



Przewodnik

INFORMUJĄCY O LOKALNIE DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI
ZDROWOTNEJ, POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI
ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W
POWIECIE ŁOMŻYŃSKIM.



Powiat łomżyński

Łomża 2020

Spis treści

WSTĘP.....	3
1.OPIEKA ZDROWOTNA.....	4
2. POMOC SPOŁECZNA.	7
3.PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE I KSZTAŁCENIE SPECJALNE.....	13
4. ORZECANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I NIEZDOLNOŚCI DO PRACY.....	15
5.AKTYWIZACJA ZAWODOWA.....	18
6.ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIEŃ, INNE FORMY POMOCY I INFORMACJI	21

WSTĘP

W myśl przepisów ustawy o ochronie zdrowia psychicznego - ochronę zdrowia psychicznego zapewniają organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane. Ponadto, w działaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego mogą uczestniczyć stowarzyszenia i inne organizacje społeczne, fundacje, samorządy zawodowe oraz grupy samopomocy pacjentów i ich rodzin.

Ochrona zdrowia psychicznego polega w szczególności na:

- promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym;
- zapewnieniu osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym;
- kształtowaniu wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.

Zadania, o których mowa powyżej są realizowane przez działania określone w Narodowym Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022, który został ustanowiony Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 08 lutego 2017 r.

Jednym z zadań określonych w celach szczegółowych Narodowego Programu, nałożonym na samorządy terytorialne jest przygotowanie i aktualizacja przewodnika informującego o lokalnych dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

Niniejsze opracowanie zawiera informacje, w tym adresy i kontakty , które mogą być pomocne zarówno osobom chorym jak i ich rodzinom i bliskim szukającym pomocy.

Przewodnik opracowany został zgodnie z Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. (Dz. U. z 2017 poz. 458) w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022.

1.OPIEKA ZDROWOTNA.

Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień polegają na rozpoznaniu, leczeniu i rehabilitacji osób z zaburzeniami psychicznymi, nerwicowymi, osobowości i zachowania oraz uzależnionych od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

Opieka zdrowotna nad osobami z zaburzeniami psychicznymi jest wykonywana w ramach podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej, zwłaszcza psychiatrycznej opieki zdrowotnej – w formie pomocy doraźnej, ambulatoryjnej, dziennej, szpitalnej i środowiskowej oraz w domach pomocy społecznej.

Świadczenia w warunkach ambulatoryjnych udzielane są w ramach porad, sesji psychoterapii, wizyt domowych, świadczeń specjalistycznych dla osób uzależnionych, przez poradnie, oddziały pobytu dziennego lub zespoły leczenia środowiskowego/ domowego.

Do poradni zdrowia psychicznego oraz poradni leczenia uzależnień skierowanie nie jest wymagane. Skierowania natomiast wymaga porada psychologa lub psychoterapeuty finansowana ze środków NFZ (nieodpłatnie dla pacjenta). Z porady psychologa/psychoterapeuty można skorzystać bez skierowania – odpłatnie, korzystając z dostępnych na rynku ofert podmiotów realizujących takie świadczenia.

Leczenie środowiskowe (zespół leczenia środowiskowego –ZLŚ) jest formą leczenia ambulatoryjnego skierowaną do osób o przewlekłym przebiegu choroby, a w szczególności do osób:

- które zakończyły leczenie w oddziale całodobowym lub dziennym i wymagają dalszych, intensywnych oddziaływań socjoterapeutycznych, farmakologicznych i rehabilitacyjnych,
- u których nie udało się uzyskać współpracy i efektów w leczeniu w warunkach oddziału stacjonarnego, dziennego lub poradni ,
- samotnych oraz będących w trudnej sytuacji materialnej, korzystających ze świadczeń pomocy społecznej o ile wymagają opieki środowiskowej z powodu znacznego stopnia zaburzenia funkcjonowania społecznego.

Opieka środowiskowa polega na kompleksowym programie terapeutycznym, realizowanym w miejscu zamieszkania pacjenta (w jego środowisku społecznym). W ramach leczenia środowiskowego wdrażane jest zarówno leczenie farmakologiczne, jak i różne formy psychoterapii, edukacji i wsparcia oraz współpraca z rodzinami lub opiekunami. W zespole środowiskowym pracuje psychiatra, psycholog, pielęgniarz psychiatryczny, pracownik socjalny, psychoterapeuta.

Leczenie w ramach ZLŚ odbywa się na podstawie skierowania. Procedura skierowania do ZLŚ:

- rejestracja telefoniczna lub osobista w Centrum Zdrowia Psychicznego celem umówienia wstępnej rozmowy z lekarzem psychiatrą;
- wizyta konsultacyjno-diagnostyczna lekarza psychiatry, podczas której następuje kwalifikacja pacjenta do leczenia w ramach ZLŚ/uzyskanie skierowania do ZLŚ w dniu wypisu z oddziału psychiatrycznego, oddziału dziennego pobytu celem kontynuacji leczenia;
- wyrażenie pisemnej zgody na leczenie na formularzu i spotkanie z terapeutą środowiskowym;
- ustalenie planu leczenia.

Świadczenia w oddziale dziennym skierowane do osób, które nie wymagają hospitalizacji, wymagają kontynuacji leczenia szpitalnego lub u których dotychczasowe leczenie ambulatoryjne nie było skuteczne. Pacjenci przyjmowani są do oddziału dziennego na podstawie skierowania od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego. W oddziale dziennym pacjent przebywa tylko w ciągu dnia, od poniedziałku do piątku. W trakcie leczenia pacjentowi zapewnia się niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki, wyżywienie, świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapię) i rehabilitacyjne oraz działania edukacyjno-konsultacyjne także dla rodzin.

Świadczenia stacjonarne (szpitalne, całodobowe) realizowane są w szpitalach/oddziałach psychiatrycznych. Do szpitala psychiatrycznego skierować pacjenta może każdy lekarz (ubezpieczenia zdrowotnego lub z gabinetu prywatnego), po uprzednim zbadaniu pacjenta. Przyjęcie osoby z zaburzeniami psychicznymi do szpitala psychiatrycznego następuje za jej pisemną zgodą na podstawie ważnego skierowania. Skierowanie 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.

Zgodnie z art. 23 ustawy o ochronie zdrowia psychicznego osoba chora psychicznie może być przyjęta do szpitala psychiatrycznego bez jej zgody tylko wtedy, gdy jej dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że z powodu tej choroby zagraża bezpośrednio własnemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób.

Do szpitala bez zgody może być przyjęta także osoba, której dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że z powodu zaburzeń psychicznych zagraża bezpośrednio swojemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób, a zachodzą wątpliwości, czy jest ona chora psychicznie. Wówczas pobyt w szpitalu nie może trwać dłużej niż 10 dni.

Przyjęcie do szpitala psychiatrycznego osoby chorej psychicznie lub osoby upośledzonej umysłowo niezdolnej do wyrażenia zgody lub stosunku do przyjęcia do szpitala psychiatrycznego i leczenia następuje po uzyskaniu zgody sądu opiekuńczego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania tej osoby.

Wykaz placówek udzielających świadczeń medycznych w zakresie zdrowia psychicznego i uzależnień mających kontrakty z Narodowym Funduszem Zdrowia.*

**OPIEKA PSYCHOLOGICZNA, PSYCHIATRYCZNA I
LECZENIE UZALEŻNIEŃ**

ŚWIADCZENIA AMBULATORYJNE			
Lp.	Nazwa placówki , adres	Rodzaj świadczeń	Telefon
1	Szpital Wojewódzki im. Kard. S. Wyszyńskiego w Łomży (Centrum Zdrowia Psychicznego) , Al. Piłsudskiego 11	punkt zgłoszeniowo- koordynacyjny (PZK)	86 473 32 70
		zespół leczenia środowiskowego – leczenie środowiskowe (domowe)	86 473 32 70
		poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych – świadczenia psychiatryczne dla dorosłych	86 473 32 70
2	Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych SALUS w Łomży Sp. z o.o. (Centrum Zdrowia Psychicznego) Ul. Wyszyńskiego 6	poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych - świadczenia psychiatryczne dla dorosłych	86 212 52 27
3	Usługi psychologiczne Kołakowscy Sp.J. w Łomży, Pl. Niepodległości 16 / 6	świadczenia psychologiczne - poradnia	880 440 699
4	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży, Ul Rybaki 3	leczenie uzależnień –poradnia	86 475 08 87
		terapia uzależnienia od substancji psychoaktywnych innych niż alkohol – poradnia	86 216 67 03
5	Ośrodek Wspomagania Rozwoju Dziecka , Łomża , ul. Szosa Zambrowska 1/27	świadczenia dla osób z autyzmem dziecięcym	512 626 143
6	NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Cz. Jarosz w Łomży, Al. Legionów 91/7	świadczenia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży - poradnia	86 216 56 53
7	NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego „Ada” M. Piwowarski Piątnica Poduchowna, Ul. Stawiskowska 69	świadczenia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży - poradnia	602 769 885
ŚWIADCZENIA W ODDZIALE DZIENNYM			
Lp.	Nazwa placówki , adres	Rodzaj świadczeń	Telefon
1	Szpital Wojewódzki im. Kard. S. Wyszyńskiego w Łomży – oddział psychiatryczny	świadczenia dzienne psychiatryczne dla dorosłych -, hospitalizacja dzienna, tj. pobyt od godz. 8:00 do	86 473 35 51

	dziennego pobytu (Centrum Zdrowia Psychicznego) , Al. Piłsudskiego 11	14:00, codziennie w dni robocze.	
2	Centrum Diagnostyki i Terapii Zaburzeń Psychiczych SALUS w Łomży Sp. z o.o. Ul. Wyszyńskiego 6	świadczenia dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych	86 212 52 27
3	NZOZ Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Cz. Jarosz w Łomży, Al. Legionów 91/7	świadczenia dzienne psychiatryczne rehabilitacyjne dla dzieci i młodzieży	86 216 56 53
4	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży, Ul. Rybaki 3	świadczenia dzienne terapii uzależnienia od alkoholu	86 216 67 03
ŚWIADCZENIA STACJONARNE (CAŁODOBOWE)			
Lp.	Nazwa placówki , adres	Rodzaj świadczeń	Telefon
1	Szpital Wojewódzki im. Kard. S. Wyszyńskiego w Łomży – oddział psychiatryczny (Centrum Zdrowia Psychicznego) , Al. Piłsudskiego 11	świadczenia psychiatryczne dla dorosłych -świadczenia terapeutyczne, programy terapeutyczne, badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki, wyroby medyczne, przedmioty ortopedyczne, zakwaterowanie i wyżywienie, działania edukacyjno - konsultacyjne dla rodzin.	86 473 32 50
2	Wojewódzki Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Łomży, Ul. Rybaki 3	świadczenia terapii uzależnienia od alkoholu	86 216 67 03

*na podstawie danych: Podlaskiego Oddziału NFZ- stan na 1.08.2019; <https://szpital-lomza.pl/index.php?wiad=1159>.

2. POMOC SPOŁECZNA.

OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Na terenie Powiatu łomżyńskiego funkcjonuje 9 ośrodków pomocy społecznej, które są jednostkami organizacyjnymi gmin. Pomoc społeczna wspiera osoby i rodziny w staraniach zmierzających do zaspokojenia niezbędnych potrzeb , świadczy pomoc społeczną osobom i rodzinom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej, a nie są w stanie pokonać jej wykorzystując własne środki, możliwości i uprawnienia. OPS-y realizując przypisane im zadania obejmują także opieką osoby z zaburzeniami psychicznymi .

W celu uzyskania pomocy należy zwrócić się do najbliższego względem miejsca zamieszkania ośrodka pomocy społecznej.

LP.	JEDNOSTKA	DANE KONTAKTOWE
1	Ośrodek Pomocy Społecznej w Przytułach	ul. Supska 10 18-423 Przytuły www.przytulyski.powiatlomzynski.pl e-mail: gopsprzytulyski@wp.pl tel. 517 377 036
2	Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowogrodzie	ul. Łomżyńska 41 18-414 Nowogród tel. 86 175561 www.nowogrod.com e-mail: umnowogrod@wp.pl
3	Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Łomża	ul. Marii Skłodowskiej – Curie 1a 18 -400 Łomża tel. 86 216 52 63 www.bip.ops.gminalomza.pl e-mail: sekretariat@gminalomza.pl
4	Ośrodek Pomocy Społecznej w Piątnicy	ul. Stawiskowska 10, 18-421 Piątnica tel. 86 215-21-10 www.opspiatnica.pl e-mail: poczta@opspiatnica.pl
5	Ośrodek Pomocy Społecznej w Wізnie	ul. Pl. kpt. Raginisa 35 18-430 Wізna tel. 86 888 90 15 gops_wizna@wp.pl
6	Ośrodek Pomocy Społecznej w Jedwabnem	ul. Żwirki i Wigury 3, 18-420 Jedwabne tel. 86 217-25-72 www.bip.ops.jedwabne.pl e-mail: ops@jedwabne.pl
7	Ośrodek Pomocy Społecznej w Zbójnej	ul. Łomżyńska 64 18-416 Zbójna tel.: 86 214-03-30, 86 214-00-50 www.zbojna.powiatlomzynski.pl e-mail: gops_zbojna@wp.pl
8	Ośrodek Pomocy Społecznej w Miastkowie	ul. Łomżyńska 32, telefon 86 217 49 93, tel/fax 217 48 23 www.miastkowo.pl/bip e-mail: ops.miastkowo@gmail.com

9	Ośrodek Pomocy Społecznej w Śniadowie	ul. Ostrołęcka 11 18-411 Śniadowo tel. 86 224 15 74 www.sniadowo.pl e-mail: ops@sniadowo.pl
---	--	---

**POWIATOWE CENTRUM POMOCY
RODZINIE (PCPR)**



**ul. Szosa Zambrowska 1/27
18-400 Łomża
tel. 86 215 69 42
e-mail:pcprlomza@wp.pl**

Podstawowym przedmiotem działania PCPR jest wykonywanie zadań publicznych o charakterze ponadgminnym w zakresie:

- pomocy społecznej,
- wspierania rodziny i systemu pieczy zastępczej,
- przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
- rehabilitacji społecznej osób niepełnosprawnych,
- ochrony zdrowia psychicznego.

PCPR dofinansowuje także koszty:

- uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych,
- zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze - przyznawane osobom niepełnosprawnym,
- likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się i technicznych, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych,
- sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych,
- tworzenia i funkcjonowania warsztatów terapii zajęciowej.

DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Osobie wymagającej całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogącej samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, której nie można zapewnić niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych, przysługuje prawo do umieszczenia w domu pomocy społecznej.

Dom Pomocy Społecznej świadczy mieszkańcom na poziomie obowiązujących standardów usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające, takie jak : miejsce zamieszkania, wyżywienie, odzież, udzielenie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych , codzienną pielęgnację, pomoc w załatwianiu spraw osobistych, udział w terapii zajęciowej, dostęp do świadczeń zdrowotnych przysługujących na podstawie przepisów o świadczeniach z ubezpieczenia zdrowotnego i in.

Decyzję **o skierowaniu** do domu pomocy społecznej i decyzję ustalającą opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wydaje organ gminy właściwej dla tej osoby w dniu jej kierowania do domu pomocy społecznej.

Decyzję **o umieszczeniu** w domu pomocy społecznej wydaje organ prowadzący dom pomocy społecznej – w przypadku domów prowadzonych na zlecenie Powiatu Łomżyńskiego - starosta powiatu , w imieniu którego działa dyrektor Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży.

Pobyt w domu pomocy społecznej jest odpłatny.

Obowiązany do wnoszenia opłaty za pobyt w domu pomocy społecznej są:

- mieszkaniec domu (nie więcej niż 70% emerytury lub renty) oraz w dalszej kolejności-rodzina i gmina, z której osoba została skierowana do domu pomocy społecznej.

Zasady przyjęcia do domu pomocy społecznej osób które wskutek choroby psychicznej lub upośledzenia umysłowego nie są zdolne do zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych i nie mają możliwości korzystania z opieki innych osób oraz potrzebują stałej opieki i pielęgnacji , określa dodatkowo ustawa o ochronie zdrowia psychicznego.

Jeżeli osoba wymagająca skierowania do domu pomocy społecznej ze względu na swój stan psychiczny nie jest zdolna do wyrażenia na to zgody, o jej skierowaniu do domu pomocy społecznej orzeka sąd opiekuńczy.

Domy pomocy społecznej prowadzone na zlecenie Powiatu łomżyńskiego.

Lp.	Nazwa i adres placówki	Profil	Podmiot prowadzący na zlecenie Powiatu łomżyńskiego
1.	 <p>Dom Pomocy Społecznej im. W. Kowalewskiej ul. Gen. Wł. Sikorskiego 222, 18-400 Łomża tel. 86 218 61 87 e-mail: biuro@lomza-dps.pl www.lomza-dps.pl</p>	dla osób w podeszłym wieku (kobiet i mężczyzn)	Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży.
2.	 <p>Filia Domu Pomocy Społecznej im. W. Kowalewskiej Kownaty 85, 18-421 Piątnica tel. 86 218 97 44 e-mail: ow_kownaty@wp.pl www.kownaty-osrodekwsparcia.pl</p>	dla osób przewlekle chorych psychicznie (kobiet i mężczyzn)	Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży
3.	 <p>Dom Pomocy Społecznej pw. Św. Franciszka z Asyżu w Tykocinie 16-080 Tykocin, ul. Klasztorna 1 tel. 85 718 72 37 e-mail: dpstykocin@interia.pl</p>	dla kobiet przewlekle psychicznie chorych	Caritas Diecezji łomżyńskiej

Szczegółowe informacje można uzyskać w:



Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży
ul. Szosa Zambrowska 1/27
18-400 Łomża
tel. 86 215 69 42
e-mail: pcprlomza@wp.pl

Ponadto na terenie miasta Łomży funkcjonuje **Dom Pomocy Społecznej dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie**. Jest on samorządową jednostką organizacyjną miasta Łomża. To całodobowa placówka opiekuńczo-terapeutyczna dla dziewcząt z niepełnosprawnością intelektualną.



DOM POMOCY SPOŁECZNEJ
18-400 Łomża, ul. Polowa 39
tel./fax 86 216 52 52, 86 216 52 51
e-mail: sekretariat@dpslomza.info
www.dpslomza.domypomocy.pl

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY W KOWNATACH (ŚDS)

Ośrodek jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej pobytu dziennego i całodobowego o zasięgu ponadgminnym.

Prowadzony jest przez Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży na zlecenie Powiatu Łomżyńskiego.

Osoby do tej placówki kierowane są przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Łomży.

Placówka jest przeznaczona dla osób, które ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych.

Uczestnikami Ośrodka mogą być:

- osoby przewlekle psychicznie chore,
- osoby niepełnosprawne intelektualnie w stopniu umiarkowanym lub znacznym,
- osoby upośledzone umysłowo w stopniu lekkim, wówczas, gdy oprócz niepełnosprawności intelektualnej występują inne sprzężone zaburzenia.



Środowiskowy Dom Samopomocy w Kownatach
Kownaty 85
18-421 Piątnica
tel. 86 219-15-95
e-mail: ow_kownaty@wp.pl
www.kownaty-osrodekwsparcia.pl

Działalność wspierająco- aktywizująca placówki obejmuje: trening umiejętności samoobsługi i zaradności życiowej, czyli trening funkcjonowania w codziennym życiu; trening umiejętności społecznych i interpersonalnych; trening umiejętności spędzania czasu wolnego oraz inne formy w tym ewentualnie przygotowujące do podjęcia pracy na chronionym lub wolnym rynku pracy.

W Środowiskowym Domu Samopomocy realizowane jest:

- poradnictwo psychologiczne, także dla opiekunów,
- poradnictwo socjalne także dla opiekunów w tym także poradnictwo doradcy zawodowego,
- systematyczne ocenianie stanu psychicznego uczestnika, postępów w zakresie nabywanych umiejętności, dokonywane przez psychologa lub psychiatrę w porozumieniu z zespołem wspierająco-aktywizującym.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Kownatach jest miejscem, gdzie realizowana jest idea integracji uczestników ŚDS ze społecznością lokalną oraz społecznością goszczącą uczestników ŚDS podczas wyjazdów, wycieczek, turnusów rehabilitacyjno- wypoczynkowych.

3.PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE i KSZTAŁCENIE SPECJALNE

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA nr 1 w ŁOMŻY

Poradnia udziela pomocy psychologiczno – pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia i zawodu - dzieciom i młodzieży, a także pomocy psychologiczno – pedagogicznej związanej z wychowaniem i kształceniem dzieci i młodzieży - rodzicom i nauczycielom oraz wspomaga przedszkola, szkoły i placówki w zakresie realizacji zadań dydaktycznych, wychowawczych i opiekuńczych. Poradnia realizuje zadania w zakresie działalności diagnostycznej, terapeutycznej, doradczej oraz profilaktycznej. Do zadań Poradni należy także m.in.

- wydawanie opinii (m.in. w sprawie wczesnego wspomagania rozwoju dziecka , wcześniejszego przyjęcia dziecka do szkoły podstawowej, odroczenia rozpoczęcia spełnienia przez dziecko obowiązku szkolnego, objęcia dziecka pomocą psychologiczno – pedagogiczną

w przedszkolu, szkole lub innej placówce, dostosowania wymagań edukacyjnych wynikających z programu nauczania do indywidualnych potrzeb edukacyjnych ucznia)

- wydawanie orzeczeń o potrzebie: kształcenia specjalnego, zajęć rewalidacyjno-wychowawczych, indywidualnego obowiązkowego rocznego przygotowania przedszkolnego lub indywidualnego nauczania dzieci i młodzieży,
- terapia zaburzeń rozwojowych i zachowań dysfunkcyjnych,
- profilaktyka uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży – udzielanie pomocy psychologiczno – pedagogicznej dzieciom i młodzieży z grup ryzyka.

Do poradni na badania, konsultacje, porady, terapię może kierować:

- rodzic lub prawny opiekun (osobiście lub telefonicznie),
 - nauczyciel, wychowawca, pedagog lub psycholog szkolny,
 - instytucje oświatowe,
 - służba zdrowia, sąd rodzinny, inne.
- Pełnoletni uczeń może zgłosić się sam.

Termin wizyty/badań należy ustalić telefonicznie lub osobiście w sekretariacie Poradni.



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
ul. Szosa Zambrowska 1/27
18-400 Łomża
tel. 86 215 69 47
e-mail: poradniapp1.lomza@poczta.fm

KSZTAŁCENIE SPECJALNE

Starosta właściwy ze względu na miejsce zamieszkania dziecka posiadającego orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, na wniosek rodziców, zapewnia mu odpowiednią formę kształcenia, uwzględniając rodzaj niepełnosprawności.

- Kształceniem specjalnym obejmuje się dzieci i młodzież niepełnosprawne, niedostosowane społecznie i zagrożone niedostosowaniem społecznym, wymagające stosowania specjalnej organizacji nauki i metod pracy.
- Podstawą skierowania dziecka mieszkającego na terenie powiatu łomżyńskiego do szkoły specjalnej lub ośrodka jest złożenie do Starosty wniosku przez rodzica dziecka lub prawnego opiekuna wraz z orzeczeniem o potrzebie kształcenia specjalnego wydanego przez poradnię psychologiczno – pedagogiczną.
- Do wniosku powinno być załączone orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego, wydane przez poradnię psychologiczno – pedagogiczną.

Na terenie powiatu łomżyńskiego nie ma placówek kształcenia specjalnego. Dzieci i młodzież z powiatu łomżyńskiego kierowane są do placówek realizujących kształcenie specjalne i zlokalizowanych poza powiatem łomżyńskim. Najbliższe placówki to Zespół Szkół Specjalnych w Łomży lub Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Długoborzu.

- **Zespół Szkół Specjalnych**
18-400 Łomża
ul. Nowogrodzka 4
tel. 86- 216 -57- 64
e-mail: sp8@o2.pl

- **Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Świętego Jana Pawła II**
Długobórz ul. Szkolna 7
18-300 Zambrów
86 271 84 16
e-mail: sosw11@poczta.onet.pl lub superszkola321@gmail.com
www.soswdlugoborz.edupage.org



Informacje dodatkowe:

Starostwo Powiatowe w Łomży
ul. Szosa Zambrowska 1/27
Wydział Rozwoju Społeczno-Gospodarczego i Promocji
18-400 Łomża
tel. 86 215 69 17

4. ORZEKANIE O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I NIEZDOLNOŚCI DO PRACY

W Polsce funkcjonują dwa systemy orzecznicze: do celów rentowych oraz pozarentowych. Orzecznictwo do celów pozarentowych - prowadzone przez powiatowe lub miejskie zespoły do spraw orzekania o niepełnosprawności których zadaniem jest określenie stopnia naruszenia sprawności organizmu i konsekwencji tego stanu dla możliwości podjęcia pracy, pełnienia ról społecznych oraz ograniczeń w samodzielnej egzystencji. Orzeczenia zespołów powiatowych nie są podstawą do ubiegania się o rentę i emeryturę, ale stwarzają możliwość otrzymania różnych dodatkowych świadczeń przysługujących osobom niepełnosprawnym, np. zasiłku pielęgnacyjnego albo ulgowych przejazdów środkami komunikacji publicznej. Orzecznictwo do celów rentowych prowadzą lekarze orzecznicy oraz komisje lekarskie ZUS lub KRUS. Orzeczenia ZUS/KRUS oceniają zdolność do pracy i są podstawą do wypłaty świadczeń z ubezpieczenia społecznego, czyli renty.

**POWIATOWY ZESPÓŁ ds. ORZEKANIA O
NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI (PZON)**

PZON w Łomży obsługuje mieszkańców miasta Łomża , jak i powiatu łomżyńskiego.



Powiatowy Zespół Orzekania ds. Niepełnosprawności

ul. Dworna 23B

18-400 Łomża

tel: 86 216 64 56

e- mail: wydzial.pzon@um.lomza.pl

Do zadań PZON należy :

- wydawanie orzeczeń o niepełnosprawności dla osób, które nie ukończyły 16 roku życia
- wydawanie orzeczeń o stopniu niepełnosprawności osób, które ukończyły 16 rok życia
- wydawanie orzeczeń o wskazaniach do ulg i uprawnień
- wydawanie legitymacji osoby niepełnosprawnej
- wydawanie kart parkingowych.

Wniosek w sprawie wydania orzeczenia o stopniu niepełnosprawności może złożyć osoba zainteresowana lub jej przedstawiciel ustawowy. **Do wniosku dołącza się zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia wraz z dokumentacją medyczną mającą wpływ na ustalenie niepełnosprawności lub stopnia niepełnosprawności.**

Orzeczenia zespołów powiatowych nie są podstawą do ubiegania się o rentę i emeryturę, ale stwarzają możliwość otrzymania różnych dodatkowych świadczeń przysługujących osobom niepełnosprawnym, np.:

- ulg komunikacyjnych,
- karty parkingowej,
- dofinansowania ze środków PFRON do przedmiotów ortopedycznych, środków pomocniczych oraz technicznych ułatwiających funkcjonowanie danej osoby,
- korzystania z usług socjalnych, opiekuńczych, terapeutycznych i rehabilitacyjnych świadczonych przez sieć instytucji pomocy społecznej, organizacje pozarządowe oraz inne placówki,
- ulg abonamentowych RTV,
- ulg podatkowych.

Orzeczenie o niepełnosprawności jest też podstawą do starania się o możliwość zatrudnienia w zakładach pracy chronionej, zakładach aktywności zawodowej, a także umożliwia korzystanie z różnych szkoleń specjalistycznych (przygotowania zawodowego w miejscu pracy, stażu), czy udziału w warsztatach terapii zajęciowej.

ZAKŁAD UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH (ZUS)

O niezdolności do pracy - w celu ustalenia uprawnień do świadczeń, których przyznanie zależy od stwierdzenia niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji – orzekają lekarze orzecznicy i komisje lekarskie Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Lekarz orzecznik ZUS orzeka o niezdolności do pracy, jej stopniu oraz ustala:

- datę powstania niezdolności do pracy,
- trwałość lub przewidywany okres niezdolności do pracy,
- związek przyczynowy niezdolności do pracy lub śmierci z określonymi okolicznościami, np. wypadkiem przy pracy, chorobą zawodową,
- niezdolność do samodzielnej egzystencji,
- celowość przekwalifikowania zawodowego.

Oddział ZUS w wyznaczonym terminie kieruje osobę, w stosunku do której ma być wydane orzeczenie, na badanie przeprowadzane przez lekarza orzecznika, komisję lekarską, lekarza konsultanta, psychologa lub na obserwację szpitalną.

Lekarz orzecznik i komisja lekarska wydają orzeczenie na podstawie dokumentacji dołączonej do wniosku oraz po przeprowadzeniu bezpośredniego badania stanu zdrowia osoby, w stosunku do której ma być wydane orzeczenie. Orzeczenie może być wydane bez badania bezpośredniego, jeżeli dokumentacja dołączona do wniosku jest wystarczająca do jego wydania.

Renta z tytułu niezdolności do pracy z ogólnego stanu zdrowia przysługuje osobie, która spełnia łącznie następujące warunki:

- jest niezdolna do pracy
- ma wymagany okres składkowy i nieskładkowy, stosowny do wieku, w którym powstała niezdolność do pracy
- niezdolność do pracy powstała w okresie ubezpieczenia lub opłacania składek na ubezpieczenie społeczne w określonej wysokości lub innych ustawowo wskazanych okresach albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ustania tych okresów
- niezdolność do pracy powstała w okresach wymienionych w ustawie emerytalnej (np. w okresie ubezpieczenia lub opłacania składek na ubezpieczenie społeczne w określonej wysokości) albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od ustania tych okresów

Ubiegający się o rentę składają wniosek do właściwego terytorialnie oddziału ZUS. Wraz z wnioskiem należy złożyć zaświadczenie o stanie zdrowia, informację dotyczącą charakteru i rodzaju pracy, okresów składkowych i nieskładkowych, dokumentację medyczną oraz inne dokumenty poświadczające stan zdrowia. Wniosek i inne dokumenty są dostępne w jednostkach organizacyjnych ZUS oraz na stronie www.zus.pl

Renta socjalna przysługuje osobie pełnoletniej całkowicie niezdolnej do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:

- przed ukończeniem 18 roku życia,
- w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej – przed ukończeniem 25 roku życia,
- w trakcie studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.



Więcej informacji na temat orzecznictwa i świadczeń ZUS można uzyskać:

- w najbliższej jednostce organizacyjnej ZUS



Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Inspektorat w Łomży

(podlega pod Oddział ZUS w Białymstoku)

Szosa Zambrowska 29, 18-400 Łomża

tel. Centrum Obsługi Telefonicznej 22 560 16 00

- w Centrum Obsługi Telefonicznej
 - pod numerem telefonu 22 560 16 00 (opłata za połączenie jest zgodna z planem taryfikacyjnym danego operatora)
 - za pośrednictwem e-mail cot@zus.pl
 - przez komunikator Skype na stronie www.zus.pl
 - przez czat na stronie www.zus.pl

konsultanci są dostępni w dni robocze: pon.– pt. w godz. 7.00–18.00

- odwiedzając stronę internetową: **www.zus.pl**.

5.AKTYWIZACJA ZAWODOWA

WARSZATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ (WTZ)

WTZ to placówki, które umożliwiają rehabilitację społeczną i zawodową w zakresie zdobywania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podejmowania zatrudnienia.

Osoby posiadające orzeczenia o stopniu niepełnosprawności umiarkowanym lub znacznym, ze wskazaniem do terapii zajęciowej, mogą ubiegać się o rehabilitację w ramach WTZ w celu zdobycia samodzielności, umiejętności i kwalifikacji umożliwiających w efekcie podjęcie pracy.

Orzeczenia takie (wraz z kwalifikacją do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej) wydają Powiatowe Zespoły do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności.

Na terenie powiatu łomżyńskiego działa Warsztat Terapii Zajęciowej w Marianowie.



Warsztat Terapii Zajęciowej STS
18-421 Piątnica
Marianowo 5 (budynek internatu Zespołu Szkół)
Tel.86 219-29-80
www.nasz-cel.pl/
e-mail: wztmarianowo@o2.pl

WTZ jest placówką pobytu dziennego, czynną od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:45 do 16:00.

Celem działalności placówki jest:

- aktywne wspomaganie procesu rehabilitacji zawodowej i społecznej osób niepełnosprawnych,
- stwarzanie osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy możliwości rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Rehabilitacja zawodowa i społeczna w warsztacie prowadzona jest w postaci terapii indywidualnej i grupowej poprzez:

- usprawnianie ogólnej sprawności psychofizycznej,
- rozwijanie umiejętności wykonywania czynności życia codziennego oraz zaradności osobistej,
- przygotowanie do życia w środowisku społecznym,
- rozwijanie umiejętności za wykorzystaniem różnych technik terapii zajęciowej,
- rozwijanie sprawności niezbędnych w pracy.

W placówce działają następujące pracownie terapeutyczne:

- pracownia przystosowania do życia codziennego
- pracownia malarstwa i rękodzieła
- pracownia ceramiczna
- pracownia techniczna
- pracownia multimedialna i technik graficznych
- pracownia muzykoterapii i teatru
- pracownia przyrodnicza

Dodatkowo w placówce prowadzone są zajęcia rehabilitacji ruchowej oraz wsparcie psychologiczne.

POWIATOWY URZĄD PRACY

Przedmiotem działania PUP jest promocja zatrudnienia, łagodzenie skutków bezrobocia oraz aktywizacja zawodowa, realizowana na podstawie ustawy o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy oraz innych ustaw (ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 roku rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej, ustawy z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych).



Powiatowy Urząd Pracy w Łomży

ul. Nowogrodzka 1

18-400 Łomża

e-mail: bilo@praca.gov.pl

tel. centrala: 86 215 80 10

www.lomza.praca.gov.pl

Osoba niepełnosprawna może być zarejestrowana w Powiatowym Urzędzie Pracy jako:

- **bezrobotny** – to osoba, która posiada ustaloną niepełnosprawność, jednak nie jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego.
- **poszukujący pracy** – to osoba, która oprócz ustalonej niepełnosprawności jest uprawniona m.in. do renty z tytułu niezdolności do pracy, renty socjalnej, zasiłku stałego.

Osoba z orzeczonym stopniem o niepełnosprawności, która jest zdolna do podjęcia zatrudnienia w co najmniej połowie wymiaru czasu pracy, posiadająca status „bezrobotnego” może skorzystać ze wszystkich usług urzędu pracy i instrumentów przewidzianych dla osoby bezrobotnej.

Ponadto, osoba niepełnosprawna zarejestrowana w powiatowym urzędzie pracy jako poszukująca pracy niepozostająca w zatrudnieniu może również korzystać na zasadach takich jak bezrobotni z następujących usług lub instrumentów określonych w ustawie o promocji:

- 1) szkoleń;
- 2) stażu;
- 3) prac interwencyjnych;
- 4) przygotowania zawodowego dorosłych;

- 5) badań lekarskich lub psychologicznych, o których mowa w art. 2 ust. 3 ustawy o promocji;
- 6) zwrotu kosztów, o których mowa w art. 45 ust. 1, 2 i 4 ustawy o promocji;
- 7) finansowania kosztów, o których mowa w art. 45 ust. 3 ustawy o promocji;
- 8) studiów podyplomowych;
- 9) szkoleń na podstawie trójstronnych umów szkoleniowych zawieranych pomiędzy starostą, pracodawcą i instytucją szkoleniową;
- 10) bonu na zasiedlenie;
- 11) bonu szkoleniowego;
- 12) bonu stażowego.

Dla osób niepełnosprawnych posiadających status „poszukującej pracy”, a nie pozostających w zatrudnieniu, przewidziane są usługi urzędu pracy i instrumenty finansowane ze środków PFRON.

Rodzaj przyznanego wsparcia zależny będzie od sprofilowanej pomocy podczas wizyty u doradcy klienta w Powiatowym Urzędzie Pracy.

Zagadnienia z zakresu aktywizacji zawodowej w swojej działalności realizuje także wymieniony w części 2 Przewodnika - **Środowiskowy Dom Samopomocy w Kownatach**.

6.ORGANIZACJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH, OSÓB Z PROBLEMEM UZALEŻNIEŃ, INNE FORMY INFORMACJI I POMOCY

Stowarzyszenie Rodzice Dzieciom Troski Specjalnej w Marianowie

Marianowo 5,
18-421 Piątnica
tel. 86 219-29-80

Skupia osoby bezpośrednio związane bądź zainteresowane problematyką upośledzeń umysłowych oraz rodziców (opiekunów prawnych) osób umysłowo defektywnych, prowadzenie warsztatów terapii zajęciowej dla osób z naruszoną sprawnością umysłową

Stowarzyszenie Przyjaciół Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych Intellektualnie "Pomocna Dłoń" przy Domu Pomocy Społecznej w Łomży

ul. Polowa 39
18-400 Łomża
e-mail: sekretariat@dpslomza.info

Działalność na rzecz osób niepełnosprawnych intelektualnie, pomoc w zapewnieniu im godziwych warunków bytowych, zdrowotnych, kulturalnych, rekreacyjno-wypoczynkowych

Łomżyńskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera "Paradiso"

ul. Gen. Józefa Bema 39

18-400 Łomża

tel.: 690 465 800

e-mail: paradisolomza@gmail.com

www: <http://www.paradiso.lomza.pl>

Niesienie pomocy osobom z chorobą Alzheimera i otępiennymi zaburzeniami pokrewnymi oraz ich rodzinom i opiekunom

Krajowe Towarzystwo Autyzmu Oddział w Łomży

ul. Polna 16 lok. 19

18-400 Łomża

e-mail: autyzm.lomza@o2.pl

Inicjowanie i prowadzenie różnych form pomocy dla osób z autyzmem i członków ich rodzin w sprawach dotyczących poprawy zdrowia, edukacji, warunków socjalnych, ich sytuacji materialnej i adaptacji w społeczeństwie ludzi zdrowych

JA I TY Stowarzyszenie Ludzi Aktywnie Naznaczonych

ul. Porucznika Łagody 1/19

18-400 Łomża

tel.: 664 868 313

e-mail: k.l.kuklinska@gmail.com

www: <http://www.stowarzyszeniejaity.pl>

Inspirowanie do wspólnego działania także na rzecz niepełnosprawnych

Łomżyńskie Stowarzyszenie ZDROWIE I TRZEŹWOŚĆ

ul. Dworna 13

18-400 Łomża

tel.: 86 216 37 50

e-mail: lomza.dworna13@gmail.com

www: <http://www.zit.lomza.pl>

Profilaktyka – pomoc uzależnionym od alkoholu

Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy w Łomży

ul. Gen. Sikorskiego 222

18-400 Łomża

tel.: 86 218 23 28

e-mail: biuro@pensjonatptaki.pl

www: <http://www.pkpslomza.pl>

Organizowanie usług opiekuńczych, dożywiania różnorodnych form wypoczynku itp.

Społeczno-Oświatowe Stowarzyszenie Pomocy Pokrzywdzonym i Niepełnosprawnym EDUKATOR

ul. Wojska Polskiego 29A

18-402 Łomża

tel.: 86 215 04 63

e-mail: biuro@sosedukator.pl

www: <http://www.sosedukator.pl>

Działalność na rzecz grup wyodrębnionych ze względu na szczególne potrzeby edukacyjne, szczególnie trudną sytuację życiową lub materialną, w tym pomoc i opieka prawna, medyczno – rehabilitacyjna, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych w celu zwiększenia ich aktywności, wyrównywania szans oraz integracji społecznej i zawodowej

Stowarzyszenie Wspierania Poradnictwa Obywatelskiego

ul. Szosa Zambrowska 1/27, pok. 215

18-400 Łomża

tel.: 86 216 48 79

e-mail: bpolomza@o2.pl, bpo.lomza@wp.pl

www: <http://www.bpolomza.pl>

Pomoc prawna, poradnictwo obywatelskie

Caritas Diecezji Łomżyńskiej

ul. Rybaki 1,

18-400 Łomża

tel. 86 216 29 92, tel./fax: 216-29-38

Bractwo Trzeźwości im. św. Maksymiliana Marii Kolbego

ul. Krzywe Koło 3,

18-400 Łomża

tel. 86 216 48 49, 86 218 77 65

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej i nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego prowadzone przez Powiat Łomżyński

ul. Szosa Zambrowska 1/27 (budynek Starostwa Powiatowego)

18-400 Łomża

-pokój 218 od poniedziałku do piątku od 8.30 do 12.30

-pokój 215 od poniedziałku do piątku od 12.00 do 16.00

tel. do zapisów 86 2156918

Narodowy Fundusz Zdrowia Oddział Podlaski

ul. Pałacowa 3

15-042 Białystok

telefoniczna informacja pacjenta (TIP) : 800 190 590

www.nfz-bialystok.pl

TELEFONY ZAUFANIA

16 123 – Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym

osoby dorosłe i przeżywające trudności osobiste, od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne).

<http://116123.edu.pl/>

800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

<https://liniawsparcia.pl/>

116 111 Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

można dzwonić codziennie, od poniedziałku do niedzieli, w godzinach 12.00-02.00.

<https://116111.pl/kontakt>

800 120 002 – Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

bezpłatny ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie – Niebieska Linia – czynny całą dobę, Niebieska Linia skierowana jest do osób doznających przemocy w rodzinie, osób stosujących przemoc wobec bliskich, świadków przemocy domowej.

<http://www.niebieskalinia.org/>

801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”

mogą dzwonić osoby mające problemy z narkotykami, uzależnione lub martwiące się o kogoś ze swojego otoczenia, porady i informacja o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie, codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00.

<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047>

801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają / podejrzewają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych.

<https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=111047>

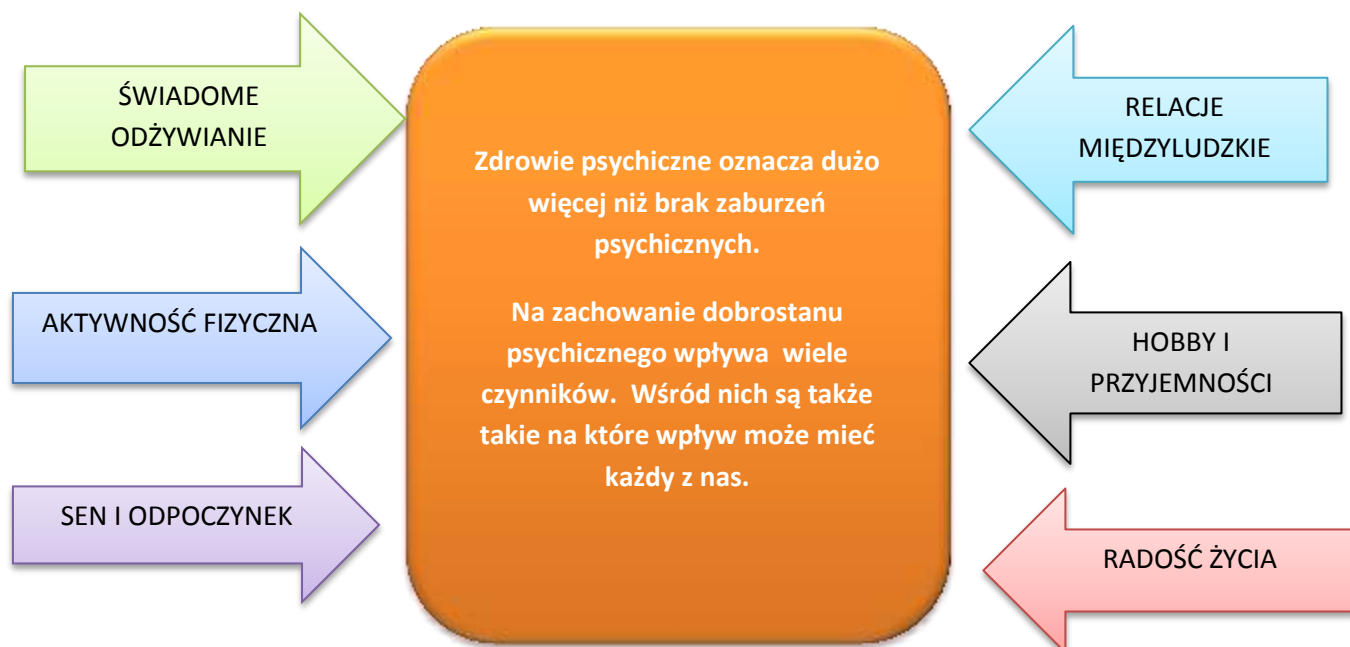
800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

linia adresowana jest do osób w żałobie, które potrzebują pomocy; dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady; telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00.

<http://www.naglesami.org.pl/>

Jak możemy zadbać o zdrowie psychiczne.

Światowa Organizacja Zdrowia opisuje zdrowie psychiczne jako dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować. Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie.



***„Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a Twoje lekarstwo powinno być pożywieniem.”
(Hipokrates).***

Prawidłowe odżywianie ma wpływ na kondycję fizyczną jak i psychiczną. Ważne jest odpowiednie nawodnienie, rezygnacja z używek. Warto uwzględnić w diecie produkty wspomagające układ nerwowy tj. zawierające w swoim składzie witaminy z grupy B (jaja, drób, ryby, orzechy i pestki, rośliny strączkowe lub szpinak) oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, których źródłem są przede wszystkim ryby i oleje roślinne.

„Ci, którzy myślą, że nie mają czasu na uprawianie sportu, prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę.” (Edward Stanley)

Aktywność fizyczna jest niewątpliwie jednym z najskuteczniejszych sposobów zapobiegania wielu współczesnym chorobom cywilizacyjnym takim jak choroby układu krążenia czy cukrzyca. Wpływa też znacząco na stan naszego umysłu i jego sprawność. Podczas wysiłku fizycznego uwalniają się endorfiny, zwane „hormonami szczęścia”, które wpływają na redukcję odczuwania bólu i znacząco podnoszą nastrój poprzez rozładowanie napięcia i stresu. Aktywność fizyczna nie musi oznaczać wyczynowego uprawiania sportu – każdy może znaleźć właściwą dla siebie. Czasem wystarczy spacer czy praca w ogrodzie. Ważne jest aby była podejmowana regularnie, około 2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 40 minut.

„Sen jest to skracanie sobie życia w tym celu, aby je wydłużyć.” (Tadeusz Kotarbiński)

Na naszą kondycję psychiczną istotny wpływ ma sen i odpoczynek. Optymalna długość snu to od 6-8 godzin, jednak jest to również uwarunkowane indywidualnie. Niedobór snu prowadzi do zaburzeń funkcji poznawczych, rozdrażnienia i spadku sił witalnych. W dłuższym okresie osłabia system odpornościowy organizmu i zwiększa ryzyko zapadalności na choroby. Nie warto zatem „oszczędzać czasu” ograniczając czas na regenerację organizmu.

„Daj odejść ludziom, którzy przychodzą tylko po to, by narzekać, opowiadać o problemach, smutnych historiach, strachu czy osądzaniu innych. Jeśli ktoś poszukuje naczynia na wyrzucenie swoich brudów. postaraj się aby to nie był Twój umysł” (Dalailama)

Jesteśmy istotami społecznymi i niezwykle rzadko potrafimy żyć w pełnej izolacji. Kontakt z innymi jest nam potrzebny dla naszego rozwoju osobistego jak i naszego komfortu emocjonalnego. Dbajmy o relacje międzyludzkie, pielęgnujmy życie towarzyskie, otaczajmy się ludźmi pozytywnie myślącymi, spróbujmy wykazywać więcej wyrozumiałości, życzliwości, empatii – wzajemnie wobec siebie.

„Powoli umiera ten, kto unika pasji i emocji, które przywracają oczom blask i serca naprawiają” (Pablo Neruda)

We współczesnym świecie, gdy wszyscy jesteśmy zabiegani i zmagamy się z nadmiarem obowiązków, posiadanie pasji może mieć zbawienny wpływ na nasze dobre samopoczucie i pozytywny nastrój. Badania naukowe dowodzą, że hobby, może być nie tylko sposobem na przyjemne spędzenie wolnego czasu, ale też doskonałym treningiem dla mózgu - może poprawić naszą koncentrację, kreatywność, zdolności podejmowania decyzji, polepszyć pamięć. Ludzie mający pasję częściej doświadczają pozytywnych emocji i lepiej znoszą przeciwności.

„Życie to szalona, cudowna podróż. Panuje w nim chaos, zaraz później przychodzi spokój, a potem wszystko zaczyna się od nowa. Sekret polega na tym, by cieszyć się tą przejażdżką. Każdą jej chwilą. (Regina Brett)

Zdrowie psychiczne stanowi równowagę pomiędzy ciałem a umysłem, aby je utrzymać stawiamy sobie realne cele, dostosowujemy oczekiwania do możliwości. Zwiększyć jakość swojego życia możemy każdego dnia, a błędy z przeszłości nie determinują naszej przyszłości. Czasem trudno jest wprowadzić radykalne zmiany, albo wymaga to czasu, dlatego należy zacząć doceniać małe rzeczy, które sprawiają nam radość. Zazdrość i porównywanie się z innymi zabiera uczucie satysfakcji z naszych małych sukcesów.