PRZEWODNIK DLA MIESZKAŃCÓW

POWIATU ZAWIERCIAŃSKIEGO



Gdzie szukać pomocy
w zakresie zdrowia psychicznego

Informator dla dzieci, młodzieży, dorosłych
oraz ich rodzin i opiekunów

INFORMACJE OGÓLNE

Zacznij od rozmowy

Ten przewodnik wskazuje podstawowe miejsca i formy pomocy dostępne dla mieszkańców Powiatu Zawierciańskiego w zakresie zdrowia psychicznego, pomocy społecznej, rehabilitacji i aktywizacji zawodowej. Opracowano go na podstawie Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego dla Powiatu Zawierciańskiego na lata 2023–2030.

Kiedy warto szukać wsparcia?

Gdy długotrwałe trudności emocjonalne utrudniają życie w domu, szkole lub pracy; pojawia się kryzys psychiczny, problem związany z uzależnieniem albo potrzeba wsparcia osoby z niepełnosprawnością.

Dzieci i młodzież

Pierwszy kontakt

Rodzic, opiekun prawny lub zaufana osoba dorosła; wychowawca, pedagog albo psycholog szkolny.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

ul. Piłsudskiego 80, 42-400 Zawiercie
32 494 15 00
Pomoc psychologiczna, pedagogiczna i diagnostyczna.

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży

ul. Kromołowska 4, 42-400 Zawiercie
32 100 31 21
Wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne dla dzieci, nastolatków oraz ich rodzin.

Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) może pomóc w dalszej diagnostyce lub skierować do odpowiedniej pomocy specjalistycznej. W przypadku dziecka z niepełnosprawnością wsparcie może obejmować pomoc psychologiczną i pedagogiczną, rehabilitację, pomoc społeczną oraz działania właściwych jednostek powiatowych i gminnych. W zależności od sytuacji wsparcie mogą zapewnić także szkoła, poradnia, pomoc społeczna i PCPR.

Pomoc dla dorosłych

Konsultacja psychiatryczna, psychologiczna lub psychoterapia mogą być pierwszym krokiem do uzyskania pomocy. Poniżej znajdują się placówki wskazane w materiale źródłowym.

NZOZ Centrum Zdrowia Psychicznego „ASANA” w Zawierciu

Adres: ul. Źródlana 20, 42-400 Zawiercie
Telefon: 32 67 08 100

Ambulatoryjna opieka psychiatryczna dla dorosłych, konsultacje psychiatryczne i psychologiczne, psychoterapia indywidualna, grupowa i rodzinna oraz wsparcie psychospołeczne.

Poradnia Zdrowia Psychicznego SPZOZ Szpitala Powiatowego w Zawierciu

Adres: ul. Piłsudskiego 80, 42-400 Zawiercie
Telefon: 32 67 220 11, wew. 121

Ambulatoryjne świadczenia psychiatryczne dla dorosłych.

Uzależnienia

Poradnia Leczenia Uzależnień Alkoholowych i Współuzależnień

Adres: ul. Piłsudskiego 80, 42-400 Zawiercie
Telefon: 32 672 20 11

Diagnoza, psychoterapia, działania terapeutyczne i wsparcie dla osób doświadczających problemów związanych z uzależnieniem od alkoholu i współuzależnieniem oraz dla ich rodzin.

Możesz szukać pomocy także dla bliskiej osoby

Rodzina i osoby wspierające mogą skontaktować się z placówką ochrony zdrowia, szkołą, poradnią lub jednostką pomocy społecznej.

Pomoc społeczna i rehabilitacja

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zawierciu

ul. Daszyńskiego 4, 42-400 Zawiercie
Telefon: 32 671 07 48 do 50

PCPR i właściwe ośrodki pomocy społecznej wspierają osoby oraz rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej. W systemie działa także Punkt Interwencji Kryzysowej. W zależności od sytuacji można uzyskać pomoc m.in. pracownika socjalnego, psychologa, pedagoga lub doradcy zawodowego.

Punkt Interwencji Kryzysowej

ul. Daszyńskiego 4, 42-400 Zawiercie
Telefon: 32 67 107 48

Rehabilitacja i aktywizacja społeczna

Środowiskowy Dom Samopomocy (ŚDS)

ul. Krzywa 3, 42-400 Zawiercie • 32 67 000 10
Wsparcie w codziennym funkcjonowaniu, aktywizacji i integracji społecznej (typ A i B).

Warsztaty Terapii Zajęciowej (WTZ)

Zawiercie: ul. Sienkiewicza 66 • 32 67 118 22
Łazy: ul. Brzozowa 19 • 32 67 302 10
Rehabilitacja społeczna i zawodowa, rozwijanie umiejętności potrzebnych do samodzielnego i aktywnego życia.

Centrum Integracji Społecznej (CIS)

Żerkowice, ul. Jurajska 121, 42-400 Zawiercie • 32 67 160 45
Reintegracja społeczna i zawodowa osób, które potrzebują wsparcia w powrocie do aktywności.

Zakład Aktywności Zawodowej „Spełnieni w Pracy”

Łazy, ul. Brzozowa 19, 42-450 • 694 859 656; 32 67 290 97, wew. 22; 602 266 928 • zaz@chsd.pl
Oddział: Witów 167, 42-446 Irządze. Działania rehabilitacyjne i zawodowe dla osób z niepełnosprawnościami.

GDZIE ZWRÓCIĆ SIĘ DALEJ

Praca, niepełnosprawność, kryzys

Osoby, których stan zdrowia wpływa na możliwość nauki, pracy lub samodzielnego funkcjonowania, mogą korzystać m.in. z orzekania o niepełnosprawności, rehabilitacji społecznej i zawodowej oraz aktywizacji zawodowej.

Powiatowy Urząd Pracy w Zawierciu

ul. Parkowa 2, 42-400 Zawiercie
Telefony: 32 67 211 79; 32 67 243 96

PUP prowadzi działania związane z aktywizacją zawodową osób z niepełnosprawnościami, w tym osób doświadczających trudności w obszarze zdrowia psychicznego.

Powiatowy Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności

ul. Daszyńskiego 4, 42-400 Zawiercie
Telefon: 32 67 107 48 do 50

PCPR realizuje zadania z zakresu orzekania o niepełnosprawności i rehabilitacji społecznej.

Nagłe zagrożenie życia lub zdrowia

Dzwoń pod numer alarmowy 112 lub po pogotowie ratunkowe 999. Jeśli możesz, powiedz dyspozytorowi, gdzie jesteś, co się wydarzyło i kto potrzebuje natychmiastowej pomocy.

Zasada pierwszego kontaktu

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, skontaktuj się z lekarzem POZ, szkołą lub poradnią. W sprawach społecznych pomocy udzielą MOPS/OPS albo PCPR. Przy potrzebie rehabilitacji lub aktywizacji zapytaj o WTZ, ŚDS, CIS, ZAZ albo PUP. W bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112 lub 999.

PIERWSZY KONTAKT

Kto może pomóc?

Wybierz punkt kontaktu odpowiadający sytuacji. Jeśli nie masz pewności, zacznij od lekarza POZ, szkoły lub najbliższej jednostki pomocy społecznej.

- **Dziecko lub młodzież: trudności emocjonalne, szkolne lub wychowawcze**
  Szkoła lub placówka oświatowa, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, lekarz POZ albo Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Zawierciu.

- **Osoba dorosła: potrzeba pomocy psychiatrycznej**
  Poradnia Zdrowia Psychicznego SPZOZ lub NZOZ „ASANA”.

- **Problem uzależnienia**
  Poradnia Leczenia Uzależnień Alkoholowych i Współuzależnień.

- **Trudna sytuacja rodzinna lub społeczna**
  MOPS/OPS lub Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie.

- **Potrzeba rehabilitacji społecznej lub zawodowej**
  WTZ, ŚDS, CIS, ZAZ lub PUP – zależnie od sytuacji.

- **Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia**
  Numer alarmowy 112 lub pogotowie ratunkowe 999.

Pomoc dla rodziny i osób bliskich

Osoba wspierająca dziecko lub dorosłego w kryzysie może zwrócić się o pomoc do właściwej jednostki ochrony zdrowia, pomocy społecznej, szkoły lub poradni. W sytuacji wymagającej interwencji należy korzystać z dostępnych służb i specjalistycznych form pomocy.

Mapa podmiotów udzielających wsparcia psychicznego

zawiercie.powiat.pl/mapa-podmiotow.html

Telefony wsparcia

Poniższe numery i godziny działania przepisano z materiału źródłowego. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia dzwoń pod 112 lub 999.

800 70 22 22
Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
Całodobowo, 7 dni w tygodniu; połączenie bezpłatne. Czat: centrumwsparcia.pl

22 594 91 00
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji
Czwartek, 17:00–19:00; koszt jak za połączenie stacjonarne.

116 123
Telefon zaufania dla osób dorosłych
Całodobowo, 7 dni w tygodniu; połączenie bezpłatne. Czat: 116sos.pl

116 111
Telefon zaufania dzieci i młodzieży
Całodobowo, 7 dni w tygodniu; połączenie bezpłatne. Czat: 116111.pl/czatuj/

800 12 12 12
Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka
Całodobowo, 7 dni w tygodniu; połączenie bezpłatne. Czat: czat.brpd.gov.pl

800 012 005
Telefon Pogadania
Codziennie, 11:00–20:00; połączenie bezpłatne.

800 100 100
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
Pon.–pt. 12:00–15:00; dodatkowo czw. 16:30–20:30; bezpłatnie.

800 800 602
Telefon kontaktowy dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie
Pon.–pt. 15:00–19:00; połączenie bezpłatne.

801 140 068
Pomarańczowa Linia – konsultacje dla rodziców dzieci pijących alkohol lub eksperymentujących z narkotykami
Pon.–pt. 14:00–20:00.

800 119 119
Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży
Codziennie, 14:00–22:00; bezpłatnie, bez logowania: 800119119.pl/czat-zaufania/

Pamiętaj
Nie musisz samodzielnie rozstrzygać, która forma pomocy będzie najlepsza. Wybierz numer odpowiedni do sytuacji i opowiedz, czego potrzebujesz.

Dodatkowe linie pomocowe

Informacje poniżej pochodzą z przekazanego dokumentu. Przewodnik ma charakter informacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej, psychologicznej ani prawnej. Przed drukiem zalecane jest potwierdzenie aktualności numerów, godzin i adresów stron.

POMOC DLA SENIORÓW • 22 635 09 54

Telefon Zaufania dla osób starszych
Pon.–pt. 17:00–20:00; środy 14:00–16:00 – dyżur tematyczny o chorobie Alzheimera. Koszt według taryfy operatora.

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY • 800 120 002

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
Telefon całodobowy; dyżur prawny w środy 18:00–22:00.

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY • 800 12 01 48

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna „Zatrzymaj przemoc”
Całodobowy i bezpłatny numer pomocowy.

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY • 800 120 226

Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Pon.–pt. 9:30–15:30; połączenie bezpłatne.

POMOC PRZY HIV/AIDS • 801 888 448

Telefon Zaufania HIV/AIDS
Pon.–pt. 9:00–21:00, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych. Płatna tylko pierwsza minuta.

POMOC PRZY UZALEŻNIENIACH • 800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”
Codziennie 16:00–21:00; bezpłatnie.

POMOC PRZY UZALEŻNIENIACH • 801 889 880

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od czynności, m.in. hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy lub jedzenia.
Codziennie 17:00–22:00. Poradnia internetowa: uzaleznieniabehawioralne.pl.

POMOC PRZY UZALEŻNIENIACH • 574 734 814

Infolinia Stowarzyszenia MONAR – informacje i porady dla osób uzależnionych i ich bliskich oraz informacje o placówkach.
Pon.–pt. 14:00–18:00; koszt według taryfy operatora.

GDY KRYZYS DOTYCZY DZIECKA • 112 • 999

W nagłym zagrożeniu życia lub zdrowia dzwoń pod 112 albo 999. Można też udać się na SOR lub izbę przyjęć szpitala z oddziałem psychiatrycznym dla dzieci. Według materiału źródłowego skierowanie nie jest potrzebne.

INFORMACJE O POMOCY DLA DZIECI • pacjent.gov.pl

Informacje o leczeniu psychiatrycznym dzieci i młodzieży: pacjent.gov.pl/artykul/leczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci