

ZDROWIE PSYCHICZNE



Vademecum

- gdzie szukać pomocy
- informacja o miejscach pomocy i wsparcia dla osób z doświadczeniem zaburzeń psychicznych oraz ich rodzin na terenie Gminy Miasto Krosno

WPROWADZENIE

Zdrowie psychiczne zazwyczaj definiuje się jako dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości i potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jak również czynnie uczestniczy w życiu społecznym oraz produktywnie pracuje. Światowa Organizacja Zdrowia alarmuje, że coraz więcej osób cierpi na depresję i inne zaburzenia psychiczne, które przekładają się na nasze codzienne życie.

Droga do zdrowia psychicznego każdego człowieka jest inna, dlatego ważne jest, aby znaleźć sposób i działania, które najlepiej sprawdzą się w Twoim przypadku. Jeśli stoisz przed poważnymi wyzwaniami lub zmagasz się ze swoim zdrowiem psychicznym, zgłoś się po profesjonalne wsparcie. Przygotowane vademecum stanowi kompendium wiedzy, gdzie szukać wsparcia oraz jakie objawy stanowią powód do obaw i konsultacji ze specjalistą.

DEPRESJA – SMUTEK, CHOROBA CZY LENISTWO?

Popularność terminu „depresja” w codziennym języku współczesnego człowieka może prowadzić do nieporozumień i błędnego rozumienia tego pojęcia. Depresja to nie chwilowy smutek – związany z przykrym wydarzeniem, ani chandra – doskwierający nam czasem krótkotrwały stan obniżonego nastroju. Charakterystyczny dla depresji spadek energii życiowej i aktywności mylony bywa często z lenistwem i brakiem zaangażowania. To częsty zarzut szczególnie w odniesieniu do młodych ludzi cierpiących z powodu zaburzeń depresyjnych.

Depresja jest chorobą i stanowi stan szczególnego zagrożenia, wymaga zatem szybkiego rozpoznania i zdiagnozowania. Pierwsze objawy depresji często mogą pozostać niezauważone. Charakterystyczną cechą objawów depresyjnych jest ich powolne, stopniowe narastanie w taki sposób, że często zarówno sam chory jak i jego bliscy przyzwyczajają się do tego stanu i nie dostrzegają potrzeby konsultacji z lekarzem. U różnych osób depresja może objawiać się nieco inaczej.

JAKIE SĄ OBJAWY DEPRESJI?

Aby postawić rozpoznanie depresji muszą wystąpić podstawowe objawy utrzymujące się przez okres co najmniej dwóch tygodni. Należą do nich:

1. Obniżenie nastroju – to subiektywne poczucie wszechogarniającego, trudnego do pokonania smutku,

przygnębienia, poczucie, że życie straciło swój urok i sens. Stan taki utrzymuje się codziennie, przez większość dnia.

2. Anhedonia – przejawia się utratą zdolności do odczuwania przyjemności, cieszenia się rzeczami i aktywnościami, które kiedyś sprawiały radość oraz utratą zainteresowań i stanem obojętności na to, co dzieje się wokół.

3. Obniżenie poziomu energii – prowadzące do wzmożonej męczliwości i zmniejszenia aktywności. Nadmierne uczucie zmęczenia może przejawiać się brakiem siły, aby podjąć choćby najprostsze czynności i sprostać codziennym obowiązkom.

Ponadto w przebiegu choroby mogą pojawić się również inne **objawy towarzyszące** depresji. Należą do nich:

- problemy ze snem – trudności w zasypianiu, płytki sen, budzenie się w nocy lub nad ranem albo nadmierna senność
- wzrost lub spadek apetytu
- trudności w koncentracji
- pogorszenie pamięci i uwagi
- spowolnienie, apatia
- lęk, niepokój
- brak chęci do podejmowania wyzwań
- unikanie relacji z innymi, izolacja społeczna

- obniżenie samooceny
- wzrost krytycyzmu
- trudności z podjęciem decyzji
- utrata nadziei
- poczucie winy i bezwartościowości
- dolegliwości fizyczne – bóle głowy, kręgosłupa, brzucha
- obniżenie libido

▶ JAK DEPRESJA WPŁYWA NA FUNKCJONOWANIE OSOBY?

Depresja – podobnie jak inne choroby psychiczne – obejmuje różne obszary naszego funkcjonowania: upośledza nasze myślenie, przeżywanie emocji i zachowanie.

▶ DEPRESJA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Diagnoza depresji u dzieci i młodzieży bywa utrudniona ze względu na nietypowy obraz tego zaburzenia w tej grupie wiekowej oraz podobieństwo i specyfikę objawów charakterystyczną dla okresu dojrzewania lub innych zaburzeń.

- Przejawy depresji u młodszych dzieci przyjmują często obraz **zaburzeń o charakterze somatycznym** – bóle brzucha, głowy.
- W okresie dojrzewania gwałtownie rośnie częstość zachorowań na depresję – pierwszy epizod depresji występuje najczęściej w okresie **między 11 a 15 rokiem życia**.
- U nastolatków – zdecydowanie częściej niż u osób dorosłych – jako kluczowy objaw depresji występuje **drażliwość**, czyli mieszanina smutku i złości. To właśnie drażliwość i łatwe wpadanie w złość są często dominującymi objawami depresji, przysłaniając niejako typowy dla tej choroby obraz smutku. Mówimy wówczas o **nastroju depresyjno-dysforycznym**.
- Szczególnie u starszych nastolatków widoczna jest **utrata zainteresowań** i niemożność odczuwania przyjemności i szczęścia. Zazwyczaj chwilowe odczuwanie przyjemności jest zwykle słabsze i mniej intensywne niż przed zachorowaniem.

- Często pojawia się wycofanie w sferze społecznej – **utrata kontaktu z rówieśnikami**, unikanie spotkań towarzyskich, zamykanie się w swoim pokoju.
- Typowe objawy to również **zmiany apetytu** oraz **wahania rytmu dobowego**.

▶ PERSPEKTYWA DOROSŁEGO A PERSPEKTYWA DZIECKA W POSTRZEGANIU DEPRESJI

Rodzice i dzieci mogą odbierać objawy depresji w zupełnie inny sposób, koncentrując swoją uwagę na różnych aspektach tej choroby.

Osoby dorosłe skupiają się zdecydowanie bardziej na perspektywie **zmiany zachowania**:

- pogorszenie wyników w nauce
- problemy z zachowaniem w domu i w szkole
- trudności w kontrolowaniu emocji: drażliwość, złość, opryskliwość
- unikanie wysiłku (często rozumiane jako lenistwo)
- utrata zainteresowań
- pozostawanie w domu i przesiadywanie przed komputerem

Dla **nastolatków** ważniejszy jest **świat przeżyć wewnętrznych**, to, co dzieje się z nimi samymi:

- poczucie wszechogarniającego smutku i cierpienia
- brak sił do działania, spadek energii, poczucie olbrzymiego wysiłku aby przeżyć kolejny dzień w szkole
- trudności z koncentracją
- negatywne myśli o sobie i przyszłości
- poczucie braku sensu życia, czasami aż do utraty chęci życia

▶ JAKIE SĄ KONSEKWENCJE DEPRESJI DLA MŁODZIEŻY?

Zachorowanie na depresję zmienia całe życie młodego człowieka i może negatywnie wpłynąć na jego rozwój.

Nieleczona depresja może przyczyniać się do:

- zwiększenia ryzyka uzależnienia od substancji psychoaktywnych związanego z potrzebą „zagłuszenia” wewnętrznego cierpienia
- trudności w budowaniu i utrzymywaniu relacji z innymi ludźmi

- uzyskiwania wyników w nauce znacznie poniżej swoich potencjalnych możliwości
- nawrotów epizodów depresyjnych oraz utrzymywania się zaburzeń depresyjnych w życiu dorosłym
- jednego z najpoważniejszych powikłań depresji jakim jest ryzyko samobójstwa. **Okolo 80% nastolatków, które podjęły próbę samobójczą i ok. 60% tych, które popełniły samobójstwo, cierpiało na zaburzenia depresyjne.**

JAK MYŚLI DZIECKO Z DEPRESJĄ?

- Pozostaje bardzo krytyczne wobec siebie i swojego zachowania.
- Nadmiernie obwinia siebie za zaistniałą negatywną sytuację nie dostrzegając lub bagatelizując inne czynniki mogące mieć na nią wpływ.
- Przypisuje sobie znaczną odpowiedzialność za zdarzenie, koncentrując się na swoich stałych cechach bądź właściwościach, które postrzega bardzo negatywnie.
- Niewłaściwie odbiera opinie innych na swój temat – koncentruje się na negatywach, nie dostrzega pozytywów.
- Myśląc o przyszłości przewiduje porażkę i niepowodzenie. Często odczuwa bezradność i brak nadziei.
- W przypadku depresji pojawienie się myśli lub zachowań samobójczych jest niestety bardzo prawdopodobne. Takie myśli i zachowania obejmują bardzo szeroki zakres reakcji – od zwiwnych myśli dotyczących nieistnienia (bez intencji odebrania sobie życia) do skutecznych prób samobójczych.

JEŚLI TWOJE DZIECKO CHORUJE NA DEPRESJĘ:

- twoja postawa wobec choroby ma kluczowe znaczenie dla sposobu, w jaki będziesz traktować swoje dziecko i może mieć decydujący wpływ na proces leczenia
- zaakceptuj, że twoje dziecko choruje na depresję – żeby móc skutecznie je wspierać musisz uwierzyć, że ono naprawdę jest chore

- pamiętaj, że depresja to choroba a nie złe zachowanie
- nie oceniał i nie krytykuj – krytyka nie motywuje a często prowadzi do zniechęcenia i rezygnacji
- okazuj zainteresowanie ale szanuj autonomię dziecka
- drażliwość to typowy objaw depresji nastolatków – nie przykładaj do niej zbyt wielkiej wagi nawet jeśli nie jest ci łatwo ją zrozumieć
- pamiętaj, że pogorszenie wyników w nauce to konsekwencja choroby (trudności w skupieniu uwagi, koncentracji, gorsze zapamiętywanie, obniżony nastrój)
- nie stawiaj zbyt wysoko poprzeczki, odpuść trochę – docień starania niekoniecznie efekty
- nawet gdy oczekujesz szybkiej zmiany – bądź cierpliwy; uświadom sobie, że leczenie wymaga czasu
- bądź blisko: *Gdybyś mnie potrzebował, pamiętaj, że jestem . . . i znajdę dla ciebie czas . . .*
- słuchaj uważnie: *To dla mnie ważne, co chcesz powiedzieć . . .*
- pomagaj ale nie wyręczaj.

JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ CHORUJĄCĄ NA DEPRESJĘ?

UNIKAJ	SPRÓBUJ ZAMIENIĆ NA
Wszystko będzie dobrze. Wszystko się ułoży.	Jestem dla Ciebie, jeśli mnie potrzebujesz. Będę Cię wspierać.
Ludzie mają naprawdę gorsze problemy.	Jeśli chcesz porozmawiać – jestem.
Masz takie wspaniałe życie i tyle rzeczy, za które powinienes być wdzięczny.	Doceniam w Tobie . . . Cieszę się, że potrafiś . . .
Powinienes uprawiać sport, zając się czymś pozytywnym.	Co Cię odpręża? Co sprawia, że czujesz się lepiej?
Po prostu bądź szczęśliwy.	Czy jest coś, co mogę zrobić, abyś poczuł się troszkę lepiej?
Czym ty się tak martwisz/ smucisz?	Może zróbmy coś fajnego.

DEPRESJA JEST WYLECZALNA, GDY JEST LECZONA

Leczenie depresji jest procesem długotrwałym i powinno być prowadzone przez specjalistę – lekarza psychiatrę oraz psychoterapeutę. W przypadku dzieci i młodzieży leczeniem zajmuje się lekarz specjalista psychiatrii dzieci i młodzieży.

Proces leczenia obejmuje:

- **Leczenie farmakologiczne** – leki i ich dawki zawsze zleca lekarz psychiatra
- **Psychoterapię** – jest to złożony proces, który pomaga pacjentowi zmniejszyć nasilenie objawów i poprawić funkcjonowanie i jakość życia w większości ważnych sfer życiowych
- **Psychoedukację** – poprzez przekazywanie informacji dotyczących specyfiki choroby, zwiększa świadomość pacjenta i jego bliskich na temat depresji i możliwości skutecznej pomocy, wsparcia i współpracy w procesie powrotu do zdrowia.

Często wskazane jest połączenie różnych metod i form terapii o czym najczęściej decyduje lekarz psychiatra bądź psychoterapeuta. To jaka forma leczenia będzie najbardziej wskazana i korzystna dla danej osoby zależy od stopnia nasilenia objawów depresji.

W przypadku ciężkiego przebiegu depresji oraz w sytuacji podjęcia próby samobójczej konieczna jest **hospitalizacja psychiatryczna**.

Zawsze, gdy osoba potwierdza chęć odebrania sobie życia, nasilone myśli samobójcze należy zgłosić się na konsultację do lekarza psychiatry lub wezwać pogotowie ratunkowe.

Podejrzewając symptomy depresji warto zgłosić się na konsultację z psychologiem. Pomoc psychologiczna na wstępnym etapie choroby może mieć zasadnicze znaczenie i zapobiec poważnym komplikacjom prowadzącym do rozwoju depresji.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Problemy wynikające z zaburzeń lub dysfunkcji zdrowia psychicznego pomoże rozwiązać zarówno lekarz pierwszego kontaktu w przychodniach podstawowej opieki zdrowotnej, jak i specjalista: psychiatra, psycholog, neurolog w specjalistycznej poradni.

OPIEKA PSYCHIATRYCZNA – STACJONARNA OPIEKA ZDROWOTNA I AMBULATORYJNA SPECJALISTYCZNA OPIEKA ZDROWOTNA

(podmioty lecznicze posiadające kontrakty z Narodowym Funduszem Zdrowia w zakresie opieki psychiatrycznej na terenie Gminy Miasto Krosno)

WOJEWÓDZKI SZPITAL PODKARPAICKI IM. JANA PAWŁA II W KROŚNIE

Pion opieki psychiatrycznej
w Szpitalu obejmuje:

Dienny Oddział Psychiatryczny

ul. Grodzka 45 (parter)
tel. kontaktowy 13 43748 90

Świadczenia dzienne psychiatryczne obejmują diagnostykę, leczenie i wczesną rehabilitację osób z zaburzeniami psychicznymi powyżej 18 roku życia. Oddział zapewnia 14 miejsc oraz opiekę lekarza psychiatry, pielęgniarki psychiatrycznej, psychologa i terapeuty zajęciowego. Przy przyjęciu wymagane jest skierowanie od lekarza psychiatry, lekarza rodzinnego lub lekarza innej specjalizacji.

Pacjenci pozostają w Oddziale w godzinach od 8.00 do 14.30, z wyłączeniem sobót, niedziel oraz dni ustawowo wolnych od pracy.

Poradnia Zdrowia Psychicznego

ul. Grodzka 45 (parter)

Rejestracja osobista: poniedziałek, środa, czwartek,
piątek 7.40–15.00, wtorek 7.40–17.40

Rejestracja telefoniczna: 13 43 74 866
w godz. 8.00–12.00

Poradnia zajmuje się leczeniem oraz diagnostyką osób dorosłych, w przypadku występujących zaburzeń związanych ze zdrowiem psychicznym tj. schizofrenia, zaburzenia nastroju (afektywne), zaburzenia nerwicowe związane ze stresem i pod postacią somatyczną, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych oraz niepełnosprawność intelektualna.

Rejestracja do lekarza psychiatry nie wymaga skierowania, natomiast rejestracja do Poradni Psychologicznej następuje na podstawie skierowania od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, lekarza psychiatry lub lekarza neurologa.

Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

ul. Korczyńska 57 (poza głównym budynkiem
Szpitala, parter)

tel. 13 43 78 762 oraz 13 43 78 760

Oddział zajmuje się leczeniem odwykowym w systemie stacjonarnym. Osoby w wieku od 18–65 roku życia, zainteresowane leczeniem odwykowym w systemie stacjonarnym zgłaszają się **w stanie całkowitej trzeźwości**, na rozmowy kwalifikacyjne, prowadzone przez zespół towarzyszący.

Skład zespołu towarzyszącego zdrowiejącym osobom stanowią: certyfikowani psychoterapeuci uzależnień, psycholog, lekarz psychiatra, instruktorzy terapii uzależnienia od alkoholu, pielęgniarki.

Osoby zainteresowane leczeniem mogą zgłaszać się od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 15.00.

Poradnia Odwykowa

ul. Korczyńska 57 (poza głównym budynkiem
Szpitala, parter)

Rejestracja telefoniczna: tel. 13 43 78 750
w godz. 7.30–15.00

Rejestracja osobista: 7.15–15.00

Poradnia zajmuje się profesjonalną psychoterapią dla osób uzależnionych od alkoholu. Obsada kadrowa to certyfikowani psychoterapeuci uzależnień, psycholog, lekarz psychiatra, instruktorzy terapii uzależnienia od alkoholu, pielęgniarki, pracownik socjalny.

Harmonogram pracy Poradni Odwykowej znajduje się w zakładce: „Poradnie” na stronie internetowej: krosno.med.pl. Przyjęcia do poradni nie wymagają skierowania.

Dzienny Oddział Psychiatryczny dla Dzieci i Młodzieży NZOZ Moczary

ul. Legionistów 72 36-200 Brzozów

Kontakt: 693 272 039

601 211 920

- przyjmuje pacjentów w wieku od 13 do 18 roku życia
- na podstawie skierowania od lekarza (pracującego w ramach NFZ)
- pobyt w Oddziale trwa 3 miesiące lub w uzasadnionych przypadkach dłużej
- w Oddziale prowadzona jest farmakoterapia, psychoterapia indywidualna, grupowa i rodzinna
- zajęcia w Oddziale realizowane są w godzinach od 8.15–15.00
- zapewniona jest szkoła na zasadach nauczania indywidualnego
- pobyt jest całkowicie bezpłatny

**➤ PION OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ
PROWADZONEJ PRZEZ
NIEPUBLICZNE PODMIOTY
LECZNICZE NA TERENIE GMINY
MIASTO KROSNO, POSIADAJĄCE
KONTRAKT Z NARODOWYM
FUNDUSZEM ZDROWIA**

SPECMED Sp. z o.o. – Zespół Przychodni i Poradni Specjalistycznych w Krośnie:

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej Dzieci i Młodzieży

ul. Grodzka 47 b

telefon: 13 43 97 166

e-mail: pdm@specmed.pl

czynne od poniedziałku do piątku w godzinach
8.00–20.00

Ośrodek zapewnia następujące formy wsparcia zdrowia psychicznego:

- pełną diagnostykę psychologiczną,
- psychoterapię indywidualną, grupową i rodzinną,
- wsparcie psychologiczne i środowiskowe.

Do Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej nie jest wymagane skierowanie. W Ośrodku przyjmują specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży do 21 roku życia.

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych

ul. Grodzka 47 b

telefon: 13 43 97 100, 13 43 97 109

e-mail: rejestracja@specmed.pl

czynne od poniedziałku do soboty
harmonogram godzin pracy umieszczony jest
na stronie internetowej placówki: specmed.pl

Poradnia oferuje świadczenia dla osób dorosłych w zakresie diagnozy i leczenia przez lekarzy psychiatrów, między innymi takich jednostek chorobowych jak: zaburzenia psychiczne, schizofrenie, afektywne zaburzenia nastroju, zaburzenia nerwicowe (lęki i fobie), zaburzenia osobowości i zachowania, niepełnosprawność intelektualna.

Rejestracja do lekarza psychiatry nie wymaga skierowania. Psycholodzy świadczą usługi w zakresie diagnozy, porady psychologicznej, wsparcia z elementami psychoedukacji i psychoterapii.

Centrum Leczenia Nerwic „Nervus”

ul. Pużaka 37

telefon do rejestracji: 785 065 036

poniedziałek, wtorek, środa, piątek: 8.00–19.00
czwartek: 8.00–16.30

W ramach Centrum Leczenia Nerwic działa Oddział Dzielny Leczenia Zaburzeń Nerwicowych oraz świadcząca usługi ambulatoryjne Poradnia Leczenia Nerwic. Zespół Centrum Leczenia Nerwic to wykwalifikowani i doświadczeni psychiatry, psycholodzy kliniczni i psychoterapeuci.

Zakres pomocy: nerwice, zaburzenia depresyjne, zaburzenia osobowościowe, zaburzenia odżywiania.

Formy pomocy medycznej: diagnoza psychiatryczna, diagnoza psychologiczna, poradnictwo psychologiczne, psychoterapia indywidualna, psychoterapia rodzinna, psychoterapia grupowa, cykl leczenia w ramach Oddziału Dziennego.

WSPARCIE ŚRODOWISKOWE

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie (MOPR)

ul. Piastowska 58

tel. 13 43 204 59

www.moprkrosno.pl

e-mail: poczta@moprkrosno.pl

czynne od poniedziałku do piątku w godzinach
7.30–15.30

MOPR podejmuje działania pomocowe, a w szczególności:

- przyznawanie specjalistycznych usług opiekuńczych świadczonych osobom z zaburzeniami psychicznymi w miejscu zamieszkania,
- kierowanie do domu pomocy społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w sytuacji, gdy osoba wymaga całodobowej opieki, a gmina i rodzina nie jest w stanie jej tego zapewnić,
- kierowanie do środowiskowego domu samopomocy dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w którym zapewnione są specjalistyczne usługi opiekuńcze,
- zapewnienie opieki i wychowania między innymi dzieciom z zaburzeniami psychicznymi całkowicie lub częściowo pozbawionym opieki rodziców w rodzinach zastępczych lub w placówkach opiekuńczo-wychowawczych.

MOPR realizuje następujące działania dla osób z zaburzeniami psychicznymi:

- zatrudnia opiekuna terapeutę,

- organizuje szkolenia grup zawodowych mających kontakt z osobami, u których występuje problem alkoholowy,
- prowadzi grupy socjoterapeutyczne dla dzieci pochodzących z rodzin z problemem alkoholowym,
- udziela pomocy dzieciom pochodzącym z rodzin zagrożonych alkoholem poprzez organizowanie czasu wolnego,
- podejmuje działania zmierzające do poddawania się leczeniu odwykowemu osób uzależnionych od alkoholu.

Dział Interwencji Kryzysowej (DIK)

ul. Legionów 8
tel. 13 420 26 87
e-mail: dik@moprkrosno.pl
poniedziałek od 11.30 do 15.30
środa od 10.00 do 18.00
piątek od 7.30 do 15.30

DIK jest komórką organizacyjną Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Krośnie, która realizuje zadania w zakresie rozpoznawania przyczyn powstawania sytuacji kryzysowych: udzielanie porad, w tym prawnych i psychologicznych, udzielanie wsparcia osobom i rodzinom, które znalazły się w sytuacjach konfliktowych, kryzysowych, zostały dotknięte przemocą lub alkoholizmem oraz tym, którzy nie radzą sobie w obecnych warunkach życia społecznego. Interwencja kryzysowa przebiega w formie kontaktu telefonicznego, bezpośredniego kontaktu w DIK i w miarę potrzeby interwencji w miejscu zamieszkania lub przebywania osoby w kryzysie.

> ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY (ŚDS)

Zasadniczym celem działalności środowiskowych domów samopomocy jest podnoszenie jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi, aktywizowanie do udziału w życiu społecznym, rehabilitacji społecznej i zawodowej, promocji zdrowia, rozwijaniu sieci oparcia społecznego, przeciwdziałaniu wykluczeniu społecznemu, współpracy z rodziną i otoczeniem w celu realizowania i kontynuacji założeń indywidualnych Planów

Wspierająco-Aktywizujących, współpracy z innymi ośrodkami wsparcia.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi, posiadające orzeczenie o stopniu niepełnosprawności są kierowane do uczestnictwa w zajęciach środowiskowych domów samopomocy na podstawie decyzji administracyjnej wydawanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Krośnie. Uczestnicy mogą przebywać w ŚDS od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 do 15.30.

Na terenie miasta Krosna funkcjonują dwa ŚDS-y:

Środowiskowy Dom Samopomocy w Krośnie

ul. Kletówki 7a,
tel. 13 307 33 33
e-mail: sdskrosno@wp.pl

Dział jako jednostka organizacyjna pomocy społecznej, jest domem typu A – dla osób przewlekle psychicznie chorych, typu B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i typu C – dla osób wykazujących inne przewlekle zaburzenia czynności psychicznych.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Krośnie

ul. Gen. J. Hallera 6/4,
tel. 13 307 11 04
e-mail: sds2.krosno@psoni.org.pl

Dział przy Polskim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną w Krośnie. Dom ten jest domem typu B – dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

> DOM POMOCY SPOŁECZNEJ

W sytuacjach, kiedy osoba wymaga całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności i nie może samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu, jeśli nie można zapewnić tej osobie niezbędnej pomocy w formie usług opiekuńczych bądź, jeśli uzasadnia to sytuacja życiowa (materiałna, rodzinna, mieszkaniowa), wówczas Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Krośnie kieruje i umieszcza osoby w domach pomocy społecznej.

Dom Pomocy Społecznej Nr 2

ul. Kletówki 7
tel. 13 43 219 10
e-mail: poczta@dpskrosno.pl;
www.dpskrosno.pl

DPS jest miejscem dla osób przewlekle psychicznie chorych, posiadający 42 miejsca statutowe. Zasadniczym celem działalności Domu jest zapewnienie jego mieszkańcom całodobowej opieki, zaspokojenie ich niezbędnych potrzeb bytowych, zdrowotnych i rehabilitacyjnych, opiekuńczych, a także wspomagających, takich jak: arteterapia, biblioterapia, ergoterapia, silwoterapia, muzykoterapia, zajęcia relaksacyjne oraz zajęcia kulturalno – oświatowe. Prowadzone są również zajęcia z psychologiem, a także zajęcia z zakresu rehabilitacji społecznej.

POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Krośnie

ul. A. Lewakowskiego 14,
tel. 13 43 205 19
www.mpppkrosno.pl
harmonogram godzin pracy umieszczony jest na stronie internetowej placówki: mpppkrosno.pl

Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Krośnie oferuje profesjonalną pomoc psychologów, pedagogów, logopedów, terapeutów dla dzieci i młodzieży, rodziców/opiekunów, nauczycieli oraz wychowawców z terenu miasta Krosna. Opieka poradni jest bezpłatna, dobrowolna i nie wymaga skierowania od lekarza.

Poradnia prowadzi postępowanie w zakresie:

- diagnozy psychologicznej,
- diagnozy pedagogicznej,
- diagnozy logopedycznej,
- diagnozy integracji sensorycznej w celu wspomagania rozwoju oraz wspomagania efektywności uczenia się.

Dla dzieci i młodzieży oferuje się indywidualną terapię psychologiczną m. in.: dla dzieci z zaburzeniami emocjonalnymi, z fobią szkolną, dla dzieci lękowych ze skłonnościami autodestrukcyjnymi, przejawiających symptomy nadpobudliwości i niepokoju psychoruchowego, ze spektrum autyzmu.

Dla dzieci z problemami w nawiązywaniu relacji interpersonalnych, z problemami adaptacyjnymi, z trudnościami w zachowaniu, z trudnościami emocjonalnymi proponuje się Trening Umiejętności Społecznych, zajęcia rozwijające kompetencje społeczno-emocjonalne oraz zajęcia socjoterapeutyczne.

Rodzice oraz nauczyciele/wychowawcy mogą skorzystać z indywidualnych konsultacji na terenie poradni. Dla rodziców i wychowawców, którzy chcą poszerzyć swoje kompetencje wychowawcze organizowane są zajęcia warsztatowe: „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”.

Dodatkowo poradnia wydaje orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego dla dzieci i młodzieży z różnymi typami niepełnosprawności, zagrożonych niedostosowaniem społecznym, niedostosowanych społecznie oraz opinię o potrzebie wczesnego wspomaganie rozwoju dziecka. W przypadku dzieci chorych placówka wydaje orzeczenia o potrzebie indywidualnego nauczania.

SZKOLNICTWO SPECJALNE

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy

ul. J. Bema 46
tel. 13 43 65 555
e-mail: sekretariat@soswkrosno.pl

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Krośnie jest wiodącym ośrodkiem koordynacyjno-rehabilitacyjno-opiekuńczym obejmujący wsparciem dzieci (od urodzenia do rozpoczęcia nauki w szkole) i ich rodziny mieszkające na terenie miasta Krosna, realizującym program rządowy „Za życiem”.

W skład SOSW w Krośnie wchodzi:

Szkoła Podstawowa Nr 11

8-letni cykl kształcenia od klasy I do klasy VIII, kierowany jest do uczniów z autyzmem oraz niepełnosprawnością

intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym i znacznym oraz z niepełnosprawnością sprzężoną. Uczniowie oprócz realizacji podstawy programowej kształcenia ogólnego objęci są pomocą psychologiczno-pedagogiczną oraz zajęciami rewalidacyjnymi: terapią pedagogiczną, psychologiczną, logopedyczną, integracji sensorycznej, terapią ręki i wieloma innymi dostosowanymi do indywidualnych potrzeb ucznia.

Szkoła Specjalna Przystosowująca do Pracy

Do 3-letniej Szkoły Specjalnej Przystosowującej do Pracy przyjmowani są absolwenci szkoły podstawowej posiadający orzeczenie o potrzebie kształcenia specjalnego z powodu niepełnosprawności intelektualnej w stopniu umiarkowanym lub znacznym, autyzmu, bądź niepełnosprawności sprzężonej.

Branżowa Szkoła I stopnia Nr 7

Szkoła Branżowa I stopnia jest 3-letnią szkołą ponadpodstawową, przeznaczoną dla uczniów w normie intelektualnej z autyzmem oraz niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim.

Internat

Uczniowie mają możliwość zamieszkania w internacie znajdującym się na terenie specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego. Internat zapewnia całodobową, bezpłatną opiekę. Opłacie podlegają jedynie koszty wyżywienia.

➤ ORGANIZACJE POZARZĄDOWE – DZIAŁAJĄCE NA RZECZ OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

ul. Powstańców Śląskich 16
e-mail: zk.krosno@psoni.org.pl
FB: www.facebook.com/psoni.krosno
tel. 13 432 58 37

Celem Stowarzyszenia jest podejmowanie działań na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością

intelektualną, tworzenie warunków do przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenie ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym oraz wspieranie ich rodzin. W ramach statutowej działalności Stowarzyszenie prowadzi następujące placówki pobytu dziennego:

Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy w Krośnie (OREW)

jest miejscem gdzie osoby z niepełnosprawnością intelektualną w wieku od 3 do 25 lat objęte są edukacją i rehabilitacją. Poprzez swoją działalność OREW dąży do jak największego usamodzielnienia oraz przygotowania wychowanków do przyszłego uczestnictwa w życiu społecznym. Zapewnia rehabilitację, terapię pedagogiczną, logopedyczną, psychologiczną oraz opiekę i wychowanie. Umożliwia również realizację wczesnego wspomaganie rozwoju, obowiązku szkolnego i obowiązku nauki.

Absolwenci OREW kontynuują rehabilitację i terapię w środowiskowych domach samopomocy lub warsztacie terapii zajęciowej – placówkach prowadzonych przez PSONI, mają też możliwość podjęcia zatrudnienia w zakładzie aktywności zawodowej.

Warsztat Terapii Zajęciowej w Krośnie

jest placówką pobytu dziennego stwarzającą osobom z niepełnosprawnością intelektualną możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej. Uczestnikiem WTZ może zostać osoba z niepełnosprawnością intelektualną, o orzecznym znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności oraz ze wskazaniem do uczestnictwa w terapii zajęciowej, zawartym w orzeczeniu o stopniu niepełnosprawności. WTZ przygotowuje uczestników do podjęcia pracy zawodowej oraz pozwala zdobyć umiejętności społeczne przydatne w codziennym i samodzielnym życiu.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Krośnie i w Potoku

ośrodki wsparcia dziennego przeznaczone dla osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz niepełnosprawnościami sprzężonymi, które ukończyły 18 rok życia, obojga płci (typ B). Placówki realizują zadania

z zakresu pomocy społecznej ukierunkowane na rozwój umiejętności niezbędnych do maksymalnie samodzielnego funkcjonowania uczestników w życiu społecznym.

Mieszkanie Wspomagane i Treningowe w Potoku

Celem Mieszkania Wspomagane i Treningowe jest realizacja działań mających na celu przygotowywanie mieszkańców do prowadzenia niezależnego życia oraz wspieranie ich w codziennym funkcjonowaniu. W mieszkaniu świadczone są usługi bytowe, praca socjalna oraz pomoc w wykonywaniu czynności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu i realizacji kontaktów społecznych. Wszystkie działania mają na celu utrzymanie lub rozwijanie niezależności danej osoby na poziomie jej możliwości psychofizycznych. Wsparcie bezpośrednie świadczone jest przez asystentów osoby niepełnosprawnej.

Mieszkanie Treningowe w Krośnie

Pobyty w Mieszkaniu Treningowym odbywają się w cyklach tygodniowych. W trakcie zajęć osoby z niepełnosprawnością mają możliwość nabywania i utrwalania umiejętności niezbędnych w codziennym samodzielnym lub wspieranym życiu w zakresie samoobsługi, zaradności życiowej, nawiązywania kontaktów społecznych i radzenia sobie w sytuacjach trudnych, zwiększenia poczucia własnej wartości, samodzielności w podstawowych sprawach, doświadczenia „życia bez rodziców/dotychczasowych opiekunów”. Niezbędne wsparcie zapewniają terapeuci oraz asystent osoby niepełnosprawnej.

➤ ZAKŁAD AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

Jest wyodrębnioną organizacyjnie i finansowo jednostką utworzoną w celu zatrudnienia osób z niepełnosprawnością zaliczonych do znacznego lub umiarkowanego stopnia niepełnosprawności, u których stwierdzono autyzm, niepełnosprawność intelektualną lub chorobę psychiczną.

PSONI Koło w Krośnie prowadzi dwa Zakłady Aktywności Zawodowej, w których osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają możliwość zatrudnienia z jednoczesnym zapewnieniem specjalistycznego wsparcia.

Zakłady zatrudniają łącznie 110 osób z niepełnosprawnością, które wykonują usługi z zakresu prania wodnego, pielęgnacji terenów zielonych i porządkowania, produkcji ekologicznych podpałek do grilla i kominika, konfekcjonowania, gastronomii i cukiernictwa.

Zakład Aktywności Zawodowej Nr 1

ul. Armii Krajowej 3; 38-400 Krosno
e-mail: zaz.krosno@psoni.org.pl
www: zazkrosno.org.pl

Zakład Aktywności Zawodowej Nr 2

ul. Pużaka 55c; 38-400 Krosno
e-mail: zaz2.krosno@psoni.org.pl
www: zaz2krosno.org.pl

➤ FUNDACJA 21

ul. Wolności 1, 38-400 Krosno
tel. 531977074
e-mail: sekretariat@fundacja21.org

Fundacja zajmuje się terapią dzieci i młodzieży oraz dorosłych z różnymi dysfunkcjami. W swojej ofercie posiada:

- ambulatoryjne konsultacje lekarza psychiatry dzieci i młodzieży (komercyjne),
- ambulatoryjne konsultacje psychologiczne (komercyjne),
- ambulatoryjne świadczenia (konsultacje lekarza psychiatry dzieci i młodzieży, konsultacje psychologiczne) w ramach Poradni dla osób z autyzmem dziecięcym (NFZ).

DANE TELEADRESOWE

1. Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II w Krośnie

ul. Grodzka 45 (parter)

Dienny Oddział Psychiatryczny

tel. 13 43 748 90

Poradnia Zdrowia Psychicznego

Rejestracja telefoniczna: 13 43 74 866

2. Wojewódzki Szpital Podkarpacki im. Jana Pawła II w Krośnie

Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu

ul. Korczyńska 57

38-400 Krosno

Rejestracja telefoniczna: 13 43 78 762 lub 760

Poradnia Odwykowa

Rejestracja telefoniczna: 13 43 78 750

3. SPECMED Sp. z o.o. – Zespół Przychodni i Poradni Specjalistycznych w Krośnie

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej Dzieci i Młodzieży

ul. Grodzka 47b

tel. 13 43 97 166

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych

telefon: 13 43 97 100 lub 109

4. Centrum Leczenia Nerwic „Nervus”

ul. Pużaka 37

tel. do rejestracji: 785 065 036

5. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie

ul. Piastowska 58

38-400 Krosno

tel. 13 43 204 59

6. Dział Interwencji Kryzysowej

ul. Legionów 8

tel. 13 42 026 87

7. Środowiskowy Dom Samopomocy w Krośnie

ul. Kletówki 7a,

tel. 13 307 33 33

8. Środowiskowy Dom Samopomocy w Krośnie

ul. Gen. J. Hallera 6/4,

tel. 13 307 11 04

9. Dom Pomocy Społecznej Nr 2

ul. Kletówki 7

38-400 Krosno

tel. 13 43 219 10

10. Miejska Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Krośnie

ul. A. Lewakowskiego 14

38-400 Krosno

tel. 13 432 05 19

11. Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy

ul. J. Bema 46

38-400 Krosno

tel. 13 43 65 555

12. Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

ul. Powstańców Śląskich 16

38-400 Krosno

tel. 13 432 58 37

13. Zakład Aktywności Zawodowej Nr 1

ul. Armii Krajowej 3

38-400 Krosno

tel. 506 316 022

14. Zakład Aktywności Zawodowej Nr 2

ul. Pużaka 55c

38-400 Krosno

tel. 887 766 070

15. Fundacja 21

ul. Wolności 1,

38-400 Krosno

tel: 531 977 074

16. Dzienny Oddział Psychiatryczny

dla Dzieci i Młodzieży

NZOZ Moczary

ul. Legionistów 72 Brzozów

tel. 693 272 039

tel. 601 211 920