

BEZPŁATNE FORMY WSPARCIA W POLSCE

Broszura informacyjna stworzona przez
Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego



Czym jest Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego?

Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego to Fundacja, która ma na celu zapewnienie niezbędnego wsparcia każdej osobie zmagającej się z problemami zdrowia psychicznego, tj. każda osoba, która kiedykolwiek czuła się odizolowana, niezrozumiana, bądź napiętnowana chorobą. Zajmujemy się również psychoedukacją i poszerzeniem świadomości na tematy związane ze zdrowiem psychicznym.

W związku z powyższym powołano do życia Sieć Przyjaciół Zdrowia Psychicznego, w której to młodzi ludzie nawzajem się wspierają. Fundacja działa na terenie całego kraju. W naszych szeregach są opiekunowie z Poznania, Krakowa, Olsztyna, Warszawy, Wrocławia, Lublina, Szczecina, Gdańska i wielu innych miast. Jesteśmy też otwarci na wszystkich z innych rejonów Polski – zarówno podopiecznych, jak i opiekunów.



**SIEĆ
PRZYJACIÓŁ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**

Spis treści



1. Wprowadzenie
2. Komu przysługuje?
3. Procedura ubiegania się o pomoc
4. Pomoc dla osób z zaburzeniami psychicznymi
5. Telefony zaufania
6. Uzyskanie wsparcia na NFZ
7. Bibliografia

01 Wprowadzenie

Temat zdrowia psychicznego wciąż dla niektórych jest tematem tabu. Strach przed oceną, krytyką, jak i również lęk przed własnymi emocjami – to wszystko blokuje część społeczeństwa przed poszukiwaniem pomocy.

**Jednak
nadszedł czas,
aby przestać
się wstydzić!**





Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej podaje, iż w Polsce występuje 5 rodzajów ośrodków wsparcia:

1. ośrodek wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi,
2. dzienny dom pomocy,
3. dom dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży,
4. schronisko i dom dla bezdomnych,
5. klub samopomocy



02

KOMU



SIEĆ
PRZYJACIÓŁ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO



PRZYŚLUGUJE?

O wsparcie mogą ubiegać się osoby, które wymagają pomocy ze względu na swój stan zdrowia, wiek, bądź niepełnosprawność.

03 Procedura ubiegania się o pomoc

1. Wniosek można pobrać i wysłać elektronicznie.
2. Można to również złożyć osobiście, telefonicznie bądź pisemnie do Ośrodka Pomocy Społecznej w miejscu zamieszkania lub pobytu.
3. Należy załączyć kopię dokumentów niezbędnych do rozstrzygnięcia wniosku.
4. Zanim zapadnie decyzja o przyznaniu miejsca, przeprowadzany jest wywiad środowiskowy.



Dzienny dom pomocy lub klub samopomocy

pomoc jest w formie codziennej opieki (zapewniając m. in. posiłek, rehabilitację, zajęcia integracyjne) każdej osobie potrzebującej takiego wsparcia, która nie wymaga pobytu w domu opieki społecznej.

Dom dla matek z małoletnimi dziećmi

jest skierowany do mam - ofiar przemocy lub znajdujących się w innej trudnej sytuacji kryzysowej. Jednak przyjmowani są do niego także ojcowie z dziećmi lub inne osoby sprawujące opiekę prawną nad dziećmi.



W schronisku lub domu dla bezdomnych

z pomocy korzystają zazwyczaj osoby bezdomne, jednak wsparcie w nich mogą otrzymać również ofiary przemocy oraz ofiary handlu ludźmi a także cudzoziemcy, którzy uzyskali zgodę na pobyt tolerowany



Ważne!

Gdy zachodzi potrzeba natychmiastowego przyjęcia osoby do domu dla matek z małoletnimi dziećmi i kobiet w ciąży,

powyższa procedura może zostać przeprowadzona dopiero po umieszczeniu jej w takich ośrodku.



Pomoc dla osób z zaburzeniami psychicznymi 4

Środowiskowy dom samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi

maksymalny okres pobytu całodobowego jednej osoby w danym roku kalendarzowym nie może przekroczyć 8 miesięcy. W miejscu całodobowego pobytu można jednorazowo przebywać nie dłużej niż 3 miesiące, jednak w uzasadnionych przypadkach, jest możliwość wydłużenia go, do 6 miesięcy.

Klub samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi



Ważne!

**Korzystanie z usług klubów
samopomocy dla osób
z zaburzeniami psychicznymi
jest nieodpłatne.**

Aby uzyskać pomoc,
należy zgłosić się do
organu jednostki
samorządu
terytorialnego, tj.
gminy, powiatu,
województwa
samorządowego.



05



SIEĆ
PRZYJACIÓŁ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

TELEFONY



ZAUFANIA



W Polsce funkcjonują telefony zaufania:

Telefon Zaufania dla
Dzieci i Młodzieży

116 111

(czynny 7 dni w tygodniu,
24 h na dobę)



116 111

telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę



800 100 100

(czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach 12:00-15:00)

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

801 12 00 02

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)

Młodzieżowy Telefon Zaufania grupy
edukatorów seksualnych „PONTON”

22 635 93 92

(od wtorku do piątku 16:00-20:00)

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych
w Kryzysie Emocjonalnym

116 123

(od poniedziałku do piątku 14:00- 22:00)

Telefon interwencyjny w sprawie
zaginionych dzieci – Linia Nadziei

600 100 260

(czynne całodobowo)

Bezpłatna linia wsparcia dla osób
po stracie bliskich

0 800 108 108

(poniedziałek - piątek od 14.00 do 20.00)

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji

22 594 91 00

(czynny w każdą środę – czwartek
od 17.00 do 19.00)

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna

22 425 98 48

(poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 /
sobota od 15:00 do 17:00)

Stowarzyszenia Animo – Odważ się żyć!

22 270 11 65

(poniedziałek - czwartek 18:00-21:00)

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

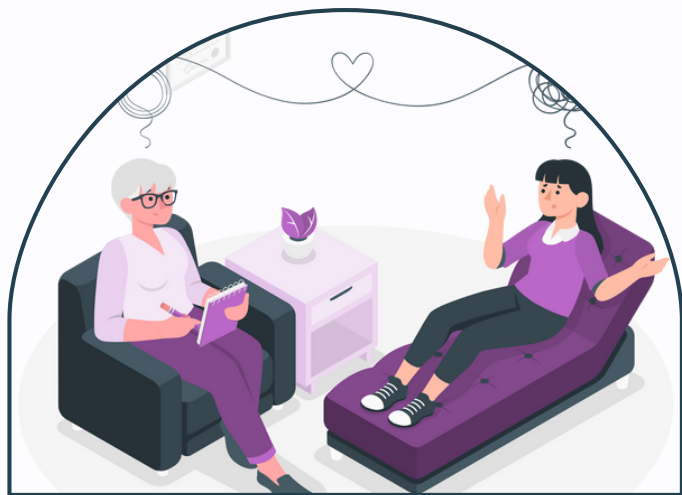
22 484 88 01

Fundacja Twarze Depresji

Fundacja Twarze Depresji prowadzi cztery
**bezpłatne, zdalne programy pomocy
psychologicznej, dla dzieci i młodzieży –
również psychiatrycznej.**



Wystarczy wejść na ich stronę i wypełnić
ankietę zgłoszeniową!



06
WSPARCIE NFZ

Uzyskanie wsparcia na NFZ

Jeżeli obserwujesz u siebie niepokojące objawy w spectrum zdrowia psychicznego albo odczuwasz pogorszenie swojego samopoczucia, spróbuj **kontaktu z poradnią zdrowia psychicznego dla dorosłych lub dzieci i młodzieży.**

Poniżej znajduje się link, pod którym znajdziesz placówkę z umową NFZ.

<https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>

Możesz również skontaktować się z **Centrum Zdrowia Psychicznego.** Listę takich placówek w twojej okolicy znajdziesz pod linkiem:

<https://czp.org.pl/>

JESTEŚ



WAŻNY!



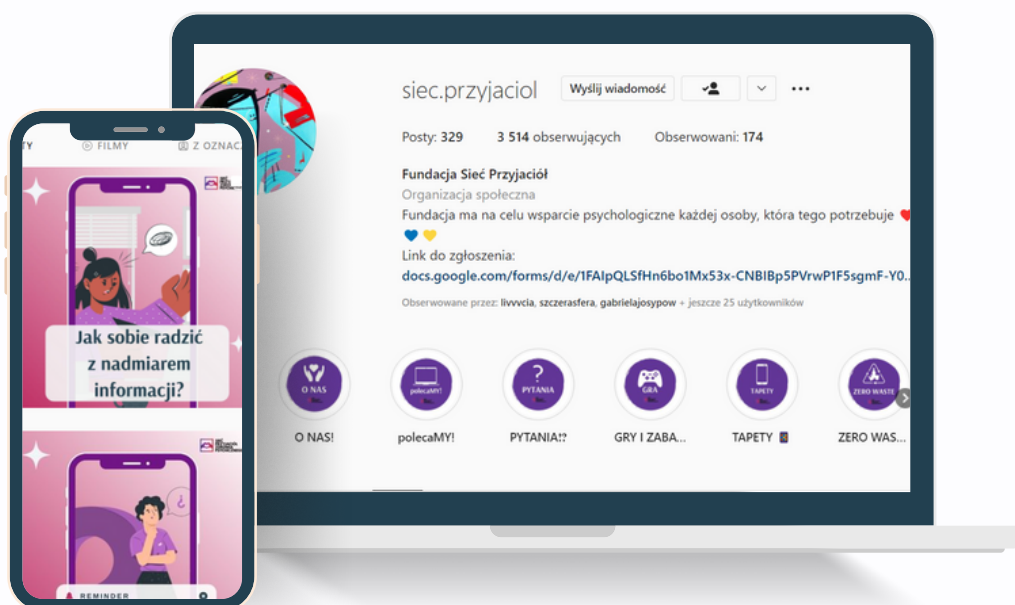
07

BIBLIOGRAFIA

1. <https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-wprzypadku-pogorszenia-standu-psychicznego>, (Dnia, 10.06.2022 r.)
2. https://empatia.mpips.gov.pl/informacja-dlapartnerow?p_p_id=101&p_p_lifecycle=0&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_101_urlTitle=osrodek-wsparcia&_101_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_type=content&_101_inheritRedirect=true&_101_assetEntryId=47643/en#, (Dnia, 10.06.2022 r.)
3. <https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>, (Dnia, 10.06.2022 r.)

SIECPRZYJACIOL@GMAIL.COM

Masz więcej pytań?



Pamiętając o schemacie komunikacji
wyślij wiadomość z Twoimi pytaniami!

WYŚLIJ
WIADOMOŚĆ

@SIEC.PRZYJACIOL