

W dobrym stanie

Poradnik zdrowia psychicznego
dla mieszkańców Dolnego Śląska



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



W dobrym stanie

Poradnik zdrowia psychicznego
dla mieszkańców Dolnego Śląska

Publikacja jest bezpłatna



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dolnośląski Ośrodek
Polityki Społecznej

Wydawca:

Dolnośląski Ośrodek Polityki
Społecznej, ul. Trzebnicka 42-44,
50-230 Wrocław

Koordinacja prac nad poradnikiem:

Ewa Kisztełińska, Magdalena Macura,
Lucyna Pachciarz, Dorota Butryn,
Marta Lebiecka, Monika Marchewka

Wykonawca:

Fundacja Opieka i Troska,
ul. Kiełczowska 43/6, 51-315 Wrocław

Autor:

Luba Ślósarz – psycholog, doktor nauk
społecznych w zakresie psychologii,
certyfikowana psychoterapeutka CBT,
pracownik naukowo-dydaktyczny na
Uniwersytecie Medycznym im. Piastów
Śląskich we Wrocławiu.

Redakcja merytoryczna:

Dorota Wojtanowicz

Przygotowanie baz danych:

Karolina Smolarczyk-Miękus,
Monika Kasperska

Projekt graficzny, skład, druk:

Marcin Kisiecki

**Zespół konsultujący prace nad
koncepcją poradnika:**

Barbara Piekarska-Leszek – Centrum
Zdrowia Psychicznego, Wrocławskie
Centrum Zdrowia SPZOZ

Katarzyna Zielińska – Centrum Zdrowia
Psychicznego, Wojewódzki Szpital
Psychiatryczny w Złotoryi

Barbara Korzeniowska – Centrum
Zdrowia Psychicznego w Mikoszowie,
Stowarzyszenie Św. Celestyna

Sylwia Matysiak – Powiatowy
Środowiskowy Dom Samopomocy
w Głogowie

Joanna Kot – Miejski Ośrodek Pomocy
Społecznej we Wrocławiu

Patrycja Karpicz, Monika Klimecka
– Miejskie Centrum Usług Socjalnych
we Wrocławiu

Ewa Skiba, Agata Kucharska – Dom
Pomocy Społecznej, ul. Kaletnicza 8
we Wrocławiu

Karolina Walkowska, Mikołaj Kasper
– Stowarzyszenie „Mały Wielki Świat”

Anna Lechowska – Stowarzyszenie dla
Dzieci i Młodzieży „SZANSA”

Anita Odachowska – Stowarzyszenie
„Po tej stronie”

Poradnik został zrealizowany w ramach projektu pt. „Koordynacja działań
w zakresie polityki społecznej w województwie dolnośląskim”, dofinansowanego
ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego 2021–2027 (FERS).

Poradnik „W dobrym stanie” ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie stanowi on prawnie wiążącej oferty ani porady medycznej, psychologicznej czy terapeutycznej. Jego celem jest upowszechnianie wiedzy z zakresu wspierania osób w kryzysie zdrowia psychicznego oraz zagrożonych tym kryzysem, jak również ułatwienie mieszkańcom Dolnego Śląska dotarcia do informacji o dostępnych formach wsparcia i pomocy. Treści zawarte w publikacji nie zastępują profesjonalnej diagnozy ani leczenia. W przypadku pogorszenia stanu zdrowia psychicznego należy niezwłocznie skontaktować się ze specjalistą lub zadzwonić pod numer alarmowy.

Rekomendacje



Wojciech Bochnak

Wicemarszałek
Województwa
Dolnośląskiego



„Budowanie silnego i bezpiecznego Dolnego Śląska opiera się przede wszystkim na trosce o zdrowie każdego z mieszkańców. Przekazywany w Państwa ręce poradnik „W dobrym stanie” to nie tylko kompendium rzetelnej, eksperckiej wiedzy, ale także praktyczny przewodnik pełen technik wspierających równowagę emocjonalną na każdym etapie życia. Jeśli chcą Państwo dowiedzieć się, jak skutecznie radzić sobie z codziennymi wyzwaniami oraz budować osobistą odporność psychiczną, ta publikacja będzie cennym drogowskazem. Niech ta lektura pomoże Państwu odsunąć stres na dalszy plan i sięgnąć po wiedzę, która realnie podnosi jakość codziennego życia. Gorąco zachęcam do lektury.”



Monika Włodarczyk

Radna Sejmiku Województwa
Dolnośląskiego



„Codzienny pośpiech, nadmiar obowiązków i troska o bliskich sprawiają, że zbyt często zapominamy o własnym dobrostanie. Ten napisany przystępnym językiem poradnik „W dobrym stanie” podpowiada, jak reagować na wypalenie zawodowe, wspierać dorastające dzieci oraz gdzie bezpłatnie szukać profesjonalnego wsparcia. Sięgnięcie po tę książkę to wyraz odpowiedzialności za siebie i swoich najbliższych, do czego serdecznie Państwa zachęcam.”



Ewa Kisztelińska

Dyrektor Dolnośląskiego
Ośrodka Polityki Społecznej



„Przewodnik „W dobrym stanie” powstał w Dolnośląskim Ośrodku Polityki Społecznej z myślą o każdym pokoleniu – od dzieci i młodzieży, przez dorosłych, po seniorów. Znaleźć tu można m.in. ćwiczenia ułatwiające radzenie sobie z trudnymi emocjami oraz wartościową mapę dolnośląskiego systemu pomocy dla osób doświadczających kryzysu psychicznego. Zapraszam do lektury.”

Słowo wstępne

”

Szanowni Państwo,

w codziennym pędzie łatwo zapomnieć o tym, co ważne dla naszego życia – o zdrowiu psychicznym. Przez lata nauczyliśmy się troszczyć o ciało, ale stan emocji i relacji zbyt często umyka naszej uwadze. Z ogromną przyjemnością oddaję w Wasze ręce poradnik „W dobrym stanie. Poradnik zdrowia psychicznego dla mieszkańców Dolnego Śląska”, który wypełni tę lukę.

To przystępny przewodnik stworzony z myślą o każdym z nas, niezależnie od wieku. Znajdziecie w nim doskonałe wskazówki, jak dbać o równowagę emocjonalną, radzić sobie ze stresem oraz budować zdrowe relacje w rodzinie i w pracy. Nastolatki odnajdą tu wsparcie w wyzwaniach dorastania, a seniorzy – porady, jak dbać o dobrostan w późnej dorosłości. Dla rodziców i opiekunów poradnik będzie cenną pomocą w odczytywaniu emocjonalnych potrzeb dzieci.

Druga część książki przeprowadzi Was przez trudniejsze momenty, wyjaśniając, jak rozpoznać pierwsze sygnały kryzysu u siebie lub bliskich. Publikacja dobrze tłumaczy także różnice między rolą psychologa, psychoterapeuty i psychiatry. Co niezwykle ważne, w poradniku znajdziecie dolnośląską mapę wsparcia.

”



Paweł Gancarz

Marszałek Województwa
Dolnośląskiego



Spis treści

Dlaczego warto sięgnąć po poradnik „W dobrym stanie”?	8
Rozdział 1 – Jak dbać o zdrowie psychiczne?	10
1. Dobrostan	11
2. Czym jest zdrowie psychiczne?	12
3. Jak dbać o zdrowie psychiczne w życiu osobistym, rodzinnym, zawodowym?	16
3.1. Dbanie o siebie	16
3.2. Życie rodzinne	17
3.2.1. Związki	17
3.2.2. Być świadomym rodzicem – bezpieczeństwo psychiczne dzieci	20
3.3. Relacje społeczne – jak nie zatracić siebie w relacjach z innymi	25
3.4. Życie zawodowe	26
4. Jak dbać o równowagę emocjonalną i radzić sobie ze stresem?	29
4.1. Jak organizm reaguje na stres? (Selye, 1976)	30
4.2. Jak radzić sobie ze stresem?	30
5. Do nastolatków. Jak dbać o zdrowie psychiczne?	33
5.1. Dorastanie – czas zmian i poszukiwania siebie	33
5.2. Kryzys adolescencji – czy jest czymś normalnym?	34
5.3. Kilka wskazówek dla Ciebie	34
6. Zdrowie psychiczne osób starszych	38
6.1. Jesień życia – czas bilansu, zmian i nowych wyzwań rozwojowych	38
6.2. Dlaczego późna dorosłość bywa trudna? Charakterystyka wyzwań i problemów	39
6.3. Najczęstsze problemy zdrowia psychicznego u osób starszych	40
6.4. Praktyczne porady i sposoby radzenia sobie z wyzwaniami późnej dorosłości	41
Rozdział 2 – Jak szukać wsparcia i pomocy w kryzysie?	44
1. Czym jest kryzys psychiczny? Zrozumieć mechanizm	45
2. Jak zauważyć kryzys u siebie, u bliskich i w otoczeniu?	46
3. Jak radzić sobie z silnymi emocjami w kryzysie?	47

4. Charakterystyka najczęstszych zaburzeń i chorób psychicznych	55
5. Dla rodziców, opiekunów, wychowawców dzieci i młodzieży: jak rozpoznać, że dziecko/nastolatek przeżywa kryzys?	62
Rozdział 3 – Przewodnik po systemie wsparcia	64
1. Który specjalista udziela wsparcia i jakiego?	65
2. Który rodzaj psychoterapii wybrać?	66
3. Jak bezpiecznie korzystać ze sztucznej inteligencji (AI)?	70
4. Gdzie szukać sprawdzonych informacji o leczeniu i placówkach medycznych?	72
Informacje o zdrowiu i korzystaniu z systemu ochrony zdrowia	72
Regionalne bazy instytucji i organizacji	73
Prawa pacjenta	73
Telefoniczne i internetowe formy wsparcia dla dzieci i młodzieży	74
Telefoniczne i internetowe formy wsparcia dla osób dorosłych	75
Telefoniczne formy wsparcia dla seniorów	79
Telefoniczne wsparcie w obszarze uzależnień	80
Zdalne wsparcie dla osób doświadczających przemocy	82
Stacjonarne formy wsparcia	84
Asystenci zdrowienia	88
Ośrodki opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży	88
Oddziały dzienne – ogólnie	96
Oddziały dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych	103
Leczenie szpitalne – oddziały psychiatryczne stacjonarne	104
Leczenie uzależnień	107
Pomoc / leczenie doświadczeń przemocy	118
Instytucje pomocy społecznej	124
Wsparcie środowiskowe i społeczne	125
Nieodpłatne wsparcie psychologiczne i społeczne	126
Rola organizacji pozarządowych w obszarze wsparcia zdrowia psychicznego na Dolnym Śląsku	127
Grupy samopomocowe	129
Reintegracja społeczna i zawodowa	130
Bibliografia	132



Dlaczego warto sięgnąć po poradnik „W dobrym stanie”?

O zdrowiu psychicznym często myślimy przede wszystkim w kontekście chorób i zaburzeń. Może się wydawać, że jeśli nie mamy postawionej diagnozy, to temat nas nie dotyczy. Tymczasem zdrowie psychiczne jest ważne dla każdego człowieka. Tak jak dbamy o ciało, możemy również troszczyć się o swoją psychikę – wzmacniać ją, rozwijać i budować zasoby, które pomagają nam lepiej funkcjonować w codziennym życiu.

Zdrowie psychiczne nie jest czymś, co po prostu się ma albo czego się nie ma. To obszar, na który możemy świadomie wpływać. Możemy je pielęgnować, umacniać i rozwijać, a gdy pojawiają się trudności – uczyć się rozpoznawać i skutecznie sobie z nimi radzić.

„W dobrym stanie” to poradnik dla każdego. Nie trzeba doświadczać choroby ani kryzysu psychicznego, aby znaleźć w nim coś wartościowego dla siebie. Czasami chcemy lepiej zadbać o własne samopoczucie, a czasami wesprzeć bliską osobę, ale nie wiemy od czego zacząć. Ten poradnik pomoże zrozumieć, dlaczego dbanie o zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia.

Znajdziesz w nim informacje o tym, czym jest zdrowie psychiczne i dobrostan. O tym, jak regulować emocje na co dzień, wzmacniać odporność psychiczną oraz rozwijać nawyki sprzyjające dobremu samopoczuciu. Poradnik został przygotowany z myślą o różnych grupach odbiorców – młodzieży, osobach dorosłych i seniorach. Mogą z niego korzystać zarówno osoby, które chcą zadbać o swoje zdrowie psychiczne i rozwijać własne zasoby, jak i osoby przeżywające trudniejszy okres lub znajdujące się w kryzysie psychicznym.



Publikacja została opracowana na podstawie aktualnej wiedzy z zakresu psychologii i psychoterapii. Przedstawione w poradniku ćwiczenia rozwijające umiejętności radzenia sobie z trudnościami wywodzą się przede wszystkim z terapii dialektyczno-behawioralnej (DBT) oraz z wybranych metod nurtu poznawczo-behawioralnego (CBT). Ich skuteczność została potwierdzona w licznych badaniach naukowych.

A Ty w jakim jesteś stanie?

W poradniku opisujemy najczęściej występujące trudności z obszaru zdrowia psychicznego, ich możliwe objawy oraz sposoby radzenia sobie z nimi. Dzięki temu łatwiej będzie Ci rozpoznać sygnały, które „wysyła” organizm. Spróbuj zrozumieć własne doświadczenia oraz znaleźć wskazówki dotyczące tego, gdzie i kiedy warto szukać wsparcia.



Aby ułatwić rozpoznanie, czy opisane trudności mogą dotyczyć również Ciebie, odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- | | | |
|--------------------------|--|--|
| ☐ | Czy zdarza Ci się czuć przytłoczenie codziennymi obowiązkami? | |
| ☐ | Czy czasami trudno Ci poradzić sobie ze stresem, smutkiem lub złością? | |
| ☐ | Czy zastanawiasz się, jak lepiej zadbać o swoje samopoczucie? | |
| ☐ | Czy martwisz się o bliską osobę i chcesz wiedzieć, jak ją wspierać? | |
| ☐ | Czy chcesz lepiej zrozumieć swoje emocje i potrzeby? | |
| ☐ | Czy zastanawiasz się, czy przeżywane trudności są czymś naturalnym, czy warto poszukać wsparcia? | |
| ☐ | Czy chcesz wiedzieć, gdzie szukać pomocy psychologicznej i jak wybrać specjalistę odpowiedniego do swoich potrzeb? | |

Jeśli choć na jedno z tych pytań odpowiedziałeś(-aś) **TAK**, ten poradnik jest dla Ciebie!

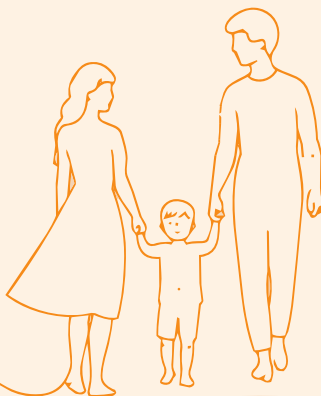
ROZDZIAŁ

01



Jak dbać o zdrowie psychiczne?

W tym rozdziale znajdziesz
praktyczną wiedzę o tym,
jak wspierać swoje zdrowie
psychiczne na co dzień i budować
dobrostan w różnych obszarach
życia.



1. Dobrostan



Dobrostan obejmuje korzystny stan psychiczny i fizyczny odczuwany przez człowieka. Jest on związany z poczuciem zdrowia, równowagi, satysfakcji z życia oraz z możliwością realizowania codziennych zadań i celów.

Na Twój dobrostan wpływa wszystko to, co robisz i czujesz. Ważne są Twoje myśli, emocje i relacje z ludźmi. Liczy się także to, jak radzisz sobie z problemami, jak dbasz o zdrowie i jak się rozwijasz.

Co sprawia, że czujemy się szczęśliwi i prowadzimy udane życie? Amerykański psycholog Martin Seligman stworzył model PERMA. Opisuje on 5 najważniejszych obszarów, o które warto zadbać, aby cieszyć się dobrym zdrowiem psychicznym. Poniżej przedstawiamy te obszary.

- Pozytywne emocje – dostrzegaj to, co pozytywne.
Dbaj o chwile, które przyniosą Ci radość, spokój i wdzięczność. Nie chodzi o unikanie smutku, ale o celowe zauważanie i docenianie dobrych momentów w każdym dniu.
- Zaangażowanie – bądź zaangażowany(-a).
Znajdź zajęcia, które całkowicie Cię pochłaniają (tzw. stan przepływu lub „flow”). Kiedy robisz to, co kochasz, czas przestaje mieć znaczenie, a Ty czujesz głęboką satysfakcję.
- Relacje społeczne – dbaj o relacje społeczne.
Otaczaj się ludźmi, którym ufasz. Bliskość z innymi, wzajemne wsparcie i dzielenie się troskami dają nam poczucie bezpieczeństwa i siłę do działania.
- Sens życia – rób rzeczy, które mają dla Ciebie znaczenie.
Poczucie sensu zyskujemy wtedy, gdy angażujemy

Dobrostan Psychiczny

(wg M. Seligmana)

- P** – Positive Emotion
Pozytywne emocje
- E** – Engagement
Zaangażowanie (Pochłonięcie)
- R** – Positive Relationships
Pozytywne relacje / Relacje społeczne
- M** – Meaning / Sens życia
- A** – Accomplishment / Achievement
Osiągnięcia / Sukcesy

się w coś większego niż my sami – np. pomagamy innym, realizujemy ważne wartości lub dbamy o wspólne dobro.

- Osiągnięcia – stawiaj sobie cele i dąż do ich spełnienia.
Sukcesy – nawet te najmniejsze – budują poczucie własnej wartości.
Pokazują nam, że mamy wpływ na swoje życie i potrafimy się rozwijać.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Woynarowska, 2010.

Jeśli chcesz pogłębić wiedzę



Martin E.P. Seligman (ur. 1942) to amerykański psycholog i profesor, uznawany za ojca psychologii pozytywnej. Jest twórcą przełomowych koncepcji: wyuczonej bezradności oraz wyuczonego optymizmu.

Psychologia pozytywna – bada warunki i procesy sprzyjające rozwojowi, budowaniu szczęścia oraz odkrywaniu ludzkich mocnych stron. W odróżnieniu od tradycyjnej psychologii klinicznej, która skupia się na leczeniu zaburzeń.

„Optymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń i tragedii co pesymistę, ale optymista znosi to lepiej.” – Martin Seligman

2. Czym jest zdrowie psychiczne?



„Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności, ale także stan pełnego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu” (WHO, 1948). Oznacza to, że zdrowie jest czymś znacznie więcej niż tylko brakiem dolegliwości – obejmuje nasze samopoczucie, sposób funkcjonowania oraz jakość relacji z innymi ludźmi.

Warto interesować się zdrowiem nie tylko wtedy, gdy zaczynamy je tracić. Możemy postrzegać je jako zasób i potencjał, który można rozwijać i wzmacniać każdego dnia.

Zadbaj o swoje zdrowie w trzech obszarach

Twoje zdrowie to spójny system. Aby czuć się dobrze i mieć energię do życia, musisz dbać o trzy połączone ze sobą obszary: ciało, psychikę i relacje z ludźmi.

Ciało – to codzienna troska o kondycję fizyczną poprzez odpowiednią aktywność fizyczną, sen, odżywianie, rezygnację z używek i profilaktykę zdrowotną.

Psychika – to dbanie o swoje emocje, radzenie sobie ze stresem i rozwój. To także realizowanie ważnych dla siebie celów. Pamiętaj, aby każdego dnia znaleźć czas na to, co sprawia Ci przyjemność, daje powód do dumy i jest zgodne z Twoimi wartościami.

Relacje społeczne – to budowanie i pielęgnowanie wspierających więzi z rodziną, przyjaciółmi, współpracownikami i społecznością, której jesteśmy częścią.

Równowaga między tymi trzema obszarami stanowi fundament zdrowia i dobrego funkcjonowania człowieka.

Ciało wpływa na psychikę, a psychika na ciało

Twoje ciało i umysł są ze sobą mocno połączone. Gdy żyjesz w ciągłym stresie lub mierzysz się z trudnymi emocjami, Twój organizm może wysyłać sygnały ostrzegawcze. Często są to bóle głowy, napięte mięśnie, problemy z żołądkiem, kłopoty ze snem czy ciągłe zmęczenie.

Objawy psychosomatyczne to sygnały, które pokazują, jak silnie wiążą się ze sobą Twoje ciało i umysł. Gdy przeżywasz stres, lęk lub trudne emocje, Twoje ciało może zareagować np. bólem brzucha lub głowy. Działa to w obie strony – gdy długo chorujesz lub czujesz ból, pogarsza się też Twoje samopoczucie i tracisz chęć do działania.

Dbanie o zdrowie traktuj całościowo – troszcząc się zarówno o ciało, jak i o psychikę. Poprawa funkcjonowania w jednym z tych obszarów przynosi korzyści również w drugim.



„Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia pozwalający człowiekowi na realizację jego własnych możliwości, na radzenie sobie z normalnymi stresowymi wydarzeniami życiowymi, na efektywną działalność zawodową i na twórczy wkład w życie własnej społeczności” (WHO, 2001).

Jakie czynniki wpływają na zdrowie psychiczne?

Twoje zdrowie psychiczne kształtowane jest przez wzajemnie oddziałujące na siebie czynniki na poziomie:

- indywidualnym,
- społecznym,
- środowiskowym (WHO, 2025).

Niektóre mogą Ci pomóc i poprawić Twoje samopoczucie. Inne mogą stać się źródłem problemów ze zdrowiem psychicznym.

Ryzyko! Co może zwiększać ryzyko problemów z Twoim zdrowiem psychicznym?

To, co dzieje się w Tobie:

- niskie umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem,
- używanie substancji psychoaktywnych,
- predyspozycje genetyczne.

To, czego doświadczasz w relacjach z innymi:

- przemoc, przemoc rówieśnicza (bullying),
- nierówności społeczne,
- surowe metody wychowawcze i stosowanie kar fizycznych wobec dzieci.

To, w jakich warunkach żyjesz:

- ubóstwo i trudna sytuacja materialna,
- niekorzystne warunki życia i środowiska,
- ograniczony dostęp do zasobów wspierających zdrowie i rozwój,
- kryzysy gospodarcze,
- epidemie i pandemie,
- konflikty zbrojne i sytuacje humanitarne,
- przymusowe migracje,
- zmiany klimatyczne.



Szczególnie niekorzystny wpływ na zdrowie psychiczne mają czynniki ryzyka występujące w okresach wrażliwych dla rozwoju człowieka, zwłaszcza we wczesnym dzieciństwie.

Szanse! Co wspiera Twoje zdrowie psychiczne?

Czynniki ochronne pomagają dbać o dobrostan psychiczny, wzmacniają odporność psychiczną oraz ułatwiają radzenie sobie z wyzwaniami i sytuacjami stresowymi.

To, co wzmacnia Cię od środka:

- rozwinięte kompetencje społeczne i emocjonalne,
- umiejętność radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami,
- zdolność do budowania odporności psychicznej.

To, co daje Ci wsparcie w relacjach z innymi:

- pozytywne relacje z rodziną i bliskimi,
- wspierające kontakty społeczne,
- poczucie przynależności do grupy lub społeczności,
- silne więzi społeczne.

To, jakie warunki sprzyjają Twojemu dobrostanowi:

- dostęp do wysokiej jakości edukacji,
- możliwość wykonywania godnej i satysfakcjonującej pracy,
- bezpieczne miejsce zamieszkania,
- dostęp do opieki zdrowotnej i wsparcia specjalistycznego.

Żaden pojedynczy czynnik nie przesądza o Twoim stanie zdrowia psychicznego. To wzajemne oddziaływanie czynników ryzyka i ochronnych na przestrzeni życia wpływa na dobrostan psychiczny oraz zdolność do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Wzmacniając czynniki ochronne możesz znacząco wspierać swoje zdrowie psychiczne i ograniczać negatywne skutki działania czynników ryzyka (World Health Organization, 2025).



3. Jak dbać o zdrowie psychiczne w życiu osobistym, rodzinnym, zawodowym?

3.1. Dbanie o siebie

Zadbaj o swoje ciało stosując się do pięciu bardzo ważnych zasad:

- Badaj się regularnie i podejmuj leczenie.
- Dbaj o zrównoważoną dietę.
- Unikaj substancji zmieniających nastrój – narkotyków, alkoholu i innych używek.
- Wysypiaj się.
- Dbaj o aktywność fizyczną.

Umiejętności PLEASE

(Linehan, 2016)

- P+L** – Treat Physical illness
- E** – Balance Eating
- A** – Avoid mood-Altering substances
- S** – Balance Sleep
- E** – Get Exercise

Dlaczego badania są ważne?

Kiedy ignorujesz ból lub gorsze samopoczucie, Twój organizm zużywa całą energię na walkę z chorobą. Przez to masz mniej siły i cierpliwości do radzenia sobie z codziennymi emocjami. Regularne badania i szybkie reagowanie na dolegliwości sprawiają, że nie musisz mierzyć się z dodatkowym, fizycznym cierpieniem.

Dlaczego dieta jest ważna?

To, co jesz, to paliwo dla Twojego mózgu. Zbyt długie przerwy w jedzeniu powodują nagły spadek cukru we krwi. Możesz wtedy czuć złość, drażliwość, lęk lub nagłe osłabienie. Regularne i zdrowe posiłki dbają o stabilny poziom energii, dzięki czemu Twój nastrój nie skacze ze skrajności w skrajność.

Dlaczego należy unikać używek?

Alkohol, narkotyki czy nadmiar kofeiny i nikotyny dają tylko chwilową ulgę. W rzeczywistości silnie rozregulowują Twój układ nerwowy. Gdy ich działanie mija, poziom lęku i smutku drastycznie rośnie. Rezygnując z substancji zmieniających nastrój, odzyskujesz naturalną kontrolę nad swoimi emocjami.

Dlaczego sen jest ważny?

Sen to czas, kiedy Twój mózg regeneruje się, „porządkuje” informacje z całego dnia i usuwa część zbędnych produktów przemiany materii. Gdy nie dosypiasz, stajesz się bardziej podatny na stres, łatwiej wpadasz w złość i trudniej skupić Ci uwagę. Dobry, regularny sen działa jak naturalna tarcza obronna przed trudnymi emocjami.

Dlaczego aktywność fizyczna jest ważna?

Ruch to najprostszy sposób na rozładowanie napięcia i stresu, które gromadzą się w Twoich mięśniach. Podczas ćwiczeń Twój organizm wydziela endorfiny, czyli hormony szczęścia. Nawet krótki, codzienny spacer poprawia krążenie, dotlenia mózg i pomaga szybciej oczyścić głowę z natrętnych, negatywnych myśli.

Dbaj o obecność pozytywnych doświadczeń w swoim życiu!

- Rób to, co przyjemne.
- Rób to, z czego jesteś dumny(-a).
- Rób to, co jest zgodne z Twoimi wartościami.

Nie zawsze mamy wpływ na trudne wydarzenia, niepowodzenia czy straty, których doświadczamy w życiu. Możemy jednak świadomie dbać o obecność pozytywnych doświadczeń w codzienności. Rób to, co sprawia Ci radość i daje satysfakcję. Wybieraj zajęcia, z których jesteś dumny(-a) i które są zgodne z Twoimi wartościami. Dzięki temu zrównoważysz doświadczenia smutne i trudne z przyjemnymi i poczujesz, że Twoje życie ma głęboki sens, a Ty masz na nie realny wpływ.



Regularne podejmowanie wartościowych i satysfakcjonujących aktywności sprzyja utrzymaniu równowagi psychicznej oraz budowaniu odporności na stres.

3.2. Życie rodzinne

Funkcjonowanie w rodzinie odgrywa istotną rolę w kształtowaniu i utrzymaniu zdrowia psychicznego. Znaczenie ma zarówno jakość relacji budowanych z partnerem lub partnerką, jak i sposób wychowywania dzieci. W tej części poradnika dowiesz się, jak nauka definiuje miłość oraz poznasz skuteczne metody wspierania rozwoju i wychowania dzieci.

3.2.1. Związki

Związki, tak jak my sami, stale się zmieniają i przechodzą przez różne etapy. Samo uczucie to nieraz za mało, by stworzyć trwałą i szczęśliwą relację. Zgodnie z naukową trójczynnikiemową teorią miłości, miłość składa się z trzech podstawowych komponentów (Wojciszke, 2025), są to:

- namiętność – pociąg fizyczny, ekscytacja, pożądanie,
- intymność – bliskość emocjonalna, zaufanie, wzajemne poznanie i wsparcie,
- zaangażowanie – decyzja o budowaniu i utrzymywaniu związku mimo trudności, dzielenie się obowiązkami.



W różnych fazach związku znaczenie tych komponentów zmienia się. Namietność zwykle jest najsilniejsza na początku i z czasem słabnie. Trwałość związku opiera się głównie na intymności.

Etapy rozwoju związku (Wojciszke, 2025)

Czy wiesz, że związki romantyczne przechodzą przez kolejne etapy rozwoju, podczas których zmienia się charakter relacji oraz znaczenie poszczególnych składników miłości? Na różnych etapach związku namietność, intymność i zaangażowanie mogą odgrywać odmienną rolę, wpływając na jakość i trwałość relacji.

Sprawdź siebie!

Na jakim etapie związku jesteście? (Wojciszke, 2025)

- **Zakochanie** – całkowita dominacja namietności. Idealizujesz partnera(-kę) i chcesz być blisko przez cały czas.
- **Romantyczne początki** – zaczyna rosnąć intymność. Lepiej się poznajecie, dużo rozmawiacie ze sobą, wciąż czując „motyle w brzuchu”.
- **Związek kompletny** – idealny stan! Występują tu wszystkie trzy elementy: namietność, intymność i zaangażowanie. To czas, gdy podejmujecie decyzje o wspólnym życiu.
- **Związek przyjacielski** – namietność powoli gaśnie, ale silna intymność i zaangażowanie tworzą bezpieczną, pełną miłości przystań. Nadal dużo ze sobą rozmawiacie, wspieracie się.
- **Związek pusty** – zanika namietność i bliskość emocjonalna. Zostaje tylko zaangażowanie – trwacie ze sobą z przyzwyczajenia lub obowiązku.
- **Rozpad** – kiedy zaangażowanie gaśnie, związek oficjalnie lub emocjonalnie dobiega końca.



Aby związek pozostał satysfakcjonujący, warto pielęgnować wspólne pasje i regularnie podejmować aktywności, które sprawiają partnerom radość i ekscytację. Dzielenie nowych doświadczeń pomaga podtrzymywać zaangażowanie oraz wzmacnia poczucie bliskości i wzajemnego zainteresowania.

Trzy pułapki w relacjach – i jak ich uniknąć! (Wojciszke, 2025)

1. Pułapka dobroczynności – przyzwyczajenie do dobrego. Gesty miłości i troski z czasem zaczynasz traktować jako normę i przestajesz je zauważać (np. te same kwiaty na urodziny po 10 latach cieszą mniej, niż te pierwsze).
Jak zapobiegać? Codziennie okazuj wdzięczność za drobne gesty.
Nie bierz obecności i starań partnera(-ki) za pewnik. Zerwij z rutyną i rób niespodzianki bez okazji!
2. Pułapka bezkonfliktowości – „święty spokój”. Unikanie trudnych tematów w imię braku kłótni (np. nie mogąc wybrać filmu oglądacie osobno każdy swój).
Na chwilę rozładowuje to napięcie, ale na dłuższą metę buduje mur obojętności i niszczy bliskość.
Jak zapobiegać? Mów otwarcie o swoich potrzebach i problemach. Szukajcie wspólnego rozwiązania.
3. Pułapka sprawiedliwości – „oko za oko”. Ludzie mają naturalną skłonność do odwzajemniania dobra dobrem, a zła złem. Jednocześnie działa tzw. asymetria dobra i zła – negatywne zachowania mają większy wpływ na relację niż pozytywne. Dlatego atak często spotyka się z jeszcze silniejszym kontratakiem, przez co konflikt się nasila.
Jak zapobiegać? Zamiast rywalizować, grajcie w jednej drużynie. Skup się na współpracy i docenianiu tego, co dobre. Nie prowadź „rachunku krzywd”.

Proponowana literatura:



Z tej książki dowiesz się więcej o miłości i jej pielęgnowaniu:
B. Wojciszke (2025). Psychologia miłości. Intymność – namiętność – zobowiązanie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
Ta książka pomoże Ci radzić sobie z bolesną i nieuzasadnioną zazdrością: R. L. Leahy (2024). Lekarstwo na zazdrość (R. Kędziński, tłum.). Dom Wydawniczy Rebis.



Dobry związek nie polega na braku problemów, lecz na ciągłym dbaniu o intymność, namiętność i zaangażowanie oraz unikaniu pułapek, które stopniowo osłabiają relację.

3.2.2. Być świadomym rodzicem – bezpieczeństwo psychiczne dzieci

Kluczowe znaczenie w świadomym podejściu do wychowania dzieci ma spójność rodziców w podejmowanych decyzjach oraz wybór strategii wychowawczych opartych na wzajemnym szacunku, konsekwencji i uwzględnianiu potrzeb dziecka.

Style wychowania

W pierwszych latach życia tworzą się fundamenty pod rozwój emocjonalny i społeczny. Sposób, w jaki wychowujemy dziecko, kształtuje jego samoocenę, odporność na stres i to, jak w dorosłości będzie budować relacje z innymi. Psychologowie wyróżniają cztery główne style wychowawcze (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010):

1. Styl autorytarny

Jako rodzic stawiasz ogromne wymagania i narzucasz ścisłą kontrolę.

- Wymagasz bezwzględnego posłuszeństwa.
- Nie pytasz dziecka o zdanie – jego opinia się nie liczy.
- Rządzisz za pomocą kar i sztywnych zasad.

2. Styl autorytatywny

Łączysz wymagania z miłością, potrzebami dziecka, ciepłem i otwartą rozmową.

- Wyznaczasz jasne, zdrowe granice i zawsze tłumaczysz swoje decyzje.
- Szanujesz zdanie dziecka i uważnie go słuchasz.
- Wspierasz jego samodzielność i pomagasz mu się rozwijać.

3. Styl permissywny, czyli pobłażliwy

Dajesz dziecku dużo akceptacji i czułości, ale nie stawiasz mu żadnych wymagań ani granic.

- Rezygnujesz z kontroli i pozwalasz dziecku na wszystko.
- Pozwalasz dziecku na podejmowanie decyzji, na które nie jest jeszcze gotowe.

4. Styl niedbały

Wykazujesz minimalne zainteresowanie dzieckiem.

- Nie dajesz dziecku wsparcia ani miłości.
- Nie wyznaczasz żadnych zasad i drogowskazów.
- Przez takie zachowanie dziecko czuje się nieważne i opuszczone.



Styl autorytatywny jest najbardziej korzystny dla rozwoju dziecka i jego zdrowia psychicznego.

Dzieci wychowywane w tym stylu częściej wykazują wyższą samoocenę, lepsze kompetencje społeczne, większą odporność na stres oraz lepsze wyniki w nauce. Jednocześnie rzadziej doświadczają problemów emocjonalnych i zachowań ryzykownych.

Chociaż sposoby wychowania różnią się między społeczeństwami, badania prowadzone w wielu krajach pokazują, że połączenie ciepła, wsparcia emocjonalnego i jasno określonych zasad sprzyja zdrowemu rozwojowi dzieci. Oznacza to, że niezależnie od kultury styl autorytatywny jest uznawany za najbardziej korzystny dla zdrowia psychicznego i dobrostanu młodych ludzi (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010).

Metody wychowania

Sposób, w jaki reagujemy na zachowanie dziecka, wpływa na to, czy będzie ono powtarzać dane zachowanie w przyszłości. Znajomość podstawowych metod wychowawczych pozwala świadomie wzmacniać pożądane zachowania oraz skuteczniej radzić sobie z trudnościami wychowawczymi.

Nagradzanie – wzmacnianie pożądanych zachowań

Wzmacnianie pozytywne

Polega na nagradzaniu pożądanego zachowania, dzięki czemu zwiększa się prawdopodobieństwo jego ponownego wystąpienia. Nagrodą może być pochwała, nowa zabawka, ciekawie spędzony czas, dobra ocena.

Przykład: „Dziękuję, że posprzątałaś(-eś) zabawki. To bardzo mi pomogło”; „Za każde posprzątanie pokoju dostajesz żeton. Jeśli na koniec tygodnia uda Ci się uezbiierać min. 6 z 7, to będziemy mogli kupić Ci tę grę, o którą prosisz”.

Wzmacnianie negatywne

Polega na usunięciu nieprzyjemnego bodźca po wystąpieniu pożądanego zachowania. Nie jest to forma kary – nadal mówimy o nagrodzie!

Przykłady: Gdy dziecko odrabia lekcje, rodzic przestaje przypominać mu o tym obowiązku. Dziecko zapina pasy w samochodzie, aby przestał pisać alarm. Dziecko pomogło rodzeństwu, zwalniamy je jednorazowo z obowiązku, którego nie lubi wykonywać.

Wygaszanie zachowania

Polega na tym, że NIE wzmacniamy (czyli nie nagradzamy) zachowania, które jest niewłaściwe. Początkowo zachowanie może się nawet nasilić, jednak przy konsekwentnym postępowaniu stopniowo słabnie. Ważne jest, aby ignorować zachowanie, a nie dziecko.

Przykład: Rodzic nie reaguje na marudzenie o słodycze, ale chwali dziecko, gdy spokojnie poprosi o przekąskę. Nie kupujemy zabawki, jeśli dziecko próbuje wymusić to na nas krzykiem.

Modelowanie

Dzieci uczą się poprzez obserwację dorosłych. Zachowanie rodzica jest dla nich ważnym wzorem.

Przykład: Rodzic mówi „przepraszam”, gdy popełni błąd – dziecko uczy się brania odpowiedzialności za swoje zachowanie.

Karani i naturalne konsekwencje

Kara (dodanie nieprzyjemnego bodźca, np. zwrócenie uwagi lub odebranie przywileju, np. czasowy zakaz korzystania z komputera) może na krótko powstrzymać niepożądane zachowanie, ale sama w sobie nie uczy dziecka, jak powinno zachować się następnym razem. Jeśli chcemy rozwijać pożądane zachowania, warto je zauważać i wzmacniać (nagradzać). Zamiast kar dobrze jest stosować naturalne lub logiczne konsekwencje, które pomagają dziecku zrozumieć związek między jego zachowaniem a skutkami tego zachowania.

Przykłady: Dziecko zapomniało spakować stroju na WF – nie uczestniczy w zajęciach. Rzuciło zabawką i ją uszkodziło – nie może się nią dalej bawić.

Jak zachęcać dziecko do współpracy? (Kwaśny, Trąbińska-Haduch, 2009)

Współpraca z dzieckiem nie opiera się na karach, lecz na budowaniu relacji, jasnej komunikacji i wzmacnianiu pożądanych zachowań. Poniżej przedstawiamy metody, które pomogą zachęcić dziecko do współdziałania.

• Dawaj jasne wskazówki

Formułuj krótkie i konkretne polecenia, dostosowane do wieku dziecka.

Dzięki temu dziecko lepiej rozumie, czego od niego oczekujesz.

Przykład: „Proszę, odłóż klocki do pudełka.”

- **Ustalaj zasady i konsekwencje**

Wspólnie z dzieckiem ustal zasady oraz konsekwencje ich nieprzestrzegania. Jasne reguły zwiększają poczucie bezpieczeństwa i ułatwiają współpracę.

- **Chwal konkretne zachowania**

Doceniaj wysiłek dziecka i opisuj zachowania, które chcesz wzmacniać, zamiast oceniać jego cechy.

Przykład: „Podobało mi się, że sam(-a) spakowałeś(-aś) plecak.”

- **Poświęcaj dziecku uwagę**

Wspólnie spędzony czas, zainteresowanie i rozmowa budują więź oraz wzmacniają motywację dziecka do współpracy.

- **Bądź dobrym przykładem**

Dzieci uczą się przede wszystkim przez obserwację. Jeśli oczekujesz od dziecka szacunku, spokoju czy odpowiedzialności, staraj się sam(-a) postępować w taki sposób.

- **Rozmawiaj i tłumacz**

Wyjaśniaj, dlaczego obowiązują określone zasady i jakie są konsekwencje różnych zachowań. Dzieci chętniej współpracują, gdy rozumieją sens stawianych wymagań.

- **Korzystaj z komunikatu „Ja”**

Mów o swoich uczuciach i potrzebach zamiast oceniać dziecko, korzystając z poniższego schematu:

- Czuję...
- Kiedy...
- Ponieważ...
- Oczekuję...

Przykład: „Jestem zdenerwowany(-a), kiedy zabawki leżą na podłodze, ponieważ można się o nie potknąć. Chciałbym(-abym), żebyś je odłożył(-a).”



Pięć prostych sposobów zachęcania dziecka do współpracy

(Kwaśny, Trąbińska-Haduch, 2009):

1. Opisz to, co widzisz lub przedstaw problem

Zamiast wskazywać winnego, opisz sytuację i pokaż, co należy zrobić.

✗ „Znowu rozlałaś(-eś) mleko!”

✓ „Mleko się rozlało. Potrzebna będzie ścierka.”

2. Udziel informacji

Krótką informacją często wystarczy, aby dziecko wiedziało, jak postąpić.

✗ „Ile razy mam Ci powtarzać?”

✓ „Mleko powinno stać w lodówce, żeby się nie zepsuło.”

3. Użyj jednego słowa

Jedno słowo mówione spokojnym tonem może być skuteczniejszym przypomnieniem niż długie tłumaczenie.

Przykłady: „Buty.”, „Plecak.”, „Ciszej.”, „Stop.”

4. Powiedz o swoich uczuciach

Opowiedz dziecku o swoich emocjach, zamiast je krytykować.

Przykład: „Jestem teraz zmęczona(-y) i potrzebuję kilku minut ciszy.”

5. Zostaw wiadomość

Krótką notatką lub rysunek może być skuteczniejszym przypomnieniem niż wielokrotne upominanie.

Przykład: „Pamiętaj o stroju na WF 😊”.





Proponowana literatura:

UPRIGHT Consortium (2021). Dobrostan dla nas. Podręcznik dla rodzin. Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego. umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user_upload/Zdrowie/2022/Upright_nowe_05.2022/WB4US-DobrostanDlaNas-podrecznikdlarodzin-www.pdf

T. Gordon (2015). Wychowanie bez porażek, czyli trening skutecznego rodzica (M. Szafrńska-Brandt, tłum.). Instytut Wydawniczy PAX.

A. Gębka (2025). Jesteś kimś więcej, niż myślisz. 99 ćwiczeń, które pomogą dziecku w budowaniu zdrowej samooceny i pewności siebie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Rodziców, którzy chcą wzmocnić swoje kompetencje wychowawcze, zachęcamy do skorzystania z Programu dla Rodziców i Wychowawców: programyrekomendowane.pl/programy/profilaktyka-uniwersalna/szkola-dla-rodzicow-i-wychowawcow/.

3.3. Relacje społeczne – jak nie zatracić siebie w relacjach z innymi

Relacje społeczne należą do najważniejszych czynników wpływających na Twoje zdrowie psychiczne i dobrostan. Sama obecność innych ludzi w Twoim życiu nie zawsze jednak przekłada się na poczucie wsparcia i bliskości. Znaczenie ma przede wszystkim trwałość i jakość relacji – sposób komunikowania się, wzajemny szacunek, umiejętność rozwiązywania konfliktów oraz gotowość do udzielania i przyjmowania wsparcia.

Satysfakcjonujące relacje opierają się na równowadze pomiędzy dbaniem o własne cele, troską o relację oraz szacunkiem do siebie samego(-ej). Umiejętności te można rozwijać niezależnie od wieku i rodzaju relacji – zarówno w rodzinie, związku, jak i wśród przyjaciół czy współpracowników. Każdy z tych trzech aspektów jest ważny, a jeśli nie da się utrzymać wszystkich trzech jednocześnie, to powinniśmy się zastanowić, który jest priorytetem. Jeśli priorytetem jest relacja, to wtedy stosujemy umiejętność GIVE (Linehan, 2016).

Umiejętności wspierające dobre relacje:

Bądź życzliwy(-a)

W kontaktach z innymi zachowaj życzliwość i szacunek. Unikaj agresji, obrażania, wyśmiewania czy poniżania drugiej osoby.

Okaz zainteresowanie

Bliskie relacje rozwijają się wtedy, gdy okazujemy autentyczne zainteresowanie drugą osobą. Uważne słuchanie, zadawanie pytań i poświęcanie uwagi wzmacniają poczucie bycia ważnym(-ą) i dostrzeżonym(-ą).

Uprawomocnienie – okaz zrozumienie dla emocji drugiej osoby

Nie oznacza to konieczności zgadzania się ze wszystkim. Zamiast rad, pytań czy podważania pokaż, że rozumiesz, co czuje druga osoba i zapytaj, czego potrzebuje w danej chwili.

Umiejętności GIVE (Linehan, 2016):

- G** – Gentle / łagodność
- I** – Interested / okazywanie zainteresowania
- V** – Validate / uprawomocnianie
- E** – Easy manner / swobodne zachowanie

Zachowaj swobodny sposób bycia

Życzliwość, naturalność, poczucie humoru i umiejętność zmniejszania napięcia pomagają budować bliskość oraz ułatwiają rozwiązywanie trudności pojawiających się w relacjach.

3.4. Życie zawodowe

Czy wiesz, że aż 45% pracowników odczuwa presję, która negatywnie wpływa na samopoczucie? (Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy). Stres, lęk i spadek nastroju to powszechne wyzwania zawodowe. Jeśli tracisz grunt pod nogami – pamiętaj, to nie Twoja wina i nie jesteś w tym sam(-a).

Wszystko sprowadza się do równowagi. Na jednej szali masz wymagania (zadania, terminy), na drugiej – zasoby (czas, energię, wsparcie, poczucie kontroli).



Gdy wymagań jest zbyt wiele, a zasobów za mało, pojawia się przewlekły stres.

Przewlekły stres to nie tylko gorszy dzień. Ignorowany, prowadzi do poważnych problemów:

- Wypalenia zawodowego – gdy rano na samą myśl o obowiązkach czujesz silny opór.
- Zaburzeń lękowych i depresji – kiedy niepokój i smutek stają się codziennością.
- Objawów somatycznych – od kołatania serca po wieczne napięcie mięśni (ciało alarmuje szybciej niż głowa).

Dobra wiadomość jest taka, że masz na to wpływ! Kluczem do odzyskania kontroli są trzy kroki:

- Szybkie reagowanie – zauważenie sygnałów ostrzegawczych, zanim opadniesz z sił.
- Sieć wsparcia – dzielenie się emocjami z zaufanymi ludźmi.
- Zdrowe granice – dbanie o to, by praca była tylko częścią, a nie całością Twojego życia.

Czym jest wypalenie zawodowe?

Cztery wymiary wypalenia zawodowego (Jaworowska, 2014):

- Wyczerpanie psychofizyczne – przewlekłe zmęczenie, brak energii oraz poczucie, że obowiązki zawodowe przekraczają własne możliwości.
- Brak zaangażowania w relacje z klientami lub odbiorcami pracy – dystansowanie się, obojętność oraz trudności w budowaniu życzliwych relacji.
- Poczucie braku skuteczności zawodowej – przekonanie o niewystarczających kompetencjach, niskiej efektywności oraz braku wpływu na efekty swojej pracy.
- Rozczarowanie pracą – utrata satysfakcji, motywacji i poczucia sensu wykonywanej pracy, wynikająca z rozbieżności między oczekiwaniami a rzeczywistością.



Wypalenie zawodowe rozwija się stopniowo i może prowadzić do pogorszenia dobrostanu psychicznego, relacji z innymi oraz jakości wykonywanej pracy.

Sprawdź siebie!

Czy dostrzegasz u siebie pierwsze sygnały wypalenia?

Wypalenie zawodowe rozwija się stopniowo. Zanim pojawią się poważniejsze trudności, organizm często wysyła subtelne sygnały ostrzegawcze. Poniższe pytania nie służą postawieniu diagnozy, ale mogą pomóc Ci zauważyć, czy warto uważniej przyjrzeć się swojemu samopoczuciu.

- ☐ Czy po zakończeniu dnia pracy często czuję się emocjonalnie wyczerpany(-a)?
.....
- ☐ Czy już rano odczuwam zmęczenie na myśl o kolejnym dniu pracy?
.....
- ☐ Czy wykonywana praca coraz częściej wywołuje u mnie frustrację?
.....
- ☐ Czy zauważam, że stałem(-am) się bardziej zdystansowany(-a) lub obojętny(-a) wobec innych ludzi?
.....
- ☐ Czy bezpośredni kontakt z klientami, podopiecznymi lub współpracownikami jest dla mnie silnym źródłem stresu?
.....
- ☐ Czy coraz trudniej jest mi tworzyć w pracy spokojną i życzliwą atmosferę?
.....
- ☐ Czy coraz rzadziej mam poczucie, że moja praca ma sens i pozwala osiągać ważne lub wartościowe cele?
.....
- ☐ Czy mam wrażenie, że coraz trudniej radzę sobie z problemami klientów, podopiecznych lub współpracowników?
.....
- ☐ Czy coraz trudniej jest mi zrozumieć potrzeby i perspektywę osób, z którymi pracuję?
.....
- ☐ Czy kontakty i współpraca z innymi ludźmi coraz rzadziej dają mi energię i satysfakcję?

Pomyśl o tym, jak funkcjonujesz w ciągu ostatnich kilku tygodni. Jeśli na kilka z tych pytań odpowiedziałeś(-aś) „tak”, warto potraktować to jako sygnał do zatrzymania się i zastanowienia nad swoim dobrostanem. Utrzymujące się zmęczenie, frustracja, dystans wobec innych, czy spadek poczucia sensu pracy mogą świadczyć o narastającym przeciążeniu i zwiększonym ryzyku wypalenia zawodowego.

Wczesne zauważenie tych sygnałów daje szansę na wprowadzenie zmian, które pomogą odzyskać równowagę i zadbać o swoje zdrowie.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Wiszniewska K. (2024).

4. Jak dbać o równowagę emocjonalną i radzić sobie ze stresem?



Stres to naturalna reakcja Twojego organizmu. Pojawia się zawsze wtedy, gdy sytuacja jest dla Ciebie trudna, nowa lub wymaga dużego wysiłku. Stres towarzyszy Ci każdego dnia – zarówno podczas realnego zagrożenia, jak i przed ważnymi wydarzeniami w życiu. Gdy się stresujesz, reaguje całe Twoje ciało, umysł oraz emocje. Stres zmienia to, jak myślisz, co czujesz i jak się zachowujesz.

Mamy dwa rodzaje stresu (Selye, 1976):

- Dobry stres (Eustres) – działa jak pozytywny zastrzyk energii. Pomaga Ci się skupić i daje siłę do działania. Pojawia się na przykład tuż przed ważnym zadaniem, egzaminem lub wystąpieniem publicznym i pomaga Ci dać z siebie wszystko.
- Zły stres (Dystres) – pojawia się wtedy, gdy trudności trwają zbyt długo lub wymagań jest po prostu za dużo. Taki stres paraliżuje, odbiera chęć do działania i szybko wyczerpuje Twoje siły.

4.1. Jak organizm reaguje na stres? (Selye, 1976)

- Faza alarmowa. Organizm wyczuwa zagrożenie i włącza tryb „walki lub ucieczki”. Adrenalina i kortyzol rosną, serce bije szybciej – jesteś w pełnej gotowości.
- Faza odporności. Ciało przystosowuje się do presji i działa na wysokich obrotach, zużywając mnóstwo energii.
- Faza wyczerpania. Przy długotrwałym stresie zasoby się kończą. Pojawia się chroniczne zmęczenie, co osłabia odporność i uderza w zdrowie fizyczne oraz psychiczne.

4.2. Jak radzić sobie ze stresem?

Techniki pokonywania stresu (Tarnowska, Kornacka-Wojtaś, 2021):

- „Zachowaj pozytywne nastawienie.
- Zaakceptuj, że istnieją zdarzenia, których nie możesz kontrolować.
- Bądź asertywny(-a), a nie agresywny(-a). Podkreślaj swoje uczucia, opinie lub przekonania, zamiast być defensywnym(-ą) lub pasywnym(-ą) czy złym(-ą).
- Znajdź swój sposób na redukcję stresu.
- Ucz się technik relaksacyjnych i ćwicz. Spróbuj medytacji, jogi lub tai-chi.
- Ćwicz regularnie. Twój organizm lepiej radzi sobie ze stresem, gdy jest w dobrej kondycji.
- Jedz zdrowe, dobrze zbilansowane posiłki.
- Naucz się efektywniej zarządzać czasem.
- Podejmuj próby zachowania codziennej rutyny – stałe pory przywracają ład, harmonię, a natłok zmian jest stresogennym wyzwaniem.
- Odpowiednio ustalaj granice i naucz się odmawiać prośbom, które spowodowałyby nadmierny stres w Twoim życiu.
- Znajdź czas na hobby, zainteresowania i relaks. Podejmuj przyjemne aktywności. Możesz stworzyć własną listę przyjemności: przerwa w obowiązkach na rozluźnienie mięśni, gry planszowe, aromatyczna kąpiel, czytanie, słuchanie muzyki, przytulanie kota, zabawa z psem, ciepła herbata itp. Rozpieszczaj się i rób coś, co bardzo lubisz.
- Odpoczywaj i zadbaj o regularny sen. Twoje ciało potrzebuje czasu na regenerację po stresujących wydarzeniach.
- Nie używaj alkoholu, substancji psychoaktywnych.
- Szukaj wsparcia społecznego. Spędzaj czas z tymi, których lubisz. Zapewnij sobie wsparcie innych i bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi.
- Rozmawiaj o swoich obawach i emocjach z osobami, do których masz zaufanie. Unikaj osób obciążających, raniących. Wybieraj te, które realnie potrafią zrozumieć i wysłuchać.

- Poszukaj wsparcia i nie bój się prosić o pomoc. Szukaj pomocy u psychologa, aby nauczyć się zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem”.

Kiedy czujesz stres, wypróbuj jedną z tych prostych i sprawdzonych metod:

Moc oddechu. Miarowe oddychanie jako sposób radzenia sobie ze stresem.

Gdy dopada Cię stres, Twój oddech staje się płytszy i szybszy. Możesz to łatwo odwrócić! Świadome spowolnienie i wydłużenie wydechu aktywuje przywspółczulny układ nerwowy, który odpowiada za regenerację. Twój mózg dostaje jasny sygnał: „Wszystko jest w porządku, możesz odpuścić”.

Jak wykonać ćwiczenie? (Linehan, 2016)

- Usiądź lub stań stabilnie.
- Weź spokojny wdech nosem, licząc w pamięci do 4.
- Powoli wypuszczaj powietrze ustami lub nosem, licząc do 6 (lub nawet 8).
- Powtarzaj przez 1–3 minuty, skupiając się wyłącznie na liczeniu i strumieniu powietrza.

Praca z ciałem – relaksacja mięśni

Progresywna relaksacja mięśni to technika redukcji stresu opracowana przez amerykańskiego lekarza Edmunda Jacobsona. Jacobson zauważył ścisły związek między napięciem mięśniowym a stresem psychicznym i wykazał, że świadome rozluźnianie mięśni prowadzi do zmniejszenia napięcia emocjonalnego.

Świadome, naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni pozwala osiągnąć głębszy stan odprężenia niż sama próba rozluźnienia się bez wcześniejszego napięcia.

Jak wykonać ćwiczenie? Usiądź lub połóż się wygodnie. Napinaj każdą grupę mięśni na 5–10 sekund, a następnie rozluźnij ją na kolejne 5–10 sekund, łącząc rozluźnienie z głębokim wydechem. Poczuj tę przyjemną ulgę.

Kolejno napinaj i rozluźniaj następujące grupy mięśni (Linehan, 2016):

- Dłonie i nadgarstki – zaciśnij dłonie w pięści.
- Ramiona i przedramiona – zegnij ręce, próbując dotknąć barków.
- Barki – przyciągnij barki do uszu.
- Czoło – zmarszcz brwi.
- Oczy – mocno zaciśnij powieki.

- Nos i górne policzki – zmarszcz nos i unieś policzki.
- Usta i dolna część twarzy – przyciśnij wargi i cofnij kąciuki ust.
- Język i jama ustna – zaciśnij zęby i dociśnij język do podniebienia.
- Szyja – napnij mięśnie szyi.
- Klatka piersiowa – wykonaj głęboki wdech i zatrzymaj oddech.
- Plecy – wygnij się lekko do tyłu i ściągnij łopatki.
- Brzuch – mocno wciągnij brzuch.
- Pośladki – zaciśnij pośladki.
- Uda – napnij mięśnie ud.
- Łydki – napnij łydki, kierując palce stóp w dół.
- Kostki i stopy – dociśnij duże palce do podłogi, unosząc pięty.

Podczas rozluźniania warto połączyć wydech z uwalnianiem napięcia. Regularna praktyka pomaga zredukować napięcie mięśniowe, obniżyć poziom stresu oraz szybciej odzyskiwać równowagę emocjonalną.

Radzenie sobie zawczasu

Zamiast panikować w trakcie stresującego wydarzenia, zaplanuj swoją reakcję z wyprzedzeniem. To prosta technika, która daje bezcenne poczucie kontroli i pewności siebie.

Jak stosować radzenie sobie zawczasu? (Linehan, 2016)

- Wybierz sytuację, która może być trudna. Zastanów się, jakie wydarzenie budzi niepokój, stres lub obawy dotyczące własnej reakcji.
- Określ emocje i impulsy. Nazwij emocje, które mogą się pojawić oraz zachowania, do których mogą Cię skłaniać.
- Wybierz pomocne strategie. Zastanów się, jakie umiejętności lub sposoby działania będą najbardziej przydatne w tej sytuacji.
- Wyobraź sobie przebieg sytuacji. Odtwórz ją w myślach jak najbardziej realistycznie, z własnej perspektywy i krok po kroku.
- Przećwicz skuteczną reakcję. Wyobraź sobie, co robisz, mówisz i myślisz, aby poradzić sobie z wyzwaniem w konstruktywny sposób.
- Uwzględnij różne scenariusze. Zastanów się, jak poradzisz sobie, jeśli sytuacja potoczy się inaczej niż zakładasz.
- Na koniec zrób ćwiczenie relaksujące.
- Powtarzaj ćwiczenie regularnie. Wielokrotne ćwiczenie zwiększa gotowość do zastosowania wybranych strategii w rzeczywistej sytuacji.

Proponowana literatura



Więcej o stresie i jego wpływie na organizm możesz przeczytać tutaj: R. M. Sapolsky (2025). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN.

5. Do nastolatków. Jak dbać o zdrowie psychiczne?

5.1. Dorastanie – czas zmian i poszukiwania siebie

Dorastanie, czyli adolescencja, to okres przejściowy między dzieciństwem a dorosłością. Ten ważny etap w Twoim życiu dzieli się na dwa okresy. Pierwszym z nich jest wczesne dorastanie, które trwa od około trzynastego do siedemnastego roku życia. Drugim jest późne dorastanie, które obejmuje czas od osiemnastego do około dwudziestego drugiego roku życia.

W tych latach zachodzą w Tobie ogromne zmiany. Bardzo intensywnie zmienia się Twoje ciało, Twoja psychika oraz Twoje relacje z innymi ludźmi. Stoisz wtedy przed dwoma wielkimi zadaniami. Pierwszym z nich jest biologiczne dojrzewanie Twojego organizmu. Drugim, niezwykle ważnym zadaniem jest zbudowanie własnej tożsamości. Oznacza to, że powoli odkrywasz, kim tak naprawdę jesteś, jakie wartości są dla Ciebie ważne i jaką rolę chcesz pełnić w dorosłym życiu. (Peret-Drażewska, 2021; Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2010)

Twoje wyzwania w okresie dorastania:

- rozwijasz swoje kompetencje intelektualne, emocjonalne i społeczne,
- budujesz własny system wartości i poglądów,
- poszukujesz większej niezależności od rodziców i opiekunów,
- kształtujesz swoją tożsamość osobistą, społeczną i płciową,
- uczysz się funkcjonowania w grupie rówieśniczej,
- stopniowo akceptujesz zmiany zachodzące w swoim ciele i psychice.

Realizacja tych zadań wymaga czasu, dlatego niepewność, zmiany zainteresowań czy wahania nastroju są naturalnym elementem dorastania.

5.2. Kryzys adolescencji – czy jest czymś normalnym?

Dorastanie często wiąże się z tzw. kryzysem adolescencji. Nie oznacza on choroby ani zaburzenia, lecz jest to naturalny etap rozwoju, podczas którego na nowo określasz siebie, swoje wartości i miejsce w świecie. Kryzys ten pomaga lepiej zrozumieć własną indywidualność i przygotować się do pełnienia ról charakterystycznych dla dorosłego życia.



Pamiętaj! Trudności, niepewność i wątpliwości są naturalną częścią dorastania. Jeśli jednak stres, smutek, lęk lub problemy w relacjach zaczynają utrudniać Ci codzienne funkcjonowanie, warto porozmawiać z rodzicem, nauczycielem, pedagogiem lub psychologiem. Szukanie wsparcia jest oznaką troski o własne zdrowie psychiczne i ważnym krokiem w radzeniu sobie z wyzwaniami okresu dorastania. Więcej o radzeniu sobie w kryzysie przeczytasz w następnej części.

5.3. Kilka wskazówek dla Ciebie

Codzienne wybory i nawyki mają duży wpływ na Twoje zdrowie, samopoczucie oraz sposób radzenia sobie z wyzwaniami okresu dorastania. Niektóre zachowania mogą wspierać Twój rozwój i pomagać w osiągnięciu celów, podczas gdy inne mogą utrudniać naukę, odpoczynek czy budowanie relacji z innymi ludźmi.

Poniżej znajdziesz kilka praktycznych porad, które mogą pomóc Ci zadbać o siebie i lepiej funkcjonować na co dzień.

1. Dbaj o sen

Sen to podstawa dobrego samopoczucia, koncentracji i zdrowia. Staraj się spać 8–10 godzin każdej nocy – dzięki temu łatwiej poradzisz sobie ze stresem i codziennymi wyzwaniami (Centers for Disease Control and Prevention, 2024).

2. Korzystaj z mediów społecznościowych z umiarem

Media społecznościowe mogą ułatwiać kontakt z innymi, ale pamiętaj, że pokazują tylko fragment rzeczywistości. Nie porównuj swojego życia do tego, co widzisz w internecie! (American Psychological Association, 2023).

3. Ruszaj się każdego dnia

Regularna aktywność fizyczna poprawia nastrój, zmniejsza stres i wspiera zdrowie. Staraj się być aktywny(-a) co najmniej 60 minut dziennie (World Health Organization, 2024a).

4. Nie bój się prosić o pomoc

Każdy ma gorsze chwile. Jeśli coś Cię przytłacza, porozmawiaj z rodzicem, nauczycielem, psychologiem lub inną zaufaną osobą. Prośenie o pomoc jest oznaką odwagi i odpowiedzialności (World Health Organization, 2024b).

5. Ucz się systematycznie

Nie zostawiaj wszystkiego na ostatnią chwilę. Regularna nauka zmniejsza stres i ułatwia zapamiętywanie materiału (UNICEF, n.d.).

6. Nie sięgaj po używki

Jeśli czujesz stres, nudę lub presję ze strony rówieśników, poszukaj zdrowszych sposobów radzenia sobie z emocjami – porozmawiaj z kimś, idź na spacer, uprawiaj sport lub rozwijaj swoje zainteresowania. Według badań, im później młody człowiek po raz pierwszy sięgnie po alkohol, papierosy czy inne substancje psychoaktywne (po 18 r.ż.), tym dużo mniejsze jest ryzyko uzależnienia! (Miller, i in. 2011).

7. Nie uciekaj od dyskomfortu i nudy

Zmień swoje nastawienie do dyskomfortu i nudy – są ważną częścią rozwoju. Nowe wyzwania często wiążą się z chwilowym dyskomfortem, a motywacja zwykle pojawia się dopiero po rozpoczęciu działania. Nuda natomiast daje mózgowi czas na odpoczynek i kreatywność. Unikanie dyskomfortu i nudy (np. odkładanie trudnych zadań, rezygnowanie z nowych wyzwań, ciągłe sięganie po telefon lub media społecznościowe) przynosi jedynie chwilową ulgę, ale jednocześnie ogranicza rozwój i odkrywanie własnych możliwości.



Sprawdź siebie!

Żeby się dowiedzieć, czy korzystasz z mediów społecznościowych w zdrowy sposób odpowiedz sobie szczerze na poniższe pytania:

- ☐ Czy zdarza mi się korzystać z mediów społecznościowych, mimo że chcę przestać lub wiem, że powinienem(-am) zająć się ważniejszymi obowiązkami?
- ☐ Czy poświęcam dużo czasu na sprawdzanie powiadomień lub dbanie o stały dostęp do mediów społecznościowych?
- ☐ Czy odczuwam niepokój, rozdrażnienie lub silną potrzebę korzystania z mediów społecznościowych, gdy nie mam do nich dostępu?
- ☐ Czy spędzam w mediach społecznościowych więcej czasu, niż pierwotnie planowałem(-am)?
- ☐ Czy ukrywam przed rodzicami, nauczycielami lub znajomymi, ile czasu spędzam online?
- ☐ Czy korzystanie z mediów społecznościowych negatywnie wpływa na moje relacje z rodziną, przyjaciółmi lub wyniki w nauce?

Jak interpretować wyniki?

Jeżeli odpowiedziałeś(-aś) „tak” na kilka pytań, warto zastanowić się nad swoimi nawykami związanymi z korzystaniem z mediów społecznościowych. Rozmowa z rodzicem, opiekunem, nauczycielem lub psychologiem może pomóc w wypracowaniu zdrowszych sposobów korzystania z internetu.

Źródło: Pytania opracowano na podstawie kryteriów pochodzących z rekomendacji APA dotyczących rozpoznawania problematycznego korzystania z mediów społecznościowych przez młodzież. American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use

Uzależnienie od gier. Czy moje granie jest pod kontrolą?

Gry komputerowe są popularną formą rozrywki i sposobem spędzania wolnego czasu. Dla większości osób stanowią źródło zabawy, relaksu oraz okazję do rozwijania zainteresowań. Warto jednak pamiętać, że nadmierne granie może prowadzić do poważnych problemów. Uzależnienie od gier komputerowych (gaming disorder) jest zaburzeniem związanym z zachowaniem nałogowym, które zostało uwzględnione w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11 opracowanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO, 2022).

Sprawdź siebie!

Odpowiedz szczerze na poniższe pytania i zastanów się, czy granie nadal pozostaje pod Twoją kontrolą.

- ☐ Czy mam trudności z kontrolowaniem czasu spędzanego na graniu?
.....
- ☐ Czy gry stały się ważniejsze niż moje inne zainteresowania, obowiązki lub relacje z bliskimi?
.....
- ☐ Czy nadal gram, mimo że powoduje to problemy w szkole, domu lub kontaktach z innymi ludźmi?
.....
- ☐ Czy próbowałem(-am) ograniczyć granie, ale nie udało mi się tego zrobić?
.....
- ☐ Czy czuję rozdrażnienie, złość lub niepokój, gdy nie mogę grać?
.....
- ☐ Czy granie negatywnie wpływa na moje wyniki w nauce, relacje z rodziną lub codzienne funkcjonowanie?

Jeżeli odpowiedziałeś(-aś) „tak” na jedno pytanie, nie musi to oznaczać problemu. Jeśli jednak na kilka pytań odpowiedziałeś(-aś) twierdząco i zauważasz, że granie utrudnia Ci naukę, kontakty z bliskimi lub wykonywanie codziennych obowiązków, warto przyjrzeć się swoim nawykom. Rozmowa z rodzicem, nauczycielem, pedagogiem szkolnym lub psychologiem może pomóc znaleźć równowagę między graniem, a innymi aktywnościami.

Źródło: Pytania opracowano na podstawie kryteriów zaburzenia używania gier (gaming disorder) zawartych w klasyfikacji ICD-11. World Health Organization (2022).



Pamiętaj, że samoocena nie służy do stawiania diagnozy. Jej celem jest zwrócenie uwagi na zachowania, które mogą świadczyć o rozwijającym się problemie.

Proponowana literatura:



Tu znajdziesz dużo wartościowych ćwiczeń, które pomogą Ci radzić sobie z pułapkami w myśleniu: P. Stallard (2021). Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą (H. Kossak-Nowocień, tłum.; wyd. II). Zys i S-ka Wydawnictwo.

Dobra lektura, jeśli czujesz, że masz trudności z samooceną, poczuciem własnej wartości: L. M. Schab (2022). Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Dla nastolatków: Przegoń chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

6. Zdrowie psychiczne osób starszych

6.1. Jesień życia – czas bilansu, zmian i nowych wyzwań rozwojowych

Późna dorosłość kojarzyła się kiedyś głównie z powolnym słabnięciem organizmu. Jedną z pierwszych badaczek, które sprzeciwiły się temu myśleniu, była Charlotte Bühler. W swojej książce „Bieg życia ludzkiego” udowodniła, że rozwijasz się na każdym etapie życia, a każdy wiek przynosi Ci zupełnie nowe zadania i możliwości. Podobnego zdania był inny znany psycholog, Erik Erikson. Pokazał on, że na każdym etapie życia mierzysz się z nowymi wyzwaniami. Kiedy wkraczasz w dojrzały wiek, Twoim najważniejszym zadaniem staje się zaakceptowanie swojej dotychczasowej drogi. Chodzi o to, abyś odnalazł(-a) sens w tym, co przeżyłeś(-aś), i poczuł(-a) wewnętrzny spokój oraz zgodę z samym(-ą) sobą. Współczesna psychologia w pełni to potwierdza. Starość to nie tylko czas na przystosowanie się do zmian, ale przede wszystkim kolejny, piękny etap Twojego osobistego rozwoju.

Do najczęstszych wyzwań, ale również możliwości rozwoju w późnej dorosłości należą:

- Rozwijanie nowych zainteresowań – odkrywanie pasji i aktywności, na które wcześniej brakowało czasu.
- Budowanie nowego etapu życia – odnajdywanie się po zakończeniu aktywności zawodowej i organizowanie satysfakcjonującej codzienności.
- Odnajdywanie się w nowych rolach – czerpanie satysfakcji z roli babci, dziadka,

opiekuna, wolontariusza lub aktywnego członka społeczności.

- Podtrzymywanie relacji społecznych – pielęgnowanie więzi z rodziną, przyjaciółmi i społecznością lokalną.
- Akceptacja zmian związanych z wiekiem – dostosowywanie się do zmian w zdrowiu i sprawności przy jednoczesnym dbaniu o własny dobrostan.
- Poszukiwanie sensu i celu – odnajdywanie znaczenia w codziennych aktywnościach i relacjach.
- Korzystanie ze wsparcia – zachowanie możliwie największej samodzielności przy jednoczesnej gotowości do proszenia o pomoc, gdy jest ona potrzebna.



Pamiętaj: Ta życiowa zmiana wymaga czasu i cierpliwości. Chwilowe zagubienie, wahania nastroju czy smutek to całkowicie naturalna część adaptacji do nowego etapu życia (Zajac, 2024).

6.2. Dlaczego późna dorosłość bywa trudna? Charakterystyka wyzwań i problemów

Wraz z wiekiem możesz doświadczać zmian, które wpływają na codzienne funkcjonowanie, samopoczucie i sposób postrzegania siebie. Są one naturalną częścią procesu starzenia się, jednak dla wielu osób mogą stanowić źródło stresu i wymagają czasu na przystosowanie. Do najczęstszych wyzwań należą:

- Zmiany w zdrowiu i sprawności – mogą budzić obawy o przyszłość oraz utratę samodzielności.
- Rezygnacja z dotychczasowych aktywności – wynikająca ze zmian zdrowotnych lub życiowych.
- Trudności z pamięcią i koncentracją – mogą wywoływać frustrację i obniżać pewność siebie.
- Przejście na emeryturę – wiążące się ze zmianą codziennego rytmu życia, roli społecznej oraz ograniczeniem kontaktów z innymi.
- Samotność i osłabienie relacji społecznych – związane z utratą bliskich, wyprowadzką dzieci lub rzadszymi kontaktami z rodziną i znajomymi.
- Doświadczenie ageizmu – czyli stereotypowego postrzegania, dyskryminacji lub gorszego traktowania ze względu na wiek.

Pamiętaj, nie musisz mierzyć się z tymi wyzwaniami samodzielnie. Rozmowa z bliskimi, utrzymywanie kontaktów społecznych, dbanie o aktywność oraz korzystanie ze wsparcia, gdy jest potrzebne, mogą pomóc lepiej odnaleźć się w zmianach i zachować dobrą jakość życia.

6.3. Najczęstsze problemy zdrowia psychicznego u osób starszych

Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko występowania zaburzeń psychicznych oraz chorób wpływających na funkcjonowanie poznawcze. Niektóre objawy mogą być błędnie uznawane za naturalny element starzenia się, dlatego warto wiedzieć, na co zwrócić uwagę i kiedy skonsultować się ze specjalistą.

Depresja maskowana nie jest odrębną jednostką diagnostyczną, lecz postacią depresji, w której typowe objawy, takie jak obniżony nastrój, mogą być słabo wyrażone lub nie występować. U osób starszych częściej dominują dolegliwości fizyczne, m.in. przewlekłe bóle, zaburzenia snu, zmęczenie oraz problemy z pamięcią i koncentracją. Zdarza się, że zarówno bliscy, jak i sami seniorzy uznają pogorszenie nastroju czy brak energii za naturalny element starzenia się, co może opóźniać rozpoznanie i rozpoczęcie leczenia (Rybicka, 2021).

Otępienie (demencja) to zespół objawów wywołanych chorobami mózgu, prowadzący do stopniowego pogorszenia pamięci, myślenia i zdolności wykonywania codziennych czynności. Najczęstszą przyczyną otępienia jest choroba Alzheimera, która początkowo objawia się zaburzeniami pamięci, a z czasem powoduje trudności z orientacją, komunikacją oraz samodzielnym funkcjonowaniem. W zaawansowanym stadium chory wymaga stałej opieki (Główny Inspektorat Sanitarny, b.d.; [Pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl), 2021).

Wielochorobowość oznacza współwystępowanie u jednej osoby co najmniej dwóch chorób przewlekłych. Jej konsekwencją jest często wielolekowość, czyli jednoczesne stosowanie wielu leków. Choć jest to często konieczne, zwiększa ryzyko działań niepożądanych, interakcji między lekami oraz trudności z prawidłowym stosowaniem terapii. Niektóre leki mogą również wpływać na pamięć, koncentrację czy nastrój, dlatego leczenie osób starszych powinno być regularnie monitorowane (World Health Organization, 2019).



Wczesne rozpoznanie niepokojących objawów oraz szybka konsultacja z lekarzem mogą znacząco poprawić skuteczność leczenia i jakość życia seniora. Warto pamiętać, że pogorszenie pamięci, przewlekłe zmęczenie czy wycofanie z życia społecznego nie zawsze są naturalną konsekwencją starzenia się – mogą być objawem choroby wymagającej diagnozy i odpowiedniego wsparcia.

6.4. Praktyczne porady i sposoby radzenia sobie z wyzwaniami późnej dorosłości

Twoje nawyki i styl życia mają fundamentalny wpływ na to, jak długo zachowasz zdrowie i sprawność.

1. Dbaj o zdrowy sen i reaguj na bezsenność

Unikaj spania w ciągu dnia, dbaj o wywietrzenie sypialni i ograniczaj oglądanie telewizji bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek.

2. Buduj sieć relacji i zwalczaj samotność

Staraj się regularnie utrzymywać kontakty z rodziną, przyjaciółmi oraz sąsiadami. Szukaj miejsc aktywizacji seniorów w swoim rejonie domowym – zapisz się do Klubu Seniora lub weź udział w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku (UTW).

3. Dziel pasje

Bywaj w miejscach, gdzie spotkasz ludzi o podobnych zainteresowaniach. Warto szukać towarzystwa osób, z którymi połączą Cię wspólne pasje, a nie tylko podobny wiek. Wspólne zainteresowania sprzyjają nawiązywaniu trwałych relacji, dają poczucie przynależności i sprawiają, że życie staje się ciekawsze.

4. Bądź aktywny(-a) fizycznie w miarę swoich możliwości

Wybierz formę ruchu dopasowaną do Twojego stanu zdrowia: regularne spacerowanie (np. nordic walking), gimnastyka, joga kręgosłupa czy pływanie.

5. Trenuj swój umysł każdego dnia (Gimnastyka mózgu)

Mózg zachowuje zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych (neuroplastyczność) przez całe życie, pod warunkiem, że jest stale stymulowany. Rozwiązuj krzyżówki, graj w szachy lub scrabble, czytaj książki i prasę, ucz się nowych wierszy na pamięć lub zacznij poznawać podstawy obsługi komputera i smartfona.

6. Zadbaj o prawidłowe nawodnienie i zbilansowaną dietę

Dbaj o regularne wypijanie około 1,5–2 litrów płynów (głównie wody niegazowanej) dziennie. Twoja dieta powinna być bogata w warzywa, owoce, ryby oraz tłuszcze roślinne zasobne w kwasy omega-3, które bezpośrednio wspierają pracę układu nerwowego.

7. Kontroluj przyjmowane leki i unikaj samoleczenia

Zjawisko wielolekowości (polifarmakoterapii) – czyli przyjmowania wielu różnych preparatów jednocześnie – jest powszechnym problemem u seniorów.

Co najmniej raz w roku zrób pełny przegląd lekowy u swojego lekarza rodzinnego i nigdy nie zmieniaj dawek leków na własną rękę.

Źródła: Ministerstwo Zdrowia: www.gov.pl/web/zdrowie/zdrowie-osob-starszych;seniorzy.wroclaw.pl

Sprawdź siebie!

Zatrzymaj się i sprawdź, jak się czujesz.

Poniższe pytania pomogą Ci zastanowić się nad swoim samopoczuciem oraz zauważyć sygnały, które mogą świadczyć o pogorszeniu dobrostanu psychicznego. Nie służą do postawienia diagnozy, ale mogą być zachętą do uważnego przyjrzenia się swojemu zdrowiu psychicznemu. Odpowiadając na pytania, pomyśl o tym, jak czułeś(-aś) się w ciągu ostatnich dwóch tygodni.

☐ Czy jesteś niezadowolony(-a) ze swojego obecnego życia?

☐ Czy w ostatnim czasie ograniczyłeś(-aś) lub porzuciłeś(-aś) wiele swoich dawnych aktywności i zainteresowań?

☐ Czy masz poczucie, że Twoje obecne życie stało się puste?

☐ Czy w codziennym życiu często towarzyszy Ci uczucie nudy?

☐ Czy trudno Ci patrzeć w przyszłość z nadzieją i optymizmem?

☐ Czy miewasz uporczywe myśli, których trudno Ci się pozbyć?

☐ Czy przez większość czasu odczuwasz obniżony nastrój?

☐ Czy często obawiasz się, że wydarzy się coś złego?

☐ Czy rzadko odczuwasz radość lub szczęście?

☐ Czy w codziennych sytuacjach często czujesz się bezradny(-a)?

- ☐ Czy często odczuwasz wewnętrzny niepokój, podenerwowanie lub napięcie?
- ☐ Czy zamiast wyjść z domu i spotkać się z innymi, wolisz pozostać samotnie?
- ☐ Czy często martwisz się o przyszłość?
- ☐ Czy masz wrażenie, że problemy z pamięcią są u Ciebie większe niż u większości osób w Twoim wieku?
- ☐ Czy rzadko odczuwasz radość z tego, że żyjesz i możesz doświadczać kolejnych dni?

Jeśli na większość pytań odpowiedziałeś(-aś) „tak”, warto zwrócić większą uwagę na swoje samopoczucie. Utrzymujące się przez dłuższy czas obniżenie nastroju, utrata zainteresowań, poczucie pustki, wycofanie z kontaktów społecznych czy nasilony lęk nie są naturalną konsekwencją starzenia się. Jeśli zauważasz u siebie takie trudności, porozmawiaj z lekarzem rodzinnym, psychologiem lub psychiatrą. Wczesne skorzystanie ze wsparcia zwiększa szansę na poprawę samopoczucia i jakości życia.

Źródło: Poniższe pytania opracowano na podstawie skróconej wersji Geriatrycznej Skali Depresji (GDS-15) autorstwa Jerome’a A. Yesavage’a i współ. Zachowano ich przesiewowy charakter, jednak zostały dostosowane do celów edukacyjnych niniejszego poradnika. Materiał nie stanowi narzędzia diagnostycznego i nie zastępuje konsultacji z lekarzem lub psychologiem.

Proponowana literatura:



Wraz z wiekiem u wielu osób nasila się lęk związany z przemijaniem, chorobą i własną śmiercią. Jest to naturalny temat refleksji w okresie późnej dorosłości. Ta książka pomaga lepiej zrozumieć i oswoić lęk przed śmiercią: I. D. Yalom (2022). Patrząc w słońce. Jak sobie radzić z przerażeniem śmiercią (M. Rączkowska, tłum.). Wydawnictwo Czarna Owca.

Na tej stronie znajdziesz dużo ciekawych artykułów i porad pomagających zadbać o zdrowie psychiczne: **ABCSenior.com**. (b.d.). Internetowa szkoła dla seniora.

ROZDZIAŁ

02

Jak szukać wsparcia i pomocy w kryzysie?

W tym rozdziale dowiesz się,
jak rozpoznać kryzys u siebie, bliskich,
u dzieci i młodzieży. Poznasz techniki
samopomocy – jak radzić sobie
z silnymi emocjami.



1. Czym jest kryzys psychiczny? Zrozumieć mechanizm



Kryzys psychiczny to nie wstyd, nie kaprys i nie oznaka słabości. To naturalna, ludzka reakcja na sytuację, wydarzenia lub nagromadzenie trudności, które na dany moment przewyższają nasze osobiste zasoby, siły i dotychczasowe sposoby radzenia sobie. Kryzys jest stanem przejściowego zaburzenia równowagi wewnętrznej.

Nasza psychika na co dzień radzi sobie z wieloma trudnościami. Co się jednak dzieje, gdy życiowe problemy zaczynają się na siebie nakładać? Choroba, rozstanie, utrata pracy czy ciągłe zmęczenie mogą nas przerosnąć – zwłaszcza gdy nie dajemy sobie czasu na odpoczynek i zamykamy się w sobie. Wtedy nawet najmniejsza drobnostka może wywołać kryzys. W takiej chwili warto skorzystać z pomocy specjalisty. Pomoże Ci poradzić sobie z trudnymi emocjami, wzmocnić odporność i krok po kroku odzyskać spokój.

Nikt z nas nie znajduje się w kryzysie bez powodu i – co najważniejsze – nikt nie musi zostawać w nim na zawsze.

Kryzysy możemy podzielić na dwa główne rodzaje:

- Kryzysy nagłe (ostre) – wywołane przez jedno gwałtowne i nieprzewidziane wydarzenie o charakterze straty (np. nagła śmierć bliskiego, wypadek, diagnoza ciężkiej choroby czy doświadczenie przemocy).
- Kryzysy przewlekłe (chroniczne) – narastające przez długie miesiące, a nawet lata życia w ciągłym stresie (np. opieka nad chorym członkiem rodziny, trwający konflikt w relacji, mobbing w pracy czy długotrwała samotność).



Niezależnie od tego, w jakim wieku jesteś, jakie obowiązki wykonujesz Twój układ nerwowy ma swoje granice wytrzymałości. Kiedy zostaną one przekroczone, organizm zaczyna wysyłać sygnały alarmowe.

2. Jak zauważyć kryzys u siebie, u bliskich i w otoczeniu?

Kryzys psychiczny rzadko pojawia się nagle. Początkowo wysyła subtelne sygnały. Im szybciej je zauważysz i zrozumiesz, tym łatwiej powstrzymasz rozwój poważniejszych problemów.

Sygnały u siebie – czego nie wolno Ci lekceważyć?

Ciało odmawia posłuszeństwa.

- Czujesz chroniczne zmęczenie.
- Masz stałe uczucie napięcia w mięśniach (szczególnie karku i żuchwy).
- Odczuwasz kołatanie serca, ucisk w klatce piersiowej lub uporczywe bóle brzucha i głowy, na które nie pomagają standardowe leki.

Emocjonalny rollercoaster lub zdrętwienie.

- Często reagujesz wybuchem złości lub płaczu.
- Odczuwasz stały, trudny do zdefiniowania lęk i niepokój.
- Czujesz kompletną pustkę, brak radości z czegokolwiek (tzw. anhedonię) i obojętność na to, co dzieje się wokół Ciebie.

Chaos w głowie.

- Nie możesz się skoncentrować na najprostszych zadaniach (np. na przeczytaniu artykułu w gazecie czy obejrzeniu wiadomości).
- Bez przerwy analizujesz te same negatywne myśli (tzw. overthinking / ruminacje).
- Pojawia się poczucie beznadziei i myśli, że sytuacja nigdy się nie poprawi.

Sygnały u bliskich, sąsiadów i współpracowników – na co zwrócić uwagę?



Jeśli zauważysz u swojego przyjaciela, sąsiada, koleżanki z biura czy członka rodziny poniższe zmiany, nie przechodź obok nich obojętnie:

- Nagłe i wyraźne wycofanie się z relacji. Osoba, która dotychczas była towarzyska, chętnie rozmawiała, przychodziła na spotkania lub dzwoniła, nagle znika. Nie odbiera telefonów, nie wychodzi z domu, izoluje się.
- Zmiana dotychczasowych nawyków i wyglądu. Zauważasz, że ktoś dotąd schludny zaczyna chodzić w brudnych ubraniach, zaniedbuje higienę osobistą.
- Wypowiedzi pełne rezygnacji. Słyszysz sformułowania typu: „Wszystko mi jedno”, „I tak nic już nie ma sensu”, „Beze mnie byłoby wam łatwiej”, „Zostawcie mnie, mi już nikt nie pomoże”.

- Ucieczka w zachowania destrukcyjne. Widoczny wzrost spożycia alkoholu, nadużywanie leków uspokajających lub nasennych, ryzykowne zachowania na drodze – to bardzo częste, desperackie próby „samoleczenia” rozdzierającego bólu psychicznego.

3. Jak radzić sobie z silnymi emocjami w kryzysie?

Emocje – po co nam są potrzebne?

Emocje są naturalną częścią życia i pełnią bardzo ważną funkcję – chronią nas. Informują o tym, co dzieje się wokół nas i w naszym organizmie, przygotowują do działania oraz pomagają przystosować się do różnych sytuacji.

Czym charakteryzują się emocje?

- Pojawiają się nagle jako reakcja na konkretne wydarzenie lub sytuację.
- Są krótkotrwałe – nie trwają wiecznie, nawet jeśli w danej chwili czujesz się inaczej.
- Bywają bardzo silne i intensywne.
- Napędzają Cię do działania (np. każą uciekać przed niebezpieczeństwem).
- Mogą na chwilę „odłączyć” racjonalne myślenie (to zupełnie normalne!).
- Pomagają Ci się przystosować (mają charakter adaptacyjny).

Niektóre emocje – jak złość, lęk czy smutek – są wyjątkowo nieprzyjemne. To nie znaczy, że są złe czy niepotrzebne! Każda z nich przynosi ważną wiadomość od Twojego organizmu i pomaga Ci odpowiednio zareagować. Co ciekawe, podstawowe emocje towarzyszą nie tylko ludziom, ale też zwierzętom. Są obecne we wszystkich kulturach na świecie, bez względu na to, ile mamy lat i skąd pochodzimy.

Funkcje podstawowych emocji:

- Radość – informuje, że coś jest dla nas dobre. Reakcja – powtarzamy zachowanie.
- Smutek – informuje o utracie. Reakcje – wycofanie, brak energii.
- Złość – informuje o przekraczaniu granic. Reakcja – atak.
- Strach – informuje o zagrożeniu. Reakcje – unikanie, ucieczka, zamrożenie, walka.
- Wstręt – informuje, że coś dla nas jest niedobre. Reakcja – wycofujemy się.

Wstyd

Nie należy do emocji podstawowych, ale odgrywa ogromną rolę w życiu społecznym. Ostrzega nas przed odrzuceniem przez grupę, dając sygnał, że mogliśmy naruszyć jakieś normy.

W dzieciństwie i dorastaniu, gdy akceptacja rówieśników jest kluczowa, wstyd potrafi mocno uderzyć w poczucie własnej wartości. Doświadczany zbyt często prowadzi do wycofania, unikania ludzi i niszczącej myśli: „Coś jest ze mną nie tak”.

Na szczęście odporność na wstyd można wypracować! Jak to zrobić?

- Nazywaj sytuacje, które go wywołują.
- Przyglądaj się krytycznie swoim przekonaniom (czy musisz być idealny(-a)?).
- Szukaj wsparcia u zaufanych ludzi.
- Rozmawiaj o nim otwarcie – wstyd nienawidzi rozgłosu i znika, gdy przestaje być tajemnicą!



Każda z emocji w zależności od sytuacji może być pierwotna lub wtórna (Linehan, 2016).

Emocje pierwotne to ta pierwsza, naturalna i czysta reakcja na to, co się wydarzyło.

Emocje wtórne pojawiają się chwilę później i często są naszą reakcją na to... co poculiśmy na początku.

Wyobraź sobie taką sytuację: smutno Ci, bo rozpada się Twoja przyjaźń (smutek to emocja pierwotna). Chwilę później zaczynasz czuć złość na przyjaciela, że nie poświęca Ci już uwagi (złość to emocja wtórna).

Inny, życiowy przykład z nastolatkiem: Twoje dziecko wraca bardzo późno do domu. Czekasz na nie i potwornie się boisz, że coś mu się stało (strach to emocja pierwotna). Kiedy w końcu przekracza próg domu, czujesz wybuch złości i zaczynasz krzyczeć (złość to emocja wtórna). Jeśli pokażesz tylko złość, nastolatek pomyśli, że po prostu się czepiasz. Jeśli jednak powiesz mu szczerze: „Tak potwornie się o Ciebie bałem(-am), że aż trzęsły mi się ręce”, zrobisz przestrzeń na zupełnie inną, głębszą rozmowę. Nastolatek szybciej przemyśli swoje zachowanie, zamiast szykować się do obrony przed Twoim atakiem.

Czasami emocje nas zalewają. Pod wpływem lęku czy złości możemy reagować impulsywnie, co przynosi tylko chwilową ulgę. Warto poznać techniki, które pomogą Ci przetrwać tę burzę i odzyskać kontrolę nad sobą.

Radzenie sobie z silnymi emocjami – techniki

Każdy z nas miewa momenty, kiedy ziemia usuwa się spod stóp. Trudna rozmowa, rozstanie, utrata pracy, nagła diagnoza... W takich chwilach czujemy się przygniecieni i chcemy zrobić cokolwiek, byle tylko przestało boleć. Niestety, pod wpływem tak silnych emocji racjonalne myślenie zawodzi, a my ryzykujemy podjęcie złych decyzji.

W terapii DBT (Dialektyczno-Behawioralnej) używa się w takich chwilach umiejętności tolerancji dyskomfortu. Ich celem nie jest natychmiastowe rozwiązanie Twojego życiowego problemu. Mają one jedno zadanie: pomóc Ci przetrwać ten najtrudniejszy moment bez pogarszania sytuacji, dopóki emocje nie opadną i nie odzyskasz jasności umysłu (Linehan, 2016).

W tej części poznasz sześć podstawowych umiejętności wykorzystywanych w sytuacjach kryzysowych (Linehan, 2016).

Metoda STOP (Linehan, 2016)

STOP pomaga zatrzymać impulsywną reakcję i odzyskać kontrolę nad swoim zachowaniem. To pierwsza umiejętność, po którą warto sięgnąć, gdy emocje zaczynają przejmować kontrolę.

Jak wykonać?

1. Zatrzymaj się!
Przerwij działanie. Nie odpowiadaj od razu, nie podejmuj decyzji pod wpływem impulsu.
2. Zrób krok do tyłu.
Weź kilka głębokich oddechów i, jeśli możesz, oddal się od sytuacji. Możesz dosłownie zrobić krok w tył, zająć się czynnością, którą wykonywałeś(-aś) przed pojawianiem się wyzwalacza trudnej sytuacji.
3. Obserwuj.
Zauważ swoje emocje, myśli, odczucia z ciała i to, co dzieje się wokół Ciebie.
4. Działaj uważnie.
Zastanów się, jakie działanie będzie dla Ciebie najkorzystniejsze i nie pogorszy sytuacji.

Metoda STOP:

- S** – Stop
- T** – Take a step back
- O** – Observe
- P** – Proceed mindfully

Metoda TIP (Linehan, 2016)

TIP jest metodą, która pomaga obniżyć bardzo silne pobudzenie emocjonalne poprzez zmianę reakcji organizmu.

W kryzysie organizm przechodzi w tryb walki, ucieczki lub zamrożenia. Serce bije szybciej, mięśnie napinają się, oddech staje się płytki, a logiczne myślenie jest utrudnione. TIP działa „od ciała do umysłu” – uspokajając organizm, pomaga zmniejszyć intensywność emocji.

Metoda TIP:

- T** – Temperature
- I** – Intense Exercise
- P** – Paced Breathing
- P** – Paired muscle relaxation

Kiedy stosować? W sytuacjach bardzo silnych emocji, takich jak złość, zazdrość, natłok myśli, trudność z zasypianiem. Umiejętności można stosować jedną po drugiej albo osobno. Najmocniejsza z nich jest zmiana temperatury.

1. Zmiana temperatury

Dlaczego działa?

Schłodzenie twarzy i zatrzymanie oddechu aktywuje odruch nurkowania, który spowalnia pracę serca i pomaga wyciszyć organizm.

Jak wykonać?

- Napełnij miskę zimną wodą (możesz dodać kostki lodu).
- Wstrzymaj oddech i zanurz twarz na 20–30 sekund.
- W razie potrzeby powtórz 2–3 razy.

Wskazówki:

- Ćwiczenie można wykonać również przykładając do czoła/karku zimny okład. Ważne byś się nachylił(-a) i nie oddychał(-a), tak jak przy „nurkowaniu”.
- Ze względu na to, że smutek w naturalny sposób obniża temperaturę ciała, w przypadku tej emocji możesz wykonać ćwiczenie z ciepłą wodą.



Uwaga! Ćwiczenia nie mogą wykonywać osoby z problemami kardiologicznymi, skłonne do omdleń, z niedociśnieniem.

2. Intensywny wysiłek

Dlaczego działa?

Pomaga rozładować nadmiar adrenaliny i napięcia zgromadzonego w organizmie.

Jak wykonać?

- Wykonuj intensywną aktywność, np. szybki marsz, bieg, pajacyki lub przysiady. Najbardziej efektywnie działa, gdy wykonujemy ćwiczenia 20 lub więcej minut.

3. Spowolniony oddech

Dlaczego działa?

Powolny oddech z wydłużonym wydechem aktywuje układ odpowiedzialny za wyciszenie organizmu.

Jak wykonać?

- Wdech przez 4 sekundy.
- Wydech przez 6–8 sekund.
- Powtarzaj przez 2–5 minut [więcej na ten temat w części dot. stresu].

4. Napinanie i rozluźnianie mięśni

Dlaczego działa?

Zmniejsza napięcie mięśni, które podtrzymuje napięcie emocjonalne.

Jak wykonać?

- Napinaj kolejne grupy mięśni przez 5–7 sekund, a następnie rozluźniaj je przez około 20 sekund [więcej na ten temat w części dot. stresu].



Metoda Argumenty za i przeciw (Linehan, 2016)

Kiedy rządzą nami emocje, widzimy tylko to, co da nam szybką ulgę. Ta technika pomaga spojrzeć na sytuację z lotu ptaka i ocenić długofalowe skutki naszych decyzji.

Weź kartkę, podziel ją na cztery części i szczerze odpowiedz na pytania:

	Poddanie się impulsowi (np. wykrzyczenie wszystkiego partnerowi)	Powstrzymanie się od impulsu (np. wyjście na spacer i ochłonięcie)
Plusy (+)	Co zyskam w tej konkretnej chwili? (np. chwilową ulgę)	Co zyskam, jeśli wytrzymam ten moment? (np. uratuję relację, zachowam twarz)
Minusy (-)	Jakie będą konsekwencje później? (np. kłótnia, poczucie winy, ciche dni)	Co będzie dla mnie trudne w tym momencie? (np. muszę znieść dyskomfort, że nie odpowiedziałem od razu)

Na koniec zadaj sobie najważniejsze pytanie: Która decyzja będzie dla mnie najlepsza z perspektywy tygodnia, miesiąca, a nawet roku? Uwaga! Bardzo często to, co nam daje zachowanie się zgodne z impulsem działa tylko na chwilę, a nieprzyjemne konsekwencje tego zachowania zazwyczaj są długoterminowe (np. utrata relacji).



Metoda ACCEPTS – Odwracanie uwagi (Linehan, 2016)

Czasami problemu nie da się rozwiązać od razu, a emocje rozrywają od środka. Odwrócenie uwagi to nie unikanie czy zamykanie spraw pod dywan – to świadomy wybór, by na chwilę przekierować myśli na bezpieczniejsze tory, aby emocje mogły opaść.

Wykorzystaj którąś z tych 7 strategii:

- Podejmij aktywność. Zrób coś, co wymaga skupienia – posprzątaj szafę, zagraj w grę, ugotuj coś nowego.
- Pomóż komuś. Zrób coś miłego dla kogoś innego – pomóż sąsiadowi, zadzwoń do bliskiej osoby, zapytaj, jak się czuje.
- Poszukaj porównania. Przypomnij sobie trudne sytuacje z przeszłości, z którymi już świetnie sobie poradziłeś(-aś). Skoro wtedy dałeś(-aś) radę, teraz też dasz!
- Wywołaj przeciwne emocje. Wywołaj emocję inną niż ta, którą czujesz. Smutno Ci? Obejrzyj zabawną komedię lub posłuchaj energetycznej muzyki.
- Odłóż na bok. Wyobraź sobie, że wkładasz swój problem do bezpiecznego pudełka i zamykasz je. Obiecay sobie, że wrócisz do niego jutro rano o 9:00. Teraz masz wolne.
- Wysil głowę. Zmuś swój mózg do wysiłku logicznego. Policz wstecz od 100 co 7, rozwiąż krzyżówkę albo sudoku.
- Pobudź zmysły. Użyj silnych, ale bezpiecznych bodźców. Weź do ręki kostkę lodu, powąchaj bardzo intensywny olejek, napij się soku z cytryny albo zjedz bardzo kwaśny cukierek.

Metoda ACCEPTS:

- A** – Activities
- C** – Contributing
- C** – Comparisons
- E** – Emotions
- P** – Pushing Away
- T** – Thoughts
- S** – Sensations

Metoda Samouspokajanie / samoukojenie (Linehan, 2016)

Samouspokajanie polega na wykorzystaniu pięciu zmysłów, aby zmniejszyć napięcie i zadbać o poczucie bezpieczeństwa. Przyjemne bodźce pomagają wyciszyć organizm i odwrócić uwagę od trudnych emocji.

Spróbuj znaleźć coś przyjemnego dla każdego zmysłu:

- Wzrok – przyroda, zdjęcia, świeca.
- Słuch – spokojna muzyka lub dźwięki natury.
- Węch – ulubiony zapach lub olejek eteryczny.
- Smak – herbata, czekolada lub owoc.
- Dotyk – miękki koc, ciepły prysznic lub głaskanie zwierzęcia.

Metoda IMPROVE – Poprawianie chwili (Linehan, 2016)

Ta metoda pomaga sprawić, że obecna chwila stanie się łatwiejsza do zniesienia. Nie zmienia problemu, ale zwiększa Twoją zdolność do jego przetrwania.

Technika obejmuje siedem strategii, wybierz którąś z nich:

- Wyobraź sobie bezpieczne i spokojne miejsce.
- Nadaj sens – poszukaj znaczenia lub lekcji płynącej z tej sytuacji.
- Pomódl się – jeżeli religia lub inny rodzaj duchowości są zgodne z Tobą, pomódl się lub powierz sytuację czemuś większemu od siebie.
- Zrelaksuj się – wykonaj ćwiczenie oddechowe lub relaksacyjne.
- Skup się wyłącznie na tym, co robisz w tej chwili.
- Zrób krótką przerwę od problemu.
- Bądź dla siebie życzliwy(-a) – dodaj sobie otuchy, mówiąc do siebie z życzliwością, np. „To trudny moment, ale dam sobie z nim radę”; wyobraź sobie co byś powiedział(-a) przyjacielowi.

Metoda IMPROVE:

- I** – Imagery
- M** – Meaning
- P** – Prayer
- R** – Relaxation
- O** – One Thing in the Moment
- V** – Vacation
- E** – Encouragement



Pamiętaj: Umiejętności tolerancji dyskomfortu są formą psychologicznej pierwszej pomocy. Nie rozwiązują problemów, ale pomagają przetrwać kryzys, odzyskać kontrolę nad emocjami i uniknąć działań, które mogłyby pogorszyć sytuację.

Proponowana literatura



Opisane umiejętności oraz inne znajdziesz w: M. M. Linehan (2016). Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności. Materiały i ćwiczenia dla pacjentów. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

4. Charakterystyka najczęstszych zaburzeń i chorób psychicznych

Depresja i zaburzenia lękowe to najczęściej występujące kryzysy zdrowia psychicznego na świecie. Dotykają ludzi bez względu na wiek, wykształcenie czy miejsce zamieszkania. Warto poznać ich prawdziwe oblicze, aby przestać mylić je ze zwykłym, chwilowym smutkiem czy gorszym dniem.

Depresja – to znacznie więcej niż smutek

Depresja jest poważną chorobą, a nie słabością woli czy lenistwem. Wpływa na funkcjonowanie mózgu, gospodarkę hormonalną i codzienne zachowanie.

Główne objawy depresji (muszą utrzymywać się przez minimum 2 tygodnie):

- Obniżenie nastroju – przewlekły smutek, przygnębienie, poczucie pustki i bezradności, częsty płacz.
- Utrata zainteresowań i radości (anhedonia) – całkowity brak satysfakcji z aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność (praca, hobby, czas z rodziną).
- Spadek energii i chroniczne zmęczenie – brak siły na wykonanie podstawowych czynności higienicznych i domowych, jak wstanie z łóżka, zrobienie zakupów, umycie się czy ugotowanie posiłku.

Inne częste objawy: zaburzenia snu (bezsennaś lub nadmierna sennaś), drastyczny spadek lub wzrost apetytu, poczucie niskiej wartości i nieuzasadnionej winy, trudności z pamięcią, a w ciężkich stanach – myśli samobójcze lub tendencje do samookaleczeń (M. Burzyńska, I. Maniecka-Bryła, 2013; S. Pużyński, 2009).

Mity i fakty na temat depresji

Mit: Depresja dotyczy tylko dorosłych.

Fakt: Depresja może wystąpić w każdym wieku – u dzieci, nastolatków, dorosłych i seniorów. Opisywano nawet depresję u niemowląt (depresję anaklityczną), które zostały na dłuższy czas rozłączone z matkami. Pokazuje to, że nie tylko poznawczo, ale też biologicznie reagujemy na stratę.

Mit: Depresja to tylko smutek.

Fakt: Depresja jest chorobą. Oprócz obniżonego nastroju może powodować utratę energii, trudności z koncentracją, zaburzenia snu i apetytu oraz utratę zainteresowań.

Mit: Z depresji można wyjść siłą woli.

Fakt: Depresja nie jest oznaką słabego charakteru. Wiele osób potrzebuje psychoterapii oraz leczenia farmakologicznego.

Mit: Antydepresanty uzależniają.

Fakt: Leki przeciwdepresyjne nie uzależniają, ale powinny być stosowane zgodnie z zaleceniami lekarza.

Mit: Rozmowa o myślach samobójczych zachęca do samobójstwa.

Fakt: To nieprawda. Rozmowa może przynieść ulgę i ułatwić osobie cierpiącej uzyskanie pomocy.



UWAGA! Jeśli osoba zgłasza myśli samobójcze, koniecznie zadбай o kontakt ze specjalistą (psycholog, psychoterapeuta). Jeśli osoba deklaruje zamiar pozbawienia siebie życia, zgłoś to na pogotowie albo policję!!!

Mit: Jeśli ktoś ma depresję, już zawsze będzie chorował.

Fakt: Depresję można skutecznie leczyć. Im wcześniej zostanie rozpoznana i leczona, tym większa szansa na powrót do zdrowia.

Proponowana literatura:



Z tej książki dowiesz się czym jest depresja oraz poznasz skuteczne sposoby pracy z towarzyszącymi jej trudnościami:

R. L. Leahy, Pokonaj depresję, zanim ona pokona ciebie, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.

Ta książka pomoże Ci lepiej rozumieć własne myśli i emocje oraz świadomie zmieniać nawyki, które utrudniają dobre samopoczucie:

D. Greenberger, C. A. Padesky (2017). Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia (M. Cierpisz, tłum.; wyd. 2, rozszerz.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.



Zaburzenia lękowe – życie pod dyktando strachu

Lęk jest nam potrzebny – ostrzega przed niebezpieczeństwem. W zaburzeniach lękowych ten system alarmowy po prostu się psuje. Lęk staje się ciągły, irracjonalny i zupełnie nieadekwatny do sytuacji, paraliżując codzienne życie.

Uogólnione zaburzenia lękowe (GAD)

Wyobraź sobie, że w Twojej głowie bez przerwy gra radio, które nadaje tylko najczarniejsze wiadomości. Osoba z GAD stale zamartwia się o wszystko: że dzieci będą miały wypadek, że zabraknie pieniędzy, że zachoruje na ciężką chorobę – mimo że nie ma ku temu żadnych powodów. Towarzyszy temu ciągłe napięcie mięśni, drażliwość i bezsenność. Co istotne, u osób z GAD często rozwija się metazamartwianie (pozytywne i negatywne przekonania na temat martwienia się). Z jednej strony myślisz: „Muszę się martwić, bo dzięki temu będę przygotowany i znajdę rozwiązanie”, a z drugiej: „Zwariuję od tego zamartwiania się”. Zaczynasz bać się swojego lęku i martwić tym, że się martwisz. To błędne koło, które potęguje cierpienie.

Ataki paniki

To niespodziewana, gigantyczna fala paraliżującego lęku, która zalewa człowieka zazwyczaj na kilka lub kilkanaście minut. Towarzyszą jej bardzo silne sygnały z ciała: serce wali jak oszalałe, brakuje tchu, kręci się w głowie, trzęsą się ręce, pojawiają się zimne poty. Kluczowe jest to, że osoba przeżywająca atak paniki jest absolutnie przekonana, że właśnie ma zawał serca, udar mózgu albo zaraz umrze. Im bardziej boi się tych objawów z ciała, tym mocniejsze one się stają.

Fobie (np. fobia społeczna, agorafobia)

To silny lęk przed konkretnymi sytuacjami lub obiektami. Osoba, która ma lęk społeczny, przede wszystkim boi się oceny innych osób. Agorafobia (lęk przed otwartą przestrzenią, wyjściem z domu) potrafi na całe lata uwięzić człowieka w jego własnych czterech ścianach, uniemożliwiając pójście do kościoła, sklepu czy urzędu.

Ostra reakcja na stres i PTSD

Po przeżyciu czegoś ekstremalnie trudnego (np. wypadek samochodowy, pożar, napaść) nasz organizm może zareagować tzw. ostrą reakcją na stres. To normalna reakcja na nienormalną sytuację. Możesz mieć wtedy problemy ze snem, natrętne wspomnienia tego wydarzenia, być drażliwy i płaczący. Zazwyczaj te objawy mijają same w ciągu kilku tygodni.

Jeśli jednak te stany trwają dłużej niż miesiąc, nasilają się i nie dają Ci normalnie żyć, warto pójść do specjalisty. Może to być zespół stresu pourazowego (PTSD).

Główne objawy PTSD to:

- Flashbacki – nawracające, koszmarne wspomnienia, w których przeżywasz tamtą sytuację w kółko na nowo, tak jakby działo się to tu i teraz.
- Ciągłe napięcie – jesteś cały czas w pełnej gotowości i czujności, łatwo Cię przestraszyć.
- Unikanie – robisz wszystko, żeby nie zbliżyć się do miejsc, ludzi czy myśli, które przypominają o tamtym wydarzeniu.

Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD)

OCD (kiedyś nazywane nerwicą natręctw) opiera się na dwóch elementach:

Obsesje – natrętne, niechciane myśli lub obrazy, które wywołują potworny lęk (np. „Na moich dłoniach są śmiertelne bakterie”, „Nie wyłączyłem żelazka i dom spłonie”, ale też np. „Jestem złym człowiekiem” albo „Mogę zrobić coś złego sobie albo komuś”). Te myśli są niezgodne z naszym „Ja”, są dla nas źródłem lęku i cierpienia.

Kompulsje – powtarzane czynności (rytuały), które robisz po to, żeby ten lęk zmniejszyć (np. mycie rąk po 30 razy, ciągłe sprawdzanie zamków, liczenie w myślach).

Rytuały dają ulgę, ale tylko na chwilę – potem lęk wraca i koło się zamyka. Najskuteczniejszą metodą walki z OCD jest terapia poznawczo-behawioralna (szczególnie metoda ERP – ekspozycja z powstrzymaniem reakcji), czasem wspierana lekami.

Odpowiednio dobrane leczenie pozwala zmniejszyć nasilenie objawów i odzyskać kontrolę nad codziennym życiem.



Zarówno depresja, jak i zaburzenia lękowe są stanami, które można i należy skutecznie leczyć. Kluczem do powrotu do zdrowia jest przełamanie oporu i zgłoszenie się do odpowiedniego profesjonalisty.

Z niektórymi lękami możesz poradzić sobie sam(-a). Poniżej przedstawiamy podstawowe informacje, jak można to zrobić.

Jak poradzić sobie z lękiem?

Lęk powinien nas chronić, ale czasem alarmuje bez wyraźnego powodu. Unikanie rzekomych zagrożeń przynosi ulgę tylko na chwilę – na dłuższą metę utwierdza Twój mózg w przekonaniu, że niebezpieczeństwo było realne, co potęguje strach i ogranicza Twoją wolność.



Skutecznym rozwiązaniem jest ekspozycja, czyli kontrolowane i stopniowe stawianie czoła lękom. Nie musisz rzucać się od razu na głęboką wodę, możesz oswajać trudne sytuacje metodą małych kroków.

Zasady dobrej ekspozycji:

- Zostań w sytuacji – gdy lęk rośnie, nie uciekaj – wytrzymaj ten moment. Z czasem napięcie zacznie naturalnie opadać. To proces tzw. habituacji (przyswajania), dzięki któremu Twój mózg uczy się, że sytuacja jest bezpieczna. Im częściej powtarzamy sytuację, tym szybciej zachodzi proces habituacji (przyswajania).
- Porzuć zachowania zabezpieczające – zrezygnuj z pozornie bezpiecznych zachowań, takich jak stałe szukanie zapewnień, branie leków „na zapas” czy zamykanie oczu. Choć dają chwilowe ukojenie, w rzeczywistości podtrzymują lęk. Musisz przekonać się, że poradzisz sobie również bez nich!

Przykład: Lęk przed jazdą kolejką linową.

Osoba z takim lękiem unika górskich wycieczek albo wsiada do wagonika tylko wtedy, gdy ktoś trzyma ją za rękę i cały czas pociesza. W trakcie jazdy kurczowo trzyma się poręczy i ma zamknięte oczy.

Jak mogłaby wyglądać ekspozycja w tym przypadku? Najpierw oglądanie zdjęć i filmów z przejazdu kolejką w domu. Wyjazd na stację kolejki, stanie na dole i obserwowanie, jak wagoniki bezpiecznie jeżdżą w górę i w dół. Wejście do stojącego wagonika na stacji. Krótki przejazd na najkrótszej możliwej trasie. I wreszcie: dłuższa trasa – z otwartymi oczami i bez kurczowego trzymania się poręczy. Następnie powtarzasz jazdę wielokrotnie by doszło do habituacji i lęk został zminimalizowany.



Celem ekspozycji nie jest to, żebyś nagle przestał czuć jakikolwiek lęk. Celem jest pokazanie Twojemu mózgowi, że potrafisz znieść ten dyskomfort i że sytuacja nie jest tak groźna, jak podpowiada Ci strach. Z każdym krokiem odzyskujesz swoją wolność!

Zaburzenie Afektywne Dwubiegunowe (ChAD)

ChAD to poważne zaburzenie nastroju charakteryzujące się naprzemiennymi epizodami depresji oraz manii (lub łagodniejszej hipomanii):

- Biegun depresji – głęboki smutek, brak energii i trudności z codziennymi czynnościami.
- Biegun manii – skrajne pobudzenie, ogrom energii przy minimalnej potrzebie snu, gonitwa myśli oraz impulsywne, ryzykowne decyzje (np. niebezpieczna jazda samochodem, branie nagłych kredytów).

Po epizodzie manii często pojawia się silne poczucie winy i spadek w głęboką depresję. Kluczowa jest tu pomoc psychiatry i leki stabilizujące nastrój, które wyrównują te skrajne wahania.

Schizofrenia – gdy pękają ramy rzeczywistości

Schizofrenia to zaburzenie psychotyczne zmieniające sposób postrzegania i interpretowania rzeczywistości. Mitem jest, że schizofrenia to rozszczepienie osobowości na kilka tożsamości. Faktem jest, że występują trudności w odróżnieniu rzeczywistości od wytworów choroby (omamów i urojeń) w obrębie jednej osobowości.

Główne objawy:

- Omamy/halucynacje – doznania zmysłowe bez realnego bodźca (np. słyszenie głosów).
- Urojenia – silne, fałszywe przekonania odporne na logiczne argumenty (np. poczucie bycia śledzonym).



Współczesna medycyna dysponuje nowoczesnymi lekami przeciwpsychotycznymi, które skutecznie „rozpędzają mgłę”. Przy regularnym leczeniu i wsparciu społecznym (np. w Centrach Zdrowia Psychicznego) wielu pacjentów może pracować, zakładać rodziny i normalnie funkcjonować w społeczeństwie.

Zaburzenia osobowości – trwałe, sztywne wzorce zachowań

To głęboko zakorzenione, ukształtowane w okresach dzieciństwa i dorastania sztywne wzorce myślenia, odczuwania i relacji z innymi. Przykładem jest zaburzenie osobowości z pogranicza (Borderline), które cechuje się intensywnymi emocjami i bardzo silnym lękiem przed odrzuceniem. Podstawą leczenia jest długoterminowa psychoterapia (np. terapia schematu lub DBT), która uczy elastyczności i zdrowego funkcjonowania w relacjach.

Zaburzenia adaptacyjne – gdy życiowa zmiana przewyższa siły

Rozwijają się w reakcji na trudne zmiany życiowe (przeprowadzka, rozwód, utrata pracy). Objawiają się płaczliwością, bezradnością i zamartwianiem się. To stan przejściowy – nie jesteś chory, po prostu Twój układ nerwowy chwilowo nie radzi sobie z nową sytuacją. Pomocna bywa krótkoterminowa terapia lub grupa wsparcia.

Zaburzenia adaptacyjne są z definicji stanem przejściowym. Człowiek nie jest chory – on po prostu zgubił krok na życiowym zakręcie. Bardzo często wystarczy krótkoterminowe wsparcie psychologa, kilka rozmów terapeutycznych lub pomoc grupy wsparcia, aby odzyskać pełną stabilność w nowym miejscu.

Jak dziś mówić o osobach z doświadczeniem choroby psychicznej?

Słowa mają znaczenie. Współcześnie odchodzi się od określeń, które definiują człowieka przez pryzmat diagnozy lub mają stygmatyzujący wydźwięk. Zamiast mówić „schizofrenik” czy „psychicznie chory”, lepiej używać określeń **„osoba chorująca na schizofrenię”, „osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego”** lub **„osoba z zaburzeniami psychicznymi”**. Taki język podkreśla, że choroba jest tylko jednym z aspektów życia człowieka i nie definiuje jego tożsamości.

Warto również unikać używania nazw zaburzeń jako żartów lub obelg, np. „ale schiza”, „mam depresję po poniedziałku”, „maniakalnie sprząta” oraz określeń takich jak „psychiatryk” czy „wariatkowo”. Takie sformułowania utrwalają stereotypy i mogą zniechęcać osoby doświadczające kryzysu psychicznego do szukania pomocy.

Szanujący i precyzyjny język pomaga zmniejszać stygmatyzację, buduje empatię i przypomina, że za każdą diagnozą stoi przede wszystkim człowiek.

5. Dla rodziców, opiekunów, wychowawców dzieci i młodzieży: jak rozpoznać, że dziecko/nastolatek przeżywa kryzys?

Dzieci i nastolatki intensywnie się rozwijają. Dlatego wahania nastroju, potrzeba prywatności czy unikanie rozmów z rodzicami to często po prostu naturalna część dorastania. Nie każda zmiana zachowania oznacza problemy psychiczne.

Zwróć jednak uwagę na to, jak długo trwają te objawy i czy się nasilają. Jeśli dziecko przestaje radzić sobie w szkole, unika kontaktu z ludźmi, rzuca ulubione zajęcia lub zachowuje się zupełnie inaczej niż dotychczas – warto to potraktować jako sygnał ostrzegawczy. Zwłaszcza gdy sytuacja ta utrudnia mu życie i wywołuje cierpienie u niego lub w jego otoczeniu.

Sygnały, które powinny zwrócić uwagę rodzica:

- utrzymująca się zmiana nastroju – smutek, drażliwość, przygnębienie lub nadmierna pobudliwość;
- wycofanie z kontaktów z rodziną i rówieśnikami, izolowanie się, ciągłe przebywanie w swoim pokoju;
- utrata zainteresowania aktywnościami, które wcześniej sprawiały dziecku radość, a które są nadal adekwatne dla jego wieku;
- pogorszenie wyników w nauce, trudności z koncentracją i zapamiętywaniem;
- zaburzenia snu (bezsenność, koszmary, nadmierna senność) lub apetytu oraz wyraźna zmiana masy ciała;
- przewlekłe zmęczenie, brak energii i motywacji;
- częste bóle głowy, brzucha lub inne dolegliwości bez wyraźnej przyczyny medycznej;
- niechęć do chodzenia do szkoły, unikanie rówieśników lub silny lęk przed szkołą;
- nadmierne zamartwianie się, napady lęku;
- częste krytykowanie siebie, niska samoocena, poczucie winy lub wstydu;
- zachowania ryzykowne, samouszkodzenia lub sięganie po substancje psychoaktywne.



Wypowiedzi świadczące o beznadziei, braku sensu życia lub chęci zrobienia sobie krzywdy – wymagają natychmiastowej reakcji i kontaktu ze specjalistą.

Jak pomóc?

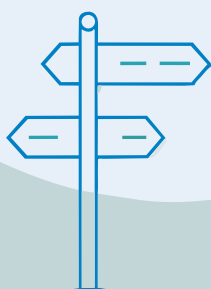
- Zachowaj spokój. Dziecko potrzebuje przede wszystkim spokojnego i wspierającego dorosłego.
- Stwórz przestrzeń do rozmowy. Słuchaj uważnie, nie oceniaj i nie bagatelizuj uczuć dziecka.
- Unikaj krytyki i oceniania. Zrezygnuj ze zdań takich jak: „przesadzasz”, „inni mają gorzej”, „weź się w garść”.
- Stosuj uprawomocnienie emocji. Pokaż, że dostrzegasz trudności dziecka, np. „Widzę, że jest ci bardzo trudno” lub „Rozumiem, że bardzo się zezłościłeś(-aś)”.
- Bądź obecny(-a). Nie próbuj od razu rozwiązywać problemu – czasem największą pomocą jest uważna obecność i gotowość do wysłuchania.
- Pomóż obniżyć napięcie. Jeśli dziecko w silnych emocjach sięga po destrukcyjne sposoby radzenia sobie, np. samookaleczenia, zaproponuj bezpieczniejsze metody. Przy bardzo silnym napięciu pomocna może być technika TIP, np. zanurzenie twarzy w zimnej wodzie (więcej na temat tej techniki jest w części „Jak radzić sobie z silnymi emocjami w kryzysie”).
- Zaproponuj bezpieczne alternatywy dla samoagresji. Pomocne mogą być metody odwracania uwagi, np. trzymanie w rękach kostek lodu lub zamrożonej pomarańczy; użycie intensywnego smaku (np. cytryny czy kwaśnego cukierka). Metody te nie wiążą się z zadawaniem sobie bólu ani uszkodzeniem ciała – ich celem jest bezpieczne obniżenie napięcia emocjonalnego i przetrwanie kryzysu bez stosowania samoagresji.
- Nie bój się szukać pomocy. Jeżeli objawy utrzymują się przez kilka tygodni, nasilają się lub wyraźnie utrudniają codzienne funkcjonowanie dziecka, skonsultuj się z psychologiem, psychoterapeutą lub psychiatrą dzieci i młodzieży.
- Reaguj natychmiast w sytuacji zagrożenia. W przypadku samouszkodzeń, myśli samobójczych lub bezpośredniego zagrożenia życia niezwłocznie zgłoś się do najbliższego szpitala lub wezwij pogotowie ratunkowe.

ROZDZIAŁ

03

Przewodnik po systemie wsparcia

W tym rozdziale dowiesz się, kto może
udzielić Ci pomocy w przejściu przez
kryzys.



1. Który specjalista udziela wsparcia i jakiego?

Kiedy boli nas ząb, idziemy do stomatologa. Kiedy szwankuje wzrok – do okulisty. W obszarze zdrowia psychicznego również funkcjonuje podział na specjalizacje. Mylenie kompetencji psychologa, psychoterapeuty i psychiatry jest powszechne, dlatego poniżej opisujemy ich role:

Psycholog

Psycholog to osoba, która ukończyła 5-letnie studia magisterskie na kierunku psychologia. Udziela wsparcia w trudnych sytuacjach życiowych (np. śmierć bliskiego, rozwód, utrata pracy, kryzys w relacji), prowadzi poradnictwo psychologiczne, wykonuje testy psychologiczne (np. badania inteligencji, osobowości, pamięci).

Czego NIE ROBI? Psycholog nie jest lekarzem. Nie stawia diagnozy medycznej, nie może przepisywać żadnych leków (recept), nie wystawia zwolnień lekarskich (L4) ani skierowań do szpitala.

- Wybierz psychologa! Wypalenie zawodowe, stres w pracy, chęć nauki radzenia sobie z codziennym napięciem.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to magister (najczęściej psychologii, medycyny lub pedagogiki specjalnej), który ukończył dodatkowe, teoretyczno-praktyczne 4-letnie studia podyplomowe w szkole psychoterapii. Prowadzi regularną, krótko- lub długoterminową terapię. Pomaga zrozumieć źródła problemów, przepracować traumy z przeszłości, zmienić niszczące schematy myślenia i zachowania oraz leczyć zaburzenia osobowości, lękowe czy depresyjne.

Czego NIE ROBI? Podobnie jak psycholog – jeśli nie jest jednocześnie lekarzem medycyny – nie przepisuje leków i nie wystawia zwolnień lekarskich.

- Wybierz psychoterapeutę! W przypadku powtarzających się, niszczących schematów w relacjach.

Lekarz psychiatra

Psychiatra to lekarz medycyny, który diagnozuje i leczy medycznie poważne zaburzenia i choroby psychiczne (np. ciężką depresję, chorobę afektywną dwubiegunową, schizofrenię, zaawansowane zaburzenia lękowe, otępienia).

Co MOŻE robić jako jedyny? Ma pełne uprawnienia lekarskie: przepisuje leki (farmakoterapia), wystawia zwolnienia lekarskie (L4), kieruje na badania laboratoryjne lub obrazowe (np. rezonans magnetyczny mózgu) oraz wydaje skierowania na leczenie w oddziale dziennym lub w szpitalu psychiatrycznym.

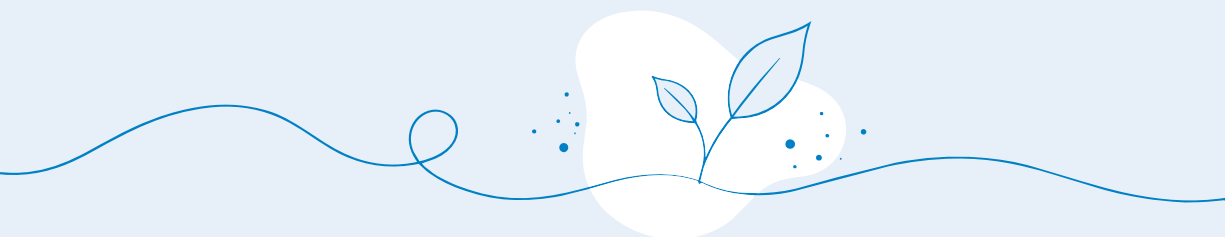
- Wybierz psychiatrę! W przypadku silnych objawów depresji – bezsenność, brak apetytu, myśli samobójcze, brak sił na wstanie z łóżka.

Wybierz psychiatrę lub idź na izbę przyjęć

Syn sąsiadki nagle zaczął twierdzić, że jest śledzony przez kamery ukryte w gniazdkach elektrycznych, przestał wychodzić z pokoju, rozmawia z niewidzialnymi osobami, jest agresywny i barykaduje drzwi. To objawy ostrego kryzysu psychiatrycznego (psychozy), gdzie chory traci kontakt z rzeczywistością. Wymaga to natychmiastowej, całodobowej opieki medycznej.

2. Który rodzaj psychoterapii wybrać?

Gdy czytasz o psychoterapeucie, zazwyczaj pojawia się informacja o nurcie psychoterapii, w którym on pracuje. Badania pokazują, że każdy nurt może być skuteczny, jeśli pacjent/klient ma motywację do zmiany i zbuduje korzystną relację z terapeutą. Dlatego ważne, by nurt dobierać kierując się rodzajem problemu, nad którym chcemy pracować.



Nurty i podejścia psychoterapeutyczne:

1. CBT (terapia poznawczo-behawioralna) – pomaga rozpoznawać i zmieniać niekorzystne wzorce myślenia i zachowania wpływające na codzienne funkcjonowanie. W terapii wykorzystuje się ustrukturyzowane protokoły dostosowane do rodzaju trudności.

Z jakimi problemami się zgłosić? Depresja, zaburzenia lękowe, fobie, OCD, PTSD, bezsenność, zaburzenia odżywiania.

DBT (terapia dialektyczno-behawioralna; trzecia fala CBT) – uczy regulacji emocji, radzenia sobie z kryzysami, tolerowania dyskomfortu i budowania zdrowych relacji.

Z jakimi problemami się zgłosić? Zaburzenie osobowości z pogranicza (borderline), impulsywność, samouszkodzenia, trudności w regulacji emocji i relacjach.

ACT (terapia akceptacji i zaangażowania; trzecia fala CBT) – rozwija elastyczność psychologiczną, pomagając żyć zgodnie z własnymi wartościami mimo trudnych myśli i emocji.

Z jakimi problemami się zgłosić? Lęk, depresja, przewlekły stres, przewlekły ból, wypalenie zawodowe oraz trudności związane z chorobami przewlekłymi.

Terapia schematów (wywodzi się z CBT) – pomaga rozpoznawać i zmieniać utrwalone schematy oraz wzorce myślenia, przeżywania i zachowania ukształtowane we wczesnym dzieciństwie.

Z jakimi problemami się zgłosić? Zaburzenia osobowości, problemy w relacjach, niskie poczucie własnej wartości, nawracające trudności emocjonalne.

2. Psychoanaliza – pierwszy nurt psychoterapii stworzony przez Zygmunta Freuda. Pomaga zrozumieć wpływ nieświadomych konfliktów i doświadczeń z przeszłości oraz stopniowo zmieniać utrwalone wzorce przeżywania, myślenia i relacji.

Z jakimi problemami się zgłosić? Długotrwałe problemy emocjonalne, zaburzenia osobowości, trudności w relacjach, nawracające konflikty wewnętrzne.

3. Terapia psychodynamiczna – wywodzi się z psychoanalizy. Pomaga zrozumieć wpływ nieświadomych procesów, doświadczeń z przeszłości i ważnych relacji na obecne funkcjonowanie oraz stopniowo zmieniać utrwalone wzorce myślenia, przeżywania i zachowania.

Z jakimi problemami się zgłosić? Depresja, zaburzenia lękowe, problemy w relacjach, zaburzenia osobowości, przewlekłe trudności emocjonalne.

4. Terapia humanistyczna

- **Terapia skoncentrowana na osobie** – wspiera rozwój osobisty, samoakceptację i korzystanie z własnych zasobów.

Z jakimi problemami się zgłosić? Kryzysy życiowe, niskie poczucie własnej wartości, trudności w relacjach, rozwój osobisty.

- **Terapia Gestalt** (z niem. Gestalt – „całość”, „postać”, „forma”) rozwija świadomość emocji, potrzeb i funkcjonowania „tu i teraz”.

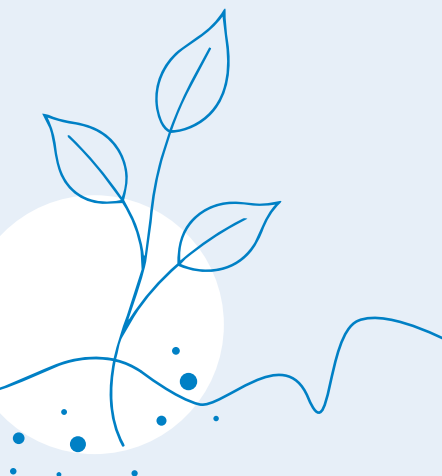
Z jakimi problemami się zgłosić? Kryzysy życiowe, trudności w relacjach, rozwój osobisty, problemy z wyrażaniem emocji.

5. Terapia systemowa (przede wszystkim terapia par i rodzin) – analizuje problemy w kontekście relacji rodzinnych i społecznych, pomagając zmieniać wzorce komunikacji i relacji.

Z jakimi problemami się zgłosić? Kryzysy rodzinne, konflikty, problemy wychowawcze, trudności w relacjach, terapia par i rodzin.

6. Terapia egzystencjalna – pomaga odnaleźć sens życia, zrozumieć własne wartości i radzić sobie z egzystencjalnymi dylematami.

Z jakimi problemami się zgłosić? Kryzysy tożsamości, utrata sensu życia, żałoba, trudne decyzje życiowe.



7. Inne podejścia i metody stosowane w psychoterapii

- **Terapia integracyjna** – łączy metody różnych nurtów, dostosowując terapię do potrzeb pacjenta.

Z jakimi problemami się zgłosić? Szerokie spektrum trudności psychicznych i emocjonalnych.

- **TSR** (terapia skoncentrowana na rozwiązaniach; wywodzi się z terapii systemowej) – koncentruje się na zasobach pacjenta, pomagając budować rozwiązania i osiągać wyznaczone cele.

Z jakimi problemami się zgłosić? Kryzysy życiowe, zaburzenia lękowe, problemy rodzinne i w relacjach, trudności wychowawcze, motywacja do zmiany. Stosowana także w terapii par i rodzin.

- **Interwencja kryzysowa** – krótkoterminowa forma pomocy wspierająca osoby w kryzysie, pomagająca odzyskać poczucie bezpieczeństwa i równowagę emocjonalną.

Z jakimi problemami się zgłosić? Nagła utrata bliskiej osoby, przemoc, wypadki, katastrofy, kryzys samobójczy, trauma i inne sytuacje kryzysowe.

- **EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing – terapia odwracania i przetwarzania za pomocą ruchów gałek ocznych) – umożliwia przetwarzanie doświadczeń traumatycznych z wykorzystaniem naprzemiennej stymulacji obu stron ciała, najczęściej ruchów gałek ocznych.

Z jakimi problemami się zgłosić? PTSD, trauma, skutki przemocy, wypadków, katastrof i innych trudnych wydarzeń.

- **IPT** (terapia interpersonalna) – koncentruje się na poprawie relacji interpersonalnych i komunikacji.

Z jakimi problemami się zgłosić? Depresja, żałoba, konflikty w relacjach, trudności po zmianach życiowych.

Jak przebiega proces psychoterapeutyczny?

Niezależnie od wybranego nurtu główne etapy psychoterapii wyglądają podobnie.

1. Konsultacja i rozpoznanie problemu (diagnoza lub konceptualizacja – indywidualne rozumienie trudności). Poznanie trudności, zebranie wywiadu oraz określenie problemów i potrzeb.
2. Ustalenie celów terapii.
Wspólne określenie celów oraz opracowanie planu pracy terapeutycznej.
3. Właściwa praca terapeutyczna.
Rozpoznawanie mechanizmów trudności, zmiana nieadaptacyjnych przekonań i zachowań oraz rozwijanie nowych umiejętności radzenia sobie.
4. Utrwalanie zmian.
Ćwiczenie nowych sposobów myślenia i działania oraz przenoszenie ich do codziennego życia.
5. Zapobieganie nawrotom.
Rozpoznawanie wczesnych sygnałów pogorszenia samopoczucia, opracowanie planu działania na trudniejsze okresy oraz wzmacnianie strategii pomagających utrzymać osiągnięte efekty terapii.
6. Zakończenie terapii.
Podsumowanie osiągniętych zmian, omówienie dalszych planów oraz przygotowanie do samodzielnego korzystania z nabytych umiejętności.

3. Jak bezpiecznie korzystać ze sztucznej inteligencji (AI)?

Coraz więcej osób szuka wsparcia emocjonalnego tam, gdzie dostęp jest natychmiastowy, darmowy i całkowicie anonimowy – czyli w rozmowie ze sztuczną inteligencją. Dla wielu z nas chatbot stał się powiernikiem pierwszej potrzeby – nie ocenia, odpowiada w sekundę i jest dostępny nawet o 3:00 w nocy.

Warto jednak pamiętać, że sztuczna inteligencja to tylko program komputerowy. Nie posiada ludzkiej empatii, świadomości ani przygotowania medycznego.

Dlaczego AI nie zastąpi człowieka w kryzysie?

- Chatbot nie posiada wiedzy klinicznej i nie widzi Twoich reakcji. Nie jest w stanie ocenić, jak głęboki jest Twój kryzys.
- Programy AI są zaprojektowane tak, abyśmy mieli poczucie, że rozmawiamy z kimś miłym i wspierającym. W stanie silnego lęku lub depresji chatbot może nieumyślnie utwierdzić Cię w czarnych myślach lub błędnych przekonaniach, zamiast sprowadzić na bezpieczne tory.

- Długie rozmowy z botem mogą dawać chwilową ulgę, ale na dłuższą metę potęgują poczucie samotności i odciągają od szukania pomocy w realnym świecie.

Zasady bezpiecznego korzystania z AI:

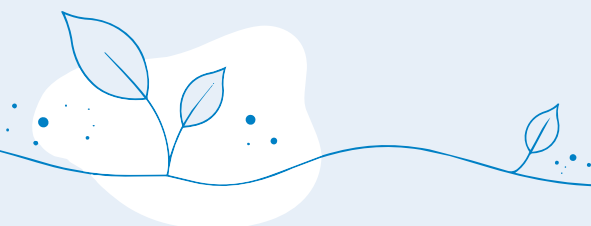
- Traktuj AI wyłącznie jako źródło ogólnej wiedzy. Chatbot może pomóc wyjaśnić trudne pojęcia psychologiczne lub podpowiedzieć techniki relaksacyjne, ale nigdy nie stawia diagnozy i nie zastępuje psychoterapii.
- Sprawdzaj informacje w oficjalnych źródłach. Sztuczna inteligencja potrafi podawać błędne lub zmyślane informacje. Zawsze weryfikuj jej odpowiedzi w sprawdzonych publikacjach (takich jak ten poradnik) oraz u specjalistów.
- W sytuacji zagrożenia wybieraj kontakt z człowiekiem. Jeśli przeżywasz ostry kryzys, masz myśli samobójcze lub czujesz, że tracisz kontrolę – nie szukaj odpowiedzi w aplikacji. Zadzwoń pod bezpłatny telefon zaufania lub skontaktuj się z najbliższym Centrum Zdrowia Psychicznego.



Pamiętaj! Technologia może być prostym drogowskazem, ale prawdziwe wsparcie, zrozumienie i powrót do zdrowia zachodzą zawsze w relacji z drugim człowiekiem.

Czy korzystanie ze sztucznej inteligencji (AI) jest pomocne przy rozwiązaniu niektórych problemów z zakresu zdrowia psychicznego?

AI może dostarczać ogólnych informacji dotyczących zdrowia psychicznego, wyjaśniać pojęcia, proponować strategie radzenia sobie ze stresem. Może również wspierać psychoedukację. Nie zastąpi jednak psychoterapeuty, ponieważ nie zna pełnego kontekstu życia danej osoby, nie prowadzi diagnozy klinicznej, nie buduje relacji terapeutycznej ani nie bierze odpowiedzialności za podejmowane decyzje. Nie jest również w stanie odpowiednio reagować na sytuacje kryzysowe czy dostosowywać oddziaływań do indywidualnych potrzeb pacjenta.



4. Gdzie szukać sprawdzonych informacji o leczeniu i placówkach medycznych?

Szukanie pomocy w systemie ochrony zdrowia nie musi być skomplikowane. Poniższe portale to oficjalne i bezpieczne źródła wiedzy, które pomogą Ci znaleźć lekarza pierwszego kontaktu, sprawdzić dostępne świadczenia NFZ oraz skorzystać z e-usług.

Informacje o zdrowiu i korzystaniu z systemu ochrony zdrowia



Portal [Pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl) zawiera informacje o zdrowiu, leczeniu i e-zdrowiu oraz pomaga odnaleźć najważniejsze informacje potrzebne pacjentowi.



Na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia – Dla Pacjenta znajdują się informacje o korzystaniu ze świadczeń finansowanych przez NFZ i dostępnych formach leczenia:
www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/



Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, czyli lekarz pierwszego kontaktu, może być pierwszą osobą, do której zgłosisz się z problemem zdrowotnym. Informacje o jego wyborze:
pacjent.gov.pl/wybor-lekarza-pierwszego-kontakt



Placówki udzielające świadczeń w ramach NFZ można znaleźć w wyszukiwarce „Gdzie się leczyć”:
gsl.nfz.gov.pl/GSL/GSL/POZ

Informacji o korzystaniu z systemu ochrony zdrowia udziela także Telefoniczna Informacja Pacjenta NFZ:

www.nfz.gov.pl/kontakt/telefoniczna-informacja-pacjenta/



Mieszkańcy Dolnego Śląska mogą korzystać również z informacji Dolnośląskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ:
www.gov.pl/web/zdrowie/dolnoslaski-oddzial-wojewodzki-nfz



Regionalne bazy instytucji i organizacji

Regionalna baza Dolnośląskiego Ośrodka Polityki Społecznej zawiera informacje o jednostkach i organizacjach działających na Dolnym Śląsku w obszarze pomocy społecznej, integracji i reintegracji, ekonomii społecznej oraz rynku pracy:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/



Rejestry Dolnośląskiego Urzędu Wojewódzkiego zawierają informacje o podmiotach działających na terenie województwa:
www.gov.pl/web/dolnoslaski-uw/rejestry



Prawa pacjenta

Informacje o prawach pacjenta oraz możliwościach uzyskania pomocy znajdują się na stronie Rzecznika Praw Pacjenta:
www.gov.pl/web/rpp/kontakt





Osoby korzystające z leczenia psychiatrycznego mogą także skontaktować się z Rzecznikiem Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Dane rzeczników działających na Dolnym Śląsku: www.gov.pl/web/rpp/wojewodztwo-dolnoslaskie

Telefoniczne i internetowe formy wsparcia dla dzieci i młodzieży

Masz trudniejszy czas, czujesz samotność albo potrzebujesz szczerzej rozmowy? Poniżej znajdziesz bezpłatne, poufne i łatwo dostępne linie wsparcia oraz czaty online dla dzieci, młodzieży, młodych dorosłych i ich opiekunów.



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Anonimowe, poufne i bezpłatne wsparcie dla dzieci i młodzieży w każdej ważnej lub trudnej sprawie, dostępne telefonicznie i pisemnie.

Kontakt: 116 111 czat lub wiadomość na 116111.pl

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.



Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Wsparcie dla dzieci i młodzieży potrzebujących rozmowy, przeżywających trudną sytuację lub mających poczucie, że zostały potraktowane niesprawiedliwie albo naruszono ich prawa.

Kontakt: 800 12 12 12 lub czat.brpd.gov.pl

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.

Telefon Zaufania Młodych

Wsparcie dla dzieci, młodzieży i młodych dorosłych do 25. roku życia, m.in. przy obniżonym nastroju, lęku, samotności i innych trudnościach psychicznych.

Kontakt: 22 484 88 04

informacje: stopdepresji.pl/telefon-zaufania-młodych/

Dyżury: psycholog codziennie 13:00–20:00; seksuolog w poniedziałki 17:00–20:00; prawnik we wtorki 17:00–20:00; terapeuta zaburzeń odżywiania w czwartki 13:00–16:00.



Telefon wsparcia TUMBOpomaga

Wsparcie emocjonalne i informacje o żałobie dla dzieci, młodzieży i dorosłych po śmierci bliskiej osoby, a także dla rodziców, opiekunów, członków rodziny, nauczycieli i osób pomagających dzieciom w przeżywaniu straty.

Kontakt: 800 111 123 lub info@tumbopomaga.pl

Telefon: od poniedziałku do piątku 9:00–11:00;

e-mail: całodobowo.



Telefon i czat zaufania Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Wsparcie dla dzieci i młodzieży przechodzących trudny okres, m.in. z powodu lęku, smutku, problemów w relacjach lub doświadczenia przemocy w domu, szkole czy internecie.

Kontakt: 800 119 119 lub czat na 800119119.pl

Dostępność: codziennie 14:00–22:00.



Telefoniczne i internetowe formy wsparcia dla osób dorosłych

Gdy emocje biorą górę, a codzienne wyzwania zaczynają przytłaczać, prośba o pomoc jest pierwszym krokiem do odzyskania równowagi. W tej sekcji zebraliśmy bezpłatne zdalne formy wsparcia – od całodobowej interwencji kryzysowej, przez infolinie wyspecjalizowane w leczeniu depresji i wsparciu po stracie, aż po pomoc dla rodziców, nauczycieli i weteranów.

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

Pomoc dla osób doświadczających kryzysu emocjonalnego, depresji lub myśli samobójczych oraz dla ich bliskich.

Kontakt: 800 70 22 22

więcej informacji: centrumwsparcia.pl

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.



Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123

Wsparcie emocjonalne dla dorosłych w kryzysie, doświadczających samotności, lęku lub trudności rodzinnych.

Kontakt: 116 123

pozostałe formy kontaktu: 116sos.pl

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.



Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

Wsparcie dla osób chorujących na depresję, podejrzewających ją u siebie lub będących w trakcie leczenia, a także dla ich rodzin i opiekunów. Można uzyskać informacje o depresji, terapii, farmakoterapii i dalszej pomocy.

Kontakt: **22 484 88 01**

Dostępność: w poniedziałki i wtorki 15:00–20:00.

Telefon Pogadania

Telefon dla dorosłych potrzebujących rozmowy, wsparcia, zrozumienia lub nieocenianego kontaktu z drugą osobą.

Kontakt: **800 012 005** lub **22 255 22 50**

Dostępność: codziennie 11:00–20:00.

Telefon wsparcia Fundacji Nagle Sami

Wsparcie dla osób po śmierci bliskiej osoby, utracie innej ważnej osoby lub zwierzęcia oraz po innych nagłych i trudnych wydarzeniach. Mogą skorzystać także osoby samotne i szukające informacji o pomocy lub sposobach wspierania bliskiej osoby w żałobie.

Kontakt: **800 108 108**

Dostępność: od poniedziałku do piątku 14:00–20:00.

Telefon wsparcia Rzecznika Praw Rodziców

Pierwsze wsparcie dla rodziców, którzy uważają, że ich dzieci zostały pochoinnie odebrane, np. z powodu trudnej sytuacji materialnej lub nieporadności, oraz pomoc w kontakcie z instytucjami oferującymi wsparcie materialne, psychologiczne lub prawne.

Kontakt: w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki 18:00–20:00: **515 866 142**; w środy 16:00–18:00: **531 336 643**

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci – Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Doraźna, anonimowa i bezpłatna pomoc dla dorosłych szukających wsparcia w sprawach bezpieczeństwa dzieci poniżej 18. roku życia.

Kontakt: **800 100 100** lub **pomoc@800100100.pl**

Dostępność: od poniedziałku do czwartku 10:00–14:00,
w piątki 12:00–15:00.

Telefon interwencyjny dla weteranów i ich rodzin

Wsparcie psychiczne Wojskowego Instytutu Medycznego dla weteranów i członków ich rodzin.

Kontakt: **261 817 233**

Dostępność: od poniedziałku do piątku 17:00–20:00.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS Wrocław

Wsparcie dla osób znajdujących się w kryzysie.

Kontakt: **71 796 40 85**

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.

Całodobowy Telefon Zaufania Centrum Interwencji Kryzysowej w Lublinie

Wsparcie dla osób przeżywających kryzys, potrzebujących pomocy w trudnej sytuacji lub martwiących się o bliską osobę.

Kontakt: **733 588 900**

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.

Pomarańczowa Linia

Wsparcie dla rodziców dzieci eksperymentujących z alkoholem lub narkotykami oraz dzieci uzależnionych od substancji psychoaktywnych; obejmuje wstępną konsultację i informacje pomocne w radzeniu sobie z problemem.

Kontakt: **801 140 068**

Dostępność: od poniedziałku do piątku 14:00–20:00.

Telefon Zaufania dla Mężczyzn

Rozmowa o życiu, zdrowiu psychicznym i innych ważnych sprawach dla mężczyzn; wsparcia udziela psycholog będący mężczyzną.

Kontakt: **608 271 402**

Dostępność: we wtorki 17:00–19:00 i w czwartki 19:00–21:00.

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

Wsparcie dla osób doświadczających depresji oraz ich bliskich.

Kontakt: **22 594 91 00**

Dostępność: w czwartki 17:00–19:00.

Telefon Zaufania Fundacji FEDERA

Wsparcie emocjonalne i psychologiczne oraz informacje dotyczące zdrowia reprodukcyjnego; osoby dyżurujące wysłuchują bez oceniania i udzielają wsparcia lub konsultacji.

Kontakt: **22 635 93 92**

Dostępność: od poniedziałku do piątku 16:00–20:00, z wyjątkiem dni ustawowo wolnych.



Telefoniczne formy wsparcia dla seniorów

Telefon Zaufania dla Osób Starszych – Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

Anonimowe i poufne wsparcie dla osób starszych doświadczających samotności, trudności emocjonalnych lub kryzysów życiowych oraz potrzebujących rozmowy i życzliwego kontaktu.

Kontakt: 22 635 09 54

Dostępność: od poniedziałku do piątku 17:00–20:00; w środy 14:00–16:00 odbywa się dyżur dotyczący choroby Alzheimera.

Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

Wsparcie dla osób chorujących na chorobę Alzheimera oraz ich opiekunów.

Kontakt: 22 622 11 22

Dostępność: we wtorki i czwartki 15:00–17:00.

Telefon Wsparcia dla Seniora Fundacji DOZ

Rozmowa o trudnościach codziennego życia oraz bezpłatne porady specjalistów, w tym farmaceutyczne i dietetyczne, dla seniorów.

Kontakt: 42 200 60 50

Dostępność: od poniedziałku do soboty 16:00–20:00.

Telefon Pomocy Fundacji Projekt Starsi

Pomoc dla osób starszych, ich rodzin i opiekunów m.in. w sytuacji przemocy, konfliktów rodzinnych lub sąsiedzkich, problemów z pamięcią, objawów demencji i trudności związanych z opieką; telefon udziela też informacji o instytucjach wsparcia i świadczeniach dla seniorów.

Kontakt: 537 375 505

Dostępność: poniedziałek i środa 16:00–20:00, wtorek i czwartek 10:00–14:00.

Telefoniczne wsparcie w obszarze uzależnień

Telefon Zaufania dla Osób z Uzależnieniami Behawioralnymi

Pomoc dla osób zmagających się m.in. z uzależnieniem od hazardu, internetu, gier, seksu, zakupów, pracy lub jedzenia oraz dla członków rodzin, partnerów i innych bliskich. Można uzyskać informacje, konsultację i wskazówki dotyczące leczenia.

Kontakt: **801 889 880**

Dostępność: codziennie 17:00–22:00.

Pomarańczowa Linia

Pomoc przede wszystkim dla rodziców i opiekunów dzieci oraz młodzieży eksperymentujących z alkoholem, narkotykami lub innymi substancjami psychoaktywnymi, a także dla młodych osób używających substancji i rodzin osób z uzależnieniem.

Kontakt: **801 140 068**

Dostępność: od poniedziałku do piątku 14:00–20:00.

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”

Wsparcie dla osób doświadczających problemów związanych z uzależnieniem od różnych substancji oraz dla ich bliskich, wraz z informacjami o leczeniu, terapii i innych formach pomocy.

Kontakt: **800 199 990**

Dostępność: codziennie 16:00–21:00.

Telefon Zaufania Uzależnień Stowarzyszenia MONAR

Konsultacje dotyczące uzależnień od narkotyków i innych substancji dla osób uzależnionych oraz ich rodzin.

Kontakt: **22 823 65 31**

Dostępność: w dni powszednie 9:00–21:00.

Infolinia Stowarzyszenia KARAN

Pomoc dla osób uzależnionych od narkotyków, alkoholu i dopalaczy, osób z uzależnieniami behawioralnymi oraz ich rodzin.

Kontakt: **800 120 289**

Dostępność: od poniedziałku do piątku 9:00–17:00.

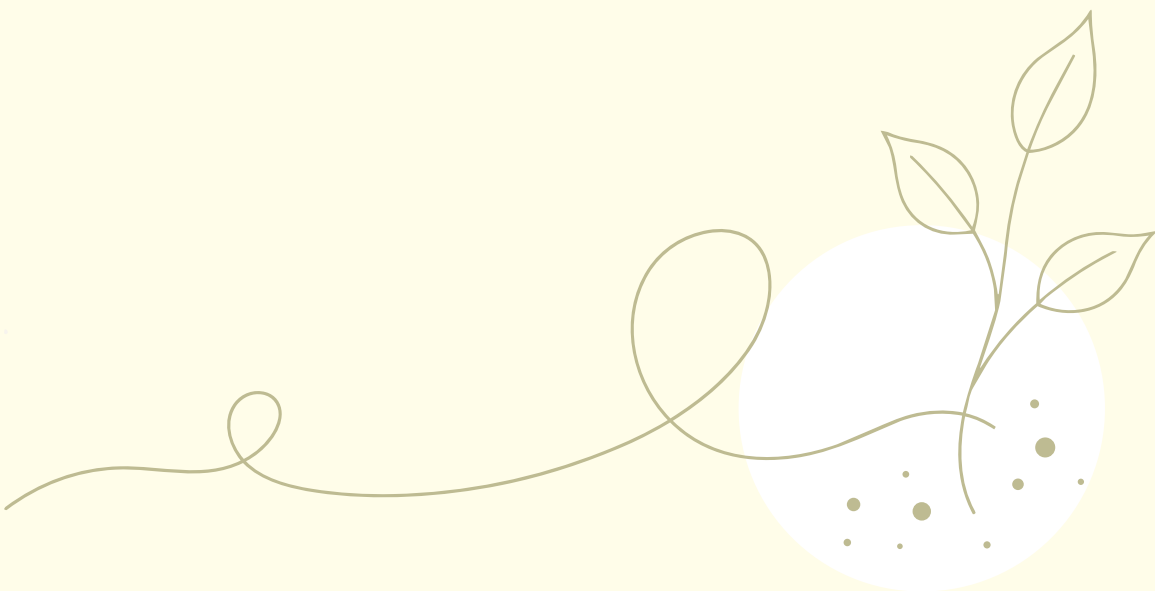
Anonimowi Alkoholicy

Bezpłatna i anonimowa grupa wsparcia dla osób, które mają trudności związane z alkoholem i chcą przestać pić, otwarta niezależnie od wieku, płci, wykształcenia czy statusu społecznego.

Kontakt: **801 033 242**

informacje o grupach: **aa.org.pl**

Dostępność telefonu: codziennie 8:00–22:00.



Zdalne wsparcie dla osób doświadczających przemocy



Ogólnopolskie Pogotowie dla Osób Doznających Przemocy Domowej „Niebieska Linia”

Wsparcie psychologiczne oraz informacje o przepisach, procedurach i placówkach dla osób doznających przemocy domowej.

Kontakt: 800 120 002

informacje i czat: niebieskalinia.info/kontakt/czat/

Dostępność telefonu: codziennie, przez całą dobę.

Policyjny Telefon Zaufania do spraw Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Wsparcie oraz informacje dotyczące przemocy w rodzinie i procedury „Niebieskiej Karty”.

Kontakt: 800 120 226

Dostępność: od poniedziałku do piątku 9:30–15:30.

Telefon Zaufania dla Osób Doświadczających Przemocy Domowej – MOPS Wrocław

Wsparcie przede wszystkim dla kobiet doświadczających przemocy domowej oraz trudności psychologicznych, o których nie chcą lub nie mogą rozmawiać z bliskimi.

Kontakt: 512 198 939

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.

Telefon Przeciwpromocowy dla Kobiet – Fundacja Feminoteka

Pomoc dla kobiet doświadczających przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej lub seksualnej – w rodzinie i poza nią.

Kontakt: 888 88 33 88

Dostępność: w dni powszednie 11:00–19:00.

Antyprzemocowa Linia Pomocy SEXEDPL

Anonimowe wsparcie dla dorosłych i młodzieży doświadczających przemocy obecnie lub w przeszłości, a także dla osób stosujących przemoc i jej świadków.

Kontakt: 720 720 020

Dostępność: codziennie 9:00–23:00.

www.sexed.pl



Centrum Praw Kobiet

Pomoc telefoniczna dla kobiet w trudnych sytuacjach życiowych oraz dla osób bliskich i świadków przemocy szukających informacji, jak pomóc.

Kontakt: **800 107 777**, po połączeniu wybierz 9.

Dostępność: codziennie, przez całą dobę.

Telefon Zaufania „Zranieni w Kościele”

Wsparcie przede wszystkim dla osób, które doświadczyły przemocy seksualnej w Kościele oraz ich bliskich, a także dla osób, które w związku z przemocą utraciły zaufanie do wspólnoty Kościoła.

Kontakt: **800 280 900**

Dostępność: we wtorki 19:00–22:00.



Stacjonarne formy wsparcia

Pomoc psychologiczna i psychiatryczna nie ogranicza się tylko do tradycyjnych wizyt w gabinecie. System ochrony zdrowia oferuje różne formy wsparcia – od leczenia w poradni, przez pomoc w Twoim domu, zajęcia na oddziałach dziennych, po całodobowy pobyt w szpitalu. W tej części dowiesz się, jak działają poszczególne placówki, czym zajmują się Centra Zdrowia Psychicznego oraz gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnień czy doświadczenia przemocy.

Leczenie ambulatoryjne

Leczenie ambulatoryjne odbywa się bez całodobowego pobytu w szpitalu. Pacjent zgłasza się do poradni, gabinetu lub innej placówki na konsultację, badania, diagnozę, terapię lub kolejne etapy leczenia, a po wizycie wraca do swojego miejsca zamieszkania.

Może obejmować konsultacje psychiatryczne, diagnozę i wsparcie psychologiczne, psychoterapię, farmakoterapię oraz monitorowanie stanu zdrowia i efektów leczenia. Jest przeznaczone dla osób potrzebujących specjalistycznej pomocy, których stan pozwala funkcjonować poza szpitalem; częstotliwość wizyt, zakres świadczeń, sposób zgłoszenia i skład zespołu zależą od potrzeb pacjenta i rodzaju placówki.

Leczenie środowiskowe

Leczenie środowiskowe jest realizowane możliwie blisko miejsca życia pacjenta – najczęściej w jego domu lub najbliższym otoczeniu. Służy łagodzeniu objawów i poprawie stanu psychicznego, a także wspiera codzienne funkcjonowanie, relacje, samodzielność i powrót do aktywności społecznej.

Pomoc jest dostosowana do indywidualnej sytuacji i może obejmować wizyty specjalistów, terapię, monitorowanie leczenia oraz współpracę z rodziną lub innymi bliskimi osobami. Zwykle planuje ją i koordynuje zespół różnych specjalistów. Ta forma wsparcia jest szczególnie ważna dla osób, którym stan psychiczny, trudności w samodzielnym funkcjonowaniu lub problemy z dotarciem do placówki utrudniają regularne wizyty w poradni.

Centra Zdrowia Psychicznego

Centra Zdrowia Psychicznego (CZP) zapewniają lokalną, szybką i bezpłatną pomoc dorosłym, zwykle od 18. roku życia, mieszkającym na obszarze działania danego centrum. Są przeznaczone dla osób w kryzysie psychicznym lub z zaburzeniami

psychicznymi, które potrzebują konsultacji, oceny stanu, kontynuacji leczenia lub ustalenia właściwej formy wsparcia; informacje i pomoc może uzyskać także osoba bliska. Centrum może oferować pomoc ambulatoryjną, dzienną, środowiskową, a czasem stacjonarną.

Pierwszym miejscem kontaktu jest zwykle Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny (PZK) właściwego CZP. Można zgłosić się bez skierowania, wcześniejszego zapisu i rejestracji; w pilnych przypadkach pomoc powinna zostać zorganizowana nie później niż w ciągu 72 godzin. Wsparcia udziela zespół m.in. psychologów, psychoterapeutów, psychiatrów, pielęgniarek psychiatrycznych, terapeutów środowiskowych i pracowników socjalnych.

Lista miejsc wsparcia

powiat: bolesławiecki, lwówecki, lubański

Centrum Zdrowia Psychicznego w Bolesławcu Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

al. Tysiąclecia 30, 59-700 Bolesławiec

PZK: tel. 571 306 363

szpitalpsychiatryczny.pl/centrum-zdrowia-psychicznego/



miasto Jelenia Góra, powiat karkonoski i kamiennogórski

Sudeckie Centrum Zdrowia Psychicznego

PZK 1: ul. Cieplicka 69–71, 58-560 Jelenia Góra

tel. 75 64 35 748

PZK 2: ul. Karłowicza 17a, 58-560 Jelenia Góra

tel. 75 64 35 747

PZK 3: ul. Jana Pawła II 6, 58-401 Kamienna Góra

tel. 75 64 35 749

www.sczp.eu



powiat kłodzki

Centrum Zdrowia Psychicznego Powiatu Kłodzkiego

PZK 1: ul. Wojska Polskiego 16, 57-300 Kłodzko

tel. 74 300 01 29, 74 303 03 44

PZK 2: ul. Szpitalna 8, 57-400 Nowa Ruda

tel. 74 300 32 22, 74 303 0417

czp.zoz.klodzko.pl





powiat: milicki, trzebnicki, oleśnicki

Milickie Centrum Zdrowia Psychicznego

PZK 1: ul. Armii Krajowej 3A, 56-300 Milicz

tel. 451 176 705, 451 176 701

PZK 2: ul. Lipowa 4, 55-140 Żmigród

tel. 516 416 584, 516 416 685

PZK 3: 1 Maja 9/AB, 56-420 Bierutów

tel. 451 176 706, 451 176 718

mcm-milicz.pl/mczp/uslugi/punkty-zgloszeniowo-koordynacyjne/



powiat strzeliński

Centrum Zdrowia Psychicznego Celestyn

PZK: Mikoszków 27, 57-100 Strzelin

tel. 717 009 009, 722 128 578

celestyn.pl/komunikat-dla-pacjentow



miasto Wałbrzych, powiat wałbrzyski

Centrum Zdrowia Psychicznego w Wałbrzychu

PZK 1: ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych

tel. 885 460 354

PZK 2: Czarny Bór: ul. Parkowa 8, 58-379 Czarny Bór

tel. 74 845 01 24

www.zdrowie.walbrzych.pl/centrum-zdrowia-psychicznego



miasto Wrocław

Centrum Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu

PZK 1: Wybrzeże Józefa Conrada-Korzeniowskiego 18,
50-226 Wrocław

tel. 572 289 848

PZK 2: ul. Bończyka 11-13, 50-226 Wrocław

tel. 690 021 404

PZK 3: ul. Powstańców Śląskich 166, 53-139 Wrocław

tel. 570 270 209

dczp.wroclaw.pl

miasto Wrocław

Centrum Zdrowia Psychicznego we Wrocławiu – Fabryczna

PZK: ul. Legnicka 59/U12, 54-203 Wrocław

tel. 71 355 65 18

www.spzoz.wroc.pl/przychodnie/centrum-zdrowia-psychicznego-plus



powiat: złotoryjski, jaworski

Centrum Zdrowia Psychicznego w Złotoryi

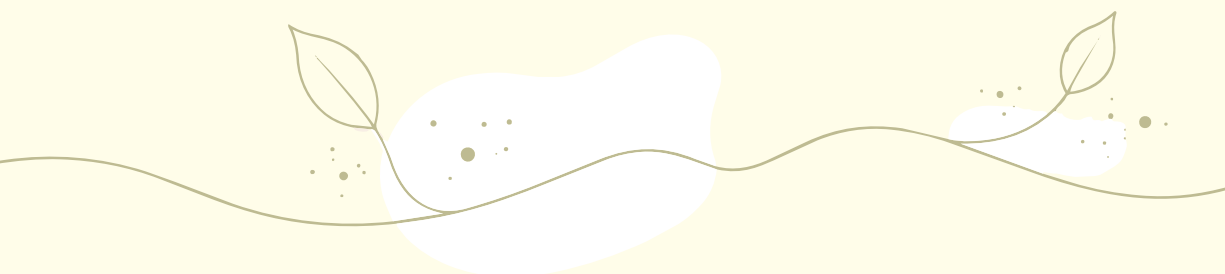
PZK 1: ul. Szpitalna 9, 59-500 Złotoryja

tel. 730 019 993

PZK 2: ul. Witosza 9, 59-540 Jawor

tel. 730 019 370

wsp.szpitalna9.pl



Asystenci zdrowienia

Asystent zdrowienia to osoba, która sama doświadczyła kryzysu psychicznego i procesu zdrowienia, a następnie zdobyła przygotowanie do wspierania innych. Wykorzystuje własne doświadczenie oraz wiedzę, aby towarzyszyć osobom przeżywającym kryzys lub korzystającym z leczenia psychiatrycznego. Pomaga odzyskiwać nadzieję, lepiej rozumieć własne doświadczenia, rozpoznawać zasoby i cele, wzmacniać samodzielność oraz powracać do aktywności społecznej. Może także wspierać bliskich i ułatwiać porozumienie między pacjentem, rodziną a zespołem terapeutycznym.

Wsparcie asystenta zdrowienia może być dostępne m.in. w Centrach Zdrowia Psychicznego, zespołach leczenia środowiskowego, poradniach oraz oddziałach dziennych i stacjonarnych – zależnie od oferty placówki. Nie zastępuje pomocy psychiatry, psychologa ani psychoterapeuty, lecz uzupełnia pracę zespołu. Aby z niego skorzystać, zapytaj w placówce prowadzącej leczenie, czy zatrudnia asystenta zdrowienia i jak można nawiązać z nim kontakt.

Ośrodki opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży

Ośrodki stanowią I poziom pomocy w systemie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Zapewniają wczesne wsparcie przy niepokojących objawach psychicznych oraz trudnościach w zachowaniu, emocjach, relacjach i funkcjonowaniu w szkole lub domu, gdy nie ma potrzeby natychmiastowej hospitalizacji. Z pomocy mogą korzystać dzieci i młodzież do 18. roku życia, młodzież ucząca się w szkołach ponadpodstawowych do ukończenia nauki oraz rodzice i opiekunowie.

Pomoc może obejmować diagnozę psychologiczną, psychoterapię, wsparcie psychospołeczne oraz wizyty domowe lub środowiskowe. Udzielają jej psychologowie, psychoterapeuci i terapeuci środowiskowi, a w części placówek także specjaliści psychoterapii uzależnień. Należy zgłosić się bezpośrednio do najbliższego ośrodka; skierowanie nie jest wymagane, a w przypadku osób poniżej 18. roku życia potrzebna jest zgoda opiekuna prawnego.

Lista miejsc wsparcia

powiat bolesławiecki

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

ul. Aleja Tysiąclecia 30, 59-700 Bolesławiec

tel. 571 306 436

[szpitalpsychiatryczny.pl/centrum-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-młodzieży](http://szpitalpsychiatryczny.pl/centrum-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy)



powiat dzierzoniowski

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Reha-Med”

ul. Garncarska 3, 58-200 Dzierżonów

tel. 512 222 807

powiat głogowski

Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju

ul. Galla Anonima 4b, 67-200 Głogów

tel. 733 221 066

[fundacijacentrumterapii.pl/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-w-głogowie](http://fundacijacentrumterapii.pl/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-glogowie)



powiat górowski

Psychologus Poradnia

ul. Armii Polskiej 8, 56-200 Góra

tel. 735 99 22 11

psychologus.pl



powiat jaworski

Fundacja „Raduga”

ul. Kwiatowa 15, 59-400 Jawor

tel. 733 221 066

raduga.org.pl/poradnie-nfz/poradniajawor



**miasto Jelenia Góra****Psychologus Poradnia**

ul. Wolności 39b, 58-500 Jelenia Góra

tel. 735 992 280

psychologus.pl

**miasto Jelenia Góra****ERA PSYCHE dr Anetta Pereświat-Sołtan**

ul. Wiejska 14, 58-506 Jelenia Góra

tel. 690 007 811

www.erapsyche.com.pl/poradnie-jelenia-gora

**powiat kamiennogórski****Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju**

ul. Stefana Okrzei 3, 58-400 Kamienna Góra

tel. 883 999 601

www.fractal-concept.pl/kamienna-gora

**powiat karkonoski****ERA PSYCHE dr Anetta Pereświat-Sołtan**

Radomierz 7/3, 58-220 Radomierz

tel. 690 007 894

www.erapsyche.com.pl/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-nfz-radomierz

**powiat kłodzki****Centrum Medyczne Salus**

ul. Zawiszy Czarnego 2, 57-300 Kłodzko

tel. 74 640 44 44

saluscm.pl

miasto Legnica**Fundacja „Raduga”**

ul. Grodzka 76, 59-220 Legnica

tel. 733 221 066

[raduga.org.pl/poradnie-nfz/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-w-legnicy](http://raduga.org.pl/poradnie-nfz/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-legnicy)

**powiat legnicki****Gminna Przychodnia Zdrowia w Legnickim Polu**

ul. Klasztorna 20, 59-241 Legnickie Pole

tel. 76 858 28 25

www.gpzlegpol.pl/

**powiat lubański****Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju**

pl. Stefana Okrzei 6, 59-800 Lubań

tel. 575 466 938

www.fractal-concept.pl/luban

**powiat lubiński****Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży w Lubinie**

ul. 1 Maja 5, 59-300 Lubin

tel. 726 990 990

www.dczpdm.lubin.pl

**powiat lwówecki****Powiatowe Centrum Zdrowia**

ul. Gustawa Morcinka 7, 59-600 Lwówek Śląski

tel. 516 861 081

[pczlwowek.pl/ambulatoryjna-opieka-specjalistyczna/lwovek-slaski/osrodek-srodowiskowej-opieki-psychologicznej-i-psychoterapeutycznej-dla-dzieci-i-młodzieży](http://pczlwowek.pl/ambulatoryjna-opieka-specjalistyczna/lwovek-slaski/osrodek-srodowiskowej-opieki-psychologicznej-i-psychoterapeutycznej-dla-dzieci-i-mlodziezy)



**powiat milicki****Psychologika Sylwia Sitkowska**

ul. Parkowa 5, 56-320 Krośnice

tel. 798 400 242

osrodkipsychoterapii.pl

**powiat oleśnicki****ERA PSYCHE dr Anetta Pereświat-Sołtan**

ul. Gen. Józefa Hallera 23a, 56-400 Oleśnica

tel. 690 007 956

www.erapsyche.com.pl/poradnie-olesnica

**powiat oławski****ERA PSYCHE dr Anetta Pereświat-Sołtan**

ul. Nowoosadnicza 4, 55-200 Oława

tel. 690 007 846

www.erapsyche.com.pl/poradnie-olawa

**powiat strzeliński****Centrum Rehabilitacji i Neuropsychiatrii „Celestyn”**

ul. Mikoszków 27, 57-100 Strzelin

tel. 717 128 578, 785 669 785

celestyn.pl

**powiat średzki****Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju**

ul. Kolejowa 16a, 55-300 Środa Śląska

tel. 733 221 066

[fundacijacentrumterapii.pl/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-młodzieży-w-srodku-slaskiej](http://fundacijacentrumterapii.pl/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-srodzie-slaskiej)

powiat świdnicki

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej

„Ars Medica” Sp. z o.o.

ul. M. Konopnickiej 4, 58-100 Świdnica

tel. 74 852 06 66

ars-medica.org.pl



powiat trzebnicki

Psychologus Poradnia

ul. Wrocławska 8c, 55-100 Trzebnica

tel. 735 992 211

psychologus.pl



miasto Wałbrzych

Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego

ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych

tel. 74 64 89 742

www.zdrowie.walbrzych.pl/organizacja/rejestracja-poradnie-dla-dzieci



miasto Wałbrzych

Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju

ul. Armii Krajowej 7 A, 58-302 Wałbrzych

tel. 883 999 812

www.fractal-concept.pl/walbrzych



powiat wałbrzyski

Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju

ul. Józefa Łączyńskiego 36, 58-310 Szczawno-Zdrój

tel. 883 999 840

www.fractal-concept.pl/szczawno-zdroj



**powiat wołowski****Mindclinic**

ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 34, 56-100 Wołów

tel. 666 665 368

www.mindclinic.pro

**miasto Wrocław****Wrocławskie Centrum Zdrowia****Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

ul. Samuela Bogumiła Lindego 19-21, 51-138 Wrocław

tel. 71 355 63 61

www.spzoz.wroc.pl/poradnie/zdrowie-psychiczne/poradnia-zdrowia-psychicznego-dla-dzieci-i-mlodziezy

**miasto Wrocław****Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Gromkowskiego**

ul. Wołowska 9, 51-116 Wrocław

tel. 71 352 84 12, 605 061 153

www.szpital.wroc.pl/p,193,wolowska-poradnia-psychiatryczna

**miasto Wrocław****Oddział Fundacji „Promyk Słońca”****Centrum Diagnostyczno-Rehabilitacyjne**

ul. Swobodna 8a, 50-088 Wrocław

tel. 71 782 77 77

www.promykslonca.pl

**miasto Wrocław****Centrum Medyczne Optima Care**

ul. Antoniego Słonimskiego 1, 50-304 Wrocław

tel. 510 014 823

centrumoptimacare.pl

miasto Wrocław

Mindclinic

ul. Goleszan 19a/9, 52-340 Wrocław

tel. 666 665 368

www.mindclinic.pro



miasto Wrocław

Psychologus Poradnia

ul. Legnicka 55f, 55-100 Wrocław

tel. 735 99 22 80

psychologus.pl



powiat wrocławski

ERA PSYCHE dr Anetta Pereświat-Sołtan

ul. Wrocławska 1b, 55-093 Brzezina Łąka

tel. 690 007 998

www.erapsyche.com.pl/poradnie-brzezia-laka/



powiat zgorzelecki

Szpital św. Jana Pawła II w Zgorzelcu

ul. Warszawska 30, 59-900 Zgorzelec

tel. 571 334 718

www.szpitalzgorzelec.pl/poradnie-specjalistyczne/



powiat złotoryjski

Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Złotoryi

ul. Szpitalna 9, 59-500 Złotoryja

tel. 76 87 79 300

wsp.szpitalna9.pl/?page_id=72



Oddziały dzienne – ogólnie

Oddziały dzienne są formą leczenia pośrednią między pomocą ambulatoryjną a całodobowym pobytem w szpitalu. Pacjent uczestniczy w regularnym programie terapeutycznym, diagnostycznym lub rehabilitacyjnym w ciągu dnia, a po zajęciach wraca do domu. To rozwiązanie dla osób potrzebujących intensywniejszego wsparcia niż pojedyncze wizyty w poradni, ale niewymagających hospitalizacji całodobowej; zakres leczenia i zasady przyjęcia zależą od rodzaju oddziału i placówki.

Oddziały dzienne psychiatryczne dla dorosłych

Oddziały dzienne psychiatryczne oferują dorosłym z zaburzeniami nastroju, lękowymi, psychotycznymi lub innymi zaburzeniami psychicznymi regularny program diagnostyczno-terapeutyczny. Są przeznaczone dla osób, u których leczenie ambulatoryjne jest niewystarczające, ale stan pozwala funkcjonować poza szpitalem i wracać do domu po zajęciach. Pomagają ustabilizować stan psychiczny, poprawić codzienne funkcjonowanie, nauczyć radzenia sobie z objawami i kontynuować leczenie poza oddziałem całodobowym.

Pomoc jest udzielana w oddziale dziennym działającym najczęściej przy szpitalu, Centrum Zdrowia Psychicznego lub innym podmiocie leczniczym przez psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, pielęgniarki i terapeutów zajęciowych. Przyjęcie wymaga zgłoszenia i kwalifikacji; szczegóły ścieżki przyjęcia należy potwierdzić w wybranej placówce.

Lista miejsc wsparcia



powiat głogowski

Szpital Głogowski

ul. Tadeusza Kościuszki 15a, 67-200 Głogów

tel. 76 831 32 41

www.szpital.glogow.pl/lecznictwo-psychiatryczne-i-uzaleznien/oddzial-dzienny-psychiatryczny

miasto Jelenia Góra

Centrum Medyczne Zabobrze

ul. Ogińskiego 1b, 58-506 Jelenia Góra

tel. 75 88 90 170, wew. 3

centrum-medyczne-zabobrze.pl/dzienny-oddzial-psychiatryczny



miasto Jelenia Góra

SPZOZ Szpital Specjalistyczny MSWiA w Jeleniej Górze

ul. Cieplicka 69-71, 58-560 Jelenia Góra

tel. 75 64 35 735

szpitalmsw.net



powiat kamiennogórski

**SPZOZ Szpital Specjalistyczny MSWiA w Jeleniej Górze –
lokalizacja Kamienna Góra**

ul. Papieża Jana Pawła II 6, 58-400 Kamienna Góra

tel. 75 64 35 734

szpitalmsw.net



powiat kłodzki

Zespół Opieki Zdrowotnej w Kłodzku

ul. Wojska Polskiego 16, 57-300 Kłodzko

tel. 74 303 03 44

czp.zoz.klodzko.pl/dla-pacjenta/oddzialy-dzienne



powiat kłodzki

**Zespół Opieki Zdrowotnej w Kłodzku
– oddział w Nowej Rudzie**

ul. Szpitalna 8, 57-400 Nowa Ruda

tel. 74 303 04 17

czp.zoz.klodzko.pl/dla-pacjenta/oddzialy-dzienne



miasto Legnica

Przychodnia „Metis”

ul. Władysława Reymonta 2, 59-220 Legnica

tel. 76 866 05 74

**miasto Legnica****Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy**

ul. Jarosława Iwaszkiewicza 5, 59-220 Legnica

tel. 76 721 14 27

szpital.legnica.pl/oddzialy-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-i-ogolny

**powiat milicki****Centrum Zdrowia Psychicznego SALUS**

ul. Wojska Polskiego 21, 56-300 Milicz

tel. 713 831 942

poradniasalus.pl/poradnie-salus-milicz/#dziennymilicz

**powiat milicki****Milickie Centrum Zdrowia Psychicznego**

ul. Armii Krajowej 3a, 56-300 Milicz

tel. 797 307 706

mcm-milicz.pl/mczp/uslugi/dzienne-oddzialy-psychiatryczne

**powiat strzeński****Centrum Rehabilitacji i Neuropsychiatrii „Celestyn”**

Mikoszów 27, 57-100 Strzelin

tel. 71 712 85 78, 785 669 785

celestyn.pl

**miasto Wałbrzych****Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego**

ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych

tel. 74 64 89 742

www.zdrowie.walbrzych.pl/dzienny-oddzial-psychiatryczny

miasto Wrocław

Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18, 50-226 Wrocław

tel. 570 504 120

dczp.wroclaw.pl/oddzial-dzienny-czp



miasto Wrocław

Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu

ul. Wybrzeże Ludwika Pasteura 10, 50-367 Wrocław

tel. 71 784 16 00

usk.wroc.pl/index.php?Itemid=71&id=1297&option=com_content&view=article



miasto Wrocław

Wrocławskie Centrum Zdrowia SPZOZ

ul. Stalowa 50, 53-433 Wrocław

tel. 71 369 90 60

www.spzoz.wroc.pl/poradnie/zdrowie-psychiczne/osrodek-dziennego-wsparcia



powiat wrocławski

Centrum Zdrowia Psychicznego SALUS

ul. Jarzębinowa 7, 55-095 Długołęka

tel. 789 027 125

poradniasalus.pl



powiat zgorzelecki

Szpital św. Jana Pawła II w Zgorzelcu

ul. Warszawska 30, 59-900 Zgorzelec

tel. 571 334 721

www.szpitalzgorzelec.pl



Oddziały dzienne dla dzieci i młodzieży

Oddziały dzienne dla dzieci i młodzieży zapewniają intensywniejszą pomoc, zwykle w ramach II poziomu systemu, gdy wsparcie ambulatoryjne lub środowiskowe jest niewystarczające. Są przeznaczone dla dzieci i nastolatków w kryzysie psychicznym, z zaburzeniami psychicznymi, emocjonalnymi, zachowania lub uzależnieniami, którzy potrzebują regularnych zajęć terapeutycznych, opieki lekarskiej, psychoterapii i pracy z rodziną, ale nie wymagają hospitalizacji całodobowej.

Pomoc obejmuje opiekę psychiatryczną, psychologiczną i psychoterapeutyczną, zajęcia terapeutyczne oraz pracę z rodziną. Udzielają jej psychiatry dzieci i młodzieży, psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci zajęciowi i środowiskowi oraz pielęgniarki. Leczenie odbywa się w Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży z oddziałem dziennym psychiatrycznym rehabilitacyjnym lub w innym oddziale dziennym dziecięco-młodzieżowym. Do poradni zdrowia psychicznego dla dzieci na II poziomie skierowanie nie jest wymagane; zasady przyjęcia na oddział ustala placówka.

Lista miejsc wsparcia



powiat bolesławiecki

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Bolesławcu

al. Tysiąclecia 30, 59-700 Bolesławiec

tel. 571 306 346

szpitalpsychiatryczny.pl/oddzial-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-dla-dzieci-i-mlodziezy-10d

powiat dzierzoniowski

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Reha-Med”

ul. Garncarska 3, 58-200 Dzierżonów

tel. 512 222 807



miasto Jelenia Góra

SP ZOZ Szpital Specjalistyczny MSWiA w Jeleniej Górze

ul. Cieplicka 69–71, 58-560 Jelenia Góra

tel. 75 643 57 88

szpitalmsw.net/oddzial-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-dla-dzieci-i-mlodziezy

powiat lubiński

Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży w Lubinie

ul. 1 Maja 5, 59-300 Lubin

tel. 726 990 990

<https://www.dczpdm.lubin.pl/>



powiat strzeliński

Centrum Rehabilitacji i Neuropsychiatrii „Celestyn”

Mikoszów 27, 57-100 Strzelin

tel. 71 712 85 78, 785 669 785

celestyn.pl



miasto Wałbrzych

Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego w Wałbrzychu

ul. Sokołowskiego 4, 58-300 Wałbrzych

tel. 74 64 89 742

[www.zdrowie.walbrzych.pl/organizacja/oddzial-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-dla-dzieci-i-młodzieży](http://www.zdrowie.walbrzych.pl/organizacja/oddzial-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-dla-dzieci-i-mlodziezy)



miasto Wrocław

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Gromkowskiego

ul. Wołowska 9, 51-116 Wrocław

tel. 71 352 84 12, 605 061 153

[www.szpital.wroc.pl/p,191,oddzial-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-dla-dzieci-i-młodzieży-ii](http://www.szpital.wroc.pl/p,191,oddzial-dzienny-psychiatryczny-rehabilitacyjny-dla-dzieci-i-mlodziezy-ii)



miasto Wrocław

Centrum Neuropsychiatrii Neuromed

ul. Białowieska 74a, 54-235 Wrocław

tel. 71 350 17 80 wew. 1, 516 021 956

neuropsychiatria.com/oddzialy/





powiat zgorzelecki

Szpital św. Jana Pawła II w Zgorzelcu – filia w Sieniawce

ul. Rolnicza 25, 59-921 Sieniawka

tel. 735 908 545

www.szpitalzgorzelec.pl/ksiazka-telefoniczna



powiat zgorzelecki

Szpital św. Jana Pawła II w Zgorzelcu

ul. Warszawska 30, 59-900 Zgorzelec

tel. 571 334 829

www.szpitalzgorzelec.pl/ksiazka-telefoniczna



powiat złotoryjski

Szpital Powiatowy im. A. Wolańczyka

ul. Hoża 11, 59-500 Złotoryja

tel. 768 779 595

szpitalzlotoryja.pl

Oddziały dzienne leczenia zaburzeń nerwicowych

Oddział dzienny leczenia zaburzeń nerwicowych oferuje intensywną pomoc osobom z nasilonym lękiem, napięciem, napadami paniki, objawami psychosomatycznymi, natrętnymi myślami lub trudnościami po długotrwałym stresie. Jest przeznaczony dla pacjentów, którym pojedyncze wizyty w poradni nie wystarczają, ale którzy nie wymagają całodobowego pobytu w szpitalu. Leczenie odbywa się zwykle przez kilka godzin dziennie, kilka dni w tygodniu, i może obejmować terapię, zajęcia grupowe oraz konsultacje psychologiczne lub psychiatryczne; po zajęciach pacjent wraca do domu.

Pomocy udzielają najczęściej psychiatra, psycholog, psychoterapeuci, pielęgniarki i terapeuci zajęciowi, a czasem także pielęgniarka psychiatryczna lub terapeuta środowiskowy. Można zgłosić się do poradni zdrowia psychicznego, poradni psychologicznej, gabinetu psychiatry lub psychoterapii albo do Centrum Zdrowia Psychicznego, jeśli działa na danym obszarze. Do psychiatry nie potrzeba skierowania; do psychologa i psychoterapeuty w ramach NFZ skierowanie wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego.

Lista miejsc wsparcia

województwo dolnośląskie

Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18, 50-226 Wrocław

tel. 519 617 458, 519 618 096

dczp.wroclaw.pl/oddzial-dzienny-leczenia-nerwic



województwo dolnośląskie

Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu

wyb. Ludwika Pasteura 10, 50-367 Wrocław

tel. 71 784 16 00

usk.wroc.pl/index.php?Itemid=71&id=1297&option=com_content&view=article



Leczenie szpitalne – oddziały psychiatryczne stacjonarne

Leczenie szpitalne to całodobowa pomoc specjalistyczna w szpitalu psychiatrycznym lub na oddziale psychiatrycznym, obejmująca diagnozę, leczenie, obserwację, farmakoterapię, opiekę pielęgniarską, rehabilitację i wsparcie terapeutyczne. Jest kierowane do osób wymagających całodobowej obserwacji, intensywnego leczenia, zapewnienia bezpieczeństwa lub stabilizacji, m.in. przy poważnym pogorszeniu stanu psychicznego, ryzyku samobójczym, psychozie, nasilonej depresji, manii, autoagresji, znacznym zaburzeniu funkcjonowania albo nieskuteczności innych form leczenia. Oddziały mogą mieć określony profil, np. leczenie psychoz, zaburzeń nastroju, uzależnień lub zaburzeń nerwicowych.

Pomoc można uzyskać w szpitalu psychiatrycznym, na oddziale psychiatrycznym, izbie przyjęć lub SOR-ze szpitala z oddziałem psychiatrycznym. Udzielają jej psychiatrzy, pielęgniarki psychiatryczne, psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci zajęciowi, pracownicy socjalni i inni specjaliści medyczni. W trybie planowym potrzebne jest skierowanie do szpitala psychiatrycznego, ważne 14 dni. W stanie nagłym osoba z zaburzeniami psychicznymi lub uzależniona może zgłosić się bez skierowania, a o przyjęciu decyduje lekarz izby przyjęć po zbadaniu pacjenta.

Lista miejsc wsparcia



powiat bolesławiecki

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

al. Tysiąclecia 30, 59-700 Bolesławiec
tel. 75 616 26 48 wew. 316
szpitalpsychiatryczny.pl/



powiat kłodzki

Zespół Opieki Zdrowotnej w Kłodzku

ul. Szpitalna 1a, 57-300 Kłodzko
tel. 74 865 11 53
www.zoz.klodzko.pl/lecznictwo/oddzialy-szpitalne/



miasto Legnica, powiat legnicki

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy

ul. Jarosława Iwaszkiewicza 5, 59-220 Legnica
tel. 76 721 10 00
szpital.legnica.pl/oddzial-psychiatryczny-ogolny/

powiat milicki

Milickie Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Grzybowa 1, 56-300 Milicz

tel. 797 307 731

mcm-milicz.pl/mczp/uslugi/oddzial-psychiatryczny-ogolny-calodobowy/



miasto Wałbrzych, powiat wałbrzyski

Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego

ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych

tel. 74 64 89 975

www.zdrowie.walbrzych.pl/organizacja/oddzial-psychiatryczny-i-oddzial-leczenia-alkoholowych-zespolow-abstynencyjnych



powiat wołowski

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Lubiążu

ul. Adama Mickiewicza 1, 56-100 Lubiąż

tel. 71 389 71 13, wew. 204

lubszpital.pl/



miasto Wrocław

4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ we Wrocławiu

ul. Weigla 5, 53-114 Wrocław

tel. 261 660 723

4wsk.pl/jednostki-szpitala/kliniczny-oddzial-psychiatryczny-i-leczenia-stresu-bojowego/



miasto Wrocław

Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18, 50-226 Wrocław

tel. 519 617 454

dczp.wroclaw.pl/oddzial-psychiatryczny-czp/



**miasto Wrocław****Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Jana Mikulicza-Radeckiego we Wrocławiu**

ul. Wybrzeże Ludwika Pasteura 10, 50-367 Wrocław

tel. 71 784 16 17

usk.wroc.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=1297&Itemid=71

**miasto Wrocław****Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. Gromkowskiego – oddział dla dzieci i młodzieży**

ul. Koszarowa 5, 51-149 Wrocław

tel. 71 392 53 56

www.szpital.wroc.pl/p%2C96%2Cii-oddzial-psychiatryczny-dla-dzieci-i-mlodziezy

**powiat złotoryjski****Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Złotoryi**

ul. Szpitalna 9, 59-500 Złotoryja

tel. 76 877 93 00

wsp.szpitalna9.pl/

Leczenie uzależnień

Leczenie uzależnień jest przeznaczone dla osób uzależnionych od substancji, np. alkoholu, narkotyków lub leków, oraz z uzależnieniami behawioralnymi, np. od hazardu, mediów cyfrowych lub innych zachowań przymusowych. Pomoc jest wskazana, gdy używanie substancji lub dane zachowanie szkodzi zdrowiu, relacjom, pracy, nauce czy bezpieczeństwu albo gdy osoba traci nad nim kontrolę. Mogą z niej korzystać osoby uzależnione, używające szkodliwie, zagrożone uzależnieniem oraz ich bliscy, w tym osoby współuzależnione.

Pomoc jest dostępna w poradniach leczenia uzależnień, oddziałach dziennych i całodobowych, oddziałach leczenia zespołów abstynencyjnych oraz innych placówkach z umową NFZ; może mieć formę psychoterapii, terapii, detoksu lub leczenia oddziałowego. Udzielają jej specjaliści psychoterapii uzależnień, psychoterapeuci, psychologowie, psychiatrzy, terapeuci i personel medyczny. Zarówno pacjent, jak i osoba bliska mogą zgłosić się bez skierowania, a formę pomocy dobiera się do stanu i potrzeb osoby.

Lista miejsc wsparcia

powiat bolesławiecki

Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Bolesławcu

al. Tysiąclecia 30, 59-700 Bolesławiec
tel. 571 306 336
szpitalpsychiatryczny.pl/



powiat dzierzoniowski

NZOZ „Euro-Medica”

ul. Wolności 63, 58-260 Bielawa
tel. 74 833 02 89

powiat głogowski

Głogowskie Centrum Medyczne

ul. Marii Skłodowskiej-Curie 11, 67-200 Głogów
tel. 76 835 83 51
gcm.glogow.pl/leczenie-uzaleznien/



**powiat głogowski****Szpital Głogowski**

ul. Tadeusza Kościuszki 15a, 67-200 Głogów

tel. 76 831 32 41

www.szpital.glogow.pl/lecznictwo-psychiatryczne-i-uzaleznien/poradnia-leczenia-uzaleznien/

powiat górski**Przychodnia Lekarzy Specjalistów „Pharma Medica”**

ul. Świętosławy 1, 56-200 Góra

tel. 65 544 18 80

**powiat jaworski****Przychodnia Rejonowa w Jaworze**

ul. Józefa Piłsudskiego 10, 59-400 Jawor

tel. 76 870 23 27 wew. 19

przychodnia-jawor.pl/poradnia-terapii-uzaleznien/

**powiat jaworski****Zespół Przychodni Kormed**

ul. Dmowskiego 9, 59-400 Jawor

tel. 575 090 859

kormed.eu/poradnie

**miasto Jelenia Góra****SPZOZ Szpital Specjalistyczny MSWiA w Jeleniej Górze**

ul. Cieplicka 69-71, 58-560 Jelenia Góra

tel. 75 643 57 72, 785 415 624

szpitalmsw.net/poradnia-leczenia-uzaleznien/

miasto Jelenia Góra

**Stowarzyszenie Monar – Poradnia Profilaktyki, Leczenia
i Terapii Uzależnień w Jeleniej Górze**

ul. Wolności 70, 58-500 Jelenia Góra
tel. 75 647 33 90, 505 234 337
monar.biz.pl/



powiat kamiennogórski

**Dolnośląskie Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze
– filia Kamienna Góra**

ul. Adama Mickiewicza 2, 58-400 Kamienna Góra
tel. 75 615 15 90
dclu.pl/



powiat karkonoski

Centrum Psychoprofilaktyki i Terapii „Pro-Maind”

ul. Nagietkowa 6, 58-535 Miłków
tel. 75 616 13 17
promaind.pl/



powiat karkonoski

**Stowarzyszenie Monar – Ośrodek Leczenia, Terapii
i Rehabilitacji Uzależnień w Mysłakowicach**

ul. Czerwony Dworek 5, 58-533 Mysłakowice
tel. 600 551 864
monar.org.pl/



powiat karkonoski

**Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia
Radzimowice**

ul. Dolna 4, 58-580 Szklarska Poręba
tel. 75 717 47 22
radzimowice.pl/



**powiat kłodzki****Dolnośląskie Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze
– filia Duszniki-Zdrój**

ul. Sprzymierzonych 11, 57-340 Duszniki-Zdrój
tel. 74 667 11 50
dclu.pl/poradnie/

**powiat kłodzki****Zespół Opieki Zdrowotnej w Kłodzku**

ul. Wojska Polskiego 16, 57-300 Kłodzko
tel. 74 300 03 76, 74 300 04 07
www.zoz.klodzko.pl/lecznictwo/poradnie-specjalistyczne/

**powiat kłodzki****Zespół Opieki Zdrowotnej w Kłodzku – lokalizacja Nowa Ruda**

ul. Szpitalna 8, 57-400 Nowa Ruda
tel. 74 872 47 21
www.zoz.klodzko.pl/nasz-szpital/szpital-w-nowej-rudzie/

miasto Legnica**Centrum Terapii Uzależnień**

ul. Powstańców Śląskich 10, 59-220 Legnica
tel. 76 723 86 10

**miasto Legnica****Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju**

ul. Grodzka 76, 59-220 Legnica
tel. 733 221 953
fundacijacentrumterapii.pl/

miasto Legnica

Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień w Legnicy – Stowarzyszenie Monar

ul. Stefana Okrzei 10, 59-220 Legnica

tel. 76 723 72 27

www.monar.org/



powiat legnicki

Wojewódzki Szpital Psychiatryczny w Złotoryi – lokalizacja Legnica

ul. Chojnowska 81, 59-220 Legnica

tel. 76 862 39 13

wsp.szpitalna9.pl/?page_id=36



powiat lubiński

Centrum Psychiatrii i Psychologii Mariamed

ul. Stefana Wyszyńskiego 6, 59-300 Lubin

tel. 76 746 19 30

mariamed.pl/poradnie/poradnia-leczenia-uzaleznien/



powiat lwówecki

Powiatowe Centrum Zdrowia

ul. Morcinka 7, 59-600 Lwówek Śląski

tel. 75 782 01 76, 603 405 446

pczlwowek.pl/ambulatoryjna-opieka-specjalistyczna/lwovek-slaski/poradnia-leczenia-uzaleznien



powiat milicki

Centrum Zdrowia Psychicznego SALUS

ul. Wojska Polskiego 21, 56-300 Milicz

tel. 713 831 942

poradniasalus.pl/



powiat oleśnicki

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej w Oleśnicy

ul. Ludwikowska 10, 56-400 Oleśnica
tel. 71 798 28 21



powiat oławski

Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna

ul. Józefa Bożka 13, 55-220 Jelcz-Laskowice
tel. 71 318 17 56
przychodniajelczlaskowice.pl/

powiat oławski

Oławskie Centrum Medyczne „Omega”

ul. Chrobrego 23b, 55-200 Oława
tel. 71 313 76 09



powiat polkowicki

Polkowickie Centrum Usług Zdrowotnych

ul. Kardynała Bolesława Kominka 7, 59-101 Polkowice
tel. 76 746 08 60, 76 746 08 63
pcuz.pl/pomoc-psychologiczna/poradnia-leczenia-uzaleznien/



powiat strzeliński

Publiczny Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Strzelinie

ul. Adama Mickiewicza 20, 57-100 Strzelin
tel. 71 793 85 64
www.pzla-strzelin.pl/

powiat średzki

Centrum Leczenia Uzależnień Krystyna Klimkiewicz

al. Konstytucji 3 Maja 7, 55-300 Środa Śląska
tel. 71 317 39 61

powiat średzki

Fundacja Centrum Terapii i Rozwoju (dla dzieci i młodzieży)

ul. Kolejowa 16a, 55-300 Środa Śląska

tel. 733 221 066

fundacjacentrumterapii.pl/poradnia-psychologiczna-dla-dzieci-i-mlodziezy-w-srodzie-slaskiej/



powiat świdnicki

**Dolnośląskie Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze
– filia Świdnica**

ul. Franciszkańska 7, 58-100 Świdnica

tel. 74 637 91 65

dclu.pl/poradnie/



powiat świdnicki

NZOZ „Medyk”

ul. Gdyńska 25a, 58-100 Świdnica

tel. 74 850 21 99

www.medyk.swidnica.pl/oferta/poradnia-leczenia-uzaleznien/



powiat świdnicki

**Dolnośląskie Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze
– filia Świebodzice**

ul. Marii Skłodowskiej-Curie 3-7, 58-160 Świebodzice

tel. 889 354 103

dclu.pl/poradnie/



powiat trzebnicki

Centrum Calma

ul. Obrońców Pokoju 9b, 55-100 Trzebnica

tel. 694 723 900

calmacentrum.pl/



**miasto Wałbrzych****Poradnia Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień „ANIMA”**

ul. Broniewskiego 83-85, 58-309 Wałbrzych

tel. 74 665 66 88

www.pzpanima.pl/

**miasto Wałbrzych****Specjalistyczny Szpital im. dra Alfreda Sokołowskiego
(dla dzieci i młodzieży)**

ul. Batorego 4, 58-300 Wałbrzych

tel. 885 456 352

[www.zdrowie.walbrzych.pl/o-nas-poradnia-terapii-uzaleznien-
dla-dzieci-i-mlodziezy](http://www.zdrowie.walbrzych.pl/o-nas-poradnia-terapii-uzaleznien-dla-dzieci-i-mlodziezy)

**powiat wałbrzyski****Dolnośląskie Centrum Leczenia Uzależnień w Czarnym Borze**

ul. Parkowa 8, 58-379 Czarny Bór

tel. 748 450 124

dclu.pl/

**miasto Wrocław****Centrum Neuropsychiatrii Neuromed**

ul. Borowska 181-187, 50-553 Wrocław

tel. 71 786 43 44, 500 133 199

uzaleznienia-neuromed.pl/

**miasto Wrocław****Dolnośląskie Centrum Onkologii, Pulmonologii i Hematologii**

ul. Grabiszyńska 105, 53-439 Wrocław

tel. 459 599 001

dcopih.pl/poradnia-antynikotynowa/

miasto Wrocław

Dolnośląskie Centrum Zdrowia Psychicznego

Wybrzeże J. Conrada-Korzeniowskiego 18, 50-226 Wrocław

tel. 519 618 112

dczp.wroclaw.pl/poradnia-leczenia-uzaleznien/



miasto Wrocław

NZOK Centrum Interwencji Kryzysowej „Karan”

ul. Gen. Romualda Traugutta 119/1, 50-419 Wrocław

tel. 71 349 15 56

karan.wroc.pl/



miasto Wrocław

Centrum Ikar

bulw. Ikara 30, 54-130 Wrocław

tel. 71 311 16 58

www.centrumikar.pl/



miasto Wrocław

Poradnia Profilaktyczno-Konsultacyjna – Stowarzyszenie Monar

ul. Trzebnicka 17, 50-245 Wrocław

tel. 71 780 67 45

trzebnicka-monar.wroclaw.pl/



miasto Wrocław

Wrocławskie Centrum Zdrowia SPZOZ

ul. Wszystkich Świętych 2, 50-136 Wrocław

tel. 71 326 67 30, 71 356 07 80

www.spzoz.wroc.pl/przychodnie/osrodek-profilaktyczno-leczniczy-chorob-zakaznych-i-terapii-uzaleznien





miasto Wrocław

Wrocławskie Centrum Zdrowia SPZOZ

ul. Bierutowska 63, 51-317 Wrocław

tel. 71 355 69 32

www.spzoz.wroc.pl/przychodnie/przychodnia-provita



powiat wrocławski

**Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień
w Milejowicach – Stowarzyszenie Monar**

Milejowice 1a, 55-020 Żórawina

tel. 71 316 45 00

www.monar.org/nasze-placowki/



powiat wrocławski

Ośrodek Terapii Uzależnień „Nadzieja”

ul. Wrocławska 16, 55-095 Siedlec

tel. 502 136 039

leczenie-uzaleznien.wroclaw.pl/



powiat wrocławski

Centrum Zdrowia Psychicznego SALUS

ul. Jarzębinowa 7, 55-095 Długoleka

tel. 789 027 125

poradniasalus.pl/poradnie-salus-dlugoleka/#uzaleznieniadlugoleka



powiat ząbkowicki

Centrum Terapii Uzależnień SANGO

ul. Wrocławska 23, 57-200 Ząbkowice Śląskie

tel. 785 604 864

www.ctu-sango.pl/

powiat zgorzelecki

Szpital Św. Jana Pawła II w Zgorzelcu

ul. Staszica 5/2, 59-900 Zgorzelec

tel. 571 334 646

www.szpitalzgorzelec.pl/poradnie-specjalistyczne/



Pomoc / leczenie doświadczeń przemocy

Pomoc po doświadczeniu przemocy jest przeznaczona dla dzieci i dorosłych doświadczających lub podejrzewających przemoc fizyczną, psychiczną, seksualną, ekonomiczną, zaniedbanie, przemoc domową, rówieśniczą lub partnerską, mobbing albo napaść, a także dla osób po traumie, świadków i bliskich szukających wsparcia. W części programów mogą uczestniczyć również osoby stosujące przemoc, które chcą przerwać ten schemat. Pomoc jest potrzebna m.in. przy zagrożeniu bezpieczeństwa, lęku, poczuciu zagrożenia, zależności od osoby krzywdzącej oraz potrzebie ochrony prawnej, psychologicznej lub socjalnej. Nie jest jedną procedurą leczenia, lecz łączy wsparcie psychologiczne, psychoterapeutyczne, kryzysowe, prawne, socjalne i – w razie potrzeby – psychiatryczne.

Można zgłosić się do Ośrodka Pomocy Społecznej lub Centrum Usług Społecznych, Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie, Ośrodka Interwencji Kryzysowej (OIK), specjalistycznego ośrodka wsparcia dla osób doznających przemocy domowej, organizacji pomocowej lub policji albo zadzwonić na Niebieską Linie. Wsparcia udzielają m.in. psychologowie, psychoterapeuci, interwencji kryzysowi, pracownicy socjalni, prawnicy, lekarze, organizacje pomocowe, policja, zespoły interdyscyplinarne i instytucje prowadzące procedurę „Niebieskie Karty”. W sytuacji zagrożenia należy dzwonić pod 112; możliwe jest uruchomienie procedury „Niebieskie Karty”.

Lista miejsc wsparcia



powiat bolesławiecki

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Bolesławcu

pl. Marsz. J. Piłsudskiego 2, 59-700 Bolesławiec

tel. 75 612 17 18

pcpr.boleslawiec.pl/kontakt/



powiat dzierzoniowski

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie i Ochrony Zdrowia w Dzierżonowie

ul. Piastowska 1, 58-200 Dzierżonów

tel. 724 061 615

pcprdzierzoniow.pl/osrodek-interwencji-kryzysowej/

powiat glogowski

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Głogowie

ul. Słowiańska 13, 67-200 Głogów

tel. 76 834 10 03

www.pcpr.glogow.pl/index.php/realizowane-zadanie/osrodek-interwencji-kryzysowej



powiat jaworski

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Jaworze

ul. Starojaworska 7, 59-400 Jawor

tel. 517 814 756

pcpr-jawor.pl/



miasto Jelenia Góra

Dział Interwencji Kryzysowej, Przeciwdziałania Przemocy i Uzależnieniom MOPS Jelenia Góra

al. Jana Pawła II 7, 58-506 Jelenia Góra

tel. 75 643 91 00, 781 500 563

www.mops.jelenia-gora.pl/dzial-interwencji-kryzysowej-przeciwdzialania-przemocy-i-uzalezniom



powiat karkonoski

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Jeleniej Górze

ul. Podchorążych 15, 58-506 Jelenia Góra

tel. 75 647 32 82, 75 647 32 86

pcpr.jgora.pl/osrodek-interwencji-kryzysowej/



powiat kłodzki

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Kłodzku

ul. Kościuszki 2, 57-300 Kłodzko

tel. 74 867 31 30, 726 130 988

pcpr.klodzko.pl/oik



**powiat legnicki****OIK przy Centrum Pomocy Rodzinie Powiatu Legnickiego**

pl. Słowiański 1, 59-220 Legnica

tel. 76 724 34 67

cpr-powiat-legnicki.eu/osrodek-interwencji-kryzysowej/

**powiat lubański****Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Lubaniu**

ul. Przemysłowa 4, 59-800 Lubań

tel. 75 646 11 70, 75 646 11 71

www.bip.powiatluban.pl/pcpr,pcpr,a,30091,strona-tytulowa.html

**powiat lubański****OIK MONAR w Smolniku**

Smolnik 22, 59-820 Leśna

tel. 75 721 67 15

www.monar.org/nasze-placowki/

**powiat lubiński****OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Lubinie**

ul. Składowa 3, 59-300 Lubin

tel. 76 847 96 91

pcpr.powiat-lubin.pl/osrodek-interwencji-kryzysowej/

**powiat milicki****Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Miliczu**

ul. Trzebnicka 4b, 56-300 Milicz

tel. 71 384 13 84

www.pcprmilicz.pl/p,93,powiatowy-osrodek-interwencji-kryzysowej

powiat oleśnicki

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oleśnicy – Zespół Interwencji Kryzysowej

ul. Słowackiego 10, 56-400 Oleśnica

tel. 71 314 01 74

www.pcpr.olesnica.pl/index.php/zespol-interwencji-kryzysowej



powiat oławski

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Oławie

ul. Kutrowskiego 31A, 55-200 Oława

tel. 71 303 62 95, wew. 3

www.pcpr-olawa.pl/strona-3324-powiatowy-osrodek-interwencji-kryzysowej.html



powiat strzeliński

Punkt Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Strzelinie

ul. Kamienna 10, 57-100 Strzelin

tel. 71 392 37 36

pcpr.powiatstrzelinski.pl/index.php/punkt-interwencji-kryzysowej



powiat średzki

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Środzie Śląskiej

ul. Wrocławska 2, 55-300 Środa Śląska

tel. 71 396 89 62

powiat-sredzki.pl/pcpr/osrodek-interwencji-kryzysowej/



powiat świdnicki

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Świdnicy

ul. Żeromskiego 16/8, 58-100 Świdnica

tel. 74 856 58 15

pcpr.swidnica.pl/artukul/oik/kontakt-oik





powiat trzebnicki

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Trzebnicy

ul. Olszewskiego 5, 55-100 Trzebnica

tel. 509 500 364, 733 056 904

pcpr.trzebnica.pl/?page_id=5816



miasto Wałbrzych

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia w Wałbrzychu

ul. Ogrodowa 2a, 58-306 Wałbrzych

tel. 74 840 82 96

sow.walbrzych.pl/



miasto Wałbrzych

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wałbrzychu

Al. Wyzwolenia 20-24, 58-300 Wałbrzych

tel. 74 664 09 22

pcpr.walbrzych.pl/



miasto Wrocław

**Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Osób Doznających
Przemocy Domowej – Stowarzyszenie Pomocy AKSON**

ul. Gen. T. Bora-Komorowskiego 31, 51-210 Wrocław

tel. 71 736 06 82

www.akson.org.pl/specjalistyczny-osrodek-wsparcia-dla-ofiar-przemocy-w-rodzinie/



miasto Wrocław

Nadodrzańskie Centrum Wsparcia – OIK MOPS Wrocław

ul. Rydygiera 45a, 50-248 Wrocław

tel. 71 796 40 85

mops.wroclaw.pl/o-nas/komorki-organizacyjne-mops/2645-nadodrzańskie-centrum-wsparcia

miasto Wrocław

OIK Stowarzyszenia Pomocy AKSON

ul. Gliniana 28/30, 50-525 Wrocław

tel. 71 352 94 03, 792 022 322

www.akson.org.pl/osrodek-interwencji-kryzysowej/



miasto Wrocław

Bezpieczna Przystań na Stalowej – Punkt Interwencji Kryzysowej, Fundacja NON LICET

ul. Stalowa 6a, 53-425 Wrocław

tel. 572 108 352

nonlicet.pl/punkt-interwencji-kryzysowej-stalowa/



powiat ząbkowicki

OIK przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Ząbkowicach Śląskich

ul. Kolejowa 1, 57-200 Ząbkowice Śląskie

tel. 790 733 766

www.pcpr-zabkowiceslaskie.pl/osrodek-interwencji-kryzysowej/



Instytucje pomocy społecznej

Ośrodki Pomocy Społecznej

Ośrodki Pomocy Społecznej wspierają osoby i rodziny w trudnej sytuacji życiowej. Mogą oferować pracę socjalną, pomoc finansową i rzeczową, wsparcie opiekuńcze oraz informacje o dostępnych usługach i instytucjach. Pracownik socjalny pomaga rozpoznać potrzeby i dobrać możliwe formy pomocy.



Sprawdź bazę Ośrodków Pomocy Społecznej na Dolnym Śląsku:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/

Centra Usług Społecznych

Centra Usług Społecznych pomagają mieszkańcom uzyskać potrzebne usługi społeczne w jednym miejscu. Ich oferta może obejmować wsparcie dla rodzin, seniorów, osób z niepełnosprawnościami, osób w kryzysie i innych mieszkańców; centra współpracują z lokalnymi instytucjami i organizacjami, aby ułatwiać dostęp do pomocy.



Sprawdź bazę Centrów Usług Społecznych na Dolnym Śląsku:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie realizują na terenie powiatu zadania z zakresu pomocy społecznej i wspierania rodzin. Udzielają informacji m.in. o wsparciu dla osób z niepełnosprawnościami, pieczy zastępczej, interwencji kryzysowej i pomocy rodzinom w trudnej sytuacji; zakres usług zależy od powiatu.



Sprawdź bazę Powiatowych Centrów Pomocy Rodzinie na Dolnym Śląsku:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/

Wsparcie środowiskowe i społeczne

Środowiskowe Domy Samopomocy

Środowiskowe Domy Samopomocy to dzienne ośrodki dla osób, które z powodu trudności psychicznych potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu. Oferują zajęcia rozwijające samodzielność, umiejętności społeczne i aktywność życiową oraz pomoc specjalistów, wspierając możliwie dużą niezależność i udział w życiu lokalnej społeczności.

Sprawdź bazę Środowiskowych Domów Samopomocy na Dolnym Śląsku:

dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/



Kluby wsparcia i kluby seniora

Kluby wsparcia i kluby seniora oferują spotkania, aktywności i możliwość budowania relacji, pomagając przeciwdziałać samotności, izolacji i wycofaniu społecznemu. W zależności od placówki prowadzą m.in. zajęcia edukacyjne, kulturalne, ruchowe i integracyjne oraz działania wspierające dobrostan psychiczny. Sprawdź na Dolnośląskiej Mapie Wsparcia Społecznego kluby seniora w swoim powiecie lub gminie: dmws.pl/



Nieodpłatne wsparcie psychologiczne i społeczne

Miejsca oferujące nieodpłatne wsparcie psychologiczne

Na Dolnym Śląsku działają instytucje i organizacje oferujące bezpłatne wsparcie psychologiczne, m.in. jednostki samorządowe, ośrodki interwencji kryzysowej, organizacje pozarządowe, fundacje, punkty konsultacyjne i poradnie przy uczelniach. Zakres pomocy zależy od placówki i może obejmować konsultacje, krótkoterminową pomoc w kryzysie, poradnictwo, psychoedukację lub grupy wsparcia. Nieodpłatne wsparcie nie zawsze oznacza psychoterapię lub leczenie psychiatryczne; w razie potrzeby specjalista może wskazać dalszą formę pomocy albo odpowiednią placówkę ochrony zdrowia.



Sprawdź bazę miejsc oferujących nieodpłatne wsparcie psychologiczne na Dolnym Śląsku: bip.powiatwroclawski.pl/artykuly/lista-jednostek-bezplatnego-poradnictwa

Poradnie psychologiczne dla studentów

Wiele uczelni oferuje studentom bezpłatne lub częściowo finansowane konsultacje psychologiczne, krótkoterminowe wsparcie, psychoedukację lub warsztaty. Można zgłaszać się m.in. z powodu stresu, trudności w nauce, problemów emocjonalnych, kryzysów osobistych, przeciążenia lub problemów w relacjach.

Sprawdź na stronie internetowej swojej uczelni lub skontaktuj się z dziekanatem, biurem wsparcia studentów albo biurem ds. osób z niepełnosprawnościami, aby dowiedzieć się, czy uczelnia oferuje bezpłatne wsparcie psychologiczne.

Rola organizacji pozarządowych w obszarze wsparcia zdrowia psychicznego na Dolnym Śląsku

Organizacje pozarządowe – pomoc blisko Ciebie

Państwowy system ochrony zdrowia to nie jedyne miejsce, w którym możesz szukać pomocy. Niezwykle ważną rolę odgrywają fundacje i stowarzyszenia (czyli organizacje pozarządowe – NGO). Często to właśnie one są pierwszym miejscem, w którym można uzyskać szybkie, bezpieczne i bezpłatne wsparcie – bez skierowania i bez długiego oczekiwania w kolejkach.

Dlaczego warto zwrócić się do fundacji lub stowarzyszenia?

- Aby skorzystać z pomocy organizacji pozarządowej, zazwyczaj nie potrzebujesz skierowania od lekarza.
- Organizacje szybko reagują na lokalne potrzeby mieszkańców i proponują formy wsparcia dopasowane do konkretnych sytuacji życiowych.
- Działania fundacji i stowarzyszeń odbywają się w kameralnych, przyjaznych miejscach, co pomaga przełamać lęk przed szukaniem pomocy.
- NGO łączą pomoc psychologiczną z poradnictwem prawnym, socjalnym oraz warsztatami rozwojowymi.

Jaką pomoc oferują organizacje na Dolnym Śląsku?

Dolnośląskie fundacje i stowarzyszenia realizują liczne projekty finansowane ze środków publicznych (np. ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego, gmin czy Unii Europejskiej). Dzięki temu ich pomoc jest dla mieszkańców całkowicie bezpłatna. Często organizacje są partnerem samorządu w realizacji zadań z obszaru zdrowia psychicznego. Realizują na zlecenie gmin czy powiatów cały szereg działań wspierających osoby w trudnej sytuacji.

W ramach ich działalności możesz skorzystać m.in. z:

- Bezpłatnych konsultacji psychologicznych i terapeutycznych – dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów.
- Grup wsparcia – regularnych spotkań dla osób w kryzysie, w żałobie, doświadczających przemocy czy opiekunów osób przewlekle chorujących.
- Miejsc aktywizacji i integracji – prowadzenia klubów młodzieżowych, klubów seniora, Środowiskowych Domów Samopomocy oraz centrów integracji społecznej.
- Warsztatów psychoedukacyjnych – zajęć uczących radzenia sobie ze stresem, budowania poczucia własnej wartości czy kompetencji rodzicielskich.

- Mieszkań wspomaganych i rewalidacji – wsparcia w powrocie do samodzielnego życia w społeczeństwie po przebytych kryzysach psychicznych.

Jak znaleźć organizację pozarządową w swojej okolicy?

Jeśli szukasz wsparcia blisko swojego miejsca zamieszkania:

- Skontaktuj się z lokalnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej (OPS/MOPS) lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie (PCPR) – posiadają one aktualne spisy fundacji działających w Twoim powiecie.
- Odwiedź stronę internetową Dolnośląskiego Ośrodka Polityki Społecznej (DOPS) lub Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, gdzie publikowane są informacje o realizowanych projektach społecznych.
- Zapytaj w najbliższym Centrum Zdrowia Psychicznego – zespoły leczenia środowiskowego na co dzień współpracują z lokalnymi stowarzyszeniami wspierającymi proces zdrowienia.

Działania organizacji pozarządowych stanowią uzupełnienie leczenia medycznego. Jeśli czujesz, że potrzebujesz bezpiecznej przestrzeni do rozmowy lub chcesz dołączyć do grupy ludzi o podobnych doświadczeniach – lokalna fundacja lub stowarzyszenie to bardzo dobry kierunek.



Sprawdź w wyszukiwarce NGO organizacje pozarządowe działające w swoim powiecie lub gminie: spis.ngo.pl/

Grupy samopomocowe

Anonimowi Alkoholicy

Mityngi Anonimowych Alkoholików są anonimowymi spotkaniami dla osób, które chcą przestać pić lub utrzymać trzeźwość. Uczestnicy dzielą się doświadczeniami i wzajemnie wspierają; można zabierać głos albo pozostać słuchaczem. Informacje o grupach i spotkaniach: aa.org.pl
telefon: 801 033 242.



Grupy Rodzinne Al-Anon

Grupy oferują wsparcie rodzinom i bliskim osób uzależnionych od alkoholu, a spotkania odbywają się w różnych regionach Polski.

Kontakt na Dolnym Śląsku: 572 945 199
region_dolnoslaski@al-anon.org.pl
informacje o grupach: al-anon.org.pl/kontakt/



Anonimowi Hazardziści

Grupy Anonimowych Hazardzistów wspierają osoby zmagające się z uzależnieniem od hazardu.

Kontakt: 795 250 438 lub 881 488 990
informacje o grupach: anonimowihazardzisci.org/kontakt/
Telefony są odbierane przez osoby należące do wspólnoty w miarę ich możliwości.



Reintegracja społeczna i zawodowa

Reintegracja społeczna i zawodowa wspiera osoby, które z powodu kryzysu psychicznego, choroby, niepełnosprawności, długotrwałego bezrobocia lub innych trudności mają ograniczone możliwości udziału w życiu społecznym i zawodowym. Obejmuje rozwój umiejętności, odzyskiwanie samodzielności, aktywizację zawodową i powrót do ról społecznych; ważną rolę odgrywają w niej podmioty ekonomii społecznej.

Centra i Kluby Integracji Społecznej

Centra i Kluby Integracji Społecznej wspierają osoby zagrożone wykluczeniem społecznym w powrocie do aktywności zawodowej i społecznej.

Oferują m.in. doradztwo, rozwijanie kompetencji, pomoc w poszukiwaniu pracy i działania wzmacniające samodzielność; zakres wsparcia zależy od potrzeb uczestnika i oferty placówki.



Sprawdź bazę Centrów Integracji Społecznej na Dolnym Śląsku:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/



Sprawdź bazę Klubów Integracji Społecznej na Dolnym Śląsku:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/

Warsztaty Terapii Zajęciowej

Warsztaty Terapii Zajęciowej pomagają osobom z niepełnosprawnościami rozwijać samodzielność oraz umiejętności potrzebne w życiu społecznym i zawodowym. Zajęcia są dostosowane do możliwości i potrzeb uczestników i mogą odbywać się m.in. w pracowniach artystycznych, technicznych, komputerowych, kulinarnych lub rozwijających kompetencje społeczne. Celem jest zwiększenie niezależności i przygotowanie do możliwie aktywnego życia.

Sprawdź bazę Warsztatów Terapii Zajęciowej na Dolnym Śląsku:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/



Zakłady Aktywności Zawodowej

Zakłady Aktywności Zawodowej tworzą miejsca pracy dla osób z niepełnosprawnościami wymagających szczególnego wsparcia w podjęciu i utrzymaniu zatrudnienia. Łączą pracę z rehabilitacją zawodową, społeczną i zdrowotną, pomagając rozwijać kompetencje, zwiększać samodzielność i przygotowywać się do pracy na otwartym rynku.

Sprawdź bazę Zakładów Aktywności Zawodowej na Dolnym Śląsku:
dops.wroc.pl/baza-teleadresowa/pomoc-spoeczna-integracja-reintegracja-i-ekonomia-spoeczna-na-dolnym-slasku/



Bibliografia

1. ABCSenior.com. (b.d.). Internetowa szkoła dla seniora. www.abcsenior.com
2. American Psychological Association. (2023). Health advisory on social media use in adolescence. www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use
3. Brzezińska, A. I., Appelt, K., & Ziółkowska, B. (2010). Psychologia rozwoju człowieka. W J. Strelau, D. Doliński (Red.), Psychologia akademicka (T. 2, s. 95–292). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Bühler, C. (1999). Bieg życia ludzkiego. Wydawnictwo Naukowe PWN.
4. Burzyńska, M., Maniecka-Bryła, I. (2013). Zaburzenia psychiczne jako problem zdrowia publicznego. Uniwersytet Medyczny w Łodzi. Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Sleep and health. Pobrano z: www.cdc.gov/physical-activity-education/staying-healthy/sleep.html
5. Erikson, E. H. (2002). Dopełniony cykl życia (A. Gomola, tłum.). Dom Wydawniczy Rebis
6. Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy. (b.d.). Zagrożenia psychospołeczne i zdrowie psychiczne w pracy. osha.europa.eu/pl/themes/psychosocial-risks-and-mental-health
7. Gębka, A. (2025). Jesteś kimś więcej, niż myślisz. 99 ćwiczeń, które pomogą dziecku w budowaniu zdrowej samooceny i pewności siebie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
8. Główny Inspektorat Sanitarny. (2024). Zdrowie psychiczne i choroby otępienne. www.gov.pl/web/gis/zdrowie-psychiczne-i-choroby-otepienne
9. Gordon, T. (2015). Wychowanie bez porażek, czyli trening skutecznego rodzica (M. Szafrńska-Brandt, tłum.). Instytut Wydawniczy PAX
10. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2017). Umysł ponad nastrojem. Zmień nastrój poprzez zmianę sposobu myślenia (M. Cierpisz, tłum.; wyd. 2, rozszerz.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
11. Jaworowska, A. (2014). Kwestionariusz Wypalenia Zawodowego LBQ. Polska normalizacja. Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
12. Kwaśny, A., & Trąbińska-Haduch, M. (2009). Zamiast klapsa – jak z miłością i szacunkiem wyznaczać dziecku granice – scenariusz zajęć z rodzicami. Dziecko Krzywdzone. Teoria, Badania, Praktyka, 8(3), 109–116. dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/373/251

13. Las Hayas Rodríguez, C., Izco-Basurko, I., Fullaondo Zabala, A., Gabrielli, S., Rizzi, S., Donisi, V., Carbone, S., Mazur, I., Królicka-Deręgowska, A., Czyż, P., Poteralska, R., Andruszko, U., Ślósarz, L., Hjemdal, O., Morote, R., Anyan, F., Gudmundsdottir, D. G., Karlsdóttir, S., Tange, N., ... Arnfjord, U. B. (2021). Dobrostan dla nas. Podręcznik dla rodzin(wersja 2.0). UPRIGHT Project. umwd.dolnyslask.pl/fileadmin/user_upload/Zdrowie/2022/Upright_nowe_05.2022/WB4US-DobrostanDlaNas-podrecznikdlarodzin-www.pdf
14. Leahy, R. L. (2014). Pokonaj depresję, zanim ona pokona ciebie (A. Haduła, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
15. Leahy, R. L. (2024). Lekarstwo na zazdrość (A. Krochmal & R. Kędzierski, tłum.). Dom Wydawniczy Rebis.
16. Linehan, M. M. (2016). Terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Trening umiejętności. Materiały i ćwiczenia dla pacjentów. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
17. Miller, W. R., Forcehimes, A. A., & Zweben, A. (2011). Terapia uzależnień. Podręcznik dla profesjonalistów (M. Cierpisz, tłum.). Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
18. Ministerstwo Zdrowia. (b.d.). Zdrowie osób starszych. www.gov.pl/web/zdrowie/zdrowie-osob-starszych
19. Narodowy Fundusz Zdrowia. (2021, 18 maja). Czy to Alzheimer? pacjent.gov.pl/aktualnosc/czy-alzheimer
20. Parnowski, T. (2011). Zaburzenia psychiczne, problemy psychologiczne i społeczne związane ze starzeniem się. W: J. Wciórka, S. Pużyński, J. Rybakowski (Red.), Psychiatria (T. 2). Wrocław: Urban & Partner.
21. Peret-Drążewska, P. (2021). Specyfika rozwojowa okresu adolescencji. Implikacje dla praktyki wychowawczej. *Roczniki Pedagogiczne*, 13(4), 73–90. doi.org/10.18290/rped21134.7
22. Pużyński, S. (2008). Depresje i zaburzenia afektywne. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
23. Rybicka, W. (2021, 15 marca). Depresja maskowana. *Medycyna Praktyczna*. www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/261515,depresja-maskowana
24. Sapolsky, R. M. (2025). Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Jedyny w swoim rodzaju przewodnik po stresie, chorobach z nim związanych i tym, jak to wszystko ogarnąć (M. Guzowska, tłum.; wyd. 2). Wydawnictwo Naukowe PWN.

25. Schab, L. M. (2023). Jesteś kimś więcej, niż myślisz. Dla nastolatków. Przeçoisz chmury samokrytyki i odkryj swoją wrodzoną wartość (A. Sawicka-Chrapkiewicz, tłum.). Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
26. Seligman, M. E. P. (2011). Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia (P. Szymczak, tłum.). Media Rodzina.
27. Selye, H. (1976). The stress of life (wyd. zm.). Nowy Jork: McGraw-Hill.
28. Sheikh, J. I., & Yesavage, J. A. (1986). Geriatric Depression Scale (GDS): Recent evidence and development of a shorter version. *Clinical Gerontologist*, 5(1–2), 165–173. doi.org/10.1300/J018v05n01_09
29. Stallard, P. (2021). Czujesz tak, jak myślisz. Praktyczne zastosowania terapii poznawczo-behawioralnej w pracy z dziećmi i młodzieżą (H. Kossak-Nowocień, tłum.; wyd. 2). Zys i S-ka Wydawnictwo.
30. Tarnowska, B., & Kornacka-Wojtaś, M. (2021, 10 maja). Techniki radzenia sobie ze stresem. Sposoby na stres. Medcover. www.medcover.pl/o-zdrowiu/techniki-radzenia-sobie-ze-stresem,6942,n,192UPRIGHT Consortium. (2021).
31. Wiszniewska K.(2024) Urbann Clinic. Wypalenie zawodowe – test PDF i online. urbannclinic.pl/wypalenie-zawodowe-test/
32. Wojciszke, B. (2025). Psychologia miłości. Intymność – namiętność – zobowiązanie. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
33. World Health Organization. (1948). Constitution of the World Health Organization. World Health Organization. apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf
34. World Health Organization. (2001). The world health report 2001: Mental health: New understanding, new hope. World Health Organization. iris.who.int/handle/10665/42390
35. World Health Organization. (2019). Integrated care for older people (ICOPE): Guidance for person-centred assessment and pathways in primary care. World Health Organization. iris.who.int/handle/10665/326843
36. World Health Organization. (2022). International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision). World Health Organization. icd.who.int/browse11/l-m/en
37. World Health Organization. (2024a). Physical activity. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
38. World Health Organization. (2024b). Adolescent mental health. Fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

39. World Health Organization. (2025, 8 Października). Mental health: Strengthening our response. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response
40. Woynarowska, B. (2010). Edukacja zdrowotna: Podręcznik akademicki (Wyd. 2). Wydawnictwo Naukowe PWN
41. Yalom, I. D. (2022). Patrząc w słońce. Jak sobie radzić z przerażeniem śmiercią (M. Rączkowska, tłum.). Wydawnictwo Czarna Owca.
42. Zając, D. (2024). Psychospołeczne aspekty przystosowania do starości. Przegląd, systematyzacja i analiza porównawcza wybranych ujęć. Psychologia Rozwojowa, 29(1), 53–66.doi.org/10.4467/20843879PR.24.004.21718

© Copyright by Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej, Wrocław 2026

Publikacja „W dobrym stanie. Poradnik zdrowia psychicznego dla mieszkańców Dolnego Śląska” jest rozpowszechniana na zasadach licencji otwartej Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0). Kopiowanie, rozpowszechnianie oraz wykonywanie zależnych opracowań (w tym tłumaczeń i adaptacji) jest dozwolone pod warunkiem wskazania Dolnośląskiego Ośrodka Polityki Społecznej jako wydawcy, Fundacji Opieka i Troska jako wykonawcy oraz podania imion i nazwisk autorów utworu:

Autor: Luba Ślósarz – psycholog, doktor nauk społecznych w zakresie psychologii, certyfikowana psychoterapeutka CBT, pracownik naukowo-dydaktyczny na Uniwersytecie Medycznym im. Piastów Śląskich we Wrocławiu;

Redakcja merytoryczna: Dorota Wojtanowicz;

Przygotowanie baz danych: Karolina Smolarczyk-Miękus, Monika Kasperska;

Projekt graficzny, skład, druk: Marcin Kisiecki.

Treść licencji jest dostępna pod adresem:

creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl



Zatrzymaj się na chwilę. Zajrzyj do poradnika „W dobrym stanie”!

To publikacja dla każdego. Pomoże Ci złapać oddech i odzyskać równowagę wewnętrzną. Znajdziesz tu:

- proste ćwiczenia radzenia sobie ze stresem,
- wskazówki, jak mądrze dbać o siebie i relacje z bliskimi,
- miejsca na Dolnym Śląsku, gdzie otrzymasz fachową pomoc w kryzysie.

Ta bezpłatna lektura może być pierwszym krokiem do lepszego samopoczucia!



Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej (DOPS)

Jesteśmy wojewódzką samorządową jednostką organizacyjną Samorządu Województwa Dolnośląskiego. Naszą misją jest realizacja zadań z zakresu szeroko pojętej polityki społecznej, ze szczególnym uwzględnieniem pomocy społecznej, integracji społecznej oraz ekonomii społecznej.

Odwiedź nasze strony internetowe:



www.dops.wroc.pl



www.dmws.pl

Bądź na bieżąco i odwiedź nasze profile w mediach społecznościowych:

Facebook: Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej

Facebook: Dolnośląska Ekonomia Społeczna

Instagram: [dops.wroc](https://www.instagram.com/dops.wroc)

