoń na telefon zaufania. W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń na numer alarmowy 112.

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę**

- Tel. 116 111 (czynny całą dobę)
- [strona WWW](#)

## **Telefon dla rodziców i profesjonalistów w sprawie bezpieczeństwa dzieci prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę**

- Tel.800 100 100 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00.  
Rozkład dyżurów na stronie internetowej: <https://800100100.pl>)

## **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:**

- Tel.: 800 121 212 (czynny całą dobę)
- [Strona WWW](#)

## **3. Zadzwoń do jednego z miejsc, które udziela wsparcia w związku ze specyficznymi problemami zdrowia psychicznego.**

### **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia":**

Konsultacje w sprawie przemocy w rodzinie (dla ofiar i świadków)

- Tel.: 800 120 002
- [Strona WWW](#)

### **Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki:**

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków prowadzony przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

- Tel.: 800 199 990 (czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00)
- [Strona WWW](#)

### **Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne:**

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP

- Tel.: 801 889 880 (czynny codziennie w godzinach 17:00-22:00)
- [Strona WWW](#)

### **Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym:**

Telefon zaufania dla osób palących prowadzony przez Narodowy Instytut Onkologii w ramach Narodowego Programu Zdrowia

- Tel.: 801 108 108 lub (22) 211 80 15 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-19:00)
- [Strona WWW](#)

### **Ośrodki Interwencji Kryzysowej:**

- Numery telefonów dostępne są na stronach ośrodków
- [Strona WWW](#)

**Telefon wsparcia kryzysowego Asystentów Zdrowienia:**

Dla osób dotkniętych kryzysem psychicznym, ich Rodzin i Przyjaciół

- Tel.: 698 761 774 (czynny w poniedziałki w godzinach 10:00 – 19:00)

**Pogotowie psychologiczne**

Oferuje bezpłatne konsultacje psychologiczne

<https://pogotowiepsychologiczne.com.pl/>