

PRZESTRZEŃ ZDROWIA

ZDROWIE PSYCHICZNE W PRAKTYCE

Gdzie znaleźć pomoc?

Jak pamiętać o lekach?

Jak dbać o siebie?

JESTEŚMY TU DLA WAS!



Katarzyna Zielińska
kierownik CZP Złotoryja

Szanowni Państwo!

Z okazji pierwszej rocznicy powstania CZP Krainy Wygasłych Wulkanów w Złotoryi z radością oddajemy w Państwa ręce biuletyn informacyjny, przygotowany we współpracy z zespołami z Złotoryi i Jawora.

Nasze Centrum powstało w ramach pilotażowego programu Ministerstwa Zdrowia, a miniony rok pokazał, jak bardzo potrzebny i wartościowy jest to projekt.

Dzięki wspólnemu wysiłkowi i Państwa zaufaniu mogliśmy świadczyć pomoc bliższą, bardziej dostępną i dopasowaną do indywidualnych potrzeb.

*Dziękujemy za ten rok, chcąc dalej tworzyć miejsce,
w którym każdy znajdzie pomoc i zrozumienie.*

Katarzyna Zielińska

PO PROSTU PRZYJDŹ

Punkty Zgłoszeniowo - Koordynacyjne

To jedno z kluczowych filarów działalności Centrum Zdrowia Psychicznego. Dyżurujący w PZK specjalista, taki jak psycholog, terapeuta, czy pielęgniarka, zapewnia pierwszą pomoc psychologiczną zgłaszającym się osobom. Zajmuje się wstępną oceną sytuacji pacjenta oraz jego potrzeb zdrowotnych, dostarcza informacji o dostępnych formach pomocy i wspiera w podjęciu pierwszych kroków w procesie leczenia.

W pilnych sytuacjach PZK organizuje pomoc psychiatryczną w ciągu 72 godzin. W razie potrzeby, już podczas pierwszego kontaktu, pacjent ma możliwość skorzystać z konsultacji psychologicznej, czy interwencji kryzysowej. PZK ściśle współpracuje z Poradnią Zdrowia Psychicznego oraz innymi jednostkami Centrum, np. oddziałami psychiatrycznymi, opieką środowiskową, klubem pacjenta - zgłaszająca się osoba może skorzystać z różnych form wsparcia zgodnie z opracowywanym wstępnie planem działań terapeutycznych.



Punkt Zgłoszeniowo - Koordynacyjny w Złotoryi

PZK informuje również o miejscach oferujących dodatkowe świadczenia, w tym pomocy społecznej. Dzięki kompleksowemu podejściu wizyta w PZK może stanowić pierwszy krok w drodze do skutecznego zadbania o swój dobrostan psychiczny. To spotkanie w atmosferze akceptacji i szacunku z profesjonalistą, który udzieli wskazówek i wsparcia w znalezieniu najlepszego rozwiązania dla Twojej sytuacji. Nie potrzebujesz skierowania, a pomoc jest bezpłatna - przyjdź, skorzystaj!

Złotoryja

ul. Szpitalna 9
pon - pt 8:00 - 18:00
tel: 730-019-993

Jawor

ul. Wincetego Witosa 9
pon - pt 8:00 - 18:00
tel: 730-019-370

DOBRE MIEJSCE



Pomoc i zaufanie

Leczenie psychiatryczne często traktowane jest jako temat tabu. Tymczasem WHO przewiduje, że do 2030 roku to depresja będzie najbardziej powszechną chorobą na świecie. Dlatego aktywne dbanie o siebie oraz uważność na swoje zdrowie psychiczne powinno stać się powszechną normą.

Oferując codzienne wsparcie psychiatryczne pomagamy w powrocie do pełni zdrowia i dobrego samopoczucia.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą ofertą terapeutyczną. Zajmujemy się nie tylko leczeniem farmakologicznym, ale także prowadzimy pełną i wszechstronną psychoedukację, zajęcia terapeutyczne oraz konsultacje psychologiczne.



lek. Magdalena Kisiel

specjalista /kierownik oddziału/
z-ca kierownika CZP



Doświadczeni specjaliści

Na oddziale pracują zarówno pracownicy medyczni, tacy jak lekarze psychiatry i personel pielęgniarski, jak również psychologowie oraz terapeuci zajęciowi. W ramach pobytu codziennie proponujemy szereg oddziaływań terapeutycznych, w tym leczenie farmakologiczne.

KLUBY PACJENTA



Psychoedukacja i aktywizacja

Kluby Pacjenta, będące częścią CZP Krainy Wygasłych Wulkanów, prowadzą codzienne zajęcia dla osób dbających o swoje zdrowie psychiczne. Aby dołączyć do grupy terapeutycznej nie jest potrzebne skierowanie, a udział w zajęciach jest bezpłatny.

Zapraszamy na spotkania arteterapeutyczne, treningi umiejętności interpersonalnych, doradztwo zawodowe, ćwiczenia relaksacyjne, techniki oddechowe i wiele innych.



Jawor

ul. Wincetego Witosa 9

Zajęcia odbywają się regularnie od poniedziałku do piątku, głównie w godzinach przedpołudniowych, w ramach stałych grup, do których uczestnicy przydzielani są po rozmowie kwalifikacyjnej.

Złotoryja

Zajęcia odbywają się również od poniedziałku do piątku, jednak są dedykowane osobom pracującym i prowadzone w godzinach popołudniowych. Uczestnictwo wymaga wcześniejszej kwalifikacji.



ROLA WSPARCIA SPOŁECZNEGO

Choroby psychiczne dotyczą coraz większą liczbę osób na całym świecie, a ich wpływ na życie codzienne pacjentów, ich rodzin oraz społeczności jest ogromny. Depresja, lęki, zaburzenia nastroju, czy schizofrenia to tylko niektóre z problemów, z którymi borykają się miliony ludzi. W leczeniu tych schorzeń kluczową rolę odgrywa wsparcie społeczne, które może stanowić fundament skutecznej terapii. W tym artykule omówimy, dlaczego wsparcie społeczne jest niezbędne w procesie zdrowienia, jak wpływa na przebieg leczenia i jakie formy wsparcia mogą być pomocne.



Dlaczego wsparcie społeczne jest tak ważne?

Choroby psychiczne nie tylko wpływają na stan psychiczny osoby, ale także na jej życie społeczne i zawodowe. Problemy emocjonalne i psychiczne mogą prowadzić do wycofania się z kontaktów społecznych, izolacji, a nawet stygmatyzacji. Osoba dotknięta zaburzeniem psychicznym często odczuwa wstyd, lęk przed oceną innych oraz poczucie osamotnienia. W takich momentach wsparcie społeczne staje się nieocenione. Pomaga ono nie tylko w walce z samotnością, ale również w przezwyciężaniu trudności emocjonalnych, które mogą pogłębiać chorobę.

Co to jest wsparcie społeczne?

Wsparcie społeczne to sieć relacji, w której osoba może liczyć na pomoc emocjonalną, informacyjną, instrumentalną oraz materialną. Może ono pochodzić od rodziny, przyjaciół, współpracowników, ale także od różnych organizacji i instytucji, takich jak grupy wsparcia, terapeuci czy organizacje pozarządowe. W przypadku chorób psychicznych wsparcie społeczne obejmuje przede wszystkim zrozumienie, akceptację, pomoc w codziennych zadaniach, a także profesjonalną opiekę psychologiczną i psychiatryczną.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, przyjdź lub zadzwoń do naszego Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego w Złotorii lub Jaworze!

KTO JEST KIM?

W naszej strukturze pomocowej, w tym w punktach koordynacyjno - zgłoszeniowych, poradniach zdrowia psychicznego, zespole leczenia środowiskowego i na oddziałach CZP, pracuje zespół różnych specjalistów. Warto wiedzieć, jak możemy Ci pomóc.



Kto jest kim w tej strukturze?

Psychiatra – to lekarz specjalizujący się w diagnozowaniu, leczeniu i profilaktyce zaburzeń oraz chorób psychicznych.

Posiada uprawnienia do przepisywania leków, prowadzenia terapii oraz kierowania na hospitalizację, jeśli jest to konieczne.

Psycholog – to specjalista zajmujący się diagnozą oraz terapią w zakresie zdrowia psychicznego.

Nie przepisuje leków, prowadzi konsultacje, wsparcie psychologiczne, psychoedukację, poradnictwo psychologiczne oraz różne formy terapii, pomagając w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi, poznawczymi czy interpersonalnymi oraz w rozwoju umiejętności wspierających dobrostan człowieka.



Terapeuty środowiskowy – to specjalista zajmujący się wspieraniem osób z zaburzeniami psychicznymi w ich codziennym funkcjonowaniu, szczególnie w ich naturalnym środowisku, takim jak dom czy społeczność. Pomaga pacjentom i ich rodzinom radzić sobie z trudnościami, wspiera ich w procesie leczenia oraz integracji społecznej, często współpracując z innymi specjalistami.

Pracownik socjalny – pomaga osobom i rodzinom w trudnej sytuacji życiowej, wspiera w rozwiązywaniu problemów oraz ułatwia dostęp do świadczeń i usług, promując samodzielność i integrację społeczną.

Terapeuta zajęciowy – wspiera osoby, pomagając im rozwijać umiejętności potrzebne do samodzielnego życia, a także poprawy jakości funkcjonowania na co dzień. W ramach terapii prowadzi m.in. treningi pamięci, zajęcia manualne, arteterapię, muzykoterapię czy terapię ruchową.

ZESPÓŁ LECZENIA ŚRODOWISKOWEGO



Czym jest?

To leczenie, które jest oparte na wsparciu w naturalnym środowisku pacjenta. Ma ono wiele korzyści zarówno dla samego pacjenta, jak i dla rodzin i społeczności.

Leczenie w domu pozwala pacjentowi pozostać w swoim środowisku, co często sprzyja jego lepszemu samopoczuciu, a także szybszemu procesowi zdrowienia.

Dzięki temu pacjent może nadal żyć zgodnie ze swoją codzienną rutyną oraz łatwiej utrzymywać bliskie kontakty z rodziną i przyjaciółmi.

Korzyści!

Leczenie w domu pacjenta może znacząco zmniejszyć stygmatyzację, jaka mogłaby pojawić się w związku z jego pobytem w lokalnym szpitalu psychiatrycznym.

Pacjent dzięki temu może nie czuć się wyizolowany, a jego życie toczy się w codziennym środowisku, co jest ważnym czynnikiem terapeutycznym.

Ponadto bliscy pacjenta nie tracą z nim bezpośredniego kontaktu i uczą się wspierać go na co dzień. Przypominamy, że leczenie jest całkowicie bezpłatne.

Gdzie jesteście?

Zapraszamy do obu naszych placówek powiatowych.

Zespół Leczenia Środowiskowego w Jaworze

ul. Witosa 9
tel. 730 019 998
wilk.czpz@gmail.com

Zespół Leczenia Środowiskowego w Złotoryi

ul. Szpitalna 9
tel. 730 019 095
bis.czpz@gmail.com
mileszko.czpz@gmail.com
gorczyca.czpz@gmail.com

Potrzebujesz wsparcia? Pomożemy!

Jeśli obawiasz się hospitalizacji, ale czujesz, że potrzebujesz wsparcia, zgłoś się do nas.

JAK PAMIĘTAĆ O LEKACH?

Regularne przyjmowanie leków jest niezwykle ważne, ponieważ pozwala utrzymać stabilny stan zdrowia, zapobiega nawrotom objawów i wspiera skuteczność terapii.

Leki działają najlepiej, gdy są stosowane w sposób ciągły i zgodnie z zaleceniami lekarza, ponieważ tylko wtedy mogą w pełni regulować procesy chemiczne w mózgu odpowiedzialne za nasze samopoczucie.

Nawet niewielkie odstępstwa od zaleconego schematu mogą obniżyć efektywność leczenia, dlatego warto zadbać o dobrą organizację.

Aby nie zapominać o lekach, wprowadź kilka prostych rozwiązań:

- Stwórz rozpiskę – zapisz godziny i dni przyjmowania leków, co ułatwi ich regularne zażywanie.
- Korzystaj z pojemników na leki – pudełka z przegródkami na każdy dzień tygodnia pomagają uniknąć pomyłek.

Możesz poprosić bliską osobę, by raz w tygodniu pomogła Ci posegregować leki i zaplanować ich przyjmowanie o konkretnych porach.



POMOCNE NARZĘDZIA

Ustaw przypomnienia w telefonie – świetnym rozwiązaniem jest zainstalowanie bezpłatnej aplikacji **mojeIKP**, która zapewnia dostęp do funkcji **Internetowego Konta Pacjenta**.

Dzięki niej:

- otrzymasz przypomnienia o regularnym przyjmowaniu leków,
- sprawdzisz historię e-recept i e-skierowań,
- łatwo odbierzesz e-recepty i sprawdzisz dawkowanie leków.

więcej informacji znajdziesz na: **pacjent.gov.pl**

LOKALNE WYDARZENIA

W ubiegłym roku jako Centrum Zdrowia Psychicznego, intensywnie działaliśmy na rzecz psychoedukacji oraz promocji zdrowia psychicznego, by zwiększyć świadomość oraz istotnie poprawić dostępność wsparcia do opieki zdrowia psychicznego w powiatach złotoryjskim i jaworskim.



Zorganizowaliśmy dwa lokalne wydarzenia promujące zdrowie psychiczne w ramach Ogólnopolskiej Kampani przy współpracy z Fundacją "Terapia to nie wstyd!".



Zarówno w Złotoryi jak i Jaworze dopisała nam pogoda oraz ciepłe przyjęcie ze strony mieszkańców. O niezwykle i staranną oprawę artystyczną w Jaworze zadbał niezawodny teatr "Wernisaż", prezentując poruszający spektakl o emocjach oraz organizując warsztaty artystyczne dla najmłodszych.



W wydarzeniu aktywnie uczestniczył personel szpitala psychiatrycznego w Złotoryi, który w sposób profesjonalny i pełen zaangażowania prezentował swoje działania na rzecz wsparcia osób zmagających się z problemami psychicznymi.

Dzięki obecności złotoryjskiego zespołu udało się nawiązać silniejszą więź między placówką, a lokalną społecznością oraz zwiększyć świadomość znaczenia zdrowia psychicznego. Personel szpitala dzielił się wiedzą, udzielał praktyczne wskazówki oraz oferował pomoc, której celem było poprawienie jakości życia mieszkańców Złotoryi. Ich obecność w wydarzeniu była niezwykle cennym wkładem w rozwój inicjatyw na rzecz zdrowia psychicznego w regionie.



WAŻNE ADRESY – ZŁOTORYJA

**Centrum Zdrowia Psychicznego
Wojewódzki Szpital Psychiatryczny
ul. Szpitalna 9**

Punkt Zgłoszeniowo-koordynacyjny
tel. 730 019 993
e-mail: psz.kczpz@gmail.com

Poradnia Zdrowia Psychicznego
tel. 76 877 93 24

Oddział Psychiatryczny Ogólny CZP
tel. 76 877 93 36

Izba Przyjęć
tel. 76 877 93 14 oraz 76 877 93 48

Zespół Leczenia Środowiskowego
tel. 730 019 095

**Centrum Zdrowia Psychicznego
Krainy Wygasłych Wulkanów w Złotoryi
ul. Górna 2**

Oddział Psychiatryczny Dzienny CZP
tel. 730 019 098,
e-mail: sekretariat.czp@gmail.com

Klub Pacjenta „Złotoryjska Przestrzeń”
tel. 730 019 098



**POWIATOWY OŚRODEK INFORMACJI DLA
OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH**

AL. MIŁA 18
tel. 76 878 24 44, 76 878 24 46

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

UL. BOLESŁAWA CHROBREGO 1
tel. 76 87 83 429

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

UL. BOLESŁAWA CHROBREGO 1
tel. 76 878 36 44

FUNDACJA EKONOMII SPOŁECZNEJ PROM

UL. WOJSKA POLSKIEGO 52
tel. 76 818 02 91

POWIATOWY URZĄD PRACY

AL. MIŁA 18
tel. 76 877 92 00

PUNKT NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ

Z SIEDZIBĄ W STAROSTWIE POWIATOWYM
UL. KOLEJOWA 4
tel. 76 878 24 44

**POWIATOWY ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O
STOPNIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI**

UL. KOLEJOWA 4
tel. 76 878 70 32

**POWIATOWE CENTRUM POMOCY
RODZINIE**

AL. MIŁA 18
tel. 76 878 44 47

WAŻNE ADRESY – JAWOR

Ul. Dmowskiego 9

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny
tel. 730 019 370
pzkjawor.czpz@gmail.com

Poradnia Zdrowia Psychicznego Kormed
Sp. z o. o. NZOZ
tel. 575 090 859



Ul. Wincentego Witosa 9

Zespół Leczenia Środowiskowego
tel. 730 019 998

Klub Pacjenta „Jaworowa Przestrzeń”
tel. 730 019 034

OŚRODEK WSPARCIA „POD ZIELONYM DĘBEM”

UL. STAROJAWORSKA 7 7
TEL. 6 745 10 74, 690 948 588

MIEJSKI OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

UL. LEGNICKA 12
TEL. 76 870 33 87

CENTRUM USŁUG SOCJALNYCH

DZIENNY OŚRODEK WSPARCIA
ul. Kwiatowa 15
tel. 76 729 87 97

POWIATOWY URZĄD PRACY

UL. STRZEGOMSKA 7
tel. 76 729 11 00

PUNKT NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ

Z SIEDZIBĄ W STAROSTWIE POWIATOWYM
UL. WROCŁAWSKA 26
tel. 76 72 90 100 lub 76 72 90 117

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE

UL. STAROJAWORSKA 7
tel. 76 871-14-11 wew. 12