

Mój dobrostan psychiczny – jak o sobie zadbać?



**FUNDACJA
POŁĄCZENIA**

 **GMINA
KOSAKOWO**

Spis treści

Dobrostan psychiczny – co to właściwie znaczy? • 4

Droga do równowagi – jak zadbać o dobrostan psychiczny? • 6

Co każdy z nas powinien wiedzieć o sobie? • 6

Stwórz plan powrotu do równowagi
oparty na własnych zasobach i potencjale • 7

Proste techniki – kompas w nawigacji • 8

Po co to wszystko? • 10

Nie jest dobrze i co dalej? Gdzie szukać pomocy? • 12

Koło dobrostanu • 12

Do jakiego specjalisty powinieneś/aś się zgłosić?
Czyli trzy razy psych – psycholog, psychiatra,
psychoterapeuta i ich zadania • 14

Czy potrzebne będzie skierowanie
czy możesz zgłosić się sam/a? • 15

Co zrobić jeśli chcesz zachować anonimowość? • 15

**Placówki udzielające bezpłatnej pomocy
w obszarze zdrowia psychicznego** • 16

Placówki udzielające bezpłatnej pomocy w powiecie puckim • 16

Placówki udzielające bezpłatnej pomocy
poza powiatem puckim • 17

Numery zaufania przeznaczone
dla mieszkańców powiatu puckiego • 19

Numery zaufania ogólnokrajowe • 19

Autorki

Anna Mackiewicz

Absolwentka kierunku pedagogiki społecznej – opiekuńczo-wychowawczej na Uniwersytecie Gdańskim, psychotraumatolożka oraz dyplomowana psychoterapeutka pracująca z dziećmi, młodzieżą oraz osobami dorosłymi w nurcie psychoanalitycznym. Odbyla szkolenia w zakresie systemowej terapii rodzin oraz terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach, trenerka TUS I i II stopnia. Członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Posiada 17-letnie doświadczenie zawodowe w instytucjach samorządowych, organizacjach pozarządowych oraz NFZ, gdzie udzielała pomocy osobom w stanie kryzysu psychicznego. Założycielka i prezeska Fundacji Połączenia.

Katarzyna O'Donnell

Absolwentka kierunku socjologii na Uniwersytecie Gdańskim i psychologii na Metropolitan University w Londynie. Psychoterapeutka psychoanalityczna, członkini Polskiego Towarzystwa Psychoterapii Psychoanalitycznej. Odbyla szkolenie z psychoterapii rodzin. Wiele lat pracowała w brytyjskiej służbie zdrowia w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Obecnie pracuje z dziećmi, młodzieżą i osobami dorosłymi w Gdyni.

Paulina Konarczak

Absolwentka kierunku psychologii klinicznej dorosłego na Uniwersytecie Gdańskim. Psychoterapeutka w trakcie 4-letniego szkolenia psychoterapii psychodynamicznej dzieci i młodzieży specjalizująca się w indywidualnym wsparciu i psychoterapii dzieci i młodzieży. Posiada 17-letnie doświadczenie w zakresie psychologii. W swojej pracy kładzie szczególny nacisk na emocjonalne wsparcie młodych osób, pomagając im w radzeniu sobie z trudnościami. Dodatkowo prowadzi regularne konsultacje z rodzicami, wspierając ich w procesie wychowawczym i budowaniu zdrowych relacji rodzinnych. Nieustannie rozwija swoje kompetencje, aby zapewniać jak najlepszą pomoc.

Droga Czytelniczko, drogi Czytelniku

Cześć! To, że trzymasz tę broszurę, jest ważne. Być może ciekawi Cię, jak lepiej o siebie zadbać. Może przeżywasz coś trudnego. A może po prostu chcesz wiedzieć więcej o psychice swojej albo bliskich. Niezależnie od powodu jesteś w dobrym miejscu. Ta broszura nie daje gotowych recept, ale pokaże Ci drogę spokojną, ciepłą, ludzką. Bo dobrostan psychiczny to nie cel, to proces, który zaczyna się od uważnego „zatrzymania się”.

Naszym celem jest pokazanie Tobie drogowskazów, które mogą pomóc w zrozumieniu i zmianie podejścia do własnej codzienności, bezpośrednio wpływającej na Twoje samopoczucie.

To zaproszenie do refleksji. Do zatrzymania się na chwilę i zadania sobie prostych, choć często pomijanych pytań:

Jak się dziś czuję? Czego potrzebuję? Co mi służy, a co mnie obciąża?

W codziennym biegu łatwo przeoczyć sygnały, które wysyła nam nasze ciało i psychika. Łatwo się zapomnieć, zmęczyć, zagubić w oczekiwaniach, swoich albo innych. Dlatego stworzyliśmy tę broszurę, żeby była małym przewodnikiem, który pomoże Ci się zatrzymać i spojrzeć na siebie z większą uwagą.

To proces, droga, która nie musi być idealna. Czasem idzie się powoli, czasem po omacku, ale ważne, abyś był/a uważny/a na to, co dla Ciebie ważne.

Możesz czytać ją po kolei albo wybierać te fragmenty, które akurat Cię poruszają. Możesz do niej wracać. Możesz zaznaczać to, co ważne. Możesz też po prostu zatrzymać się na jednej myśli i побыć z nią przez chwilę.

Pamiętaj

Troska o zdrowie psychiczne to nie słabość, to odwaga.

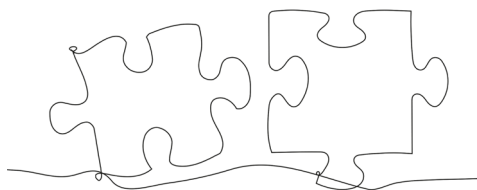
To wybór, żeby nie ignorować siebie.

To znak, że jesteś ważny/a – warto o siebie zadbać.

Zespół redakcyjny

Dobrostan psychiczny – co to właściwie znaczy?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), dobrostan psychiczny to nie tylko brak choroby psychicznej, ale stan w którym człowiek realizuje swój potencjał, radzi sobie ze stresem, produktywnie pracuje i uczestniczy w życiu społecznym. Obejmuje on również zdolność do rozwoju, samorealizacji, poczucie własnej wartości i satysfakcji z życia.



Dobrostan psychiczny to Twój osobisty, wewnętrzny klimat. Taki, w którym możesz oddychać swobodnie. To poczucie, że jesteś w porządku nawet, jeśli masz słabszy dzień. To świadomość, że Twoje emocje są ważne, Twoje potrzeby mają sens, a Ty nie musisz udawać kogoś innego.

Dobrostan to:

- poczucie bezpieczeństwa wewnętrznego,
- zdolność do tworzenia relacji, w których czujesz się mile widziany,
- umiejętność stawiania granic – także sobie,
- zdolność do odpoczynku bez poczucia winy,
- świadomość, że możesz się pomylić i to nie czyni Cię gorszym,
- zgoda na zmienność – nie musisz być zawsze „w formie”, wystarczy, że jesteś sobą.

Zatrzymaj się. Jak się dziś czujesz?

Może to pytanie brzmi banalnie, ale czy naprawdę je sobie zadajesz? Zamknij na chwilę oczy. Weź trzy spokojne oddechy. Zastanów się nad tym: Co czujesz w ciele? Czy jesteś spięty? Czy jesteś głodny? Czy boli Cię kark, żołądek, głowa? Co czujesz w środku – złość, radość, smutek, ulgę, a może pustkę?

Nazwij te uczucia, bez oceny. One po prostu są. Przyszły, bo chcą Ci coś powiedzieć. Może, to że coś Cię przerasta. Może potrzebujesz odpoczynku. Może czujesz się samotny. Dopiero, gdy je zauważysz możesz zacząć działać. Nie od razu. Małymi krokami, ale już dziś możesz być bliżej siebie.

Czy wiesz, czego Ci potrzeba?

Być może przez wiele lat słyszałeś: „Nie przesadzaj”, „Nie marudź”, „Inni mają gorzej”. Może nauczyłeś się chować potrzeby. Jednak one nie zniknęły. Są w Tobie i czekają, aż je zauważysz. **Potrzeba to nie słabość, to informacja.** Jak głód mówi o braku jedzenia, tak zmęczenie mówi o potrzebie odpoczynku. Twoje potrzeby mogą być bardzo proste: sen, spokojna rozmowa z kimś bliskim, chwila samotności, dotyk, spacer, śmiech, czy płacz bez tłumaczenia.



Kryzys nie przychodzi z dnia na dzień, on narasta. Obserwuj sygnały: rozdrażnienie, bezsenność, zapominanie, zamykanie się w sobie, płaczliwość.

Droga do równowagi – jak zadbać o dobrostan psychiczny?

Co każdy z nas powinien wiedzieć o sobie?

Nasze ciało i umysł nieustannie wchodzą w interakcje z otoczeniem. Układ nerwowy nieprzerwanie reaguje na bodźce świata zewnętrznego i wewnętrznego, budując naszą dynamikę wrażliwości.



Wrażliwość z kolei jest jedną z najważniejszych ludzkich cech i wpływa na każdy aspekt naszego życia: zawodowego, rodzinnego, szkolnego, intymność i jakość bycia w relacjach. Ten element nas samych często nam umyka.

We współczesnym świecie, wrażliwość bywa niepożądana, a przez to ukrywana i zaniedbywana. Kiedy przestajemy ją cenić jako ważny czynnik naszego doświadczenia wpływającego na jakość życia tra-

cimy równowagę psychiczną. Brak równowagi w podejściu do wrażliwości, tłumienie jej, czy minimalizowanie sprawia, że nieskutecznie zarządzamy swoimi emocjami, potrzebami i ograniczeniami.

Czy trudno nazwać Tobie własne doświadczenia i odczucia? A może odnosisz wrażenie, że nie jesteś sobą? Maskujesz to kim naprawdę jesteś i udajesz kogoś innego, aby dopasowywać się do otoczenia. Masz w sobie bałagan uczuć i wrażenie, że nie dajesz rady. Wybuchasz gniewem lub płaczem, masz poczucie „załamania”, dopadają Cię migreny. Nadmiarowo zamartwiasz się, a myśli i emocje stopniowo stają się nie

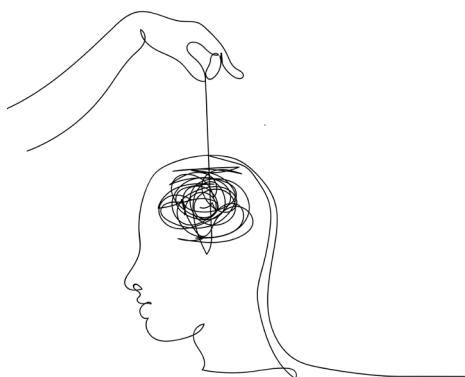
do zniesienia. Czujesz, że coś jest nie tak. Możesz mieć poczucie, że na chwilę sobie radzisz, jednak na dłuższą metę okradasz siebie z życia w zgodzie ze sobą. Odczuwasz przytłoczenie, a przez to zamykasz się i wycofujesz, gdy pojawia się wstyd, lęk, poczucie winy. To zaniedbywanie własnego dobrostanu psychicznego!

Dla Ciebie to być może norma, bo bardzo długo czujesz się źle, ale niewygodą fizyczną czy psychiczną, dyskomfort, cierpienie pokazują, że to nie jest dobry stan i czas to zmienić.

Wrażliwość to doświadczenie związane z odczuwaniem siebie i świata zewnętrznego. Rozumienie siebie oraz wykorzystywanie własnej wrażliwości w odbudowywaniu dobrostanu może nie być sprawą prostą, lecz możliwą! Twoja wrażliwość może okazać się antidotum na własne bóle. Wykorzystaj ją.

Jakie zmiany możesz wprowadzić, aby lepiej rozumieć, nazywać, uporządkować, reagować na własne trudności i doświadczać je tak, żeby utrzymywać dobrostan psychiczny?

Stwórz plan powrotu do równowagi oparty na własnych zasobach i potencjale



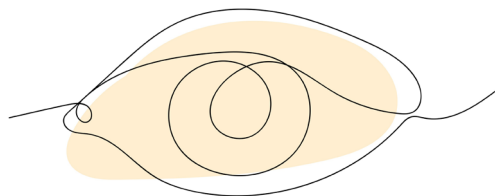
Nie ma jednego, uniwersalnego podejścia i właściwego sposobu radzenia sobie z trudnościami. Istnieją pewne kierunki w myśleniu o zdrowiu psychicznym, ale każdy z nas ma indywidualny układ nerwowy i wyjątkową wrażliwość.

Niektórzy będą odpoczywać wśród ludzi, inni będą potrzebować po-
być w samotności. Ważne jest zbudowanie całego wachlarza sposo-
bów. Stwórz więc swój osobisty system dostosowany do własnej wrażli-
wości. Zaprojektuj swoją przestrzeń życiową tak, aby była dla Ciebie
przyjazna i sprzyjała Twojemu dobrostanowi psychicznemu. Informacje
sensoryczne i emocjonalne, które odczuwasz w ciele są dla Ciebie ra-
mami odniesienia, które budują pełny obraz Ciebie – tego kim jesteś
i czego potrzebujesz.

Proste techniki – kompas w nawigacji

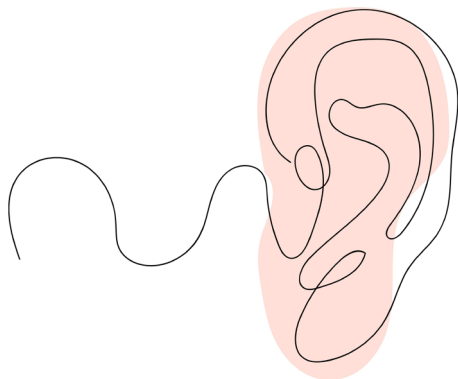
Obserwuj!

- Pierwszy krok – **odnajdź** w sobie odwagę, aby się sobą zaciekać. Niezbędnym jest poznawać siebie, własne potrzeby i ograniczenia. Zadawanie sobie pytań i szukanie na nie odpowiedzi to klucz w wy-
tłanianiu się osobistego emocjonalnego świata wewnętrznego.
- **Nie spiesz się.** Świat się nie zatrzyma, ale Ty możesz. Potrzebujesz
czasu, aby rozpoznawać sygnały dochodzące ze świata zewnętrznego i z własnego ciała. Zwracaj uwagę na to, jak na nie reagujesz. Zgłębiaj wiedzę na temat tego, czego potrzebujesz, w czym czujesz się dobrze, a w czym nie.
- **Miej odwagę** zadawać sobie pytania, aby badać nierozpoznane
w sobie wcześniej wewnętrzne przeżycia. Dlaczego źle się czuję?
Dlaczego mój umysł i ciało reagują na pewne sytuacje tak, a nie in-
aczej? One są drogowskazami informującymi o tym, co Tobie służy,
a co nie. Im dokładniej poznasz przyczynę Twojego złego samopo-
czucia, tym efektywniej dobierzesz strategię wyjścia z trudnej sytu-
acji, w której się znalazłeś/aś.



Zwracaj uwagę!

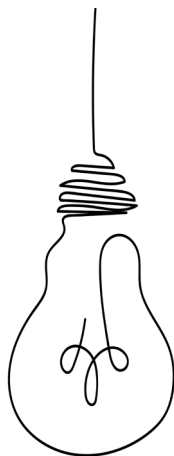
- **Badaj** jakie masz strategie na radzenie sobie z „przeładowaniem”, lękiem (również stresem), wstydem, czy poczuciem winy. Poszukuj schematów w swoim zachowaniu i sprawdź czy te strategie tak naprawdę Tobie pomagają. Jeśli zauważysz, że tylko na chwilę dają Ci ulgę, ale na dłuższą metę wpędzają Cię w większe kłopoty i złe samopoczucie, poszukuj nowych strategii i sprawdzaj, czy działają.
- **Ucz się** mówić o własnych przeżyciach i doświadczeniach swoim własnym głosem, na swój własny sposób rozumiały dla Ciebie.
- O odczuwaniu i doświadczaniu wrażliwości powinno się rozmawiać bez osądów, neutralnie. Wszystkie uczucia stanowią normalną część naszego wewnętrznego emocjonalnego świata. **Nie krytykuj** więc **siebie** i nie obwiniaj za to, co i jak czujesz.
- Może masz poczucie że żyjesz w zbyt szybkim, hałaśliwym, za jaskrawym świecie, który Ciebie przytłacza. Jak czujesz się we własnym domu? Czy jest w nim hałas, zbyt jaskrawe światło, przytłaczające kolory, a może nie masz własnego kąta? Czy czujesz się komfortowo w ubraniach, które nosisz? Są wygodne, a może za ciasne/za luźne? To wszystko wpływa na Twoje ciało, a więc na Twój układ nerwowy i Twoją psychikę. **Zastanów się**, czy coś możesz zmienić w przestrzeni, która przede wszystkim powinna służyć Tobie w naładowaniu twoich wewnętrznych baterii, złapaniu równowagi psychicznej, w odpoczynku. Być może próbujesz dopasowywać się, aby nie być widzianym/ą jako nienormalnym/ą i próbujesz znosić coś, co dla Twojego układu nerwowego jest nieprzyjemne, uznając, że to dziwactwa, a nie Twoje realne potrzeby. Zmień nastawienie i wsłuchaj się w to, czego doświadczasz. Zastanów się, co wyzwała w Tobie gwałtowne reakcje i zakłóca Twoją równowagę.



- Ucz się rozeznawać gdzie znajdują się Twoje granice. To może być pomocne dla Ciebie w unikaniu przebodźcowania i utraty sił. Każdy ma swój własny próg wytrzymałości. Odkrywaj gdzie kończą się Twoje granice, aby stawiać je innym, ale także sobie. Rozpoznawaj co w Twoim otoczeniu sprawia, że czujesz się źle. Tam gdzie przekraczane są Twoje granice (przez innych lub przez samego/ samą siebie) kończy się możliwość zadbania o własne potrzeby, co prowadzi do przeciążenia i załamania.

Pamiętaj!

- **Znajdź czas** na odpoczynek. Każdy potrzebuje energii na przetwarzanie własnych doświadczeń oraz wybór strategii działania przy rozwiązywaniu różnych kłopotów. W trudniejszych momentach Twojego życia potrzebujesz dużo więcej energii. Dlatego tak ważne jest dawanie sobie prawa do odpoczynku. Odkryj swój punkt regulacji – „miejsce”, w którym będziesz czuć się dobrze, wygodnie, w swoim żywiole.
- Nie chodzi o to, aby zmieniać to, co sprawia, że jesteś odmienny/a od innych, ale to co sprawia Ci trudności. Być może potrzebujesz okresu przejściowego, w którym nowe strategie dopiero kiełkują, a stare, które okazały się nieskuteczne nadal częściowo działają. **Nie bądź dla siebie surowy/a** jeżeli na początku nie będzie wychodzić!



Po co to wszystko?

Jeśli zaczniesz zadawać sobie pytania i wykorzystywać odpowiedzi w pozytywny dla Ciebie sposób, łatwiej będzie Tobie rozumieć siebie i unikać przeciążenia. Ucz się rozpoznawać subtelne sygnały ostrzegawcze idąc przez życie.

Uwaga!

Wyżej wymienione ścieżki to alternatywy, które mogą być Tobie pomocne, ale pamiętaj, aby sprawdzić, które drogowskazy będą dla Ciebie odpowiednie, a które nie. Ważne jest indywidualne podejście opierające się na wykorzystywaniu różnych strategii pomocnych właśnie Tobie.

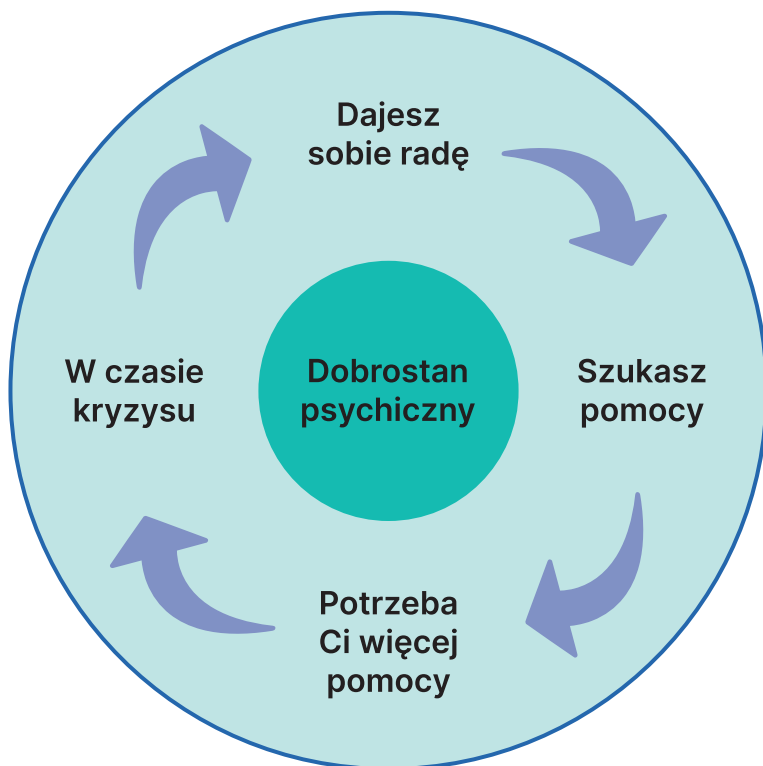
Chodzi o to, abyś mógł/mogła w pełni zrozumieć Siebie.

Nie jest dobrze i co dalej? Gdzie szukać pomocy?

Koło dobrostanu

Twoje poczucie dobrostanu może się zmieniać w trakcie całego życia. Wtedy zmieniają się również potrzeby.

Spójrz na koło dobrostanu psychicznego i zobacz w jakim momencie teraz jesteś.



- a. Dajesz sobie radę.** Wszystkie sprawy w Twoim życiu układają się dobrze. Czujesz względny spokój ponieważ udaje się Tobie w satysfakcjonujący sposób rozwiązywać własne trudności. Masz czas na odpoczynek. Stosujesz różne strategie, aby korzystać z życia pełnymi garściami.
- b. Szukasz pomocy.** Coś nie układa się po Twojej myśli, niepokoi Ciebie. Nie możesz się skupić, wybuchasz gniewem. Zaczynasz myśleć o szukaniu pomocy.
- c. Potrzeba Ci więcej pomocy.** Być może czujesz się przeciążony, zmęczony, bezradny względem wielu problemów, których doświadczasz. Może już od dłuższego czasu czujesz się źle i masz negatywne myśli, a kłopoty tylko nawarstwiają się. Są takie sytuacje, w których możesz potrzebować profesjonalnej pomocy specjalisty. Warto rozważyć wsparcie psychoterapeuty lub psychologa.
- d. W czasie kryzysu.** To jest taki moment, kiedy samodzielnie nie możesz sobie poradzić. Może być tak źle, że myślisz o samobójstwie. Może nie czujesz się bezpiecznie w swoim otoczeniu i zupełnie nie wiesz co zrobić. W takiej sytuacji potrzebujesz zgłosić się do lekarza psychiatry, który wypisze Tobie leki, które pomogą się Tobie wyregulować emocjonalnie, skieruje Ciebie na długoterminową psychoterapię, do szpitala lub na oddział dzienny.

Jesteśmy w ciągłym stanie zmiany. Możesz przejść z momentu kryzysu do poczucia, że radzisz sobie ze swoim życiem. Zastanów się, gdzie znajdujesz się w tej chwili na kole dobrostanu psychicznego. To może pomóc Tobie wrócić do równowagi psychicznej.

Do kogo zgłosić się po pomoc?

Czujesz, że po wielu podejmowanych przez Ciebie próbach polepszenia Twojego samopoczucia nadal z jakiegoś ważnego powodu czujesz się nieszczęśliwy/a i bezradny/a, a problemy tylko nawarstwiają się? Skorzystaj z profesjonalnej pomocy specjalisty. Nie zaniedbuj siebie!

Na pewno wiesz do jakiego lekarza pójść jeśli masz gorączkę i kaszel. Ale co zrobić, jeśli od dłuższego czasu czujesz się przygnębiony

lub nie układa Ci się w relacjach z rodziną lub w pracy? Odpowiemy na trzy poniższe pytania, żebyś wiedział/a, że szukanie pomocy w zakresie zdrowia psychicznego nie jest trudne.

Do jakiego specjalisty powinienes/aś się zgłosić?

Czyli trzy razy psych – psycholog, psychiatra, psychoterapeuta i ich zadania

Psycholog to specjalista, który ma uprawnienia do przeprowadzania diagnozy psychologicznej (np. badanie inteligencji, osobowości, funkcji poznawczych), opiniowania i świadczenia pomocy psychologicznej. Do psychologa możesz umówić się na konsultację lub na krótkoterminowe wsparcie w zakresie chwilowego kłopotu – doraźnie.

Psychiatra to lekarz medycyny, który specjalizuje się w rozpoznawaniu, a także leczeniu zaburzeń i chorób psychicznych. Psychiatra ma uprawnienia do wystawiania recept i zwolnień lekarskich. Może Ci pomóc poprzez dobór leków, kierując do szpitala psychiatrycznego, czy oddziałów dziennych.

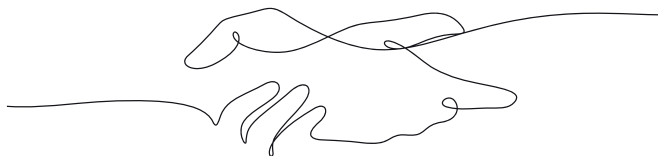
Psychoterapeuta to osoba, która specjalizuje się w prowadzeniu krótkich bądź długoterminowych psychoterapii. Psychoterapia to pogłębiony proces polegający na zrozumieniu swoich trudności i siebie samego tj. znaczenia własnych myśli i emocji. Celem takiej pracy nad sobą jest zmiana w sposobie odczuwania i funkcjonowania dzięki zwiększaniu zdolności korzystania z własnych zasobów do przewyższania konfliktów wewnętrznych, a także życiowych trudności.

Ostatecznie skutkuje to poprawą jakości życia, funkcjonowania w codziennym życiu i radzenia sobie z problematycznymi dla psychiki sytuacjami. Nieodłączną i ważną cechą psychoterapii są stałość i regularność spotkań.

Z uwagi na to, że dobór odpowiedniej formy terapii zależy od natury problemu i celu leczenia, istnieje wiele form psychoterapii:

- **Psychoterapia indywidualna:** Sesje z udziałem jednego pacjenta i psychoterapeuty.
- **Psychoterapia grupowa:** Sesje z udziałem kilku pacjentów i jednego lub dwóch terapeutów.

- **Psychoterapia par/ małżeńska:** Terapia skupiona na dynamice relacji między dwojgiem partnerów.
- **Psychoterapia rodzinna:** Często nazywana systemową, skierowana do całej rodziny.



Czy potrzebne będzie skierowanie czy możesz zgłosić się sam/a?

Jest wiele miejsc, do których możesz zwrócić się po pomoc. Pomoc oferowana jest w ramach NFZ, jak również przez wiele niepublicznych instytucji oraz prywatnych gabinetów psychologów, psychiatrów i psychoterapeutów:

- Pomoc płatna – w przypadku szukania psychoterapii czy diagnozy w prywatnym gabinecie zasada jest taka, że nie potrzeba skierowania. Możesz zadzwonić bezpośrednio do specjalisty lub do prywatnej poradni zdrowia psychicznego.
- Pomoc bezpłatna – nie potrzebujesz skierowania na konsultacje psychiatryczne od lekarza ogólnego w ramach NFZ.

Co zrobić jeśli chcesz zachować anonimowość?

Być może czujesz, że nie chcesz, aby Twoi bliscy dowiedzieli się o trudnościach, które doświadczasz.

Są takie numery, na które możesz zadzwonić po pomoc w pełni anonimowo, czując, że jesteś w kryzysie emocjonalnym. Listę numerów znajdziesz poniżej.

Placówki udzielające bezpłatnej pomocy w obszarze zdrowia psychicznego*

Placówki udzielające bezpłatnej pomocy w powiecie puckim

■ **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pucku**

ul. Kolejowa 7, Puck

tel. 604 374 614

diagnoza oraz pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży, warsztaty dla rodziców, interwencja kryzysowa (psycholog, psychoterapeuta)

■ **Szpital Pucki. Poradnia Zdrowia Psychicznego**

ul. 1 Maja 13A, Puck

tel. 58 690 43 01

diagnoza, leczenie i psychoterapia chorób psychicznych osób dorosłych (psychiatra, psycholog i psychoterapeuta)

■ **Puckie Centrum Wsparcia**

ul. Pokoju 8, Puck

tel. 514 095 166

konsultacje psychologiczne dla dzieci i dorosłych (psycholog)

■ **Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

ul. Kolejowa 7c, Puck

tel. 664 494 749

pomoc interwencyjna dla dorosłych, dzieci i młodzieży (psycholog)

■ **Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju. Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży**

ul. Sowia 1, Suchy Dwór

tel. 733 209 034

(psycholog, psychoterapeuta, psychoterapeuta środowiskowy)

* Aktualizacja danych dotyczących placówek – październik 2025.

■ **Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej
i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Pucku**

ul. Przebendowskiego 23A, Puck

rejestracja tel. 731 062 555

(psycholog, psychoterapeuta)

Placówki udzielające bezpłatnej pomocy poza powiatem puckim

■ **NZOZ nr 1 Rumia. Poradnia Zdrowia Psychicznego**

ul. Derdowskiego 23, Rumia

tel. 58 727 24 02

osoby dorosłe (psychiatra, psycholog);

dzieci i młodzież (psycholog)

■ **NZOZ Terapia-24. Centrum Psychoterapii**

ul. Nasza 2, Tupadły

tel. 58 523 84 73, e-mail: rejestracja@terapia-24.com

ośrodek leczenia uzależnień dla dorosłych (psychiatra, psycholog,
psychoterapeuta)

■ **Dzienny Oddział Psychiatryczny**

ul. Bitwy pod Oliwą, Gdynia

rejestracja tel. 531 565 525

kompleksowe leczenie, terapia i rehabilitacja osób dorosłych
z zaburzeniami psychicznymi (psychiatra, psycholog,
psychoterapeuta)

■ **Fractal Concept Centrum Psychologii i Rozwoju.
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży**

ul. Gdańska 26, Reda

tel. 883 998 400

(psychiatra, psycholog, psychoterapeuta)

■ **Wsparcie i Rozwój WIR**

ul. Śmidowicza 49, Gdynia

tel. 531 255 697

Ośrodek profilaktyki, Diagnostyki i Leczenia Problemów
Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodzin (psychiatra, psycholog,
psychoterapeuta)

■ **Wojewódzki Szpital Psychiatryczny**

ul. Srebrniki 17, Gdańsk

tel. 58 52 47 500 izba przyjęć (całodobowo) dla dorosłych,
dzieci i młodzieży

tel. 58 524 76 02 poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych

tel. 58 524 75 11 psychiatra, psycholog, psychoterapeuta

■ **Centrum Zdrowia Psychicznego**

ul. Traugutta 9, Gdynia

tel. 58 621 61 43

konsultacje, leczenie i terapia z zakresu psychiatrii i psychologii
dla dorosłych (psychiatra, psycholog, psychoterapeuta)

rejestracja tel. 58 620 81 70 wew. 30 oraz tel. 58 621 61 43 wew. 30

■ **Szpital św. Wincentego a Paulo w Gdyni.**

Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży

ul. Wójta Radtkego 1, Gdynia

tel. 58 726 00 26

(psycholog, psychoterapeuta, terapeuta środowiskowy)

■ **Centrum Zdrowia Psychicznego. Poradnia dla dzieci i młodzieży**

ul. Ramuła 45, Gdynia

tel. 58 621 61 43 wew. 46 oraz tel. 58 620 81 70 wew. 4

(psychiatra, psycholog, psychoterapeuta)

Numery zaufania przeznaczone dla mieszkańców powiatu puckiego*

■ Telefon Wsparcia

tel. 886 280 806 (pon., czw. 17.00–19.00, niedz. 15.00–17.00)
tel. 886 280 803 (wt., śr. 17.00–19.00, sob. 15.00–17.00)

■ Telefon zaufania dla osób uzależnionych behawioralnie oraz ich bliskich. Puck

tel. 801 889 880 czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17.00 do 22.00

Numery zaufania ogólnokrajowe

■ Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

tel. 116 123 lub www.116sos.pl*
wsparcie 24/7 dla osób w kryzysie emocjonalnym

■ Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania

tel. 800 199 990
linia czynna codziennie od 16.00 do 21.00, z wyjątkiem świąt

■ Antyprzemocowa Linia Pomocy

tel. 720 720 020
sexed.pl od poniedziałku do soboty w godzinach 17.00–21.00

* Na stronie www.116sos.pl znajduje się wyszukiwarka ośrodków pomocowych blisko Twojego miejsca zamieszkania.

Niniejszy poradnik został wydany w ramach projektu „Mój dobrostan psychiczny” realizowanego przez Fundację Połączenia, w ramach priorytetowego zadania publicznego nr 3 w zakresie ochrony i promocji zdrowia, działalności leczniczej i pomocy społecznej – działalność profilaktyczna i ochrona zdrowia psychicznego, finansowanego ze środków publicznych Gminy Kosakowo w ramach dotacji, o której mowa w § 3 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie.

Poradnik jest dostępny nieodpłatnie
na fanpage'u Fundacji Połączenia:
www.facebook.com/profile.php?id=61571916984383

Skład i łamanie



© Copyright by Fundacja Połączenia, 2025

Fundacja Połączenia
tel. 663 900 004
fundacjapolaczenia@gmail.com

Kosakowo 2025

