

Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób
z Zaburzeniami Psychicznymi
„POMOST”

MAZOWIECKI PORADNIK i INFORMATOR

Jak radzić sobie z kryzysem,
znaleźć wsparcie
i poszerzać swoje możliwości



Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa
Mazowieckiego

Warszawa, 2018

INFOLINIA DORADCÓW

Jesteś po kryzysie psychicznym?

Potrzebujesz wsparcia?

Szukasz zrozumienia u innych osób?

ZADZWOŃ

od poniedziałku do czwartku

w godzinach 16.30 – 19.00

pod numer:

22 614 16 49

Na twój telefon czekają osoby, które pokonały kryzys psychiczny,
wiedzą jak znaleźć pomoc i potrafią podzielić się swoim doświadczeniem.

Porozumienie



Na Rzecz Wspierania
Osób Chorujących Psychiczenie

Publikacja została przygotowana przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz profesjonalistów z programów wsparcia środowiskowego.

Szanowni Państwo,

Zachęcamy do lektury drugiej edycji Poradnika/Informatora. Dzieli się on na dwie części. Pierwsza to **Poradnik** - znajdziecie w nim Państwo relacje osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz ich wskazówki jak sobie z nim radzić. Druga część publikacji to **Informator** – dotyczy on województwa Mazowieckiego. Zawiera użyteczne informacje dotyczące możliwości otrzymania wsparcia a także poszukiwania pracy, obrony własnych praw, rozwijania zainteresowań i podnoszenia kwalifikacji.

Część I – PORADNIK 3

Część II – INFORMATOR 25

W publikacji znajdziecie Państwo praktyczne porady dotyczące radzenia sobie z kryzysem psychicznym.

Pochodzą one od osób, które doświadczyły w przeszłości podobnych trudności.

W drugiej części zamieszczono dane adresowe placówek i organizacji udzielających pomocy osobom chorującym psychicznie na terenie Mazowsza. Znajdują się tam również przydatne adresy stron internetowych, tytuły filmów i książek wspierających proces zdrowienia.

*Mamy nadzieję, że **Poradnik/Informator** pomoże Wam w prowadzeniu dobrego, satysfakcjonującego życia!*

PORADNIK

O radzeniu sobie z trudnościami i zdrowieniu – relacje osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego

Jacek

„Schizofrenia to nie wyrok. Chorując można cieszyć się życiem, pracować, założyć rodzinę. Przekaz kierowany do chorujących psychicznie i ich najbliższych zebrany na podstawie doświadczenia własnego i spostrzeżeń najbliższej rodziny.”

W naszym społeczeństwie jest tendencja do ukrywania schorzeń psychicznych do tego stopnia, że ludzie nie wiedzą, na czym polega choroba, gdzie szukać pomocy. Z tego powodu chorzy trafiają na leczenie zbyt późno, czasem dopiero wtedy, gdy np. usiłują zrobić sobie krzywdę. Ja i moja rodzina również nie wiedzieliśmy co się dzieje i gdzie się udać po pomoc. Po pierwszych latach walki z chorobą postanowiliśmy o sprawie poinformować najbliższe otoczenie, były to jednak osoby zaufane, z grona rodziny i przyjaciół. Myślę, że każdy chorujący powinien ocenić we własnym zakresie komu można opowiedzieć o objawach, leczeniu i trudnościach jakie towarzyszą chorobie.

Moje doświadczenia z chorobą

Schizofrenia to trudna w leczeniu choroba przewlekła. Jednak nie może się załamywać ani chorujący ani jego rodzina, która w pierwszej kolejności powinna udzielać mu wsparcia. Ważne, żeby jak najszybciej osoba, którą dotknęła choroba trafiła do lekarza psychiatry, który postawi właściwą diagnozę i rozpocznie proces leczenia. Czasem choroba rozwija się powoli i podstępnie nawet przez kilka lat, w innym przypadku rozwija się dość szybko, np. u mnie na przestrzeni jednego roku kalendarzowego. Początkowo bywałem rozdrażniony bez powodu, przygnębiony, zacząłem obawiać się otoczenia, opuszczałem zajęcia na uczelni. Po jakimś czasie zamykałem się w pokoju, nie chciałem oglądać nikogo, nawet najbliższej rodziny. Rodzina nie miała świadomości, że jestem chory, odbierała moje zachowanie jako wynikające z trudnego wieku okresu dojrzewania. Tymczasem objawy choroby narastały, zacząłem słyszeć głosy kierowane do mnie np. z telewizora. Słyszałem, jak sąsiedzi z różnych pięter mojego bloku przez całą noc rozmawiali na mój temat. Głosy były bardzo wiarygodne, brzmiały dokładnie tak jak w rzeczywistości. Czasem denerwowały mnie, czasem były zabawne. Często słyszałem dzwonki do drzwi, których nie było. Czułem się napromieniowany. Przez kilka miesięcy miałem kłopoty ze snem. Najczęściej były to drzemki

nad ranem wynikające ze zmęczenia. Żyłem jakby w dwóch światach, rzeczywistym i urojonym, a granica między nimi była płynna. W pewnym momencie moje odczucia zacząłem głośno komentować. Wtedy rodzina miała szansę stwierdzić, że potrzebuję pomocy specjalisty. Po tych doświadczeniach wiem jak ważna jest rola najbliższych żeby choremu udzielić szybko fachowej pomocy. Chory nie ma świadomości, co się z nim dzieje, zmiany chorobowe może zauważyć rodzina, która jak najszybciej powinna chorego skontaktować z lekarzem psychiatrą.

Proces leczenia

Pod kierunkiem lekarza psychiatry rozpoczyna się proces dobierania leków odpowiednich dla objawów, które towarzyszą chorobie. Dobór leków może być trudny i długotrwały. Nie każdy neuroleptyk eliminuje skutecznie wszystkie objawy choroby w każdym przypadku (każdy przypadek jest inny, różne osoby inaczej reagują na działanie leków). Istotne są też działania uboczne leków, np. niepokój wewnętrzny, drętwienia mięśni. W moim przypadku bywało to przyczyną zmiany leków. Tak więc dobór może trwać długo, warto jednak zachować spokój, zaufać lekarzowi bo w końcu lek zostanie odpowiednio dobrany. Moim zdaniem sprawne dobranie leków zapewnia jedynie pobyt w szpitalu, gdzie jest stały kontakt między personelem medycznym i chorującymi oraz możliwość bezpośredniego obserwowania reakcji na podane chorym leki.

Kolejną ważną sprawą jest regularne przyjmowanie leków w dawce zalecanej przez lekarza. Musimy pamiętać, że mamy do czynienia z poważną, przewlekłą chorobą. Wszystkie własne pomysły odnośnie zmiany leku czy dawki musimy obowiązkowo uzgadniać z lekarzem prowadzącym. Może się zdarzyć, że relacje między chorującym i lekarzem układają się nie najlepiej. Lekarze to też tylko ludzie, którzy w tym przypadku zajmują się leczeniem trudnej choroby. Wtedy warto pomyśleć o zmianie lekarza. Podkreślam jednak, że choroba ta wymaga stałej opieki lekarza psychiatry.

W moim przypadku po rozmowie ze mną i decyzji o skierowaniu na oddział szpitalny Pani Ordynator przeprowadziła rozmowę (wywiad) z rodziną. W rozmowie poinformowała o chorobie, sposobie leczenia i ewentualnej literaturze, którą można przestudiować aby zrozumieć i skutecznie pomagać chorującemu. Rodzina i chorujący powinni skorzystać z psychoedukacji, jeżeli taka prowadzona jest na oddziale szpitalnym. Przybliży to temat leczenia schizofrenii, pozwoli zrozumieć co dzieje się z chorującym, uświadomi jak ważne jest wsparcie ze strony rodziny

i jak tego wsparcia udzielać. Równoległe z podawaniem dobrze dobranych leków osoba chorująca powinna pozostawać w kontakcie z psychologiem. Dobrze gdyby był to psycholog z doświadczeniem w pracy z chorującymi na psychozy. W moim przypadku, szczególnie w walce z lękiem, bardzo pomocna okazała się własna terapia z psychologiem metodą poznawczo-behawioralną. Polega ona na walce ze sprawami powodującymi lęk przez poznanie i sprostanie im. Podawane leki stopniowo usuwają objawy choroby, często jednak w mniejszym lub większym zakresie pozostaje lęk trudny do wyobrażenia dla osób zdrowych. Dobry psycholog potrafi wytłumaczyć osobie chorującej kiedy jej lęk jest nieuzasadniony, może doradzić w jaki sposób zwalczać ten lęk w zależności od sytuacji np. przez jej analizę na wizycie terapeutycznej. Sprawa walki z lękiem jest obok przyjmowanych leków moim zdaniem (tak było i jest w moim przypadku), najważniejszą rzeczą. Stały kontakt z psychologiem jest istotny, ponieważ chory napotyka często na zdarzenia potęgujące u niego lęk i narastające do rangi problemu. Dopiero przeanalizowanie takiego zdarzenia z osobą przygotowaną odpowiednio, a taką osobą jest psycholog, daje choremu poczucie rozwiązania sprawy, dystansu do niej i spokoju. W żadnym przypadku rodzina nie zastąpi psychologa.

Powrót do dobrego życia

Przy regularnym przyjmowaniu leków i korzystaniu z pomocy psychologa chorujący czują się na tyle dobrze, że mogą myśleć o podjęciu pracy, która jest najlepszą formą terapii. Moim zdaniem powinna to być praca w dobrej atmosferze i nie bardzo stresująca. Osoby po kryzysie psychicznym mogą pracować równie wydajnie jak osoby zdrowe pod warunkiem właściwie dobranego miejsca pracy. Pracowałem w kilku miejscach ale dopiero czwarta z kolei praca okazała się tą właściwą, przełożonemu mogłem powiedzieć o chorobie. Dzięki niej udało się przełamać lęk i opanować trudności z koncentracją i zapamiętywaniem, co jest istotne podczas wykonywania obowiązków w pracy. Udało mi się to osiągnąć w dużej mierze dzięki przychylnemu otoczeniu. Przełożeni wiedzieli o mojej chorobie, starali się wspierać mnie w początkowym okresie i w miarę możliwości chronić przed sytuacjami stresującymi. Jednocześnie wzmocniłem się psychicznie na tyle, że lęk towarzyszący chorobie stał się mniej uciążliwy. Ostatecznie ja mogłem pracować, zyskałem duże doświadczenie i wiedzę praktyczną dotyczącą funkcjonowania firmy oraz obsługi komputera a pracodawca wartościowego pracownika z refundowanym przez PFRON wynagrodzeniem. W pracy bardziej istotne sprawy notowałem i w miarę możliwości załatwiałem wszystko na bieżąco.

Nic nie zostawało na ostatnią chwilę i tak robię do dziś. W okresie pracy wśród ludzi zdrowych pozostawałem jednak pod opiekę profesjonalnego psychologa, który na każdą moją prośbę przyjmował mnie na wizytę terapeutyczną. Podczas rozmów na wizytach były rozładowywane napięcia związane ze zdarzeniami w pracy i to w dużej mierze przyczyniło się do pozostania w stosunku pracy przez kilka lat. Oczywiście leki brałem regularnie w dawce uzgodnionej z lekarzem.

Moim zdaniem, podejmując pracę, trzeba informować pracodawcę o fakcie choroby, gdyż z chorobą obok działań ubocznych leków i lęku wiążą się pewne, niewielkie ograniczenia (np. niemożność pracy w nocy, praca w przedłużającym się stresie, siedmiodziesiętny dzień pracy, dłuższy urlop). Jednocześnie z zatrudnienia osoby niepełnosprawnej wynikają korzyści dla pracodawcy (m.in. refundacja wynagrodzenia przez PFRON), które rekompensują ewentualne niedogodności.

Może się zdarzyć, że proces zdrowienia przedłuży się i chorujący mimo wszystko nie jest w stanie podjąć pracy. Wówczas warto skorzystać z oferty lokalnych placówek wsparcia, tj.: Warsztatów Terapii Zajęciowej czy Środowiskowych Domów Samopomocy. Chodzi o to żeby uniknąć sytuacji, kiedy osoba chorująca izoluje się w domu, czasem przez wiele lat, bo nie skorzystała z oferty tego typu placówki. Lokalne placówki wsparcia dają możliwości samorealizacji w ramach terapii w nowych okolicznościach. Pozwala to odkrywać w sobie nowe zainteresowania i możliwości. Dzięki wspólnym działaniom i aktywnościom społecznym uczestnicy zyskują satysfakcjonujące ich efekty, nawiązują przyjaźnie, czują się potrzebni, realizują się twórczo, itp. W placówce wsparcia można też otrzymać różne aktualne informacje przydatne osobom chorującym, m.in. do czego uprawnia i jak załatwić orzeczenie o stopniu niepełnosprawności. Orzeczenie to jest aktualnie podstawą do korzystania z różnego rodzaju świadczeń dodatkowych.

Dużym problemem w trakcie leczenia bywa przyrost masy ciała, co jest głównie wynikiem mniejszej aktywności związanej z przyjmowaniem neuroleptyków. Na początku leczenia moja nadwaga sięgnęła 20 kg. Zacząłem chodzić regularnie na basen i biegać. Dzięki temu waga wróciła do normy. Sport okazał się również doskonałą formą relaksu.

Poza leczeniem się i pracą ważne są kontakty z innymi ludźmi i różne formy aktywności. W moim otoczeniu istotne miejsce zajmują koledzy i koleżanki, którzy znają moją sytuację i którzy udzielają mi wsparcia na co dzień (wspólne wyjścia, wyjazdy, dyskusje). Istotnym wsparciem dla osób chorujących psychicznie są też inne osoby chorujące, mające podobne problemy. Było to jednym z powodów powstania w 2013 roku Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP – organizacji samopomocowej użytkowników psychiatrii.

Angażując się w działania TROPu mam szeroki kontakt z innymi chorującymi. Odbywamy m.in. wewnętrzne spotkania samopomocowe. W trakcie rozmów na tych spotkaniach wymieniamy swoje doświadczenia jak radzić sobie z objawami choroby. Udzielamy sobie praktycznych wskazówek, dzięki czemu możemy modyfikować własne postępowanie. Rozmowy te są interesujące, bo płyną od ekspertów przez doświadczenie. Wśród innych chorujących mam poczucie, że jestem w pełni właściwie rozumiany. Wsparcie przez rozmowę z innymi chorującymi przynosi ulgę, uświadamia, że nie tylko ja znalazłem się w tej trudnej sytuacji, że nie tylko ja mam problemy tego rodzaju. Tak pomagamy sobie wzajemnie. Czasem okazuje się, że inni są w znacznie trudniejszej, złożonej sytuacji rodzinnej lub mimo wysiłków lekarzy nie udaje się dobrać im właściwych leków.

Jednocześnie wszystkie osoby po kryzysie, z którymi współpracuję w Grupie Wsparcia TROP, są przekonane, że umieją i powinny pomagać oraz że ich pomoc jest właściwie odbierana. Potwierdzają to działania Doradców Telefonicznych TROPu / ekspertów przez doświadczenie. Rolę Doradców pełnią osoby chorujące, które dyżurując przy telefonie udzielają wsparcia emocjonalnego oraz informacyjnego innym chorującym. Oceniam, że w tym przypadku Doradcy Telefoniczni TROPu udzielają istotnych wskazówek osobom opuszczającym oddziały psychiatryczne, w zakresie jak radzić sobie w tej nowej trudnej sytuacji. Doradcy Telefoniczni Grupy Wsparcia TROP dyżurują **od poniedziałku do czwartku**, w godzinach **od 16.30 do 19.00** pod numerem: **22 614 16 49**.

Agnieszka

Moja walka z chorobą

Leczę się od 1994. Tyle lat chorowania pozwoliło powoli obserwować siebie, swoje kryzysy i walkę z chorobą. Odkryłam wiele sposobów, jakimi radzę sobie z objawami i utrzymaniem obecnej remisji.

Pomogli mi profesjonaliści, odpowiednie dobranie leków, rodzina, znajomi, inni chorzy, moja praca nad sobą.

Początki mojego leczenia były trudne. Nowa sytuacja przerażała moich rodziców i mnie. Mogliśmy liczyć jedynie na wzajemne wsparcie i lekarza psychiatrę. Niewiele wiedzieliśmy o chorobach psychicznych. Po drugiej hospitalizacji trafiłam do klubu pacjenta. Zadaniem takich klubów jest przygotowanie osoby po wyjściu ze szpitala do powrotu do jej środowiska. Klub, do którego trafiłam pozwolił mi „stanąć na nogi”. Zaczęłam także chodzić do psychologa.

Ważne jest prawidłowe ustawienie leków, ale także wsparcie psychologa w walce z chorobą. Spotkałam na mojej drodze różnych profesjonalistów. Jednak najlepiej czułam się wobec tych, z którymi moja relacja była partnerska, którzy mnie szanowali, akceptowali i brali pod uwagę moje spostrzeżenia na temat mojej choroby i problemów. Wiele razy wiedzieli jak mi pomóc. Nie mówili jednak, że wiedzą wszystko, a gdy nie wiedzieli, to szukali za mną wspólnie rozwiązania problemu. Dzięki psychologowi poznałam termin higiena psychiczna. Uczę się ją stosować w swoim życiu.

W klubie poznałam inne osoby chorujące psychicznie. Te znajomości trwają do dziś. Myślę, że są one bardzo cenne. Wspólnie dzielimy się własnymi doświadczeniami w walce z chorobą, sposobami zdrowienia. Dzięki innym osobom chorym nie czuję się sam i bezradna. Jest to dla mnie wszystko budujące i bardzo cenne. Otrzymuję także zrozumienie i akceptację. Wiem, że jestem rozumiana i akceptowana. W klubie brałam udział w wielu zajęciach, co pomogło mi poznać siebie i iść w kierunku zdrowienia. Odkryłam swoje zainteresowania i możliwości.

W walce z chorobą pomógł mi też udział w Grupie Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP. Grupa stara się przeciwdziałać stygmatyzacji skierowanej do osób chorych psychicznie oraz kształtować pozytywny obraz osoby chorej psychicznie w społeczeństwie. Dzięki udziałowi w grupie czuję się potrzebna. Moja choroba psychiczna nie marnuje się, tylko staje się zasobem, którym mogę podzielić się z innymi.

Dużym wsparciem jest dla mnie moja mama, z którą rozmawiam czasami o moich problemach. Jako osoba zdrowa ma obiektywne patrzyenie na moją chorobę i problemy. Wie jak realnie patrzeć na świat. Wraz z moim tatą chodzili oboje na psychoedukację. Moja mama przeczytała wiele książek psychologicznych. To wszystko przybliżyło im trudny temat choroby psychicznej i pomogło zrozumieć mnie i moją chorobę.

W walce z chorobą i kontynuacją zdrowienia pomagają mi także osoby zdrowe. Ich akceptacja, zrozumienie i zdrowe podejście do życia.

Ważnym elementem jest także praca nad sobą. Pracuję nad sobą, walczę z objawami, idę drogą zdrowienia, bo wierę w to, że dam radę przekazali mi profesjonaliści i bliscy. Dbam o higienę psychiczną. Staram się rozwiązywać problemy, by te nie kumulowały się. Relaksuje się. Robię tak, bo stres powoduje u mnie nawrót choroby. Mam swoje akumulatory, gdzie nabieram siły. Staram się uprawiać sport, spać minimum 8 godzin, rozwijać swoje zainteresowania i zasoby, by jak najmniej miejsca zajmowała w moim życiu choroba. Dbam o relacje z innymi ludźmi, to często lek na poranienia i samotność.

Staram się radzić sobie z objawami choroby. Staram się zajmować chwilą terażniejszą, życiem, wypełniać swoje obowiązki i rozwijać zainteresowania.

Myślę, że każda osoba chora psychicznie może w miarę swoich możliwości pracować, pomagać innym a także cieszyć się życiem. Odnaleźć własne sposoby na radzenie sobie z chorobą. Mi pomagają w walce z chorobą psychiczną właśnie te sposoby, o których napisałam.

Krzysztof

Mam na imię Krzysztof. Skończyłem 50 lat i choruję na schizofrenię paranoidalną. Moja choroba trwa od 2001 roku. Najgorszy kryzys minął i mam nadzieję, że to pierwszy i ostatni raz. Choć nigdy do końca nie mam pewności. Byłem niemalże zagubionym dzieckiem, bo nieraz takie są skutki chorób psychicznych. Właściwie z dnia na dzień objawy choroby były nagłe i z ogromnymi skutkami. Lęk, strach, omamy. Płacz oraz myśli, które nie dawały zasnąć, ogromny ból głowy. Nieprzespane noce i papieros za papierosem. Próba samobójcza i cud, że nie zabiłem samego siebie. Przeróżające co piszę, ale tak było. Choroba i umysł całkowicie poplątany, niezdolny do zdrowego myślenia - odbierania otoczenia i zdrowych bodźców.

Po trzech pobytach w szpitalu psychiatrycznym leki zostały ustalone i dopasowane. To dzięki nim mam dobre samopoczucie, czuję stabilizację i zdrowo myślę. Choć nieraz przychodzą gorsze dni to staram się brać dawki leku jakie mi przepisał lekarz. Uważam, że odpowiednio dobrane i dopasowane leki do choroby brane systematycznie mogą spowodować lepsze samopoczucie oraz w mniejszym bądź większym stopniu zdrowienie. Obecnie biorę trzy rodzaje leków. W większej dawce - dwa na noc i jeden doraźnie. Ważną rzeczą jest systematyczne chodzenie do lekarza psychiatry, mówienie o objawach i samopoczuciu - co będzie procentować w procesie leczenia choroby. Musimy pamiętać zawsze, że leki, których używamy muszą się wchłonąć i mają stopniowe działanie. Nie ulegajmy pokusie, że 2 czy 3 dni gorsze muszą powodować zmianę leków. Trzeba cierpliwości alby leki zaczęły dobrze działać.

Po całkowitym rozpadzie małżeństwa i niemal powrocie do choroby trafiłem do Środowiskowego Domu Samopomocy dzięki pracownikom Ośrodka Pomocy Społecznej, za co jestem im wdzięczny. Miałem tam opiekę psychologa i zajęcia, które powoli pomagały mi we wracaniu do zdrowia. Taki ośrodek pozwala na relację z innymi chorymi, ale też uczy pewnej systematyczności i poczucia obowiązku. Będąc tam spędziłem wiele godzin na rozmowach z psychologiem, na wyjaśnianiu zagadek umysłu i zdrowego myślenia na przyszłość. Chodzenie do ośrodka pozwoliło mi nawiązać nowe znajomości i obrać nowy kierunek życia.

Motywujące było to, że spotkałem fajnych ludzi, o otwartym sercu i o trzeźwym myśleniu, elastycznych i rozumiejących choroby. Pozwoliło mi to rozwinąć skrzydła. Zacząłem tworzyć obrazy, prace świąteczne. Włączyłem się też w działalność Grupy TROP. Teraz wiem, że mam szacunek i wartość u ludzi i przyjaciół, co procentuje nadzieją na lepsze życie, chociaż droga jest wyboista i daleka.

Takie placówki wsparcia jak Środowiskowy Dom Samopomocy, Warsztat Terapii Zawodowej, Ośrodek Wsparcia albo grupy samopomocowe mogą wspomagać dobry proces zdrowienia, powrotu do tego co było kiedyś, dobrego i otwartego pobytu w społeczeństwie. Moja rada to nie siedzieć w domu wśród czterech ścian, nie myśleć w kółko o tym samym, nie użalać się nad sobą. Takie rzeczy to nie zdrowienie i powrót do rzeczywistości.

Poza ośrodkiem wśród przyjaciół i sąsiadów panuje rozumienie mojej choroby, co powoduje, że nie jestem stygmatyzowany lub odrzucony a wręcz przeciwnie. Ja staram się być zawsze zmobilizowany i otwarty - co procentuje w relacjach z innymi ludźmi. To ogromna praca nad sobą. Kiedy umysł próbuje spłatać mi psikusa wtedy zaczynam działać. Wymyślam pracę, snuję plany na przyszłość, oglądam tv, słucham radia i staram się wtedy skupić. Powoli wszystko wraca do normy. Już nie mam lęku przed ludźmi, jak w chorobie i złych doświadczeniach z przeszłości. Mówię sobie: i tak nie mam wpływu na sytuację, która może się wydarzyć. W każdej sytuacji napięcie staram się rozładować żartem i śmiechem, uwierzcie - to pomaga.

Moje rady dla chorych to: otwarcie, uśmiech, małe kroki w codziennych obowiązkach i relacjach międzyludzkich. To życie puka do naszych drzwi i mówi „chodź ze mną czy jesteś chory czy zdrowy. Jesteś mi potrzebny. Kochani, to my chorzy nieraz sami siebie straszmy i zamykamy się. Człowiek jest istotą społeczną, nie może sam istnieć w społeczeństwie, od tego zależy nasze życie, nadzieja i pragnienia. Jest potrzebny innym, w ten sposób się dowartościowuje i spełnia. Polegajcie na sobie - że możecie i macie potencjał. Potrzebna wam jest iskra by rozpałi i pobudzić do istnienia wasz umysł i ciało. Błędy są zawsze, lecz tylko my możemy naprawić je wiarą w siebie i działaniem.

Nie jestem psychologiem ani też psychiatrą, ale fachowcem swego życia i choroby, bólu i cierpienia oraz powrotu z drugiej strony lustra. Wy wszyscy jesteście bogaci w piękno miłości i współczucia.

Dla tych, tak jak ja, co są chorzy, powiem tylko jedno: żeby się nie poddawali. Broń Boże się poddać! Bo jak się poddaje człowiek cały czas, to cofa się do tyłu. A jeżeli się człowiek stara, nie poddaje się, to idzie do przodu. I dla tych wszystkich chorych życzę, żeby szli do przodu.

Karolina

Leki

Chciałabym Ci opowiedzieć o leczeniu farmakologicznym. To bardzo ważny punkt tego Poradnika, tak sędzę.

Może właśnie byłeś u lekarza psychiatry i on przepisał Ci leki? Pewnie jest Ci bardzo ciężko i nie możesz doczekać się, kiedy zaczną działać. Może minął tydzień, dwa i straciłeś już nadzieję, że leki mogą pomóc.

Lekarz powinien uprzedzić Cię, że na pierwsze efekty trzeba poczekać kilka tygodni - aż organizm nasyci się lekiem. Pełen efekt terapeutyczny jest widoczny po miesiącu - dwóch.

Z naszymi lekami to jest tak, że niestety mogą dawać skutki uboczne, na początku przyjmowania. Np. zawroty głowy, zaparcia, kołatanie serca, mogą nasilać lęki czy niepokój. Mogą powodować niezdrową radość, lub większy smutek.

Każdy reaguje na leki inaczej. Są osoby, które nie odczuwają żadnych skutków ubocznych. Są też takie, którym trzeba zmienić dawkę lub lek, bo objawy uboczne są gorsze od samej choroby. Nie piszę Ci o tym, by Cię straszyc, tylko byś wiedział, że to nie jest naturalne, a Twój lekarz potrafi znaleźć rozwiązanie.

Chcę Cię bardzo prosić, byś leki przepisane przez swojego lekarza, brał regularnie. Tylko wtedy ma to sens. Chcę Cię prosić, byś sam nie zmieniał dawek. O wszystkich wątpliwościach związanych z leczeniem i lekami, możesz porozmawiać z lekarzem. Możesz i jest to tak jakby Twój obowiązek. Bo nie ma uniwersalnych leków i uniwersalnych dawek. Tylko jeśli będziesz współpracował ze swoim lekarzem - Twoje leczenie będzie szło dobrą drogą.

Jeszcze jedną, ważną rzecz chcę Ci napisać.

Leki psychotropowe działają na objawy. I na objawy się je przepisuje. Być może lekarz rozpoznał u Ciebie depresję lub nerwicę, a na ulotce swojego leku przeczytałeś, że jest to lek na schizofrenię, i teraz jesteś przerażony, że chorujesz na schizofrenię, a lekarz Cię okłamuje. Ja brałam długie lata leki na padaczkę. Choć nie mam padaczki. Działały u mnie, jako stabilizator nastroju. Tak to właśnie jest z naszymi lekami i naszym leczeniem.

Prawda jest też taka, że każda choroba psychiczna to cierpienie. I nieważne, jak ją nazwą. Bo my, chorzy – w odczuwaniu i objawach jesteśmy podobni. Zmienia się nasilenie i kombinacja objawów. To od tego zależy, co nam przypiszą.

Nie jesteś neurotykiem, nie jesteś schizofrenikiem, nie jesteś swoją zaburzoną osobowością. Przede wszystkim jesteś człowiekiem. I zasługujesz na szacunek, pomoc i godne traktowanie. Życie nie musi boleć. Można zachorować, a mimo to, dalej kochać świat, Boga, ludzi i siebie. Choć o miłość do siebie chyba najtrudniej?

Na dobrze dobranych lekach można studiować, pracować, można rozwijać swoje zainteresowania. Można być dobrym w tym, co się robi i spełniać się.

Teresa

Jak uniknąć nawrotu

Klika uwag na temat sposobów unikania nawrotu.

W pełni świadome przyjęcie myśli, że to co niesie ze sobą choroba jest złem i nam szkodzi.

Brzmi to jak truizm ale dla osoby chorującej wcale nie wydaje się tak oczywistym. Choroba niesie z sobą poczucie wielkiego spełnienia. Doświadczenie psychozy otwiera przed nami inny świat. Dla mnie był to świat nie tylko wielu lęków i wizji upiornych ale i świat jakiegoś wielkiego, pięknego objawienia, dochodzenia do sedna wszechrzeczy i radosnego „Eureka!”. Moment gdy dzieje się wielkie wszystko jest jak absolutne olśnienie, na które każdy podświadomie czeka, które obrysowuje życie czerwonym kółkiem i zamiast znaku zapytania stawia przy nim ogromny wykrzyknik. Jest to czas gdy granice przestają istnieć, czas zmienia znaczenie i pochłania nas wir stanów, emocji, wizji które stawiają przed niepojętą ostatecznością. Na swój sposób jest to niebywała, niepowtarzalna przygoda, przy której wrażenia z lunaparku, skoki na bandzi czy turystyczne loty na księżyc wydają się infantylną, jałową rozrywką.

Prawdą, którą trzeba zrozumieć jest przykry fakt, że ten świat może i jest ponętny i daje poczucie 'boskiej' wszechmocy ale faktycznie jest tylko tymczasową iluzją i po fazie nadreaktywności pozostawia pożogę i staje się osobistą tragedią. Każdy z moich nawrotów rozpoczynał się od zatracania tej świadomości a proces zdrowienia – od powracania do niej.

Utrzymywanie higieny myśli

Wiąże się z tym by rozsądnie dobierać treści, które angażują nasz umysł. Jeśli początkiem zachorowania były, tak jak w moim przypadku, rozmyślania nad tematami okultystycznymi - na czas powrotu do zdrowia – absolutna abstynencja, a następnie rozsądne dobieranie lektury, rozmówców i tego czym karmimy umysł, tak, by nie podsycać chorobotwórczych zainteresowań. Jest to oczywiście ciągła walka z sobą samym a ponieważ to czego staramy się unikać było dla naszego mózgu jak narkotyk - proces trwania w zdrowiu przypomina okres abstynencji w nałogach.

Dostrzeżenie sensu życia w zdrowiu

Nobla temu kto odpowie na pytanie na czym polega sens życia! Ponieważ znalezienie na nie odpowiedzi nie jest takie łatwe - cały proces zdrowienia – budowania zaufania do świata rzeczywistego także nie jest prosty. Na początek warto odpuścić... Szukanie arcyważnych misyjnych i spełniających życie celów można odsunąć na czas gdy takowe na horyzoncie się pojawią a my będziemy wówczas solidnie stać na obu nogach. Więc w tym miejscu nieuchronnie – rada którą powtarzali mi wszyscy terapeuci – „ciesz się z małych rzeczy”. Z czasem można poszukać niszy, w której warto się realizować. Może będzie to gotowanie a może jogging. Ważne by wybrać coś co daje satysfakcję i utrzymuje myśli w trzeźwości.

Na koniec coś w kontekście bolesnego powrotu do świata zdrowych.

Po każdym epizodzie zaliczałam kilkumiesięczną depresję popsychotyczną, która była koszmarem gorszym od samego zachorowania. Scenariusz mojej depresji był dość typowy: potrafiłam 4/5 dnia spędzić w łóżku, do tego dochodziła otyłość związana z brakiem ruchu i przyjmowaniem leków a więc i niechęć do siebie i do wychodzenia wśród ludzi. Aktywizowanie na siłę w tym okresie niewiele daje i tylko pogłębia frustrację. Był pożar, trzeba pozwolić by runo dogorywało, spopielalo i pozostawiło miejsce na zawiązanie 'nowego' życia. Czas który leczy rany lepiej od najlepszego terapeuty przynosi nowe, dobre rozwiązania i nowe perspektywy. To co jest istotne to szczerą chęć by w tym Hiobowym Łożu nie pozostać.

Krzysztof

Mówić – nie mówić ?

Nie jest trudno wobec znajomych czy dalszej rodziny przyznać się do zachorowania na cukrzycę, że mamy problemy z sercem, walczymy z rakiem. Rzadko kto ma odwagę po pobycie w szpitalu psychiatrycznym powiedzieć nawet przyjacielowi z ławy szkolnej : ”Wiesz stary, leczyłem się w Drewnicy”. Tak jak gdyby stan naszego zdrowia psychicznego, a nawet jednorazowy epizod psychiatryczny był tajemnicą, której trzeba szczególnie mocno strzec.

Ja też miałem z tym problem jak dalszej rodzinie zakomunikować o tak trudnych dla mnie doświadczeniach. Przemilczałem ten fakt, a i tak prawda wyszła na jaw w przełomowym momencie mojego życia.

Dzisiaj, jeśli jako seniora ktoś zapytałby mnie o to czy mówić o fakcie leczenia psychiatrycznego odpowiem może w sposób nie kategoriyczny. Może nie ujawniamy całej prawdy o nas przyszłemu pracodawcy, ale koniecznie poważnej kandydatce (kandydatowi) na żonę (męża), przyjacielowi. Ujawnienie naszej psychiatrycznej przeszłości ozdrowieńczo wpływa na naszą psychikę. Przestajemy coś ważnego ukrywać i przez to samo stajemy się bardziej wyluzowani.

Bo tak naprawdę co by się stało, gdyby nasz sąsiad dowiedział się, że dobrze wiemy co kryje się za bramą Drewnicy. Zresztą do połowy otwartą i to tylko ze względu na kontrolę ruchu samochodowego. Może by nas nie odrzucił, a nawet zyskalibyśmy jego sympatię. A jeśli nastawiłby się do nas wrogo to po co nam kontakty z tak oceniającym chorych psychicznie człowiekiem.

Nie ukrywając faktu przebytej choroby sami dajemy świadectwo tego, że nie jest to coś nadzwyczajnego, coś wstydliwego, a sprawa która wcale nie małej rzeszy naszych rodaków przytrafia się każdego roku. Niedawno widziałem plakat z którego wynikało, że jedna czwarta Polaków ma lub będzie miała problemy ze zdrowiem psychicznym. Dla mnie to tym bardziej świadczy o tym, że do zagadnienia zdrowia psychicznego powinniśmy się odnosić z troską i zrozumieniem. Nie ma żadnych podstaw by to był przedmiot wstydu. Zdarzyło mi się niejedną raz, że reakcja na wiadomość o moich problemach psychicznych to nie wyszydzenie, śmiech, pogarda a zrozumienie i współczucie. A jeśli ktoś myśli o mnie jak o „świrze” to ja nie chcę z taka osobieć żadnych kontaktów. To nie jest ktoś, kogo mogę obdarzyć zaufaniem, z kim wartosię kolegować. Oczywiście, każdy decyduje sam, o tym co o sobie mówić innym. Nie ma tu ścisłych reguł. Ja jestem raczej za tym by mówić o przebytych leczeniu psychiatrycznym choćby z uwagi na to, że koszty utrzymywania tego w tajemnicy mogą być dla nas bardzo duże.

Wiesław

Najlepszym lekarstwem dla człowieka jest drugi człowiek

*Nie szukaj zdrowia psychicznego,
szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie.*

Kazimierz Dąbrowski

Moi Drodzy Bracia i Siostry w chorobie,

Opowiem Wam o tym, jak w 1974 roku, po pierwszym siedmiomiesięcznym pobycie na oddziale zamkniętym zmagalem się z chorobą, by powrócić do w miarę normalnego życia, stosując różne sposoby i metody, których listę Wam podsuwam z nadzieją, że znajdziecie na niej coś, co może Wam się przydać dzisiaj, kiedy opuszczacie szpital. Mam sześćdziesiąt pięć lat, a choruję od ponad czterdziestu, odwiedziłem wszystkie po kolei szpitale psychiatryczne w Warszawie i okolicy, zaliczyłem co najmniej sto mniej lub bardziej głębokich depresji i kilkanaście ostrych psychoz. I przez te czterdzieści lat chowałem moją chorobę w najgłębszej tajemnicy, bo jako napiętnowany wariat nie skończyłbym studiów, nie dostałbym porządnej pracy i w ogóle skazałbym się sam na bycie obywatelem gorszej kategorii. Takie to były czasy. Dzisiaj nie muszę i nie chcę już kryć się z moją chorobą – stała się ona w pewnym stopniu nawet sposobem na życie.

Zdaniem moich obecnych lekarzy i terapeutów zdałem egzamin z opanowania tej choroby ponoć z oceną bardzo dobrą, chociaż muszę zdawać ten egzamin codziennie. Wymagało to i wymaga ode mnie codziennej ciężkiej pracy nad sobą, ale pełny sukces osiągnąłem dzięki ludziom, przede wszystkim żonie, rodzinie, przyjacielom, lekarzom, a także ludziom takim jak Wy, „współpacjentom”, sąsiadom ze szpitalnego łóżka. Czyńcie więc wszystko co w Waszej mocy, byście nigdy nie byli sami, bo najlepszym lekarzem dla człowieka jest drugi człowiek.

Mój pierwszy szpital

Do świeżo otwartego, warszawskiego szpitala na Sobieskiego przywieziono mnie w bardzo ostrej psychozie w kaftanie, karetką, a po rozwiązaniu kaftana szybko trafiłem w skórzane pasy, przywiązane do łóżka uniemożliwiające mi jakiegokolwiek ruchy. Byłem w szoku po takim transporcie i przyjęciu, a jedyną formą protestu wobec gwałtu na mojej osobie był przerażający krzyk.

Był wtedy zimny luty 1974 roku. Miałem 24 lata, byłem studentem pierwszego roku polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego, trzy miesiące wcześniej ożeniłem się ze świętą kobietą, która była wtedy w ciąży i która jest ze mną po dziś dzień, podobnie jak moje dorosłe już dzisiaj dzieci - syn urodził się podczas mojej bytności na oddziale zamkniętym, (odmówiono mi przepustki, bym mógł go zobaczyć), a córka przysłała na świat dziesięć lat później, kiedy byłem w ostrej psychozie. Moim kochanym dzieciom bardzo, bardzo wiele zawdzięczam, choć moja rodzicielska miłość była tak powikłana jak moja choroba, miłość, która nie raz sprawiała im ból.

Po trzech miesiącach wyszedłem z Sobieskiego niemal jak roślina, by po kilku dniach – znowu w ostrej psychozie – trafić do kolejnego szpitala na kolejne cztery miesiące. Wyszędłem jako nieco mniej zwiędła roślina.

Przy wypisie lekarz prowadzący wystraszył żonę na amen, powiedział: będzie to dla Pani udręka przez całe życie, mąż powinien przejść na rentę, zrezygnować ze studiów i zatrudnić się w jakiejś spółdzielni inwalidów, a pani nie powinna mieć z mężem więcej dzieci, a tak w ogóle to żony w pani sytuacji najczęściej występują o rozwód już po pierwszych nawrotach, a te z pewnością będą – stwierdziła Pani doktor. No i tu akurat miała rację.

Pierwsze miesiące wolności – ciężki powrót

O tych radach i receptach danych żonie przez panią doktor dowiedziałem się znacznie później, od żony. I dzięki Bogu i żonie – byłem nieświadomy wielu zagrożeń i ograniczeń i chyba dzięki temu ruszyłem – powoli, ospale i ociężale – na podbój wolnej codzienności świata normalsów, od której - po siedmiu miesiącach odsiadki w psychiatrykach - zdążyłem się skutecznie odzwyczaić. Od nowa uczyłem się wszystkiego – jak zrobić sobie jajecznicę, jak zawiązać krawat...

Mógłbym w tym miejscu udzielić Wam, moim braciom i siostram w chorobie, wielu rad. Zwłaszcza tym, którzy – tak jak ja czterdzieści lat temu – opuszczają dziś, jesienią 2015 roku, swój pierwszy w życiu psychiatryk (oby ostatni). Wolę jednak podzielić się z Wami tym, co sprawiło, że mnie samemu udało się przez piętnaście kolejnych lat uniknąć kolejnego szpitala (ale potem było tych szpitali trochę, depresji i psychoz też).

Moja prywatna apteczka pierwszej pomocy - czyli co pomaga prowadzić dobre życie.

- Moja mama, która – podobnie jak żona – bardzo często odwiedzała mnie w szpitalach, z taktem, empatią i miłością zawsze była blisko, choć mieszkaliśmy na drugim końcu miasta (a telefonów i komórek wtedy nie mieliśmy). Odwiedzali mnie również brat i siostra, a także wielu znajomych i przyjaciół, a w późniejszych latach również dzieci.

- Leki, choć przymulały mnie ostro, brałem je równo w przepisanych dawkach i z zegarkiem w rękę. Tyłem po nich, wypadały mi włosy, pękały paznokcie, ale nie było innego wyjścia (dziś mamy leki kolejnej już generacji, więc nie musisz się już tak obawiać).

- Pilnowałem regularności wizyt w studenckiej PZP (Poradni Zdrowia Psychicznego).

- Alkoholu i tym podobnym „nadużywek”, których byłem znanym koneserem, zacząłem unikać jak ognia. I tak jest do dziś.

- Stanowczo odrzuciłem rentę i pracę w spółdzielni inwalidów (do wyboru miałem klejenie kopert, robienie szczotek itp.).

- Jak kamikadze zacząłem ciężki powrót na uniwersytet, chociaż z trudem potrafiłem przeczytać i zrozumieć *Odę do młodości*, a na zajęciach z logiki (nie kumałem o czym się mówi) odsypiałem bezsenne, depresyjne noce.

- Zmuszałem się do drobnych czynności domowych, jak choćby ślanie łóżka, w którym najchętniej spędzałbym całe noce i dni.

- Nie odpuszczałem zabiegów higienicznych, choć były dla mnie męką. Każdy ruch szczoteczką do zębów był dla mnie katogą.

- Mimo trudności ze rozumieniem tekstu, przynajmniej dwie, trzy godziny dziennie poświęcałem na czytanie wybranych, szczególnie trudnych, ale ważnych dla mnie tekstów i uczyłem się na pamięć krótkich wierszy Jesienina i Sępa-Sarzyńskiego.

- Starałem się nie opuszczać żadnych zajęć na uczelni, również wykładów, które nie były wtedy obowiązkowe.
- Z trudem, ale i z nadzieją podtrzymywałem kontakty z rodzicami oraz rodzeństwem.
- Starałem się podtrzymywać kontakty z przyjaciółmi i znajomymi, chociaż paraliżował mnie często lęk przed ludźmi.
- Próbowałem – a szło mi ciężko - pomagać żonie w pielęgnacji naszego niemowlaka. Mocno przytępione uczucia paraliżowały często moją miłość do syna.
- Odważyłem się robić pierwsze domowe zakupy (przynosząc często nie to, co trzeba).
- Zacząłem prowadzić dziennik i dbać o regularne wpisy – taka terapia dla myśli i emocji (w zmienionej formie prowadzę go do dziś).
- Mimo ociężałości i niechęci, za usilnymi namowami żony, dałem się powoli zaciągać do kina i teatru.
- Zacząłem czytać moich nowych guru: Antoni Kępiński (zwłaszcza *Melancholia*), Kazimierz Dąbrowski (świeżo wydany *Trud istnienia*) i oczywiście, *Psychiatria kliniczna* Tadeusza Bilikiewicza - bo postanowiłem zrozumieć, co się ze mną tak naprawdę dzieje i co ja mogę dla siebie zrobić.
- Biblię czytałem codziennie – z obowiązku, jako filolog zainteresowany średniowieczem, ale co raz częściej z potrzeby ducha. Później, niejednokrotnie wiara (też tak zwichrowana jak moja choroba) dawała mi ogromne wsparcie.
- Zacząłem robić codzienny wieczorny „psychiczny” rachunek sumienia – w jakiej sytuacji uległem chorobie i kiedy ją przemogłem. Za każdy „plus” nagradzałem siebie gryzłem czekolady, choć unikałem jej, bo ciągle tyłem po prochach.
- Zacząłem stawiać sobie co rano jakieś mniejsze i większe zadania (od umycia wanny aż po gruntowne porządki w piwnicy).
- Po kilku miesiącach, na zajęciach na uczelni po raz pierwszy zacząłem zabierać głos. Pocilem się i czerwieniłem, ale krok po kroku było coraz lepiej. Odzyskiwałem ważną dla mnie intelektualno-emocjonalną przestrzeń.
- Powróciłem po latach do rysunku, który za młodu bardzo lubiłem. Rysowałem tuszem i węglem głównie autoportrety (część zbioru zachowała się do dziś).

- Po latach powróciłem do swoich przykurzonych pasji muzycznych – kupiłem sprzęt i zacząłem kolekcjonować płyty z bardzo różnorodną muzyką (od ludowych kapel typu „oj dana dana” przez bluesa i rocka, przez Vivaldiego aż po Pendereckiego).

- Powróciłem do muzykowania, raczej terapeutycznego niż artystycznego – najpierw gitara, organki, różne brzęczące i pukające „przeszkadzajki”, potem doszedł fortepian, kontrabas, afrykańskie bębny, didżeridu (dwumetrowa, drewniana, warcząca trąba używana przez australijskich aborygenów)... i cały ten muzyczny magazyn zgromadzony w domu służy mi do autoterapii po dziś dzień. Czasem zapraszam do wspólnego muzykowania przyjaciół i znajomych.

- Zacząłem fotografować, co szybko stało się moją nową pasją i po roku tej zabawy, dającej mi dużo radości, miałem już szansę wzięcia udziału w zbiorowej wystawie fotograficznej, a kilka zdjęć wydrukowano mi w prasie.

- Rozpocząłem codzienną pracę z kalendarzem, zacząłem planować – co, gdzie, kiedy i o której, co ułatwiało mi prowadzenie wspomnianego wyżej „chorobowego” rachunku sumienia, który powoli stawał się nawykiem i który pozostał mi do dziś – ot takie podsumowanie, głównie uciech dnia.

- Zacząłem sam przejawiać inicjatywę w wychodzeniu z żoną na miasto.

- Wbrew sobie zacząłem „bywać” – choć często zdawało mi się, że kierowano na mnie badawcze spojrzenia, jakby mówiące „czy to ten wariat?”

- Po kilku miesiącach postanowiłem poszukać jakiejś nowej formy pomocy, bo – mimo ciepłej atmosfery domowej i coraz lepszym relacjom z przyjaciółmi – czułem się wewnątrz bardzo samotny w mojej chorobie. Sam nie wiedziałem jakiej pomocy, jakiego wsparcia szukam, ale chyba podświadomie czułem, że potrzebny był mi kontakt z ludźmi z psychicznymi doświadczeniami jak moje. Poszedłem do studenckiej Poradni Zdrowia Psychicznego, ale niestety, oferta była skrajnie uboga, a moje próby skorzystania z niej kończyły się głębokim rozczarowaniem.

- Na wiosnę podjąłem mocne wewnętrzne zobowiązanie, że podejść do wszystkich pięciu egzaminów w nadchodzącej sesji letniej i z co najmniej dwóch egzaminów z literatury, a także zawałczę o czwórki (wtedy piątka była najwyższą oceną).

- Zacząłem dbać o swój wygląd i rozpocząłem ostrą dietę, by zgubić nabyte w szpitalach ponad 20 kilogramów – i powoli czerpałem z tego wielką radość.

- Zrobiłem żeglarski patent sternika i przystąpiłem z przyjacielem, kapitanem żeglugi morskiej do budowy małego jachtu. Sprawiało mi to wielką frajdę i mobilizowało do działania. Po blisko roku, po zwodowaniu łajby poczułem nowy smak wolności, która przez miesiące szpitala i dochodzenia do siebie bardzo mi się skurczyła i zgorzkniała.

- Zdecydowałem się na poszukiwanie jakiegoś wsparcia w szpitalach psychiatrycznych i znalazłem je w oddziałowych palarniach. Wołałem o pomoc, a powoli i ja sam zacząłem pomagać moim nowym „psychiatrycznym” towarzyszkom i towarzyszom. To bardzo mi pomogło w budowaniu poczucia własnej, nowej wartości. I tak jest do dziś - lubię posiedzieć sobie w „psychiatrycznej palarni” w doborowym towarzystwie, często znacznie ciekawszym, niż to za okratowanymi szpitalnymi oknami.

- Postanowiłem poszukać dobrego psychoterapeuty, dlatego zmieniałem ich jak rękawiczki. W sumie przez blisko 15 lat psychoterapii, zaliczyłem ich kilkunastu, aż wreszcie znalazłem psychoterapeutkę, której trzymam się już od kilku lat i pewnie zostanę z nią do końca moich dni.

- Odkryłem, jak ważne jest uprawianie sportu i rekreacji – rower, pływalnia, nordic walking.

- Po latach terapii uzmysłowiłem sobie, że warunkiem trwania w remisji jest spokój, ład i harmonia, które osiągałem – przy wsparciu terapii i autoterapii – medytacją, jogą i lekturą pism, będących kanonem duchowości tao, zen itp.

- W swoim czasie odkryłem forum tacyjakja.pl, które odnalazłem po obecności na różnych podobnych forach, na które trzeba uważać, bo bywają toksyczne i mogą uczynić więcej zła niż pożytku.

- W każdym odwiedzanym przeze mnie kraju starałem się odwiedzić jako turysta najlepszą klinikę psychiatryczną (choć w Danii trafiłem na oddział zamknięty – po polskich szpitalach był on prawdziwą krainą baśni).

Dzięki pełnemu poświęcenia oddaniu mojej najukochańszej żony, wsparciu mamy, teściowej, przyjaciół, mojego psychiatry, innych chorych jak ja, udało mi się wyjść w ciągu roku z głębokiej depresji, zdać wszystkie pięć egzaminów na piątkę, uzyskać w nagrodę stypendium, znacznie poprawić lub nawiązać zerwane oraz nowe dobre relacje z ludźmi.

W kolejnych latach trafiałem jeszcze pięć razy na oddział zamknięty, kilka razy na oddział dzienny, a depresje czy psychozy nachodzą mnie do dziś, choć już coraz rzadsze i płytsze (zwłaszcza dzięki od kilku lat praktykowanej medytacji). A wtedy natychmiast sięgam do mojej „psychiatrycznej apteczki”. Ostatnio bardzo ją wzbogaciłem o Środowiskowy Dom Samopomocy Bemowo (Warszawa), prawdziwy dom dla takich jak my – dom, w którym dzięki wspaniałej opiece oddanych i serdecznych pań terapeutek zapominam o chorobie już w chwili przekroczeniu progu. To jest też Twój Dom – on gdzieś blisko czeka na Ciebie.

Mimo tych czterdziestu lat zmagania z moją ciężką chorobą psychiczną ocaliliśmy z żoną nasze małżeństwo (z pewnością żona trafi do raju, choć jest ateistką), wychowaliśmy syna i córkę, z których jesteśmy dumni, skończyliśmy studia (ja nawet robiłem doktorat – ale głęboka depresja była jednak silniejsza), nianczęmy kochane wnuki, mamy stałe grono sprawdzonych bliskich przyjaciół, zacieśniliśmy więzy rodzinne, osiągnęliśmy wiele w naszych środowiskach zawodowych, jesteśmy finansowo w miarę niezależnymi, na swój sposób spełnionymi i pogodnymi dziadkami.

Z moją chorobą zdołaliśmy się – na swój szczególny sposób – nawet zaprzyjaźnić i czerpać z tego cierpienia coś, co nie niszczy a buduje. Jednak ta chorobowa skaza ciągle gdzieś tam przewija się w tle, choćby poprzez pojemnik z lekami, który przez całe te wszystkie lata leży na stole wciąż na tym samym miejscu i tylko leki są coraz nowszej generacji. I wciąż – od tamtych dni - nad biurkiem wiszą słowa wspaniałego człowieka, Kazimierza Dąbrowskiego: *Nie szukaj zdrowia psychicznego, szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie.*

Gdybym dziś, czterdzieści lat później, opuszczał pierwszy w życiu szpital, to przede wszystkim zacząłbym od uważnej lektury *Poradnika*, który właśnie trzymasz w ręku – otwiera on wiele szans (których kiedyś w ogóle nie było), trzeba tylko z niego praktycznie korzystać w solidnej i dającej radość pracy nad sobą. Dzięki naszemu *Poradnikowi* nie będziesz sam – bo najlepszym lekarzem dla człowieka jest drugi człowiek.

XXX

To, że zachorowałeś, nie czyni Cię gorszym od innych. Masz prawo tworzyć relacje, głosować, zawrzeć związek małżeński, mieć konto w banku czy własne mieszkanie. Choroba nie pozbawiła Cię praw obywatelskich. Jedyne, co mogła Ci zabrać to radość, poczucie bezpieczeństwa, stabilny obraz siebie.

Pamiętaj:

- Choroba nie przekreśla szans na udane i satysfakcjonujące życie.
- Nie bądź sam. Szukaj wsparcia w ludziach, którzy są wokół ciebie. Trzeba tylko ich dostrzec.
- Korzystaj z pomocy medycznej. Leki i psychoterapia pomogą ci pokonać kryzys.
- Masz duże możliwości znalezienia realnego wsparcia. Sprawdź ofertę Środowiskowych Domów Samopomocy, Warsztatów Terapii Zajęciowej, Klubów, Mieszkań Chronionych i programów Aktywizacji Zawodowej. Jeśli potrzebujesz pomocy w swoim miejscu zamieszkania możesz również skorzystać z domowych wizyt terapeutów dzięki programowi Specjalistycznych Usług Opiekuńczych. Zapytaj o nie w Ośrodku Pomocy Społecznej.
- Wszędzie tam otrzymasz pomoc dostosowaną do Twoich indywidualnych potrzeb i oczekiwań. Spotkasz życzliwych ludzi, którzy radzą sobie z problemami podobnymi do twoich.

Nie jesteś sam!

INFORMATOR

Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących

Psychicznie

Porozumienie na Rzecz Wspierania Osób Chorujących Psychicznie skupia osoby z doświadczeniem zaburzeń psychicznych, ich rodziny oraz profesjonalistów zaangażowanych w udzielanie im pomocy.

Naszymi głównymi celami są:

- wypracowanie i promowanie środowiskowego modelu wsparcia,
- zapobieganie stygmatyzacji,
- integracja środowisk zaangażowanych w udzielanie wsparcia osobom chorującym.

Porozumienie jest platformą dla współpracy profesjonalistów, osób chorujących, członków ich rodzin. W jego ramach możliwa jest wymiana poglądów, doświadczeń i pomysłów na rozwiązywanie ważnych kwestii takich jak stygmatyzacja i stereotypowe traktowanie oraz skuteczne wspieranie osób chorujących psychicznie. Celem Porozumienia jest również rozpowszechnianie rzetelnej wiedzy o chorobach psychicznych, tak aby zapobiegać uprzedzeniom i dyskryminacji wobec społeczności, która jest wciąż postrzegana przez pryzmat niechętnych przekonań. Chcemy wspierać osoby chorujące w ich społecznościach lokalnych.

Zapraszamy do kontaktu!

Wszystkie aktualne informacje na temat naszych działań znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej (daty spotkań grupy wsparcia, daty spotkań Porozumienia, informacje o dyżurach telefonicznych, konferencje, seminaria i publikacje).

www.wspieramypokryzysie.pl

FB: www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

Wszelkie pytania prosimy kierować do naszej skrzynki mailowej:

porozumienie@aps.edu.pl

Jesteś po kryzysie psychicznym?

Chcesz dzielić się swoim doświadczeniem i pomagać innym?

Chcesz działać na rzecz poprawy sytuacji osób chorujących psychicznie?

Zgłoś się do

Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego

TROP

i zaangażuj w działania samopomocowe!

Oferujemy m.in.:

- uczestnictwo w prężnie działającej grupie samopomocowej
- udział w tworzeniu Biuletynu „Tropiciel”
- szkolenia w zakresie realizacji działań samopomocowych
- konsultacje i wsparcie dla uczestników
- aktywności w sekcjach zainteresowań
- wiele innych działań i możliwości rozwoju

Potrzebujesz wsparcia lub więcej informacji?

Zadzwoń!

od poniedziałku do czwartku, w godzinach 16:30 - 19:00

22 614 16 49

Możesz pomóc sobie i innym.

www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

www.wspieramypokryzysie.pl

Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego „TROP”

„TROP” jest grupą samopomocową działającą w ramach Porozumienia. Jest nieformalną organizacją utworzoną przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, w odpowiedzi na brak organizacji zrzeszającej osoby po kryzysie psychicznym. W momencie powstania (2013r) struktura taka w Warszawie nie funkcjonowała, a decyzje odnośnie chorujących podejmowali wyłącznie profesjonaliści. Pierwsze spotkanie użytkowników deklarujących chęć działań w ruchu samopomocowym odbyło w Akademii Pedagogiki Specjalnej. Zdecydowali oni wówczas o podjęciu działań mających na celu stworzenie grupy osób wspierających innych chorych i zmieniających ich obraz w społeczeństwie. Nazwa „Grupa Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego TROP” nie jest przypadkowa. Zdecydowano się na słowa „doświadczenie” oraz „kryzys”. Chodziło o podkreślenie, że każdy człowiek może przejść kryzys psychiczny jako jedno z wielu życiowych doświadczeń. Słowo „Trop” symbolizuje natomiast ścieżkę, którą osoby chorujące mogą obrać i podążać nią ku zdrowiu, dzięki pomocy i wsparciu Grupy.

Od chwili powstania Grupa Wsparcia Trop podjęła wiele zróżnicowanych działań między innymi :

- badanie dotyczące oczekiwań użytkowników wobec psychiatrii i programów wsparcia
- kurs Edukator Praw Obywatelskich i spotkania Edukatorów z użytkownikami psychiatrii
- „Doradcy Telefoniczni” - wsparcie emocjonalne i informacyjne dla osób po kryzysie psychicznym i ich rodzin
- prelekcje dla uczniów, studentów i zainteresowanych organizacji
- opracowanie wspólnie z profesjonalistami „Poradnik i Informator - czyli jak znaleźć wsparcie i poszerzać swoje możliwości”
- stworzenie sekcji zainteresowań: kulinarna, sportowa, integracyjna, które pozwalają na umacnianie zasobów i potencjału oraz przyjemne spędzanie czasu
- tworzenie biuletynu „TROPiciel” występowanie w mediach – promując wiedzę o chorobach psychicznych
- uczestniczenie i występowanie na wielu konferencjach naukowych
- szkolenia motywujące do działań samopomocowych w różnych ośrodkach na Mazowszu
- prowadzenie zajęć fakultatywnych dla studentów Akademii Pedagogiki Specjalnej
- wspólne obchodzenie ważnych świąt, spotkania integracyjne i towarzyskie



Dołącz do Grupy Wsparcia Trop i zaangażuj się w działania wspierające powrót do dobrego życia. Możesz pomóc sobie i innym.

II. INFORMATOR

Szanowni Czytelnicy, w tej części Poradnika- Informatora znajdziecie Państwo ofertę różnych placówek środowiskowego systemu wsparcia, które ułatwiają powrót do satysfakcjonującego i pełnego życia. Znajdziecie także listę Stowarzyszeń wspierających osoby chorujące oraz spisy przydatnych książek, filmów i linków. W Informatorze są także praktyczne rady jak uzyskać rentę i dofinansowanie.

1. Ośrodki Pomocy Społecznej

Poniżej znajdziecie Państwo adresy internetowe do Ośrodków Pomocy Społecznej, działających na terenie Mazowsza. Ośrodki pośredniczą w zapewnianiu wsparcia socjalnego oraz psychologicznego – są łącznikami ze Środowiskowymi Domami Samopomocy jak również odgrywają ważną rolę w procesie przyznawania specjalistycznych usług opiekuńczych.

- <https://ops.pl/>
- <http://www.mazowieckie.pl/pl/dla-klienta/polityka-spoeczna/rejstry-i-wykazy/819,dok.html>
- <https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji>

2. Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie jest jednostką o zasięgu ponadgminnym i ma za zadanie udzielać wieloaspektowej pomocy osobom chorującym, niepełnosprawnym, dzieciom, rodzicom, osobom starszym. Poniżej znajduje się lista placówek na terenie województwa Mazowieckiego.

Powiat	Adres podmiotu	Telefon
białobrzeski	Pl. Zygmunta Starego 9 26-800 Białobrzegi	(48) 613 34 14
ciechanowski	Ul.17 Stycznia 7 06-400 Ciechanów	(23) 672 52 16
garwoliński	Ul. Sportowa 5 08-400 Garwolin	(25) 682 43 19
gostyniński	ul. Ozdowskiego 1a 09-500 Gostynin	(24) 235 22 92
grodziski	Ul. Daleka 11 05-825 Grodzisk Mazowiecki	(22) 724 15 70
grójecki	Ul. Laskowa 8 05-600 Grójec	(48) 670 44 27
kozienicki	Ul. Radomska 1 26-900 Kozienice	(46) 614 38 21
legionowski	Ul. W. Sikorskiego 11 05-119 Legionowo	(22) 784 83 33
lipski	Ul. Hżecka 6 27-300 Lipsko	(48) 378 10 11
łosicki	Ul. Krasickiego 1 08-200 Łosice	(83) 359 05 51
makowski	Ul. Rynek 1 06-200 Maków Mazowiecki	(29) 717 12 74
miński	Ul. Konstytucji 3-ego Maja 16 05-300 Mińsk Mazowiecki	(25) 758 63 31

mławski	Ul. Rejmonta 4 06-500 Mława	(23) 654 43 56
nowodworski	Ul. Zakroczyńska 30 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki	(22) 775 24 22
ostrołęcki	Ul. Szpitalna 35 07-410 Ostrołęka	(29) 764 57 88
ostrowski	Ul. Warchalskiego 3 07- 300 Ostrów Mazowiecka	(29) 664 32 16
otwocki	Ul. Komunardów 10 05-402 Otwock	(22) 719 48 10
piaseczyński	Ul. Chyliczkowska 20 05-500 Piaseczno	(22) 750 66 12
płocki	Ul. Bielska 59 09-400 Płock	(24) 262 80 81
płoński	Ul. Związek Walki Młodych 10 09-100 Płońsk	(23) 662 12 59 662 75 49 wew 13
pruszkowski	Ul. Drzymały 19/21 05-800 Pruszków	(22) 738 15 02
przasnyski	Ul. Św. Stanisława Kostki 5 06- 300 Przasnysz	(29) 752 22 70
przysuski	Al. Jana Pawła II 10 20-400 Przysucha	(48) 675 55 17
pułtusk	Ul. Daszyńskiego 19 06-100 Pułtusk	(23) 692 54 83
radomski	Ul. Domagalskiego 7 26-600 Radom	(48) 365 58 06
siedlecki	Ul. Piłsudskiego 40 08-110 Siedlce	(25) 644 81 72
sierpecki	Ul. Kopernika 9 09-200 Sierpc	(24) 275 76 60
sochaczewski	Ul. Ziemowita 10 96-500 Sochaczew	(46) 864 18 01
sokołowski	Ul. Armii Krajowej 4 08-300 Sokołów Podlaski	(25) 787 22 02
sztydlowiecki	Ul. Kościuszki 39a 26-500 Sztydlowiec	(48) 617 47 13
m.st Warszawa	Ul. Lipińska 2 01-833 Warszawa	(22) 599 71 01
m.st Warszawa	Stożeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych Ul. Gen. Andersa 5, 00-147 Warszawa	(22) 509 71 19
warszawski zachodni	Ul. Poznańska 129/133 05-850 Ożarów Mazowiecki	(22) 733 72 50
węgrowski	Ul. Piłsudskiego 23 07-100 Węgrów	(25) 792 49 07
wołomiński	Ul. Legionów 78 05-200 Wołomin	(22) 776 44 95
wyszkowski	Ul. I Armii Wojska Polskiego 82a 07-200 Wyszaków	(29) 742 85 22
zwoleński	Ul. W. Jagiełły 4 26-700 Zwoleń	(48) 676 36 23

żuromiński	Ul. Lidzbarska 27 09- 300 Żuromin	(23) 657 36 15
żyrardowski	Ul. Limanowskiego 30 96-300 Żyrardów	(46) 854 20 83

3. Środowiskowe Domy Samopomocy

Poniżej znajdziecie listę adresów i ofert Środowiskowych Domów Samopomocy przeznaczonych dla osób chorujących psychicznie (typ A) oraz mieszanych (typ AB) - zarówno dla osób chorujących psychicznie jak i z niepełnosprawnością intelektualną. W ramach oferty Środowiskowych Domów Samopomocy można uzyskaćienne miejsca pobytu, terapię zajęciową oraz pomoc psychologiczną.

Powiat	Nazwa Podmiotu	Adres	Telefon
ciechanowski	Środowiskowy Dom Samopomocy dla Osób Chorych Psychicznie Typu A - Dzienny	ul. Niechodzka 14 06-400 Ciechanów	(23) 673 56 38
	Środowiskowy Dom Samopomocy „Pomocna Dłoń”	ul. Strażacka 7B 06-400 Ciechanów	(23) 673 64 10
lipski	Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” w Lipsku	ul. Kilińskiego 13 27-300 Lipsko	(48) 378 11 48
makowski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Makowie Mazowieckim	ul. Mickiewicza 37 06-200 Maków Mazowiecki	(29) 717 32 89
miński	Środowiskowy Dom Samopomocy w Mińsku Mazowieckim	ul. Kościelna 18 05-300 Mińsk Mazowiecki	(25) 756 32 06 Wew 21
mławski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Strzegowie	ul. Słowackiego 33 06-445 Strzegowo	(23) 679 42 84
ostrołęcki	Środowiskowy Dom Samopomocy w Myszynie	Białusny Laszek 19 07-430 Myszyniec	(29) 772 10 80
m. Ostrołęka	Środowiskowy Dom Samopomocy Farna	ul. Farna 21 07-410 Ostrołęka	(29) 764 66 39
ostrowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Warchalskiego 3 07-300 Ostrow Mazowiecka	(29) 644 14 12
otwocki	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Gen. Berlinga 1 05-480 Karczew	(22) 780 90 58
	Środowiskowy Dom Samopomocy w Otwocku	ul. Puławskiego 5A 05-400 Otwock	(22) 779 34 12
płocki	Środowiskowy Dom Samopomocy w Słupnie	ul. Warszawska 26a 09-472 Słupno	(24) 261 29 42
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1 dla Osób Chorych Psychicznie	ul. Reja 15/3 09-402 Płock	(24) 268 65 47
pruszkowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Czubin 13, 05-840 Brwinów	(22) 729 69 03
przysuski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Główna 51 26-400 Ruski Bród	692 875 466
pułtusk	Środowiskowy Dom Samopomocy w Płońsku	ul. Białowiejska 5 06-100 Pułtusk	(23) 692 22 65

radomski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Juliusza 18 26-600 Radom	(48) 360 19 24
m. Siedlce	Środowiskowy Dom Samopomocy przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Siedlcach	ul. Sienkiewicza 32 08-110 Siedlce	(25) 632 33 25 wew. 47
sochaczewski	Środowiskowy Dom Samopomocy w Sochaczewie	ul. Zamkowa 4A 96-500 Sochaczew	(46) 863 55 80
sokołowski	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Kosowska 83 08-300 Sokołów Podlaski	(25) 787 60 13
m.st. Warszawa	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Grębałowska 14 01-808 Warszawa	(22) 865 15 81
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Grochowska 259A 03-844 Warszawa	(22) 810 92 87
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Jagiellońska 54 03-463 Warszawa	(22) 870 67 22
	Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób psychicznie chorych „Pod Skrzydłami”	ul. Grójecka 109 02-120 Warszawa	(22) 895 27 61
	Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom”	ul. Prawnicza 54 02-495 Warszawa	(22) 867 65 54
	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2 - Ośrodek Wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi, Filia nr 2	ul. Przechyłkowa 27 02-968 Warszawa	(22) 649 45 66
	Środowiskowy Dom Samopomocy II	ul. Rydygiera 3 01-793 Warszawa	(22) 839 66 23
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Pachnąca 95 02-790 Warszawa	(22) 118 21 82
	Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z osób chorujących psychicznie	ul. Św. Wincentego 85 03-291 Warszawa	(22) 614 21 33
	Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Żalipie 17 04-612 Warszawa	(22) 499 12 42
Środowiskowy Dom Samopomocy	ul. Żytnia 75/77 01-149 Warszawa	(22) 631 10 96	
warszawski zachodni	Środowiskowy Dom Samopomocy w Łubcu	ul. Łubiec 45 05-084 Leszno	(22) 725 80 34
wołomiński	Środowiskowy Dom Samopomocy Wołomin	ul. Warszawska 5A 05-200 Wołomin	(22) 787 09 76
wyszkowski	Środowiskowy Dom Samopomocy „Soteria” przy OPS w Wyszkowie	ul. KEN 2 07-200 Wyszków	(29) 742 79 90

4. Warsztaty Terapii Zajęciowej

Poniżej znajduje się lista Warsztatów Terapii Zajęciowej. Jednostki te wspomagają proces rehabilitacji społecznej i zawodowej. Wspierają one w uzyskaniu lub przywróceniu umiejętności przydatnych do zatrudnienia, zapewniają wiele ciekawych aktywności i możliwości rozwoju.

Powiat	Nazwa Podmiotu	Adres	Telefon
białobrzeski	WTZ „Olszynka”	Olszynka 26-800 Białobrzegi	500 200 978
ciechanowski	Warsztaty Terapii Zajęciowej, Przy MŪSI NOVUM	ul. Pułtуска 20 a 06-400 Ciechanów	(23) 672 99 22
garwoliński	KSN Warsztat Terapii Zajęciowej	Letnisko 9 08-430 Żelechów	(25) 629 00 44
	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Ozdowskiego 1 09-500 Gostynin	(24) 235 79 79
grodziski	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Traugutta 40 05-825 Grodzisk Mazowiecki	(22) 755 60 51
	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Spacerowa 1a 05-822 Milanówek	(22) 724 97 48
grójecki	WTZ przy Stowarzyszeniu Na Rzecz Dzieci i Osób Niepełnosprawnych „Tęcza”	ul. Grójecka 11 05-660 Warka	(48) 667 00 86
	WTZ przy Parafii Miłosierdzia Bożego w Grójcu	ul. Jana Pawła II 24 05-600 Grójec	(48) 661 28 90
kozienicki	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Przewóz 2a 26-900 Kozienice	(48) 614 67 91
legionowski	WTZ przy OPS	ul. Zwycięstwa 4 05-120 Legionowo	(22) 774 93 64
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Św. Rity	ul. Orłąt Lwowskich 8 05- 119 Legionowo	508 827 472
lipski	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lipsku	ul. Zwoleńska 14 27-300 Lipsko	(48) 378 00 63
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Siemnie	ul. Szkolna 41 27-350 Siemno	(48) 378 66 37
miński	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Południowa 8 05-079 Okuniew	(22) 783 70 48
	WTZ Caritas DWP	ul. Wyszyńskiego 58 05-300 Mińsk Mazowiecki	(25) 758 27 79
nowodworski	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Bohaterów Modlina 77A 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki	(22) 775 29 44 (22) 775 15 55

Powiat	Nazwa Podmiotu	Adres	Telefon
	Warsztat Terapii Zajęciowej przy ZPCh JAN-POL	ul. Gen. Wł. Sikorskiego 5a 05-191 Stare Pieścirogi	531 981 737
ostrołęcki	Warsztat Terapii Zajęciowej „Motylki”	ul. Celna 11 A 07-410 Ostrołęka	(29) 643 19 00
	Warsztat Terapii Zajęciowej „Otwarte Serca”	ul. Mazowiecka 2 07-410 Ostrołęka	(29) 766 59 18
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Nr 4 w Starym Lubiejewie	ul. Słoneczna 4 07-300 Ostrów Mazowiecka	662 756 045
otwocki	Warsztat Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu „Jesteśmy!” Radiówek	Radiówek 25 05-462 Wiązowna	(22) 789 03 71
	Warsztat Terapii Zajęciowej przy Spółdzielni Inwalidów „Techniczna”	ul. Słoneczna 15 05-410 Józefów	(22) 789 31 46
piaseczyński	WTZ Zalesie Dolne	ul. Modrzewiowa 2 05-501 Piaseczno	(22) 750 09 71
m. Płock	WTZ przy Caritas Diecezji Płockiej	ul. Sienkiewicza 54 09-402 Płock	(24) 267 82 40
	WTZ przy parafii Rzymskokatolickiej pod wezwaniem Św. Jakuba Apostoła	ul. Harcerska 91 09-404 Płock	(24) 264 89 20
płocki	Warsztat Terapii Zajęciowej w Zakrzewie	Zakrzewo 14 09-460 Mała Wieś	(24) 231 41 47
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Koszelewie	Koszelew 2 09-530 Gąbin	(24) 266 40 22
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Mirosławiu	Mirosław 23 09-472 Mirosław	514 131 261
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Męczenino	Męczenino 27 09-451 Radzanowo	572 592 146
płoński	Warsztat Terapii Zajęciowej w Płońsku	ul. Płocka 17 09-100 Płońsk	(23) 676 53 67
pruszkowski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. 3 Maja 56 05-800 Pruszków	(22) 758 67 82
	Warsztat Terapii Zajęciowej Czubin	Czubin 13 05-840 Brwinów	(22) 729 57 53
przasnyski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Ruda 1 06-300 Przasnysz	(29) 752 67 90
przysuski	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Borkowicach	ul. Platanowa 1 26-422 Borkowice	(48) 675 31 43
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Lipinach	Lipiny 43 26-425 Odrzywół	(48) 671 60 02

m. Radom	WTZ przy Stowarzyszeniu Pomocy Niepełnosprawnym Centrum Edukacyjno - Rehabilitacyjne „Do Celu”	ul. Kolejowa 14 26-600 Radom	792 387 294
radomski	Warsztat Terapii Zajęciowej w Jedlance Starej	Jedlanka Stara 96 27-100 Iłża	(48) 334 12 15
	Warsztat Terapii Zajęciowej w Młodocinie Większym	Młodocin Większy 25 26-625 Wolanów	507 368 847
m.. Siedlce	Caritas Diecezji Siedleckiej	ul. Bpa Świrskiego 57 08-110 Siedlce	(25) 644 14 48
siedlecki	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Siedlecka 19 b 08-114 Skórzec	509 588 039
	Warsztat Terapii Zajęciowej	Kisielany Żmichy 08-124 Mokobody	606 699 941
sochaczewski	Warsztat Terapii Zajęciowej w Sochaczewie	ul. Chodakowska 10 96-503 Sochaczew	(46) 863 26 39
sokołowski	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Lipowa 84 08-300 Sokołów Podlaski	wtz.sokolowpodlaski@gmail.com
szydłowiecki	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Szydłowcu	ul. Zamkowa 9 26-500 Szydłowiec	(48) 617 02 97
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Ostalówku	Ostalówek 71 26-510 Chlewiska	(48) 629 10 22
m. st. Warszawa	WTZ-PRACOWNIA AGIS	ul. J.Dąbrowskiego 71 02-586 Warszawa	(22) 849 83 53
	Warsztaty Terapii Zajęciowej KSN AW	ul. Deotymy 41 01-441 Warszawa	(22) 837 92 34 504 075 442
	Warsztaty Terapii Zajęciowej KSN AW	ul. Karolkowa 71 01-197 Warszawa	(22) 862 41 06
	Warsztat Terapii Zajęciowej	ul. Bohaterów Września 7 02-389 Warszawa	(22) 823 58 73
	Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Fundacji Pomocy Ludziom Niepełnosprawnym	ul. Konarskiego 60 01-355 Warszawa	(22) 665 87 04 wew.4014
	Warsztaty Terapii Zajęciowej przy Stowarzyszeniu „POMOST”	ul. Św. Wincentego 85 03-291 Warszawa	(22) 614 16 49
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Instytutu Psychiatrii i Neurologii	ul. Sobieskiego 9 02-957 Warszawa	(22) 458 28 00
	Warsztaty Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia „Otwarte Drzwi”	ul. Równa 10/3 03-418 Warszawa	(22) 670 21 23
	WTZ przy DPS „Na Przedwiośniu”	ul. Przedwiośnie 1 04-748 Warszawa	(22) 815 20 50
	Warsztat Terapii Zajęciowej Fundacji Perpetuum Mobile	ul. Broniewskiego 9 01-780 Warszawa	(22) 633 99 19
	Warsztat Terapii Zajęciowej przy Przychodni Lekarskiej ADER	ul. M. Dąbrowskiej 15 01-903 Warszawa	(22) 669 79 55

warszawski zachodni	Warsztat Terapii Zajęciowej Krajowego Stowarzyszenia „Przyłącz Się Do Nas” w Bramkach	ul. Północka 18 Bramki 05-870 Błonie	(22) 729 57 53
	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Sadowej	ul. Jagodowa 2, Sadowa 05-092 Łomianki	(22) 751 26 25
węgrowski	Warsztat Terapii Zajęciowej w Jaworku	Jaworek 32 07-111 Wierzbno	(25) 793 45 19
wołomiński	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Ząbkach	ul. Rychlińskiego 1 05-091 Ząbki	(22) 762 40 58
wyszkowski	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. Armii Wojska Polskiego 89a 07-200 Wyszków	(29) 743 37 37
zwoleński	Warsztaty Terapii Zajęciowej	Wilczowola 12 26-720 Policzna	(48) 677 63 59
żyrardowski	Warsztaty Terapii Zajęciowej	ul. 1-go Maja 43 A 96-300 Żyrardów	(46) 854 30 48

5. Kluby

Kluby Pacjenta to miejsca, w których możecie Państwo spotkać osoby z podobnymi doświadczeniami, działać wspólnie z terapeutami, znaleźć nowe zainteresowania lub pielęgnować te, które już Państwo posiadacie. Klubem obecnie działającym na terenie Warszawy jest Klub „Promyk”.

Klub Pacjenta „Promyk”
 Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami
 Psychicznymi „POMOST” ul. Wincentego 85, 03-291 Warszawa
 tel. 22 614 16 49

6. Ośrodki Wsparcia

Ośrodki Wsparcia są to placówki przeznaczone dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi, potrzebujących wsparcia w codziennym funkcjonowaniu i wychodzeniu z izolacji społecznej. Ośrodki Wsparcia są placówkami pobytu dziennego dla osób pokryzysie psychicznym działające w środowiskach lokalnych.

Ośrodek Wsparcia dla osób chorujących psychicznie
 na Białołęce w m.st. Warszawa
 Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób
 z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost”,
 ul. Śreniawitów 4, 01-388 Warszawa
 tel. 22 405 65 11

7. Mieszkania chronione treningowe i hostele

Mieszkania chronione treningowe mają na celu zapewnienie usług polegających na nauce, rozwijaniu lub utrwalaniu umiejętności potrzebnych do samodzielnego funkcjonowania w środowisku lokalnym. Mieszkania chronione treningowe dla osób chorujących psychicznie znajdują się w Warszawie.

Poniżej znajdziecie Państwo ich adresy.

Mieszkanie chronione treningowe dla osób chorujących psychicznie przy **ul. Nocznickiego** prowadzone przez Fundację Wspierania Rozwoju Psychiatrii Środowiskowej im. prof. Andrzeja Piotrowskiego. Koordynator mieszkania: tel.: 786 867 862

Mieszkanie chronione treningowe dla osób chorujących psychicznie przy **ul. Lwowskiej** prowadzone przez Stowarzyszenie Integracja. Koordynator mieszkania: integracja.grottgera@gmail.com; www.stowarzyszenie-integracja.pl

Mieszkanie chronione treningowe dla osób chorujących psychicznie przy **ul. Kłobuckiej** prowadzone przez Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”. Koordynator mieszkania: tel.: 600 617 522; mieszkanietreningowe@pomost.info.pl

Hostele są miejscem zamieszkania oraz zapewniają oddziaływania terapeutyczne prowadzone przez profesjonalistów. Na terenie województwa Mazowieckiego znajdują się dwa hostele, dla osób doświadczających chorób psychicznych, poniżej znajdują się ich adresy oraz dane kontaktowe.

Hostel dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz Hostel dla osób z zaburzeniami psychicznymi dla dzieci Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii
Ul. Jana Kochanowskiego 27/29, Otwock
Tel 22 468 26 58

Hostel dla osób z zaburzeniami psychicznymi Mazowiecki Szpital
Wojewódzki Drewnica , Ul. Karola Rychlińskiego 1, Żąbki
Tel. 22 781 68 41

8. Stowarzyszenia

Poniżej znajduje się lista stowarzyszeń, których oferta skierowana jest do osób doświadczających zaburzeń psychicznych a także ich bliskich. Stowarzyszenia wspierają proces zdrowienia na wiele sposobów i mają bogatą ofertę pomocy.

Bródnowskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami
Psychicznymi „Pomost”
Adres: ul. Św. Wincentego 85, 03-291 Warszawa
Tel. +48 22 614 16 49 www.pomost.info.pl

Drewnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami
Psychicznymi „Empatia”

Adres: ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki k/Warszawy
Tel. +48 22 762 40 58 www.empatia.net.pl

Stowarzyszenie Integracja

Adres: ul. A. Grotgera 25 A 00-785 Warszawa
Tel. +48 22 840 66 40 www.stowarzyszenie-integracja.pl

Stowarzyszenie „Puls”

Adres: ul. Tarczyńska 11/24, 02-023 Warszawa
(siedziba Centrum Samopomocy Mieszkańców „Samo Sobie”)
Tel. +48 501 062 715, +48 501 200 568
www.stowarzyszeniepuls.wordpress.com

Fundacja Ef Kropka

Adres korespondencyjny:
Ul. Wilcza 31/7 00-538 Warszawa
Tel. +48 605 220 927 www.ef.org.pl

Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”

Adres: ul. Targowa 82, 03-448 Warszawa
Tel. +48 22 619 85 01 www.otwartedrzwi.pl

Stowarzyszenie „Aktywnie Przeciwko Depresji”

Ul. Goszczyńskiego 6 lok. 6
02-616 Warszawa www.depresja.org

Stowarzyszenie na Rzecz Wsparcia Rozwoju Progres

Adres: ul. Wspólna 191, 05-462 Duchnow
Tel. +508 481 000

Stowarzyszenie Par-Ter

Adres: ul. Łowicka 56/1 02-531 Warszawa
Tel. 22 844 68 55

Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Filar”

Adres: ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa
Tel.+ 22 825 20 31 wew. 267, +22 654 72 20

Krajowe Stowarzyszenie „Przyłącz się do nas”
Adres: Bramki, ul Północna 18, 05-870 Błonie
Tel. + 22 725 80 34

Warszawski Dom Pod Fontanną
ul. Nowolipki 6A, 00-153 Warszawa
tel.: 22 636 55 89

Stowarzyszenie na rzecz Osób Sprawnych Inaczej
ul. Sienkiewicza 1, 07-430 Myszyniec
tel. 29 772 10 80

Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób Psychiczenie Chorych „Szansa”
ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków
tel. 22 758 63 72, 739 12 68

Towarzystwo Przyjaciół Tworek „Armici Di Tworki”
ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków
tel. 22 739 12 04

Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego „Wzajemna Pomoc”
ul. Niedziałkowskiego 25/27 lok.12, 26-610 Radom
tel. 48 363 83 67, 369 01 54

Fundacja Inicjatywy na rzecz Rozwoju „ProEduroń”
ul. Chełmska 25 a/41, 00-724 Warszawa

Warszawskie Towarzystwo Pomocy Lekarskiej i Opieki nad Psychiczenie Chorymi
ul. Grochowska 259 a, 03-844 Warszawa
tel. 22 810 92 87, 22 870 67 22

9. Aktywizacja zawodowa -biura pośrednictwa pracy, organizacje zajmujące się pomocą w znalezieniu pracy osobom z niepełnosprawnością

Zdarza się, że doświadczenie kryzysu psychicznego wiąże się ze zmianą sytuacji zawodowej bądź wpływa na proces poszukiwania pracy. W Warszawie i na terenie województwa funkcjonują organizacje, które w skuteczny sposób pomagają w znalezieniu zatrudnienia, co więcej specjalizują się we wspieraniu zawodowym osób z różnymi niepełnosprawnościami. Poniżej znajdziecie Państwo listę adresów, które mogą być pomocne w procesie szukania zatrudnienia a także rozwoju zawodowego (szkolenia i kursy).

Zakłady Pracy Chronionej, Spółdzielnie Pracy oraz Zakłady Aktywności Zawodowej

Poniższa lista dotyczy przedsiębiorstw, które prowadzą zatrudnianie osób z niepełnosprawnością (przestrzegając ich praw i przywilejów).

- Zakłady Pracy Chronionej i Spółdzielnie Pracy

<https://www.mazowieckie.pl/pl/dla-klienta/polityka-spoleczna/osoby-niepelnosprawne/zaklady-pracy-chronion/29930,Wykaz-zakladow-pracy-chronionej-znajdujacych-sie-na-terenie-wojewodztwa-mazowiec.html>

Powyższy link zapewnia dostęp do regularnie aktualizowanego rejestru miejsc zatrudnienia (dla Warszawy i okolic) znajdującego się na stronie Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie

- Zakłady Aktywności Zawodowej

<https://www.mazowieckie.pl/pl/dla-klienta/polityka-spoleczna/osoby-niepelnosprawne/zaklady-aktywnosci-zaw/29931,Wykaz-zakladow-aktywnosci-zawodowej-znajdujacych-sie-na-terenie-wojewodztwa-mazo.html>

Powyższy link zapewnia dostęp do regularnie aktualizowanego rejestru Zakładów Aktywności Zawodowej (dla Warszawy i okolic) znajdującego się na stronie Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego w Warszawie

Dużo informacji znajdziecie też Państwo na poniższej stronie internetowej:

<http://www.mcps.com.pl/informacje/zaklady-aktywnosci-zawodowej>

- Powiatowe urzędy pracy w Województwie Mazowieckim
- <http://wupwarszawa.praca.gov.pl/documents/47726/1619056/Adresy%20PUP%20pdf/a6a989c0-f63b-471d-814c-0338958d5e75>
- <http://wup.mazowsze.pl/new/?phtml=1048336167>

Powyższe linki zapewniają dostęp do aktualizowanych danych dotyczących powiatowych urzędów pracy w województwie mazowieckim.

10. Użyteczne informacje, linki i książki

W tej części znajdziecie Państwo użyteczne informacje dotyczące rent, orzeczeń, refundacji oraz porad prawnych. Zamieszczamy także użyteczne linki, tytuły książek i filmów oraz numery do infolinii zajmujących się pomocą i wsparciem w różnych kryzysach.

10.1. Renty, orzeczenia i refundacje

W różnych momentach radzenia sobie z kryzysami może się okazać, że potrzebne jest Państwu dodatkowe wsparcie finansowe. Poniżej znajduje się krótka „instrukcja” dotycząca tego jak sformalizować kwestie uzyskania renty, orzeczenia o stopniu niepełnosprawności oraz uzyskać częściową refundację wynagrodzenia.

• Jak uzyskać rentę?

Najlepiej, w sprawie renty, udać się do właściwego dla miejsca zamieszkania **Oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS)**.

Oddziały ZUS w województwie mazowieckim:

Nazwa Podmiotu	Adres
ZUS Oddział w Płocku	09-402 Płock, Al. Stanisława Jachowicza 1
ZUS Oddział w Radomiu	26-600 Radom, ul. Czachowskiego 21 a
ZUS Oddział w Siedlcach	08-110 Siedlce, ul. Browarna 12
ZUS I Oddział w Warszawie	00-917 Warszawa, ul. Senatorska 6/8
ZUS II Oddział w Warszawie	03-829 Warszawa, ul. Podskarbińska 25
ZUS III Oddział w Warszawie	00-701 Warszawa, ul. Czerniakowska 16

Na poniższych stronach internetowych znajdują Państwo spis oddziałów, adresy inspektoratów oraz jednostek podległych wyżej wymienionym oddziałom. Dzięki temu będziecie mogli Państwo odnaleźć najbliższą dla swojego miejsca zamieszkania placówkę.

- www.zus.pl
- <http://www.zus.pl/o-zus/kontakt/oddzialy-inspektoraty-biura-terenowe>

W Zakładzie Ubezpieczeń Społecznych należy poprosić o komplet druków potrzebnych do wystąpienia o rentę z tytułu niezdolności do pracy (pracownicza) lub rentę socjalną. Ewentualne wątpliwości wyjaśnią pracownicy ZUS. Wtedy mamy pewność, że przygotowujemy wystąpienie o rentę na właściwych drukach.

• Jak uzyskać orzeczenie o stopniu niepełnosprawności?

Posiadanie orzeczenia o niepełnosprawności umożliwia osobom chorym korzystanie z różnych form pomocy (m.in. zasiłków pielęgnacyjnych, dofinansowania do sprzętu rehabilitacyjnego lub wyjazdu na turnus rehabilitacyjny itp.). Aby je uzyskać należy złożyć odpowiednie dokumenty w miejskim lub powiatowym zespole orzekania o niepełnosprawności.

Poniżej zamieszczone są informacje o Zespołach ds. Orzekania o Niepełnosprawności, które pracują na terenie województwa mazowieckiego. Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej:

- <https://www.mazowieckie.pl/pl/dla-klienta/polityka-spoeczna/osoby-niepelnosprawne/orzecznictwo-do-celow/755,Powiatowe-zespoły-ds-orzekania-o-niepelnosprawnosci.html>

Powiat	Adres Podmiotu	Telefon
Ciechanów	ul. Mikołaja Kopernika 7, 06-400 Ciechanów	23 673 40 64
Garwolin	ul. Mazowiecka 26, 08-400 Garwolin	25 682 43 19
Gostynin	ul. Ozdowskiego 1 A, 09-500 Gostynin	24 235 22 92
Grodzisk Mazowiecki orzeka dla powiatu grodziskiego, pruszkowskiego, warszawskiego zachodniego	ul. Daleka 11 ,05-825 Grodzisk Mazowiecki	22 724 15 70 724 07 09
Legionowo	ul. Jagiellońska 71m. 05-120 Legionowo	22 766 44 04
Lipsko	ul. Hłżecka 6, 27-300 Lipsko	48 378 30 46
Maków Mazowiecki	ul. Duńskiego Czerwonego Krzyża 3 06-200 Maków Mazowiecki	29 717 06 65
Mińsk Mazowiecki	ul. Konstytucji 3 Maja 16 05-300 Mińsk Mazowiecki	25 756 40 01
Mława	ul. Reymonta 4, 06-500 Mława	23 654 53 70
Nowy Dwór Mazowiecki	ul. Paderewskiego 1 B 05-100 Nowy Dwór Mazowiecki	22 765 32 05
Ostrołęka orzeka dla miasta Ostrołęka	ul. Spokojna 16, 07-410 Ostrołęka	29 764 52 72
Ostrołęka orzeka dla powiatu ostrołęckiego	ul. 11 Listopada 68, 07-410 Ostrołęka pok. 4-5	734 155 153
Ostrów Mazowiecka	ul. Widnichowska 20, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 645 53 97
Otwock	ul. Komunardów 10, 05-402 Otwock	22 788 40 44 22 719 48 12
Piaseczno	ul. Chyliczkowska 14, 05-500 Piaseczno	22 756 62 07
Płock	ul. St. Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 58 24 364 02 59 24 364 02 57
Płońsk	ul. ks. Jerzego Popiełuszki 14, 09-100 Płońsk	23 662 80 09 23 662 75 49
Przasnysz	ul. Sadowa 9, 06-300 Przasnysz	29 753 44 00
Pułtusk	ul. 3 Maja 20, 06-100 Pułtusk	23 692 54 83 wew. 27 23 692 00 99

Radom orzeka dla miasta Radom	ul. Grabowa 17, 26-600 Radom	48 360 94 75
Radom orzeka dla powiatu białobrzeskiego, grójeckiego, kozienickiego, przysuskiego, radomskiego, szydłowieckiego, zwoleńskiego	ul. Tadeusza Mazowieckiego 7 26-600 Radom	48 381 50 67 48 381 50 69 48 381 50 68
Siedlce orzeka dla powiatu Siedlce, siedleckiego, łosickiego, sokołowskiego	ul. Prusa 18, 08-110 Siedlce	25 794 31 97
Sierpc	ul. Świętokrzyska 2 A, 09-200 Sierpc	24 275 76 60 wew. 34
Warszawa	ul. Gen. Andersa 5, 00-147 Warszawa	22 50 97 116 22 50 97 117 22 50 97 118
Węgrów	ul. Piłsudskiego 23, 07-100 Węgrów	25 792 42 10
Wołomin	ul. Prądzyńskiego 1, 05-200 Wołomin	22 787 43 01 wew. 143
Wyszków	ul. Zakolejowa 15A, 07-200 Wyszków	29 743 59 40
Żuromin	ul. Szpitalna 56, 09-300 Żuromin	23 657 22 01 wew. 323
Żyrardów orzeka dla powiatu sochaczewskiego i żyrardowskiego	ul. Moniuszki 40, 96-300 Żyrardów	46 854 20 82

Poniżej znajdują się adresy stron internetowych, na których znajdziecie Państwo więcej informacji na temat uzyskania orzeczenia o niepełnosprawności:

- scon.waw.pl
- <https://obywatel.gov.pl/ochrona-zdrowia-i-ubezpieczenia-spoleczne/uzyskaj-orzeczenie-o-stopniu-niepelnosprawnosci>

Jak otrzymać częściową refundację wynagrodzenia osoby niepełnosprawnej od Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych?

Jeżeli osoba niepełnosprawna ma orzeczenie o stopniu niepełnosprawności może stać się osobą chętnie zatrudnianą, bo pracodawca, który otrzyma refundację znacznej części jej wynagrodzenia. Pracodawca powinien udać się do siedziby Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (oddział mazowiecki: Al. Jana Pawła II 13 w Warszawie, tel. 0 22 32 18 312, 31 18 313) Dyżurny pracownik PFRON udzieli wszystkich potrzebnych informacji.

Adres strony internetowej: www.pfron.org.pl

10.2 Pomoc i konsultacje prawne

W wielu sytuacjach przydatna może być wiedza na temat posiadanych praw i przywilejów. Mogą to być sytuacje związane z przebiegiem choroby, ale też z życiem zawodowym lub osobistym. Na terenie Warszawy i Mazowsza możecie Państwo skorzystać z bezpłatnych porad prawnych. Poniżej umieszczone są dane kontaktowe do organów i organizacji zajmujących się taką działalnością.

1. Rzecznik Praw Obywatelskich

-pomoc w sytuacjach naruszeń wolności i praw człowieka i obywatela określonych w Konstytucji i innych aktach prawnych

www.rpo.gov.pl

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Aleja Solidarności 77, 00-090 Warszawa

tel. (0 22) 55 17 700, fax. (0 22) 827 64 53, infolinia obywatelska 800 676 676,

biurorzecznika@brpo.gov.pl

2. Helsińska Fundacja Praw Człowieka

- pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych

www.hfhrpol.waw.pl

ul. Zgoda 11, 00-018 Warszawa

tel. 22 556 44 40, fax. (0 22) 556 44 50

hfhr@hfhrpol.waw.pl

informacja o dyżurach prawnika:

www.hfhr.pl/pomoc-prawna/

3. Rzecznik Praw Pacjenta

- pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw pacjenta

www.bpp.gov.pl

Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta:

tel. 800 190 590 (pon. – pt. w godz. 9.00 – 21.00)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:

ul. Młynarska 46, 01-171 Warszawa

sekretariat:

tel. (22) 532 82 50, fax. (22) 532 82 30

sekretariat@bpp.gov.pl

4. Główny Inspektorat Pracy

- pomoc w zakresie naruszeń dotyczących praw pracownika

www.pip.gov.pl

ul. Barska 28/30, 02-315 Warszawa

tel. 22 391 82 15

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie

ul. Płocka 11/13, 01-231 Warszawa

tel. 22 425 11 94

mail: kancelaria@warszawa.pip.gov.pl

Okręgowy Inspektorat Pracy w Warszawie – Bezpłatne Porady Prawne

Porady Telefoniczne: pon. – pt., godz. 8.00 – 15.00

z telefonów stacjonarnych: 801 002 900 z telefonów komórkowych: (22) 211 80 50

Porady Osobiste:

pon.: godz. 8.00 – 17.00 wt., czw., pt.: godz. 8.00 – 15.00

5. Biuro Porad Obywatelskich w Warszawie

– pomoc w zakresie rozwiązywania trudnych sytuacji życiowych, w szczególności spraw mieszkaniowych, rodzinnych, zadłużeń, świadczeń i zasiłków, własności, dziedziczenia i zatrudnienia

www.bpo.pl

ul. Gałczyńskiego 3, 00-362 Warszawa

tel. 22 828 12 95

bpowarszawa@gmail.com

6. Pomoc prawną można także w studenckich poradniach prawnych. Kompleksowo zajmuje się tym **Fundacja Uniwersyteckich Poradni Prawnych**.

Na poniższej stronie internetowej można znaleźć listę takich miejsc.

www.fupp.org.pl

Więcej informacji znajdziecie Państwo na poniższych stronach internetowych:

- <https://darmowapomocprawna.ms.gov.pl/>
- <http://www.waw.sa.gov.pl/wykaz-instytucji-i-punktow-udzielajacych-nieodplatnej-pomocy-prawnej,m,mg,103,123,204>

10.3. Infolinie

Infolinia Doradców. Na twój telefon czekają osoby, które pokonały kryzys psychiczny, wiedzą, jak znaleźć pomoc i potrafią podzielić się swoim doświadczeniem. od poniedziałku do czwartku, w godzinach 16.30 – 19.00 22 614 16 49
Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA 22 654 40 41 (Czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17-20)
Ogólnopolski bezpłatny Telefon Zaufania dla osób w kryzysie 116 123 (od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 22.00)
Infolinia dla osób z problemami psychicznymi lub ich rodzin (22) 885 84 83
Gdy bliski chory zaginie – ITAKA – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych (0-801) 24 70 70)
Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji tel. 22 594 91 00 czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” 801 889 880 Czynny codziennie od godz. 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia
Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna tel. 22 855 44 32
Ośrodek Interwencji Kryzysowej tel. 22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)

Młodzieżowy Telefon Zaufania tel. 192 88
Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży tel. 116 111 czynny codziennie od 12:00 do 02:00
Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” tel. 800 120 002 telefon całodobowy
Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” tel. 22 668 70 00 (Poniedziałek – piątek od 12:00 do 18:00)
Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania” 801 199 990 Czynny codziennie od godz. 16.00-21.00.
Biuro Rzecznika Praw Pacjenta, Bezpłatna infolinia 800 190 590 czynna od poniedziałku do piątku od 8:00 do 20:00
Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich 800 676 676 Czynna w poniedziałku od godz. 10.00-18.00. Od wtorku do piątku od godz. 8.00-16.00
Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe) tel. 800 120 289 (poniedziałek – piątek od 10:00 do 17:00, połączenie bezpłatne)
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna tel. 22 425 98 48 (poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00 / sobota od 15:00 do 17:00)
Telefon Zaufania dla Osób w Kryzysie Emocjonalnym 116
Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich 800 108 108
Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralna” 801 889 880

10.4. Ośrodki kultury

Ośrodki kultury mogą być miejscem, w którym możecie Państwo rozwijać swoje zainteresowania i znajdować nowe pasje. Zachęcamy do zapoznania się z poniższymi linkiem. Znajdziecie tam listę ośrodków kultury działających na terenie Mazowsza.

- <http://informacja-warszawa.pl/dokumenty/osrodki-kultury-na-mazowszu-7567,1.html>

10.5. Użyteczne linki

Internet może być bardzo przydatnym źródłem wiedzy o sposobach radzenia sobie z kryzysami. Możecie tam Państwo przeczytać także o doświadczeniach innych osób. Z tego powodu w Poradniku umieszczamy listę stron internetowych oraz forów internetowych, z których możecie skorzystać.

Strony internetowe:	Fora:
<ol style="list-style-type: none"> 1. www.wspieramyokryzysie.pl 2. www.czasnaporozumienie.pl 3. www.konstelacjaIwa.pl 4. www.forumprzeciwdepresji.pl 5. www.mala-psychologia.eu 6. www.ngo.pl 7. www.psychika.net 8. www.psychiczne.choroby.biz 9. www.prawapacjenta.eu 10. www.niepelnosprawni.pl 11. www.stopdepresji.pl 12. www.schizofrenia.pl 13. www.isbd.org 	<ol style="list-style-type: none"> 1. www.psychiatria.pl/forum.html 2. forum.gazeta.pl/forum/t,choroby+psychiczne.html 3. forum.abczdrowie.pl/forum-psychologia 4. www.forumprzeciwdepresji.pl/forum 5. www.pelnosprawni.fora.pl 6. www.nerwica.com/witamy-na-forum-psychologicznym-f20.html 7. schizofrenia.evot.org

10.6. Użyteczne książki

Poniżej prezentujemy listę lektur, które mogą być pomocne i wspierające w procesie radzenia sobie z doświadczeniem kryzysu psychicznego.

1. Terri Cheney „Na huśtawce emocji. Moje zmagania z chorobą dwubiegunową”
2. Gro Dahle „Włosy mamy”
3. Krystian Głuszko „Szukaj mnie wśród szaleńców”
4. Grażyna Jagielska „Anioły jedzą trzy razy dziennie. 147 dni w psychiatriku.”
5. Antoni Kępiński „Autoportret człowieka”
6. Antoni Kępiński „Dekalog”
7. Antoni Kępiński „Elementarz Antoniego Kępińskiego dla zdrowego i chorego czyli autoportret człowieka”
8. Antoni Kępiński „Lęk”
9. Antoni Kępiński „Melancholia”
10. Aleksandra Kozuszek „Radość odzyskana”
11. Arnhild Lauveng „Byłam po drugiej stronie lustra. Wygrana walka ze schizofrenią”
12. Arnhild Lauveng „Coś zupełnie innego. Piekło dorastania”
13. Arnhild Lauveng „Niepotrzebna jak róża”
14. Piotr Pietucha „Stróż obłąkanych”
15. Elyn R. Saks „Schizofrenia. Moja droga przez szaleństwo”
16. William Styron „Ciemność widoma”
17. William Warthon „Al”
18. William Warthon „Ptasiek”

19. Opracowanie zbiorowe w ramach programu „Psycho-kreacje” „Czarne perły. Nasze psychoetiudy”
20. Opracowanie zbiorowe w ramach projektu „Ja też mam talent” „Zwrotnica. Nasze psycho-narracje”
21. Opracowanie zbiorowe w ramach programu „Psycho-kreacje” „Popękane lustra”

10.7. Lista filmów

Poniżej prezentujemy Państwu listę filmów dotyczących różnych trudności ze zdrowiem psychicznym. Mogą one być źródłem informacji i wspierać proces radzenia sobie z kryzysem psychicznym

1. Piękny umysł (2001)
2. Pręgi (2004)
3. Helen (2009)
4. Całe życie z wariatami (2009)
5. Zwyczajni ludzie (1980)
6. BODY/CIAŁO (2015)
7. Zwariować ze szczęścia (2016)
8. Aviator (2004)
9. Ojcowie i córki (2015)
10. Poradnik pozytywnego myślenia (1980)
11. Blue Jasmine (2013)
12. Lot nad kukułczym gniazdem (1975)
13. Solista (2009)
14. Przerwana lekcja muzyki (1999)
15. Lęk wysokości (2011)
16. Pięć filmów o szaleństwie (2013)
17. Ogród Luizy (2007)
18. Patch Adams (1998)
19. Cudowny Chłopak (2017)

Bródnowskie Stowarzyszenie Przyjaciół i Rodzin Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „POMOST”



Głównym celem Stowarzyszenia jest kompleksowa pomoc osobom chorującym psychicznie.

W ramach Stowarzyszenia działają:

- Warsztat Terapii Zajęciowej
- Ośrodek Wsparcia
- Klub PROMYK
- Mieszkanie Chronione
- Grupa Rozwojowa
- Inicjatywy samopomocowe
- Grupy wsparcia dla rodzin osób chorujących psychicznie

Stowarzyszenie POMOST Współpracuje z Grupą Wsparcia TROP.

Więcej informacji na temat Stowarzyszenia POMOST:

www.facebook.com/StowarzyszeniePomost

www.pomost.info.pl

www.facebook.com/WspieramyOsobyChorePsychicznie

