

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Dziś, 10 października, obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Święto to obchodzone jest corocznie od 1992 roku z inicjatywy Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego (WFMH). W tym roku hasłem przewodnim jest: "Zdrowie psychiczne w nierównym świecie". Wydarzenie ma zwrócić uwagę opinii publicznej na problematykę zaburzeń psychicznych oraz promować zdrowie psychiczne.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), najwięcej osób, bo aż 300 mln na całym świecie, cierpi na depresję, 50 mln ma demencję, 23 mln choruje na schizofrenię, a 60 mln wykazuje objawy choroby dwubiegunowej. Przewiduje się, że liczba chorych za zaburzeniami psychicznymi nadal będzie się zwiększać. Z prognoz WHO wynika, że do 2030 r. depresja stanie się najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową na świecie. Przypominamy, że warto konsultować się z psychiatrą, a odpowiednio leczone choroby psychiczne (nawet te najbardziej stygmatyzujące) dają szansę na normalne życie.

Gdzie znajdziesz pomoc w przypadku pogorszenia stanu psychicznego

1. Skontaktuj się ze specjalistą poradni zdrowia psychicznego.

Jeżeli niepokojące objawy w zakresie zdrowia psychicznego mają nasilony charakter albo zauważyłeś je już wcześniej, a obecnie odczuwasz pogorszenie samopoczucia, warto abyś skontaktował się ze specjalistą w poradni zdrowia psychicznego. W ten sposób będziesz mógł skorzystać między innymi z porady diagnostycznej lekarza psychiatry. Pamiętaj - ze świadczeń opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia możesz skorzystać także z wykorzystaniem technologii teleinformatycznych.

Jak to zrobić?

Skontaktuj się z poradnią zdrowia psychicznego dla dorosłych lub dzieci i młodzieży.

Telefon do poradni najłatwiej znajdziesz przez wyszukiwarkę internetową. Informację na temat placówek udzielających świadczeń możesz znaleźć na stronie: <https://www.nfz.gov.pl/o-nfz/informator-o-zawartych-umowach/>, wybierz interesujące Cię województwo, wpisz w pole Nazwa produktu kontraktowanego: „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne” (w przypadku osób dorosłych), wpisz „świadczenia psychiatryczne ambulatoryjne dla dzieci i młodzieży”).

Zadzwoń do poradni i dowiedz się o możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą.

Jeżeli lekarz uzna, że potrzebna jest farmakoterapia wystawi e-receptę (więcej dowiesz się na <https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/erecepta>)

W ramach świadczeń udzielanych w poradni zdrowia psychicznego możesz też skorzystać z porady psychologicznej lub sesji psychoterapeutycznej z wykorzystaniem technik teleinformatycznych.

Znajdź Centrum Zdrowia Psychicznego – sprawdź czy w Twojej okolicy znajduje się Centrum Zdrowia Psychicznego na stronie: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>

2. Jeśli szybko potrzebujesz wsparcia zadzwoń na telefon zaufania. W razie bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia zadzwoń na numer alarmowy 112.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę
Tel. 116 111 (czynny całą dobę) strona [WWW](http://www.dajemydzieciom.silę.pl)

Telefon dla rodziców i profesjonalistów w sprawie bezpieczeństwa dzieci prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę

Tel.800 100 100 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00. Rozkład dyżurów na stronie internetowej: <https://800100100.pl>)

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:

Tel.: 800 121 212 (czynny całą dobę) Strona [WWW](http://www.rpd.gov.pl)

3. Zadzwoń do jednego z miejsc, które udziela wsparcia w związku ze specyficznymi problemami zdrowia psychicznego.

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia":

Konsultacje w sprawie przemocy w rodzinie (dla ofiar i świadków) Tel.: 800 120 002 Strona [WWW](http://www.niebieskalinia.pl)

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki:

Telefon zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków prowadzony przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii Tel.: 800 199 990 (czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00) Strona [WWW](http://www.kbjn.pl)

Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne:

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP Tel.: 801 889 880 (czynny codziennie w godzinach 17:00-22:00) Strona [WWW](http://www.ptp.pl)

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym:

Telefon zaufania dla osób palących prowadzony przez Narodowy Instytut Onkologii w ramach Narodowego Programu Zdrowia Tel.: 801 108 108 lub (22) 211 80 15 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-19:00) Strona [WWW](http://www.nio.gov.pl)

Ośrodki Interwencji Kryzysowej:

Numery telefonów dostępne są na stronach ośrodków Strona [WWW](http://www.oik.gov.pl)

Telefon wsparcia kryzysowego Asystentów Zdrowienia:

Dla osób dotkniętych kryzysem psychicznym, ich Rodzin i Przyjaciół Tel.: 698 761 774 (czynny w poniedziałki w godzinach 10:00 – 19:00)

Pogotowie psychologiczne

Oferuje bezpłatne konsultacje psychologiczne <https://pogotowiepsychologiczne.com.pl/>