

## Ulotka z kontaktami do ośrodków i organizacji zajmujących się zdrowiem psychicznym w Warszawie

Masz przed sobą ulotkę z kontaktami dotyczącymi zdrowia psychicznego, która jest dostępna dla każdej osoby, która doświadcza dyskomfortu psychicznego, mogącego wynikać z różnych powodów oraz sytuacji. Dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne są bardzo ważne. Jeśli masz poczucie, że źle się czujesz psychicznie, cierpisz, nie jesteś w stanie wywiązywać się z codziennych obowiązków, ani pracować, a Twoje kontakty z ludźmi pogarszają się - warto rozważyć skorzystanie z pomocy psychologicznej.

### Ważne informacje na początek:

Istnieje wiele placówek i organizacji zajmujących się zdrowiem psychicznym na terenie Warszawy i okolicach. Ogólnie można je podzielić na publiczne, prywatne oraz organizacje pozarządowe. Poniżej prezentujemy krótki opis tych usług, a następnie kontakty do wybranych placówek

- Placówki publiczne (finansowane przez NFZ lub samorząd) to przychodnie, oddziały szpitalne i ośrodki interwencji kryzysowej, które świadczą swoje usługi nieodpłatnie lub na podstawie ubezpieczenia zdrowotnego. W każdej dzielnicy znajduje się Poradnia Zdrowia Psychicznego albo Centrum Zdrowia Psychicznego. Aby skorzystać z usług lekarza psychiatry (który może wystawić zwolnienie albo przepisać leki) nie potrzebne jest skierowanie. Aby skorzystać z usług psychologa i psychoterapeuty (wsparcie psychologiczne i psychoterapia) potrzebne jest skierowanie od lekarza pierwszego kontaktu albo lekarza psychiatry.
- Organizacje pozarządowe (stowarzyszenia, fundacje) to organizacje zajmujące się działaniem na rzecz zdrowia psychicznego, które utrzymują się z darowizn i dofinansowań, dlatego też zazwyczaj świadczą swoje usługi nieodpłatnie. W tego rodzaju miejscach prowadzone są często określone programy pomocowe (np. warsztaty, krótkoterminowa psychoterapia) albo świadczone są usługi dla konkretnej grupy odbiorców (np. tylko dla osób w kryzysie bezdomności czy kobiet).
- Placówki prywatne to prywatne gabinety lekarskie i psychoterapeutyczne, które świadczą usługi odpłatnie. W przypadku tego rodzaju miejsc warto upewnić się przed skorzystaniem jaka jest cena usług oraz jakiego dokładnie rodzaju pomoc jest udzielana (np. psychoterapeuci nie mogą wystawiać recept, a recepty wypisane przez lekarza na prywatnej wizycie nie zawsze są refundowane)

### [Telefony zaufania dla osób w kryzysie i z trudnościami w zakresie zdrowia psychicznego:](#)

- **Ogólnopolski Kryzysowy Telefon Zaufania:** 116123 (czynny codziennie od 14.00 do 22.00)
- **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej** - telefon interwencyjny dla osób w trudnej sytuacji życiowej (w tym osób myślących o samobójstwie); działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu - kom.: 514 202 619
- **Antydepresyjny telefon zaufania Fundacji Itaka:** 22 484 88 01 (czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17-20)
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne:** 801 889 880 (czynny codziennie, oprócz świąt państwowych, w godz. 17-22; dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia)

- **Telefon wsparcia kryzysowego Asystentów Zdrowienia:** Dla osób dotkniętych kryzysem psychicznym, ich Rodzin i Przyjaciół Tel.: 698 761774 (czynny w poniedziałki w godzinach 10:00 – 19:00)

#### Placówki publiczne (finansowane przez NFZ lub samorząd)

- **Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii** ul. Koszykowa 79B 02-008 Warszawa (Śródmieście) Sekretariat oddziału: 22 468 25 19 E-mail: [psychiatria.koszykowa@centrumzagorze.pl](mailto:psychiatria.koszykowa@centrumzagorze.pl) strona internetowa: <http://www.centrumzagorze.pl/kontakt>; Uwagi: wiele oddziałów specjalizujących się w różnych obszarach
- **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej** ul. 6-go Sierpnia 1/5 02-843 Warszawa (Ursynów) tel./fax: 22 643 26 15 email: [sekretariat@woik.waw.pl](mailto:sekretariat@woik.waw.pl)
- **Punkt Interwencyjny** Pl. Dąbrowskiego 7 00-057 Warszawa (Śródmieście) kom. 535 430 902 tel. 22 837 55 59 email: [punkt.interwencyjny@woik.waw.pl](mailto:punkt.interwencyjny@woik.waw.pl)
- **Centralny Szpital Kliniczny MSW Przychodnia Zdrowia Psychicznego** ul. Wołoska 137, 02-507 Warszawa tel. 47 722 17 95 Uwagi: refundacja NFZ; tylko osoby dorosłe.
- **Instytut Psychiatrii i Neurologii Poradnia Zdrowia Psychicznego** ul. Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa tel. (22)458-26-11 Uwagi: refundacja NFZ ;dla dzieci i dorosłych.
- **Szpital Wolski – Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego Poradnia Zdrowia Psychicznego** ul. Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa tel. 22 389 48 80 Uwagi: refundacja NFZ; tylko osoby dorosłe.
- **Poradnia zdrowia psychicznego Wojewódzkiego Szpitala Bródnowskiego SPZOZ Oddziały:** ul. Kondratowicza 8, blok G, tel. 22 326 56 52, ul. Remiszewska 14, tel. 516 319 573, Uwagi: refundacja NFZ; tylko osoby dorosłe.
- **Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych Warszawa Bielany** (Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego udzielają wsparcia psychologicznego mieszkańcom na obszarze działania centrum.) Tel.: 22 569 07 50
- **Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego (MCZP)** <https://mzczp.edu.pl/> Tel: 22 840 66 44

#### Organizacje pozarządowe (fundacje, stowarzyszenia):

- **Centrum Praw Kobiet** ul. Wilcza 60 lok. 19 00-679 Warszawa kom. 509-790-232 e-mail: [sekretariat@cpk.org.pl](mailto:sekretariat@cpk.org.pl)
- **Stowarzyszenie Pomost** ul. św. Wincentego 85 03-291 Warszawa tel: 22 614 16 49
- **Fundacja ef Kropka** mail ogólny: [fundacja@ef.org.pl](mailto:fundacja@ef.org.pl) adres: 01-416 Warszawa, ul. Ożarowska 61 lok. U4 tel. 534 818 221
- **Lambda Warszawa** Żurawia 24A, 00-515 Warszawa tel: 22 628 52 22
- **Fundacja Nagle Sami** aleja Wojska Polskiego 1A, 01-524 Warszawa tel: 502 511 138