



INFORMATOR

**O dostępnych formach pomocy społecznej
i aktywizacji zawodowej dla osób
z zaburzeniami psychicznymi
z powiatu legnickiego.**



Powiat Legnicki 2021

SPIS TREŚCI:

1.	Wstęp	3
2.	Czym jest Zdrowie Psychiczne?.....	4
3.	Słownik pojęć i terminów.....	5
4.	Gdzie szukać pomocy, gdzie się leczyć?	17
4.1.	<i>Formy opieki zdrowotnej.....</i>	<i>17</i>
4.2.	<i>Inne placówki realizujące zadania z zakresu ochrony zdrowia psychicznego</i>	<i>21</i>
4.3.	<i>Inne instytucje udzielające wsparcia.....</i>	<i>22</i>
4.4.	<i>Instytucje zajmujące się aktywizacją zawodową</i>	<i>38</i>

1. WSTĘP

Naukowcy od dawna szukają odpowiedzi na pytanie czy istnieją jakieś wewnętrzne lub zewnętrzne bodźce, które determinują nasze odczuwanie szczęścia. Punktem wyjścia do tych badań było stwierdzenie, że ludzie reagują odmiennie na życiowe porażki. Jedni radzą sobie skutecznie z wszelkimi przeciwnościami losu, zachowując nawet w najtrudniejszych chwilach pogodę ducha, inni reagują deficytem szczęścia, przeżywając nawet najdrobniejszą porażkę i traktując ją jak życiową klęskę. Nasuwa się pytanie: co warunkuje nasz psychiczny dobrostan i czy zależy on wyłącznie od zewnętrznych okoliczności?

Pojęcie „szczęścia” wyjaśniane w encyklopediach, Słowniku Języka Polskiego określa je jako¹:

- **Szczęście** to emocje spowodowane doświadczeniami, które oceniane są przez podmiot jako pozytywne.
- **Szczęście** to powodzenie, pomyślny los, uczucie zadowolenia, upojenia, radości, splot pomyślnych okoliczności. To wszystko to, co wywołuje stan szczęśliwości. Psychologia wydziela w pojęciu szczęście: rozbawienie i zadowolenie.

W rozważaniach o jego naturze szczęście najczęściej określane jest w dwóch aspektach:

▶ **Mieć szczęście**, które oznacza:

- sprzyjający zbieg, splot okoliczności;
- pomyślny los, fortuna, dola, traf, przypadek;
- powodzenie w realizacji celów życiowych, korzystny bilans doświadczeń życiowych.

▶ **Odczuwać szczęście** oznacza:

- (chwilowe) odczucie bezgranicznej radości, przyjemności, euforii, zadowolenia, upojenia;
- (trwałe) zadowolenie z życia, połączone z pogodą ducha i optymizmem; ocena własnego życia, jako udanego, wartościowego, sensownego.

Kim zatem jest osoba szczęśliwa?

To osoba, która zaspokoiła wszystkie swoje potrzeby. Ponieważ najwyższą z nich jest potrzeba samorealizacji, można przyjąć, że ludzie szczęśliwi, to ludzie samorealizujący się. Według Abrahama Masłowa (amerykańskiego psychologa), twórcy piramidy potrzeb człowieka, ludzie samorealizujący się posiadają następujące cechy:

- ▶ są realistycznie nastawieni do świata,
- ▶ akceptują samych siebie,
- ▶ mają przyjazny stosunek do otoczenia,
- ▶ są spontaniczni,
- ▶ są niezależni,
- ▶ mają niekonwencjonalne podejście do życia (unikają stereotypów),
- ▶ są głęboko uduchowieni,
- ▶ głęboko przeżywają miłość,
- ▶ posiadają filozoficzne, niezłośliwe poczucie humoru,
- ▶ są kreatywni,
- ▶ posiadają bogatą osobowość, odporną na wpływy otoczenia.

Czymże więc jest szczęście dla każdego z nas?

Każdy rozumie je inaczej.

¹ Źródło: Wikipedia, wolna encyklopedia; Słownik języka polskiego, PWN 1981 r..

2. CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zdrowie psychiczne to termin wieloznaczny, trudny do zdefiniowania i precyzyjnego zdiagnozowania. Zdrowie psychiczne jest różnie definiowane przez poszczególne dziedziny nauki:

- **w medycynie** - zdrowie psychiczne to niewystępowanie objawów psychopatologicznych, homeostaza w procesach fizjologicznych, brak defektów w strukturze i funkcjach psychicznych,
- **w psychologii** - zdrowie psychiczne to zdolność do twórczego rozwoju i samorealizacji, akceptacja i poczucie własnej wartości i tożsamości, zdolność osiągnięcia satysfakcji z życia, realistyczna percepcja rzeczywistości,
- **w socjologii** - zdrowie psychiczne to zdolność przystosowania się jednostki do norm kulturowych i środowiska społecznego, uwewnętrzniania norm w przebiegu socjalizacji, umiejętność prawidłowej koegzystencji w grupie i właściwego funkcjonowania w rolach społecznych.

Do zaburzeń czynności psychicznych dochodzi zazwyczaj w wyniku interakcji wielu czynników takich jak:

- **czynniki psychogenne** - wydarzenia życiowe, stres, mechanizmy radzenia sobie z sytuacją i typem osobowości,
- **czynniki endogenne** - predyspozycje genetyczne, zaburzenia funkcji lub struktury mózgu,
- **czynniki egzogenne** - leki, alkohol, substancje psychoaktywne,
- **czynniki somatogenne** - schorzenia somatyczne i choroby ośrodkowego układu nerwowego.

Zaburzenia psychiczne nieodpowiednio rozpoznane i nieleczone, mogą prowadzić do utrzymywania się, pogłębiania, bądź nawrotów objawów. To z kolei może skutkować powikłaniami w postaci innych chorób psychicznych (np. „leczenie” depresji alkoholem nie spowoduje ustąpienia depresji, a może przyczynić się do powstania uzależnienia od alkoholu) i zaburzeń somatycznych (np. zaburzenia czynności układu odpornościowego u osób chorujących na depresję). Powikłania chorób psychicznych mogą dotyczyć też innych aspektów życia, takich jak: pogorszenie funkcjonowania w pracy, rodzinie, związkach, życiu społecznym i towarzyskim. Znacznemu obniżeniu ulega również jakość życia.

Najbardziej rozpowszechnione objawy zaburzeń psychicznych to:

- **zaburzenia nastroju:** jego obniżenie, smutek, przygnębienie, płaczliwość,
- **zaburzenia lękowe** - lęk wolno płynący, zamartwianie się, lęk napadowy, objawy wegetatywne lęku tj. kołatanie serca, duszność, spocenie, drżenie rąk i inne,
- **zaburzenia snu** - bezsenność, nadmierna senność, koszmary senne,
- **zaburzenia odżywiania** - epizody objadania się, prowokowanie wymiotów, zaabsorbowanie dietą, wyglądem, jadłowstręt,
- **zaburzenia związane z występowaniem objawów omamowych i urojeniowych, obsesyjnych myśli lub czynności oraz zaburzeń seksualnych.**

Wraz ze wzrostem długości życia coraz częściej rozpoznawane są otępienia, które obejmują zaburzenia pamięci i sprawności intelektualnej. Niezwykle niepokojące są objawy związane z uzależnieniami od alkoholu, leków, narkotyków, a także coraz częściej pojawiające się we współczesnym świecie uzależnienia od pracy, Internetu, zakupów, telefonu komórkowego, seksu i inne. Poza wyżej wymienionymi, niepokojący jest każdy objaw, który u danej osoby powoduje obawę, uczucie dyskomfortu psychicznego czy wpływa na funkcjonowanie w jakiegokolwiek dziedzinie życia.

SŁOWNIK POJĘĆ I TERMINÓW²⁾

Alkoholizm (choroba alkoholowa) - psychiczne, fizyczne oraz społeczne uzależnienie od środka narkotycznego, jakim jest alkohol. Charakteryzuje ją zespół objawów somatycznych (fizycznych), behawioralnych (dotyczących zachowania) oraz psychologicznych.

Choroba nieuleczalna, jednak poddana leczeniu może zostać zatrzymana na każdym jej etapie rozwoju. Według WHO (Światowej Organizacji Zdrowia) oraz Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego rozpoznawanie choroby alkoholowej definiuje się w wyniku ujawnienia występujących od roku co najmniej trzech z wymienionych objawów, m.in.: utrwalonej, silnej, trudnej do opanowania potrzeby używania alkoholu, nieudanej próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania picia, zmiany tolerancji ilości wypijanego alkoholu, występowania zespołu odstawienia i/lub przyjmowania innych substancji likwidujących lub zmniejszających niepożądane objawy, picia alkoholu pomimo destrukcyjnych następstw jego nadużywania.

Centrum Zdrowia Psychicznego - jednostka organizacyjna udzielająca wszechstronnej psychiatrycznej opieki zdrowotnej (diagnostyka, leczenie i rehabilitacja oraz orzecznictwo i konsultacje dla podstawowej opieki zdrowotnej).

Choroba psychiczna - zaburzenie, które powoduje łagodne lub poważne zakłócenia myślenia, postrzegania, nastroju, zachowania. Choroba utrudniająca człowiekowi normalne funkcjonowanie w społeczeństwie, ograniczająca zdolność radzenia sobie ze zwykłymi wymaganiami życia lub utrzymania właściwego kontaktu z rzeczywistością. Tradycyjnie chorobę dzieli się na: chorobę psychiczną (czyli psychozy) oraz zaburzenia niepsychotyczne. Do chorób psychicznych

zalicza się schizofrenię, manię, depresję, halucynozę alkoholową oraz majaczenie. Podstawą do wyodrębnienia tego rodzaju psychoz stały się głębokie zaburzenia w zakresie kontaktów chorego z otoczeniem manifestujące się urojeniami, omamami, zaburzeniami świadomości, emocji oraz nastroju. Natomiast do zaburzeń niepsychotycznych należą nerwice, upośledzenia umysłowe oraz uzależnienia.

Deinstytucjonalizacja - dążenie do zreformowania psychiatrycznej opieki zdrowotnej. Jej ideą jest ograniczenie roli tradycyjnych instytucji psychiatrycznych, takich jak szpitale i zastąpienie ich instytucjami ułatwiającymi integrację chorych ze społecznościami lokalnymi. Do instytucji takich zalicza się m.in. stowarzyszenia samopomocowe, instytucje edukacyjne.

Depresja - różnorodna grupa zaburzeń obejmująca objawy takie, jak: przygnębienie, smutek, zniesienie lub zmniejszenie zdolności do odczuwania przyjemności, poczucie bezsilności, bezradności i beznadziejności, poczucie winy, spowolnienie ruchowe i psychiczne, częste myśli i zamiary samobójcze.

Detoksykacja (odtruwanie) - usuwanie z organizmu lub zubożnianie substancji trującej (np. alkoholu, narkotyku, czy nadmiernej dawki leku). W zależności od stanu pacjenta detoksykacja może być przeprowadzona w warunkach ambulatoryjnych lub w specjalistycznym oddziale leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych. Detoksykacja alkoholowa (detoks, odtrucie alkoholowe) to proces leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych (występują one u osób uzależnionych od alkoholu, po ciągach picia, zazwyczaj w kilka do kilkunastu godzin po ograniczeniu spożycia alkoholu).

Dom pomocy społecznej -

to placówka świadcząca usługi bytowe opiekuńcze, wspomagające i edukacyjne, na poziomie obowiązującego standardu przeznaczona dla osób wymagających całodobowej opieki z powodu wieku, choroby lub niepełnosprawności, niemogących samodzielnie funkcjonować w codziennym życiu. W zależności od przeznaczenia dzielą się na domy dla osób: - w podeszłym wieku, - przewlekle somatycznie chorych, - dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie, - przewlekle psychicznie chorych, niepełnosprawnych fizycznie, - uzależnionych od alkoholu, dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie.

Epizod afektywny mieszany - szybkie zmiany nastroju od depresji do manii, zmieniające się w ciągu godzin lub z dnia na dzień.

Hospitalizacja - całodobowe udzielanie świadczeń zdrowotnych gwarantowanych, w trybie planowym lub nagłym, obejmujących proces diagnostyczno-terapeutyczny, trwający od chwili przyjęcia pacjenta na oddział szpitalny do momentu jego wypisu lub zgonu. Świadczeniodawca udzielający świadczeń w ramach hospitalizacji zapewnia całodobową opiekę lekarską i pielęgniarską w całym okresie leczenia. W zakresie koniecznym świadczeniodawca zapewnia nieodpłatnie badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne oraz środki pomocnicze, a także, w określonych przypadkach, przejazd środkami transportu sanitarnego.

Izba Przyjęć - komórka organizacyjna szpitala pracująca w trybie ciągłym, która składa się z rejestracji, gabinetu lekarskiego (jednego lub kilku, w zależności od potrzeb) i pokoju wywiadów. W Izbie Przyjęć wymagane jest wyposażenie pozwalające na podejmowanie czynności ratujących życie.

Kofeina - środek pobudzający korę mózgową znoszący zmęczenie fizyczne i psychiczne. Kofeina występuje w kawie, herbacie, czekoladzie i niektórych napojach orzeźwiających. Ostre i przewlekłe jej nadużywanie, wraz z towarzyszącymi temu objawami toksycznymi, nazywa się kofeinizmem. Objawy te obejmują niepokój ruchowy, bezsenność, zaczerwienienie twarzy, skurcze mięśni, niemiarywość serca i tętna, zaburzenia żołądkowo - jelitowe, goniwę myśli i brak zborności w mówieniu, a w niektórych przypadkach zaostrzenie występujących już wcześniej stanów lękowych, napadów paniki, objawów depresji lub schizofrenii.

Kokaina - silna substancja psychoaktywna, uzależniająca psychicznie. Należy do najsilniej działających leków pobudzających. Objawy psychiczne będące wynikiem użycia kokainy to nadmierna pewność siebie, brak lęku, silna euforia, halucynacje oraz pobudzenie psychoruchowe. Charakterystyczne dla osób uzależnionych od kokainy są: zaburzenia osobowości, agresywne zachowania, omamy, depresje z próbami samobójczymi. W medycynie stosowana jest w znikomym zakresie. Służy wyłącznie do znieczuleń zewnętrznych w laryngologii i okulistyce.

Leczenie odwykowe - określenie terapii uzależnień, zwłaszcza alkoholizmu.

Leczenie odwykowe alkoholizmu - w przypadku uzależnienia od alkoholu może odbywać się w systemie stacjonarnym, dziennym lub ambulatoryjnym. W warunkach stacjonarnych przeprowadza się najczęściej detoksykację, a także, w razie konieczności, leczenie innych schorzeń towarzyszących uzależnieniu od alkoholu. Po zakończeniu terapii w systemie stacjonarnym lub dziennym może być kontynuowane w warunkach ambulatoryjnych. Leczenie w placówkach dziennych i ambulatoryjnych polega również

na realizacji programu psycho-
terapeutycznego.

Leczenie uzależnień - proces terapeutyczny, mający na celu reedukację i resocjalizację osoby uzależnionej. W konsekwencji prowadzić ma do zaprzestania lub zmniejszenia częstotliwości przyjmowania substancji psychoaktywnych, redukcji szkód, powrotu do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie tych osób, które wykazywały na tym polu dysfunkcję. Stosowane zazwyczaj wobec osób mających problem ze szkodliwym, nałogowym nadużywaniem środków psychoaktywnych.

Leki uspokajające i nasenne - grupa leków wpływających na aktywność ośrodkowego układu nerwowego, oddziałujących na psychikę, sprawność umysłową, nastrój, usposobienie, stosunek do otoczenia. Stosuje się je przy hamowaniu nadmiernego pobudzenia człowieka, czy zmniejszeniu napięcia i niepokoju. Mogą powodować uzależnienie i zmiany osobowości.

Lotne rozpuszczalniki - substancje odurzające, w formie ciekłej. Zalicza się do nich: benzynę, rozpuszczalniki do farb, kleje, lakiery.

Mieszkanie chronione - jedna z form pomocy społecznej dla osób psychicznie chorych. Przebywające tam osoby przygotowywane są przez specjalistów do prowadzenia samodzielnego życia. Celem mieszkań chronionych jest przywrócenie ich mieszkańcom do społeczeństwa oraz poprawienie ich dotychczasowej egzystencji poprzez prace socjalne.

Monar - organizacja pozarządowa działająca na terenie całej Polski, prowadząca działania mające na celu przeciwdziałanie narkomanii, bezdomności

i zagrożeniom społecznym oraz niosąca szeroko rozumianą pomoc osobom pozostającym w trudnej sytuacji życiowej (samotnym, chorym na AIDS, skrzywdzonym przez los). Stowarzyszenie oferuje osobom z problemem narkotykowym pomoc specjalistyczną w zakresie konsultacji, poradnictwa, terapii indywidualnej i grupowej oraz detoksykację, pomoc ambulatoryjną oraz stacjonarną terapię i rehabilitację dla osób uzależnionych.

Narkotyk - potoczna nazwa niektórych substancji odurzających o depresyjnym działaniu na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na poglądy społeczne, różnice kulturowe, stany prawne, itp., brak jest jednoznacznej definicji.

Narkotykami nazywa się więc substancje, których przyjmowanie powoduje, po jakimś okresie używania, uzależnienie fizyczne. Są to m.in.: opiaty i opioidy (np. morfina, heroina), kokaina, fentanyl, niektóre benzodiazepiny oraz wszystkie substancje psychotropowe, które aktualnie są nielegalne (tzw. policyjna definicja narkotyku, narkotyk z punktu widzenia obowiązującego prawa).

W polskim prawodawstwie środkiem odurzającym jest substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działająca na ośrodkowy układ nerwowy.

Niepelnosprawność intelektualna (obniżenie poziomu rozwoju intelektualnego) - zaburzenie rozwojowe, polegające na znacznym obniżeniu ogólnego poziomu funkcjonowania intelektualnego, któremu towarzyszy deficyt w zakresie zachowań adaptacyjnych (szczególnie niezależności i odpowiedzialności).

Nerwica (neuroza) - długotrwałe zaburzenie psychiczne lub zaburzenie zachowania. Obejmuje dużą i bardzo różnorodną grupę zaburzeń,

u podłoża których, często można odnaleźć świadome i nieświadome wewnętrzne konflikty emocjonalne.

Podstawowym objawem długotrwałych zaburzeń psychicznych lub zaburzeń zachowania jest lęk. Zaburzenia nerwicowe są najczęściej występującą grupą schorzeń o podłożu psychicznym.

Oligofrenopedagogika - dział pedagogiki specjalnej zajmujący się nauczaniem i wychowaniem osób upośledzonych umysłowo, której zadaniem jest ustalenie takich metod i form rewalidacji (dążenie do przywrócenia możliwie szerokiej sprawności), które osobie upośledzonej zapewniłyby optymalny, wszechstronny rozwój, przystosowanie do warunków społecznych, przygotowanie do zawodu, wspieranie autonomii.

Opiaty - narkotyki pochodzenia roślinnego, do których zalicza się substancje otrzymywane z przetworów maku lekarskiego (opium, morfina, heroina), jak również syntetyczne środki przeciwbólowe (metadon - doustny, syntetyczny narkotyk). Mają szerokie zastosowanie kliniczne, gdzie wykorzystywane są głównie jako środki przeciwbólowe. Należą również do środków o silnym działaniu uzależniającym. Przyjmowanie tych środków w wyższych dawkach prowadzi do osłupienia, śpiączki, czy niewydolności oddechowej.

Opieka ambulatoryjna - wykonywanie usług zdrowotnych w przychodniach lub ośrodkach zdrowia dla osób, które nie potrzebują całodobowych lub całodziennych świadczeń medycznych. Przede wszystkim są to ambulatoryjne świadczenia zdrowotne udzielane przez lekarza pierwszego kontaktu, ambulatoryjne świadczenia zdrowotne udzielane przez lekarza specjalistę oraz świadczenia pielęgniarskie (powyższe świadczenia udzielane są na podstawie umów z NFZ).

Opieka długoterminowa - nieokreślone lub określone w czasie świadczenie usług pielęgnacyjno-opiekuńczych i leczniczych oraz pomocy i wsparcia dla osób przewlekle chorych, bądź niepełnosprawnych w każdym wieku, sprawowanych w domu, w zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych, zakładach opiekuńczo-leczniczych, w oddziałach dla przewlekle chorych lub domach opieki społecznej.

Opieka hospicyjna (paliatywna) - oznacza aktywną i wszechstronną opiekę nad osobami cierpiącymi na postępujące przewlekle choroby o niekorzystnym rokowaniu.

Opioidy - środki narkotyczne o działaniu przeciwbólowym (kodeina, morfina, heroina). Należą do jednych z najbardziej znanych substancji uzależniających.

Ośrodek odwykowy - placówka prowadzona przez wykwalifikowaną kadrę lekarsko – pielęgniarsko - terapeutyczną, która zajmuje się leczeniem osób uzależnionych od wszelkich substancji zmieniających świadomość człowieka. Chorzy leczeni są poprzez właściwą detoksykację, terapię grupową oraz indywidualną.

Ośrodki Pomocy Społecznej – działają w każdej gminie, zajmują się udzielaniem pomocy w formie pracy socjalnej, świadczeń pieniężnych, przyznając wsparcie usługowe i rzeczowe oraz kierując do ośrodków wsparcia.

Ośrodek rehabilitacyjny - miejsce, w którym prowadzone jest leczenie i rehabilitacja.

Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci i młodzieży - placówki zapewniające dziecku (młodzieży) całodobową, ciągłą lub okresową, opiekę i wychowanie oraz zaspokajające jego niezbędne potrzeby bytowe, rozwojowe, w tym emocjonalne, społeczne,

a także zapewniające korzystanie z przysługujących, na podstawie odrębnych przepisów, świadczeń zdrowotnych i kształcenia.

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie - (w miastach na prawach powiatu - miejskie centra pomocy rodzinie) zapewniają opiekę nad dziećmi w pieczy zastępczej rodzinnej i instytucjonalnej oraz realizują zadania z zakresu pomocy społecznej oraz rehabilitacji społecznej i zawodowej osób niepełnosprawnych.

Pracownik socjalny - osoba działająca na rzecz osób, rodzin, grup i środowisk społecznych będących w trudnej sytuacji życiowej, podejmująca wszelkie działania mające na celu aktywizację tych osób. Do najważniejszych zadań pracownika socjalnego należy zapewnienie podstawowych warunków do życia tym, którzy są ich pozbawieni, poprzez organizowanie pomocy finansowej, rzeczowej, a także psychicznej.

Program polityki zdrowotnej - zespół zaplanowanych i zamierzonych działań z zakresu opieki zdrowotnej ocenianych jako skuteczne, bezpieczne i uzasadnione, umożliwiających osiągnięcie w określonym terminie założonych celów, polegających na wykrywaniu i zrealizowaniu zidentyfikowanych potrzeb zdrowotnych oraz poprawy stanu zdrowia danej grupy świadczeniobiorców, opracowany, wdrażany, realizowany i finansowany przez ministra albo jednostkę samorządu terytorialnego.

Promocja zdrowia - działania umożliwiające poszczególnym osobom i społeczności zwiększenie kontroli nad czynnikami warunkującymi stan zdrowia i przez to jego poprawę, promowanie zdrowego stylu życia oraz środowiskowych i indywidualnych czynników sprzyjających zdrowiu.

Psychiatra - lekarz specjalista zajmujący się diagnozowaniem i leczeniem chorób psychicznych, nerwic i zaburzeń osobowości metodami farmakologicznymi i terapeutycznymi.

Psychiatria - subdyscyplina medycyny zajmująca się badaniem, zapobieganiem i leczeniem zaburzeń psychicznych, których podłożem jest biochemiczne zaburzenie funkcjonowania mózgu jako całości. Bada ich uwarunkowania biologiczne, psychologiczne, rodzinno-genetyczne, społeczne oraz sposoby powstawania i skutecznego zapobiegania.

Psychologia - nauka zajmująca się badaniem mechanizmów i praw rządzących zjawiskami psychicznymi oraz zachowaniami człowieka. Bada również wpływ zjawisk psychicznych na interakcje międzyludzkie oraz interakcję z otoczeniem.

Psycholog kliniczny - psycholog posiadający specjalizację z psychologii klinicznej.

Psychologia kliniczna - dział psychologii stosowanej zajmujący się profilaktyką, diagnostyką i terapią zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania, czyli zaburzeniami w regulacji stosunków człowieka z jego otoczeniem. Szczególnie interesuje się zdrowiem psychicznym, jego normą i patologią (psychopatologią), stresem i sytuacjami kryzysowymi, które nie mieszczą się w obszarze klasycznie rozumianej psychopatologii, jak również sposobami wykorzystania wiedzy psychologicznej do usprawnienia przebiegu leczenia, poradnictwa i pomocy osobom zdrowym i chorym (psychoterapia, interwencja kryzysowa, rehabilitacja, psychoedukacja), tj. pomocy psychologicznej. W sferze stosowanej (praktycznej) jest to wykonywanie zawodu psychologa w służbie zdrowia.

Wyróżnia się następujące działy psychologii klinicznej (każdy z nich stanowi odrębną specjalizację zawodową):

- psychologia kliniczna dzieci i młodzieży,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w psychiatrycznej służbie zdrowia,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w niepsychiatrycznej służbie zdrowia,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w neurologicznej służbie zdrowia (neuropsychologia).

Psychoterapeuta - psycholog, który odbył szkolenie w zakresie prowadzenia psychoterapii.

Psychoterapia - zbiór technik leczących lub pomagających leczyć rozmaite schorzenia i problemy natury psychologicznej. Wspólną cechą wszystkich tych technik jest kontakt międzyludzki.

W odróżnieniu od leczenia medycznego jest metodą z wyboru, w leczeniu zaburzeń nerwicowych (obecnie klasyfikowanych jako zaburzenia lękowe) i zaburzeń osobowości. Cele psychoterapii ukierunkowane są zwykle na zmiany zachowań i postaw pacjenta, jak też na rozwój jego kompetencji emocjonalnych, np. na podniesienie poziomu samokontroli, radzenie sobie z lękami oraz stresem, podniesienie samooceny, poprawę zdolności tworzenia więzi, współpracy i komunikowania się z otoczeniem, czy też na poprawę własnej motywacji do działania.

Psychoterapia behawioralna - metoda leczenia, skupiająca się wyłącznie na zachowaniu człowieka jako jego naturalnej reakcji na wpływy otoczenia.

Psychoterapia grupowa - metoda leczenia polegająca na prowadzeniu zajęć terapeutycznych w grupie, gdzie pacjent może uczyć się radzić sobie z problemami przez obserwację tego, jak radzą sobie

z nimi inni, doświadczać i dzielić się wsparciem. Jej głównym celem są indywidualne zmiany funkcjonowania jej członków.

Psychoterapia indywidualna - terapia oparta na bezpośrednim kontakcie terapeuty z pacjentem. Metoda leczenia poprzez dialog, wskazana w leczeniu osób, które cierpią z powodu trudności natury psychicznej (lęk, depresja, zaburzenia nastroju, nadmierne reakcje na stres), u których, z powodu określonego funkcjonowania psychiki, choruje ciało (zaburzenia odżywiania się, zaburzenia snu, choroby psychosomatyczne) oraz dla osób, których trudności przejawiają się w relacjach z ludźmi (problemy rodzinne, samotność, życiowe sytuacje kryzysowe).

Psychoza - choroba psychiczna przebiegająca z zaburzeniami myślenia, spostrzegania, woli, uczuć, intelektu, powodująca zwykle trudności adaptacyjne i zaburzenia kontaktu. Istotą psychozy jest brak krytycyzmu wobec własnych, nieprawidłowych spostrzeżeń i osądów.

Rehabilitacja - proces medyczno-społeczny, którego celem jest przywracanie osobie niepełnosprawnej utraconych funkcji w przebiegu choroby (sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej, także zawodowej), wskutek schorzeń i urazów, poprzez stosowanie działań usprawniających i terapeutycznych.

Rehabilitacja medyczna - kompleksowe i zespołowe działanie na rzecz osoby niepełnosprawnej fizycznie lub psychicznie, mające na celu przywrócenie tej osobie pełnej lub maksymalnie możliwej do osiągnięcia sprawności fizycznej lub psychicznej, a także zdolności do pracy oraz do brania czynnego udziału w życiu społecznym.

Rehabilitacja psychiatryczna - obejmuje wiele form oddziaływań psychoterapeutycznych odnoszących

się do chorego, a także terapię i edukację rodziny, uzupełnione o różne działania środowiskowe. Celem rehabilitacji jest wyposażenie chorego z zaburzeniami psychicznymi w umiejętności fizyczne, intelektualne i emocjonalne potrzebne do życia, uczenia się i pracy w społeczności przy możliwie najmniejszym wsparciu ze strony osób i instytucji zawodowo zajmujących się pomaganiem.

Rewalidacja - system wychowania, nauczania oraz terapii dzieci i młodzieży upośledzonej (dążenie do przywrócenia zdrowia osobom pozbawionym tegoż w jednym lub wielu tych zakresach), długotrwała działalność terapeutyczno-pedagogiczna, której zadaniem jest zapobieganie pogłębianiu się istniejącego już niedorozwoju lub powstawaniu innych.

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego - pracownik Biura Praw Pacjenta utworzonego przy ministrze zdrowia, którego zadaniem jest ochrona praw osób korzystających ze świadczeń zdrowotnych udzielanych przez szpital psychiatryczny.

Schizofrenia, choroba Bleulera (dawna nazwa: otępienie wczesne) - zaburzenie psychiczne zaliczane do grupy psychoz endogennych. Objawia się upośledzeniem postrzegania lub wyrażania rzeczywistości, najczęściej pod postacią omamów słuchowych, paranoidalnych lub dziwacznych urojeń, albo zaburzeniami mowy i myślenia, co powoduje znaczącą dysfunkcję społeczną lub zawodową. Najczęściej występująca choroba psychiczna, spotykana u 1% populacji, o nieznannej etiologii (przyjmuje się uwarunkowania genetyczne, także rolę takich czynników, jak organiczne uszkodzenie mózgu lub zakażenie wirusowe oraz znaczenie struktury rodziny, warunków wychowawczych, czynników

środowiskowych). Uważana za reakcję na zbyt trudne warunki życiowe, zwłaszcza konflikty emocjonalne.

Stacjonarne i całodobowe świadczenie zdrowotne, inne, niż świadczenie szpitalne - świadczenia opiekuńcze, pielęgnacyjne, paliatywne, hospicyjne, świadczenia z zakresu opieki długoterminowej, rehabilitacji leczniczej, leczenia uzależnień, psychiatrycznej opieki zdrowotnej oraz leczenia uzdrowiskowego, udzielane pacjentom, których stan zdrowia wymaga udzielania całodobowych lub całodziennych świadczeń zdrowotnych, w odpowiednio urządzonych stałych pomieszczeniach.

Stres - w psychologii: stan ogólnej mobilizacji sił organizmu, jako odpowiedź na silny bodziec fizyczny lub psychiczny (stresor), w medycynie: stan przejawiający się swoistym zespołem składającym się z nieswoistych zmian wywołanych w całym układzie biologicznym człowieka przez czynnik stresujący.

Stygmatyzacja - publiczne potępienie jakiejś osoby lub grupy osób i odrzucenie w kontaktach społecznych.

Proces naznaczania społecznego polegający na „przyklejaniu etykiety” osobie, w której rozpoznajemy przedstawiciela jakiejś charakterystycznej grupy i przypisywaniu jej cech, które pochodzą ze stereotypu, a nie z wiedzy danej osobie. Naznaczenie bywa przyczyną deprecjonowania jednostek i grup społecznych.

Substancje halucynogenne - cechą ich jest zdolność wywoływania zmian w percepcji zmysłowej, sposobie myślenia i przeżywania emocji, bez jednoczesnego przytępienia umysłu. Wywołują one nasilone objawy psychotyczne - zmiany osobowości, nienaturalnie barwne widzenie, omamy wzrokowe i słuchowe, zaburzenia poczucia czasu i przestrzeni. Do substancji halucynogennych zalicza się,

m.in.: haszysz, LSD, grzyby halucynogenne.

Substancje pobudzające (stymulanty) – leki pobudzające centralny układ nerwowy. Stymulanty zdolne są do poprawy nastroju, działają pobudzająco, eliminują lub zmniejszają uczucie zmęczenia oraz zwiększają wydolność fizyczną. Ich wpływ na osiągnięte wyniki jest umiarkowany i występuje tylko przy zastosowaniu dużych dawek tych substancji.

Substancje psychoaktywne - substancje, które działając na ośrodkowy układ nerwowy wywierają wpływ na nastrój, procesy myślowe czy zachowanie. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) substancje te dzieli się na: alkohol, opiaty, kanabinoidy, leki uspokajające i nasenne, kokainę, inne substancje stymulujące (w tym kofeina), substancje halucynogenne, tytoń, lotne rozpuszczalniki.

Środowiskowy dom pomocy - placówka oparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, do zadań której należy budowanie sieci oparcia społecznego, przygotowanie do życia w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku.

Terapia - działania ukierunkowane na osiągnięcie pożądanego stanu zdrowia przy pomocy różnych zabiegów: leczenia, farmakoterapii, psychoterapii, hipnoterapii, bioenergoterapii.

Terapia uzależnień - działania mające na celu zmianę myślenia oraz dotychczasowych patologicznych zachowań u osób uzależnionych, w procesie terapii grupowej oraz indywidualnej. W trakcie terapii chory poznaje mechanizmy rządzące chorobą oraz mechanizmy rządzące trzeźwieniem (zdrowienie).

W czasie zajęć uzależniony powinien zrozumieć, że proces leczenia rozpoczyna proces trzeźwienia, czyli nowego, trzeźwego postrzegania rzeczywistości i korzystania z niej.

Terapeuta zajęciowy - osoba prowadząca ćwiczenia usprawniające fizycznie, psychicznie i społecznie z różnego typu pacjentami oraz z różnego rodzaju niepełnosprawnościami w ramach terapii zajęciowych.

Terapeuta zajęciowy leczy poprzez działanie, tworzenie, z wykorzystaniem możliwości instrumentalnych, intelektualnych i emocjonalnych pacjenta.

Upośledzenie umysłowe - ogólna sprawność intelektualna danej osoby obniżona w sposób statystycznie znamieny w porównaniu z wartością przeciętną (średnią), w tej samej grupie wiekowej, czemu towarzyszy obniżenie zdolności przystosowania się.

Przyjmując 100 za przeciętną wartość ilorazu inteligencji (IQ) mierzonej testami (w najczęściej używanym teście Wechslera) - osoby upośledzone umysłowo mają iloraz inteligencji 70 lub mniej. Iloraz inteligencji mierzy się porównując wiek testowy z wiekiem kalendarzowym, przy czym wynik mnoży się przez sto.

Poza upośledzeniem czynności umysłowych, kolejnym warunkiem rozpoznania tego zaburzenia jest to, że jego początek musiał mieć miejsce w wieku rozwojowym - przed 18 rokiem życia (dotyczy pierwszych lat życia, czyli okresu, w którym kształtuje się intelekt człowieka; jeżeli do upośledzenia intelektu dojdzie w wieku późniejszym, wtedy mówi się o otępieniu).

Urojenia - zaburzenia treści myślenia polegające na fałszywych przekonaniach, błędnych sądach, odpornych na wszelką argumentację, podtrzymywane, mimo obecności dowodów wskazujących na ich nieprawdziwość.

Usługi opiekuńcze - rodzaj pomocy świadczonej często przez gminę, instytucję pomocy społecznej lub inną instytucję działającą na rzecz osób wymagających takiej pomocy. U osób z zaburzeniami psychicznymi obejmują one swoim zakresem: uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, interwencję i pomoc w życiu oraz w rodzinie poprzez wsparcie psychologiczne, rozmowy terapeutyczne, poradnictwo specjalistyczne, interwencje kryzysowe.

Uzależnienie (zespół uzależnienia) - zespół różnych zjawisk na poziomie fizjologii, funkcjonowania psychicznego (procesów poznawczych) i zachowania człowieka związanych z przyjmowaniem substancji lub grupy substancji psychoaktywnych, zaczynających dominować nad zachowaniem, które charakteryzowały jednostkę przed uzależnieniem się. Głównym objawem zespołu jest: odczuwalny, nie do odparcia głód (pragnienie) przyjęcia danego środka psychoaktywnego.

Uzależnienie od alkoholu - choroba posiadająca własną etiologię i patogenezę. Specyficzny stan organizmu człowieka oraz zmian w zachowaniu towarzyszący zawężaniu się wachlarza umiejętności radzenia sobie w życiu wraz z pojawiającym się przymusem picia alkoholu, pomimo negatywnych konsekwencji wcześniejszego zażywania.

Uzależniony - osoba cierpiąca na zespół uzależnienia. Współczesny człowiek najczęściej uzależnia się od alkoholu, jedzenia, komputerów, telefonów komórkowych, hazardu, narkotyków, leków, zakupów, ćwiczeń fizycznych, seksu.

Warsztat terapii zajęciowej - placówka stwarzająca osobom niepełnosprawnym, niezdolnym do podjęcia pracy, możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej

w zakresie pozyskiwania lub przywrócenia umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia.

Wskaźnik DALY (Disability Adjusted Life-Years) - Utrata Lat Życia Skorygowana Niesprawnością.

Wskaźnik stosowany do określenia stanu zdrowia danego społeczeństwa. Wyraża łącznie lata życia utracone wskutek przedwczesnej śmierci, bądź uszczerbku na zdrowiu, w wyniku urazu lub choroby. Służy do pomiaru obciążenia chorobami w badanej populacji, identyfikacji głównych przyczyn obciążenia chorobami oraz alokacji środków na zwalczanie tych przyczyn. Pozwala na ocenę skuteczności podejmowanych działań w procesie monitorowania zmian, w obciążeniu chorobami lub (poprzez ocenę DALY) zyskanych przez zastosowanie konkretnej interwencji.

Jeden DALY oznacza utratę jednego roku życia - w zdrowiu. Przyczyną tej utraty może być przedwczesna umieralność lub inwalidztwo.

Wskaźnik DALY pozwala dokładnie śledzić i rejestrować skutki chorób (upośledzenie, inwalidztwo), bądź okaleczeń wskutek urazów. Analizy, z użyciem DALY, ujawniają również informacje o niezdrowych nawykach (palenie tytoniu, brak ruchu, itd.) i to, jakim są one obciążeniem dla społeczeństwa.

Wskaźnik wykorzystywany jest przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) i inne instytucje zajmujące się zdrowiem publicznym do określenia wpływu stanu zdrowia obywateli na sytuację społeczną i gospodarczą społeczeństwa. Można go analizować wg różnych kryteriów: choroby, regionu, wieku, płci, itp.

Wskaźnik HDI (Human Development Index) - Wskaźnik Rozwoju Ludzkości.

Wskaźnik pomiaru osiągnięć poszczególnych krajów w zakresie rozwoju i dobrobytu ludności.

Wskaźnik zbudowany jest z trzech składowych, które odzwierciedlają czynniki uznawane za kluczowe dla rozwoju człowieka, tzn. długie i zdrowe życie, wykształcenie, dochód na jedną osobę w rodzinie. Zostały one uznane za równie istotne, dlatego każdy z tych czynników stanowi 1/3 wartości ogólnego wskaźnika, którego wartość maksymalna może wynosić 1.

Wskaźnik rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych - wyrażony jest ilorazem wszystkich osób leczonych z powodu tych zaburzeń w określonym czasie do średniej populacji w danym okresie.

Wskaźnik zachorowalności zapadalności na zaburzenia psychiczne - wyrażony jest ilorazem wszystkich osób leczonych po raz pierwszy z powodu tych zaburzeń w określonym czasie do średniej populacji w danym okresie.

Zaburzenia afektywne (nastroju) - grupa zaburzeń endogennych, w których okresowo występują zaburzenia nastroju, emocji i aktywności. Zaburzenia te przejawiają się występowaniem zespołów depresyjnych i hipo-maniakalnych.

W zaburzeniach afektywnych głównym objawem są skrajne wahania nastroju. Podstawą do ich rozpoznania jest stwierdzenie dłużej trwających, głębokich zaburzeń nastroju istotnie zmieniających życie codzienne osoby, która doświadcza, niezależnych od własnej woli, zmian samopoczucia.

Zaburzenia afektywne mogą mieć charakter epizodyczny, okresowy (nawracające zaburzenia depresyjne lub zaburzenia dwubiegunowe) lub charakter przewlekły pod postacią uporczywych, choć przeżywanych w mniejszym nasileniu, zaburzeń nastroju (dystymia, cyklotymia). Zaburzenia nastroju mogą przejawiać się jego obniżeniem (depresja), podwyższeniem (stanem maniakalnym), czasami stanami mieszanymi (jednoczesne

objawy depresji i manii).

Zaburzenia depresyjne - zaburzenie psychiczne z grupy chorób afektywnych, charakteryzujące się następującymi objawami:

- emocjonalnymi: obniżony nastrój – smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, utrata radości życia (począwszy od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych), czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość),
- poznawczymi: negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, samookaleczenie, pesymizm i rezygnacja, w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne,
- motywacyjnymi: problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, które mogą przyjąć formę spowolnienia psychoruchowego, trudności z podejmowaniem decyzji,
- somatycznymi: zaburzenie rytmów dobowych (m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), utrata apetytu (możliwy również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, czasem skargi na bóle i złe samopoczucie fizyczne,
- myślami samobójczymi.

Zaburzenia nastroju - nadmierne stany nastroju, nad którymi dana osoba ma znikomą kontrolę, wywołujące cierpienie, utrudniające uczenie się, pracę i nawiązywanie kontaktów międzyludzkich. W większości przypadków przejawiają się one w obniżonym nastroju, smutku, czy chwiejności emocjonalnej. Do najczęściej występujących zaburzeń nastroju zalicza się: zaburzenia afektywne dwubiegunowe i depresję.

Zaburzenia nerwicowe (nerwice) - grupa zaburzeń psychicznych o bardzo różnej symptomatyce, przejawiająca się w sferach postrzegania, przeżywania, myślenia i zachowania. Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10)

definiuje zaburzenia nerwicowe jako zaburzenia psychiczne nie mające podłoża organicznego, w których nie dochodzi do zakłócenia oceny rzeczywistości, ani trudności w rozróżnieniu między subiektywnym doświadczeniem choroby, a zewnętrzną rzeczywistością.

Podstawowymi objawami są: silny lęk, objawy histeryczne, fobie, objawy obsesyjne i kompulsyjne - nerwica natręctw (czynności i rytuały, do wykonywania których chory odczuwa silny psychiczny przymus) oraz depresja.

Osoby z zaburzeniami nerwicowymi charakteryzuje m.in.: podwyższony poziom niepokoju, lęk przed samooceną, poczucie niskiej wartości, brak akceptacji siebie (choroba emocji).

ICD wyróżnia: zaburzenia związane ze stresem

– zespoły objawów o różnym obrazie klinicznym, powstające u osób niemających wcześniej żadnych zaburzeń psychicznych w odpowiedzi na wyjątkowo ciężki stres, trwałą sytuację urazową lub przewlekły konflikt oraz zaburzenia pod postacią somatyczną - zakłócenia (doznań, funkcji i zachowań) ograniczające się do określonych obszarów ciała, niewynikające z choroby fizycznej, ale wiążące się ze stresującymi wydarzeniami i problemami.

Zaburzenia niepsychotyczne - są to m.in.: upośledzenia umysłowe, zaburzenia psychosomatyczne, nerwice, zaburzenia adaptacyjne, uzależnienia, zaburzenia typu nerwicowego (np. reakcje adaptacyjne), część zaburzeń psychosomatycznych, upośledzenie umysłowe, większość zespołów organicznych, zaburzenia osobowości, uzależnienia od alkoholu i innych substancji.

Zaburzenia psychiczne - ogół zaburzeń czynności psychicznych i zachowania, które są przedmiotem zainteresowania (diagnostyka, leczenie, profilaktyka, badania etiologii i patogenezy), psychiatrii klinicznej. Przeciwnością zdrowia psychicznego.

Zaburzenia psychotyczne (psychoza) - grupa zaburzeń psychicznych pochodzenia organicznego lub emocjonalnego.

Do klasycznych objawów zalicza się omamy, urojenia, rozkojarzenie, zachowania regresywne, niedostosowany nastrój. Zaburzenia psychotyczne dotyczą znacznego upośledzenia w percepcji rzeczywistości. Osoba dotknięta psychozą dochodzi do nieprawidłowych wniosków dotyczących rzeczywistości zewnętrznej, dokonuje niewłaściwych ocen oraz spostrzeżeń.

Do zaburzeń psychotycznych zalicza się m.in.:

- schizofrenię - cechuje się podstawowymi zaburzeniami myślenia i spostrzegania oraz niedostosowanym i splecionym afektem. Zmiany dotyczą czynności, które pozwalają normalnej osobie na odczuwanie swojej odrębności, indywidualności i zdolności kierowania sobą,
- psychozy afektywne - w tym zaburzenie dwubiegunowe (psychoza maniakalno - depresyjna).

Zaburzenia zachowania - są to powtarzające się i utrwalone wzorce zachowania dysocjalnego (zachowanie antyspołeczne, psychopatia), agresywnego lub buntowniczego, cechujące się gwałceniem podstawowych praw innych osób, powodujące poważne przekroczenie oczekiwań i norm społecznych dla danego wieku, będące czymś więcej, niż zwykłą dziecięcą złością lub młodzieżową buntowniczością.

Zakład aktywności zawodowej - tworzony w celu zatrudniania osób niepełnosprawnych mających znaczny stopień niepełnosprawności.

Placówka przygotowuje osoby niepełnosprawne, poprzez rehabilitację zawodowo - społeczną, do samodzielnego i aktywnego życia. Niepełnosprawni pracownicy ZAZ-u za swoją pracę pobierają wynagrodzenie.

Zakład leczenia odwykowego - realizuje programy psychoterapii uzależnień i współuzależnień oraz udziela indywidualnych świadczeń zapobiegawczo - leczniczych i rehabilitacyjnych osobom uzależnionym od alkoholu i członkom ich rodzin.

Zakład pracy chronionej - stwarza warunki do zatrudniania osób niepełnosprawnych, zwłaszcza o znacznie ograniczonej zdolności do pracy (stworzenie osobom niepełnosprawnym warunków do pracy zarobkowej).

Niektóre zakłady pracy chronionej stawiają sobie za cel przygotowanie pracowników do pracy na otwartym rynku i ich przejście do zwykłych zakładów pracy.

Zdrowie (wg definicji WHO - Światowej Organizacji Zdrowia) - to nie tylko brak choroby, czy kalectwa, ale jest to stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, społecznego i psychicznego.

Zdrowie emocjonalne - to zdolność do rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją.

Zdrowie umysłowe - to zdolność do logicznego, jasnego myślenia oraz sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego.

W medycynie używa się terminu „homeostaza” - jest to zdolność organizmu do efektywnej obrony przed stresorami w celu przywrócenia i utrzymania wewnętrznej równowagi.

W medycynie niekonwencjonalnej zdrowie określa się jako ogólny stan dobrego samopoczucia.

Wskaźnikami oceniającymi stan zdrowia danej populacji są miary pozytywne (np. długość przeciętnego trwania życia) lub miary o charakterze negatywnym (np. poziom umieralności, czy wskaźniki zachorowalności).

Zdrowie psychiczne - stan umysłu, umożliwiający sprawne funkcjonowanie

w społeczeństwie, odporność na wszystkie trudne sytuacje, wydarzenia, zjawiska (wszystko to, co nie jest chorobą), brak objawów i procesu chorobowego, szczególnie dobry stan samopoczucia. Normę wyznaczają warunki geograficzne, środowiskowe, przyzwyczajenia kulturowe. Zdrowie psychiczne odnosi się do dobrego samopoczucia psychicznego i emocjonalnego.

Zespoły abstynencyjne - mogą mieć różny obraz psychopatologiczny w zależności od rodzaju przyjmowanej substancji, osobowości człowieka i jego stanu psychicznego oraz otoczenia, w którym się znajduje. Najczęściej występujące objawy to: halucynacje, nastawienia urojeniowe i urojenia, zaburzenia nastroju i popędu oraz jakościowe zaburzenia świadomości, najczęściej o typie przymglenia.

Zespół Aspergera (syndrom Aspergera) – całościowe zaburzenia rozwoju mieszczące się w spektrum autyzmu. Zaburzenie to obejmuje przede wszystkim upośledzenie umiejętności społecznych, trudności w akceptowaniu zmian, ograniczoną elastyczność myślenia przy braku upośledzenia umysłowego oraz szczególnie pochłaniające, obsesyjne zainteresowania. Głównymi kryteriami różnicującymi syndrom Aspergera od autyzmu głębokiego są: brak opóźnienia rozwoju mowy i innych istotnych jej zaburzeń uniemożliwiających logiczną komunikację, prawidłowy rozwój poznawczy.

Zespół behawioralny - zespół związany z zachowaniem osób, ich reakcją na bodźce zewnętrzne.

² Źródło: Poradnik o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w mieście Opolu.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY, GDZIE SIĘ LECZYĆ?

Formy opieki zdrowotnej

L.p.	Instytucja	Adres/www/Kon.tel./ Oddział	Zakres działalności	Tryb przyjęcia
PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO WRAZ Z ODDZIAŁAMI DZIENNYMI I STACJONARNYMI				
1.	Wojewódzki Szpital Psychiatryczny SPZOZ	<p>ul. Szpitalna 9 59-500 Złotoryja</p> <p>Strona internetowa: https://wsp.szpitalna9.pl</p> <p>strona BIP: http://wszpzlotoryja.ibip.wroc.pl</p> <p>e-mail: sekretariat.wszp@gmail.com</p> <p>tel.: (76) 87 79 300 fax.: (76) 87 84 434</p>	<p>Oferta skierowana jest do osób cierpiących z powodu problemów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Osobowości – wymagających postawienia wstępnej diagnozy i wykonania niezbędnych testów • Psychicznych – wymagających przewlekłego stosowania leków • Pamięci – wymagających diagnostyki i leczenia farmakologicznego • Lękowych – wymagających terapii • Adaptacyjnych – wymagających pomocy w sytuacji kryzysu życiowego <p>W Poradni udzielane są konsultacje psychiatryczne oraz psychologiczne.</p> <p>Konsultacje psychiatryczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Badania lekarskie, w tym dokładny wywiad • Diagnoza • Dobór leków, które są dobrze tolerowane przez organizm oraz mają potwierdzoną skuteczność. <p>Konsultacje skierowane są do osób z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ograniczonymi zaburzeniami CUN, • Myślami samobójczymi, • Zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia, kompulsywne objadanie się), • Fobią, • Zaburzeniami osobowości, • Zaburzeniami nastroju, 	<p>Do poradni Zdrowia Psychicznego rejestrować się można w godzinach pracy poradni osobiście lub telefonicznie pod nr telefonu (76) 87 79 324.</p> <p>Do rejestracji wymagane jest podanie podstawowych danych takich jak nr PESEL, imię, nazwisko oraz adres zamieszkania.</p>

			<ul style="list-style-type: none"> • Myślami i zaburzeniami obsesyjnymi, • Dolegliwościami psychosomatycznymi, • Zaburzeniami zachowania, • ADHD, • Chorobą afektywną dwubiegunową, • Schizofrenią, • Zaburzeniami psychotycznymi <p>Konsultacje Psychologiczne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skierowane są do osób, które doświadczyły lub doświadczają trudnych momentów w życiu, • Koncentrują się na poszukiwaniu innych niż dotychczas metod przezwyciężania trudności, • Omawiają sposoby jakimi Pacjent dotychczas próbował poradzić sobie z danymi kłopotem, • Uczą lepiej funkcjonować w relacjach z innymi ludźmi, • Pomagają zmieniać reakcji Pacjenta w określonych sytuacjach lub w stosunku do poszczególnych osób, • Poszukują przyczyn cierpienia Pacjenta przy jego udziale, • Pomagają dowiedzieć się więcej o osobie, o swoich uczuciach, automatycznych myślach, wpływie na własny nastrój i funkcjonowanie, • Na podstawie testów psychologicznych oceniają cechy osobowości, zmiany w OUN, stopień zaburzeń pamięci z IQ. 	
--	--	--	---	--

2.	Ośrodek Psychiatrycznej i Odwykowej Opieki Zdrowotnej - Filia Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego SPZOZ w Złotoryi	ul. Chojnowska 81 59-220 Legnica tel.: (76) 86 29 907 fax.: (76) 86 29 906 e-mail: osrodek.wszp@gmail.com	W filii Szpitala zlokalizowanej w Legnicy przy ul. Chojnowskiej 81 funkcjonują: - Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień - Oddział Dzienny Psychiatryczny - Poradnia Zdrowia Psychicznego Godziny pracy Poradni: Poniedziałek: 7.00-15.00 Wtorek: 08.00 - 20.00 Środa: 08.00 - 12.00 Środa: 15.30 - 19.30 Czwartek: 08.00 – 20.00	Do poradni Zdrowia Psychicznego rejestrować się można w godzinach pracy poradni osobiście lub telefonicznie pod nr telefonu (76) 86 29 907. Do rejestracji wymagane jest podanie podstawowych danych takich jak nr PESEL, imię, nazwisko oraz adres zamieszkania.
3.	Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Legnicy – Oddział Psychiatryczny Ogólny	ul. Iwaszkiewicza 5 59-220 Legnica Kontakt: DYŻURKA LEKARSKA/Lekarz Kierujący Oddziałem: 76 72 11 421 DYŻURKA PIELĘGNIARSKA: 76 72 11 420 SEKRETARIAT: 76 72 11 422 PIELĘGNIARKA ODDZIAŁOWA: 76 72 11 426 GABINET PSYCHOLOGA: 76 72 11 425 TELEFON DO PACJENTÓW NA ODDZIAŁ: 76 72 11 423 TELEFON DO PACJENTÓW NA ODDZIAŁ - ODCINEK OBSERWACYJNY: 76 72 11 416 TELEFON DO RZECZNIKA PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO: 76 72 11 715	Diagnoza i leczenie osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi takimi jak: - zaburzenia nastroju - zaburzenia psychotyczne - zaburzenia lękowe - zaburzenia adaptacyjne Stosowane formy leczenia: - farmakoterapia - elektrowstrząsy (sejsmoterapia) - psychoterapia indywidualna - zajęcia terapii grupowej - psychoedukacja - biblioterapia - zajęcia z zakresu edukacji i promocji zdrowia - terapia zajęciowa (arteterapia, muzykoterapia, nordic walking, zajęcia ruchowe, zajęcia relaksacyjne itp.)	Do Poradni Zdrowia Psychicznego nie jest wymagane skierowanie. Lekarze przyjmują pacjentów w poniedziałki, środy, czwartki i piątki Psycholog przyjmuje pacjentów we wtorki -REJESTRACJA TELEFONICZNIE LUB OSOBIŚCIE od poniedziałku do piątku pod numerem telefonu: 76 72 11 723

4.	NZOZ w Jaśkowicach Sp. z o. o., Jaśkowice Legnickie	59-216 Jaśkowice Legnickie NIP: 691-22-21-432 Rejestracja: Tel. 76 85 75 780 Tel. 76 85 75 896	Poradnia Zdrowia Psychicznego <ul style="list-style-type: none"> • Porady lekarskie • Psychoterapia Indywidualna i grupowa • Terapia Rodzinna • Terapia uzależnień • Psychoterapia dzieci i młodzieży Psychiatra Psychoterapeuta Terapeuta uzależnień	
----	--	--	--	--

Inne placówki realizujące zadania z zakresu ochrony zdrowia psychicznego

L.p.	Instytucja	Adres	Kontakt tel.	Godziny funkcjonowania	Zakres działalności	Tryb przyjęcia	Strona internetowa
1.	Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Chojnowie	ul. Anny i Juliusza Poźniaków 2 59-225 Chojnów e-mail: pppp@powiat-legnicki.eu naszaporadnia.sekretariat@wp.pl	Tel./fax 76 81 88 564 Rejestracja dzieci: 512 093 347	Godziny pracy sekretariatu: poniedziałek: 7:30 - 15:45 wtorek: 7:30 - 15:45 środa: 7:30 - 18:00 czwartek: 7:30 - 16:00 piątek: 7:30 - 12:00	Placówka zajmuje się bezpłatną pomocą psychologiczno-pedagogiczną i logopedyczną dla dzieci i młodzieży. Poradnia posiada na terenie Legnicy gabinety psychopedagogiczne w siedzibie Starostwa Powiatowego w Legnicy, Plac Słowiański 1, pok. 106 Kontakt z Poradnią nawiązuje się wyłącznie za pośrednictwem Sekretariatu w Chojnowie.	Wzory dokumentów dostępne są na stronie internetowej.	www.pppp-chojnow.pl

Inne instytucje udzielające wsparcia

L.p.	Instytucja	Adres	Kontakt tel.	Godziny funkcjonowania	Zakres działalności	Tryb przyjęcia	Strona internetowa
1.	Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Legnicy	Plac Słowiański 1 59-220 Legnica III piętro e-mail: pcpr@powiat-legnicki.eu pcpr.legnica@wp.pl	Telefon: 76 72 43 465	Poniedziałek, Wtorek, Środa, Czwartek, Piątek: 7.00- 15.00	PCPR jest jednostką organizacyjną, która realizuje zadania Powiatu z zakresu pomocy społecznej. Wśród zadań określonych w ustawie z dnia 27 sierpnia 1997 roku o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych na szczeblu powiatu realizowane są następujące formy rehabilitacji społecznej: - dofinansowanie uczestnictwa osób niepełnosprawnych i ich opiekunów w turnusach rehabilitacyjnych, - dofinansowanie zaopatrzenia w sprzęt rehabilitacyjny, przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze dla osób niepełnosprawnych, - dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, technicznych oraz w komunikowaniu się, w związku z indywidualnymi potrzebami osób niepełnosprawnych, - dofinansowanie sportu, kultury, rekreacji i turystyki osób niepełnosprawnych, - dofinansowanie rehabilitacji dzieci i młodzieży, - dofinansowanie kosztów tworzenia i działalności warsztatów terapii zajęciowej.	-	http://pcpr.legnica.pl/

	Ośrodek Interwencji Kryzysowej	Plac Słowiański 1 59-220 Legnica			<p>Funkcjonuje on w ramach PCPR-u, świadczy pomoc doraźną (natychmiastową), informacyjną, psychologiczną, terapeutyczną, a także prawną. Zatrudniony w Ośrodku psycholog pomaga osobom zagubionym, którym często jest trudno poradzić sobie samemu z problemami życiowymi takimi jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - przemoc w rodzinie, - problemy wychowawcze z dziećmi, - rozmowy terapeutyczne z osobami zagrożonymi niedostosowaniem społecznym, - rozwód (radzenie sobie w sytuacji po rozwodzie), - zaburzenia nerwicowe, - zaburzenia emocjonalne, - problemy interpersonalne, - uzależnienie od alkoholu i współuzależnienie, - zaburzenia adolescencji (dorastanie dzieci — huśtawka emocjonalna), nieradzenie sobie ze swoją chorobą lub chorobą członka rodziny, Anorexia nervosa (jadłowstręt). <p>W Ośrodku pracuje również Specjalista ds. zapobiegania patologiom, którego celem jest pomoc osobom w ciężkich sytuacjach życiowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - uzależnień od alkoholu, - uzależnień od narkotyków, 		
--	---------------------------------------	-------------------------------------	--	--	--	--	--

		Pomoc psychologiczna		Środa: 8.00-10.00 Piątek: 13.00-17.00	<ul style="list-style-type: none"> - problemy leczenia alkoholowego, - ubezwłasnowolnienie osób chorych, - ubezwłasnowolnienie osób uzależnionych, - przemoc w rodzinie. 	
		Pomoc prawna	Telefon: 76 72 43 465	Czwartek: 15.30-17.30		Po wcześniejszym umówieniu telefonicznym lub osobistym
		Poradnictwo socjalne		Poniedziałek – Piątek 7.00-15.00		Wizyta u pracownika socjalnego nie wymaga wcześniejszego umówienia

2.	Dom Pomocy Społecznej w Legnickim Polu	ul. Benedyktynów 4, 59-241 Legnickie Pole e-mail: dps.lp@powiat-legnicki.eu sekretariat@dpslp.org.pl	Telefon: 76 85 82 387	Opieka całodobowa	<p>Dom Pomocy Społecznej zapewnia mieszkańcom pełną opiekę całodobową, a w jej ramach świadczy usługi w zakresie potrzeb:</p> <ul style="list-style-type: none"> • bytowych tj. mieszkanie, wyżywienie, utrzymanie czystości. • opiekuńczych tj. udzielanie pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, pielęgnacji i załatwianiu spraw osobistych. • wspomagających tj. podnoszenie sprawności fizycznej i psychicznej, aktywizowanie, usamodzielnianie, informowanie mieszkańców o ich prawach i obowiązkach. <p>W Domu funkcjonuje 6 zespołów terapeutyczno-opiekuńczych o zbliżonej liczbie mieszkańców. W poszczególnych zespołach realizowane są następujące zadania:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dbałość o stan zdrowia mieszkańców poprzez zapewnienie dostępu do podstawowej opieki zdrowotnej i porad specjalistów; • zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, troska o szacunek, godność i intymność; • nawiązanie i utrzymanie kontaktów z rodzinami mieszkańców 	Decyzję o skierowaniu do Domu Pomocy Społecznej i decyzję ustalającą opłatę za pobyt w domu pomocy społecznej wydaje organ gminy właściwy dla tej osoby w dniu jej kierowania do placówki.	http://dpslp.org.pl/
----	---	---	--------------------------	-------------------	---	--	---

					<ul style="list-style-type: none"> • umożliwienie korzystania z wszelkich form terapii na zespole mieszkalnym i poza nim; • wspomaganie mieszkańców w wykonywaniu czynności dnia codziennego, uczenie tych czynności, poprawa zdolności do wykonywania czynności samoobsługowych; • umożliwienie zaspokajania potrzeb religijnych i kulturowych. <p>Koszt utrzymania mieszkańca w Domu Pomocy Społecznej w Legnickim Polu w 2021 roku wynosi 4586,09 zł. Opłatę za pobyt w domu wnoszą:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mieszkaniec, nie więcej jednak niż 70%. 2. Małżonek, dzieci lub rodzice. 3. Gmina, z której osoba została skierowana. 	
--	--	--	--	--	--	--

3.	Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych „Prząśnik” w Brenniku	Brennik 24, 59-243 Ruja e-mail: dps.przasnik@powiat-legnicki.eu biuro@dpsprzasnik.com	Telefon: 76 85 80 316	Opieka całodobowa	<p>Dom świadczy usługi bytowe, opiekuńcze i wspomagające całodobowo. Zapewniona jest fachowa opieka lekarska przez lekarzy z Ośrodka Zdrowia w Tyńcu legnickim. Na badania specjalistyczne mieszkańcy dowożeni są do Szpitala Wojewódzkiego w Legnicy. Co dwa tygodnie odbywają się konsultacje lekarza psychiatry (także na każde wezwanie) oraz 2 razy w tygodniu psychologa. Od poniedziałku do soboty włącznie działa prężnie terapia zajęciowa i rehabilitacja. W ramach terapii zajęciowej wykonywane są prace manualne, plastyczne, zajęcia kulinarne, muzykoterapia, biblioterapia, zajęcia relaksacyjne, praca w ogrodzie, z którego kwiaty upiększają pokoje mieszkańców i kaplicę, a warzywa i owoce wykorzystywane w zajęciach kulinarnych.</p> <p>Gabinet rehabilitacji jest bardzo dobrze wyposażony w specjalistyczny sprzęt. Ponadto w Domu znajduje się sauna, siłownia, sala ćwiczeń. Zakres usług dla mieszkańców ustala się uwzględniając ich indywidualne potrzeby i możliwości.</p> <p>Dom zapewnia trzy posiłki podstawowe, podwieczorek oraz posiłki dodatkowe i dietetyczne. Zapewnia się możliwość wyboru zestawu posiłków. Przy domu działa również pralnia. Kontakt z rodzinami utrzymywany jest przez pracowników socjalnych oraz przez pracowników pierwszego kontaktu. W zabytkowej kaplicy mieszkańcy mają okazję do odbywania praktyk religijnych. Uroczyście</p>	Decyzję o skierowaniu do Domu Pomocy Społecznej i decyzję ustalającą opłatę za pobyt wydaje organ gminy właściwy dla tej osoby w dniu jej kierowania do Domu Pomocy Społecznej.	http://www.dpsprzasnik.com/
----	--	---	--------------------------	-------------------	--	---	---

				<p>obchodzone są święta Bożego Narodzenia i Wielkiej Nocy. Mieszkańcy dwa razy w tygodniu mają możliwość uczestniczenia we mszy świętej. Osoby nie mogące uczestniczyć osobiście we mszy świętej słuchają ją poprzez radiowęzeł, a kapłan osobiście odwiedza mieszkańców w pokojach. Raz na kwartał ukazuje się gazeta redagowana wspólnie z mieszkańcami "Głos Prząśnika".</p> <p>Pobyt w Domu Pomocy Społecznej jest odpłatny do wysokości średniego miesięcznego kosztu utrzymania. Miesięczny koszt utrzymania mieszkańca w Domu Pomocy Społecznej "Prząśnik" w Brenniku od 01 lutego 2021 roku wynosi 4992,84 zł. Opłatę za pobyt w domu wnoszą:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mieszkaniec, nie więcej jednak niż 70%. 2. Małżonek, dzieci lub rodzice. 3. Gmina, z której osoba została skierowana. 	
--	--	--	--	--	--

4.	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1 w Chojnowie	Ul. Jana III Sobieskiego 2, 59-225 Chojnów e-mail: sds1@powiat-legnicki.eu mariola15@onet.pl	Telefon: 76 81 81 434	Poniedziałek- Piątek: 7.30-15.30	Jest miejscem dziennego pobytu przeznaczonym dla osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnymi intelektualnie oraz dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. Prowadzi zajęcia dla 60 uczestników, w tym: <ul style="list-style-type: none"> ● dla Typu A - osób przewlekłe psychicznie chorych, ● dla Typu B - dla niepełnosprawnych intelektualnie, ● dla Typu C - dla osób wykazujących inne przewlekłe zaburzenia czynności psychicznych, od stycznia 2020 ● dla Typu D - dla osób ze spektrum autyzmu lub niepełnosprawnościami sprzężonymi. W Domu działa 9 pracowni: <ol style="list-style-type: none"> 1. Plastyczno – Artystyczna, 2. Kulinarna i Gospodarstwa Domowego, 3. Techniczna, 4. Komputerowa, 5. Kulturalno – Oświatowa, 7. Pracownia Tkacka, 8. Pracownia Biżuteryjno – Choreograficzna, 9. Biblioteka. 	Decyzja administracyjna jednostki organizacyjnej pomocy społecznej (GOPS, MOPS) właściwa dla miejsca zamieszkania uczestnika ŚDŚ	http://www.sds1chojnow.pl/
----	---	--	--------------------------	--	---	--	---

5.	Środowiskowy Dom Samopomocy nr 2 w Chojnowie	ul. Mikołaja Reja 3, 59-225 Chojnów e-mail: sds2@powiat-legnicki.eu sds-chojnow@wp.p	Telefon: 76 81 80 233	Poniedziałek - Piątek: 7.30- 15.30	<p>Jest ośrodkiem wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi i niepełnosprawnością intelektualną (typ A, B, C, D). Świadczy usługi w ramach indywidualnych lub zespołowych treningów samoobsługi i treningów umiejętności społecznych, polegających na nauce, rozwijaniu lub podtrzymywaniu umiejętności w zakresie czynności dnia codziennego i funkcjonowania w życiu społecznym.</p> <p>Usługi, o których mowa obejmują w szczególności:</p> <ul style="list-style-type: none"> • trening funkcjonowania w codziennym życiu, • trening umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania problemów, • trening umiejętności spędzania czasu wolnego, • poradnictwo psychologiczne, • pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, • pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, • niezbędna opiekę, • terapię ruchową, • inne formy postępowania przygotowujące do uczestnictwa w warsztatach terapii zajęciowej lub podjęcia zatrudnienia, • gorący posiłek. <p>W chwili obecnej w Domu działa 7 pracowni:</p>	Na podstawie wniosku złożonego w ośrodku pomocy społecznej właściwym ze względu na miejsce zamieszkania uczestnika ŚDS.	http://www.sds1chojnow.pl/o-nas/
----	---	---	--------------------------	--	---	---	---

					<ol style="list-style-type: none"> 1. Plastyczno – Artystyczna, 2. Kulinarna i Gospodarstwa Domowego, 3. Kulturalno – Oświatowa, 4. Ceramiczno – Ogrodnicza, 5. Komputerowa, 6. Warsztatowo-Stolarska, 7. Muzyczno – Teatralna. 		
--	--	--	--	--	--	--	--

6.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kunicach	ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice e-mail: gopskunice@interia.pl gopskunice@gops.kunice.pl	Telefon: 76 85 75 316 731800017 Fax: 76 85 75 454	Poniedziałek, Środa, Czwartek: 7.00-15.00 Wtorek: 7.00-16.00 Piątek: 7.00-14.00	GOPS Kunice jest jednostką organizacyjną, która realizuje zadania gminy z zakresu pomocy społecznej.	-	http://bip.gops.kunice.pl/
7.	Gminny Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych, Współuzależnionych oraz Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kunicach	ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice, (pokój nr 5/parter)	Telefon: 76 85 75 322 wew. 40	W pierwszy czwartek miesiąca od 10:00 do 13:00	Od 04 lutego 2021 r. mieszkańcy gminy Kunice mogą skorzystać z konsultacji / porad, pomocy / psychologicznych. Porady będą udzielane w Gminnym Punkcie Konsultacyjnym dla Osób Uzależnionych, Współuzależnionych oraz Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kunicach, ul. Gwarna 1 pokój nr 5 / parter /.	Szczegółowe informacje pod numerem telefonu: 76 85 75 322 wew. 40	-

8.	Gminny Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych, Współuzależnionych oraz Ofiar Przemocy w Rodzinie w Kunicach	ul. Gwarna 1, 59-216 Kunice, (pokój nr 5/partner)	Telefon: 76 85 75 322 wew. 40	każdy pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w godzinach od 15:30 do 16:30	Gminny Punkt Konsultacyjny dla osób i rodzin z problemem alkoholowym i ofiar przemocy w rodzinie, w którym przyjmuje specjalista terapii uzależnień. Punkt czynny jest w każdy pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca w godzinach od 15:30 do 16:30	Szczegółowe informacje Pod numerem telefonu: 76 85 75 322 wew. 40	
9.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Miłkowicach	ul. Wojska Polskiego 71, 59-222 Miłkowice e-mail: gops@ugmilko wice.net	76 88 71 216	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7.00-15.00 Wtorek: 8.00-16.00	W ramach realizowanego projektu „GOPS Miłkowice – nowe otwarcie” Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej oferuje bezpłatną terapię dla osób będących w kryzysie. Terapeuta ds. uzależnień przyjmuje w siedzibie GOPS W Miłkowicach w dniach: Poniedziałek, Wtorek, Czwartek, Piątek. Po wcześniejszym kontakcie telefonicznym: 76 88 71 216	Do Terapeuty zgłaszają się dobrowolnie osoby z problemem uzależnień oraz ich rodziny i osoby kierowane przez pracownika socjalnego Ośrodka	http://www.gops.ugmilko.wice.net
10.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Legnickim Polu	Pl. Henryka Pobożnego 6 59-241 Legnickie Pole e-mail: kontakt@gops- legnickiepole.pl	76 85 82 823	Poniedziałek: 7.00-15.00 Wtorek: 7.00-16.00 Środa: 7.00-15.00 Czwartek: 7.00-15.00 Piątek: 7.00-14.00	W Legnickim Polu działa Punkt Konsultacyjny w siedzibie GOPS Pl. H. Pobożnego 6, w którym przyjmują: - psychoterapeuta ds. uzależnień każda środa w godz. od 13:00 do 18:00 - psycholog każdy wtorek w godz. od 14:00 do 16:00		https://www.e-bip.org.pl/go/pslegpole/

11.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krotoszycach	ul. Mikołaja Kopernika 9/5, 59-223 Krotoszyce e-mail: gopskrotoszyce@wp.pl gops@gops.krotoszyce.pl	Telefon: 76 88 783 22	Poniedziałek – Piątek 7.30-15.30	W Krotoszycach działa Punkt Konsultacyjno - Informacyjny dla osób i rodzin z problemem alkoholowym, w którym przyjmuje specjalista psychoterapii uzależnień. Punkt czynny jest 2 razy w miesiącu (co drugi czwartek) w godz. od 14 do 16 w siedzibie GOPS ul. M. Kopernika 9/5 telefon : 76 88 78 322.	Do punktu mogą zgłaszać się dobrowolnie osoby uzależnione i członkowie ich rodzin oraz osoby na podstawie zaproszenia wystawionego przez Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Krotoszycach albo ustaleń dokonanych z pracownikiem socjalnym	http://www.bip.gops.krotoszyce.pl/
12.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnowie	ul. Fabryczna 1, 59-225 Chojnów e-mail: gopschojnow@wp.pl	Telefon: 76 81 88 506	Poniedziałek: 7.00-15.00 Wtorek: 7.00-16.00 Środa: 7.00-15.00 Czwartek: 7.00-15.00 Piątek: 7.00-14.00	W siedzibie Urzędu Gminy Chojnów przy ul. Fabrycznej 1 w Chojnowie działa Punkt Konsultacyjny przy Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Chojnowie, w którym prowadzone są: – rozmowy interwencyjno-motywujące oraz psychoedukacyjne zwiększające świadomość i wiedzę uczestników na temat problemów alkoholowych, narkomanii i przemocy w rodzinie, – terapia indywidualna. Punkt czynny jest 4 razy w miesiącu (we wtorki) w godz. od 9:00 do 12:00. Rozmowy prowadzi: – specjalista terapii uzależnień – tel. 600-526-553 – psycholog, specjalista terapii uzależnień tel. 692-905-715	Do Punktu zgłaszają się dobrowolnie osoby z problemem uzależnień i przemocy, członkowie ich rodzin oraz kierowane przez Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnowie.	https://gmina-chojnow.bip.net.pl/?a=895

					W okresie pandemii COVID-19 rozmowy prowadzone są w formie teleporady.	
13.	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnowie	ul. Kolejowa 9, 59-225 Chojnów e-mail: mops@chojnow.eu	Telefon: 76 81 88 597 Tel./Fax. 76 81 88 218	Poniedziałek, środa, czwartek, piątek: 7.30-15.30 Wtorek: 8.00-16.00	<p>- W siedzibie Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Chojnowie ul. Kolejowa 9 działa Punkt Konsultacyjny - wsparcie psychologiczne, terapia indywidualna. Punkt czynny jest 3 razy w miesiącu (w poniedziałki) w godz.10:00 - 13:00</p> <p>- Punkt konsultacyjny: ul. Rynek 20, Chojnów (Dom Schrama): * terapeuta ds. uzależnień przyjmuje w godzinach 13.30-17.30 w <u>Pokoju nr 7 w następujących terminach w 2021 roku:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - w styczniu: 7 (czwartek), 13 (środa), 21 (czwartek) - w lutym: 4 (czwartek), 10 (środa), 18 (czwartek) - w marcu: 4 (czwartek), 10 (środa), 18 (czwartek) - w kwietniu: 1 (czwartek), 15 (czwartek), 29 (czwartek) - w maju: 6 (czwartek), 12 (środa), 20 (czwartek) - w czerwcu: 9 (środa), 17 (czwartek), 23 (środa) - w lipcu: 1 (czwartek), 15 (czwartek), 29 (czwartek) - w sierpniu: 5 (czwartek), 11 (środa), 19 (czwartek) - we wrześniu: 2 (czwartek), 16 (czwartek), 30 (czwartek) - w październiku: 7 (czwartek), 13 (środa), 21 (czwartek) - w listopadzie: 4 (czwartek), 10 (środa), 18 (czwartek) - w grudniu: 2 (czwartek), 16 (czwartek), 30 (czwartek) <p>* konsultant ds. dzieci i młodzieży przyjmuje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - II wtorek miesiąca w godz. 16.00 – 19.00 (pok. nr 2 lub nr 7) - III wtorek miesiąca w godz. 16.00 – 19.00 (pok. nr 2 lub nr 7) - IV wtorek miesiąca w godz. 16.00 – 20.00 (pok. nr 2 lub nr 7) 	https://mops.chojnow.eu/

- Terapia dla osób uzależnionych:

ul. Rynek 20, Chojnów (Dom Schrama)

w 2021 roku prowadzona jest :

- w styczniu: 7 (czwartek), 13 (środa), 21 (czwartek)
 - w lutym: 4 (czwartek), 10 (środa), 18 (czwartek)
 - w marcu: 4 (czwartek), 10 (środa), 18 (czwartek)
 - w kwietniu: 1 (czwartek), 15 (czwartek), 29 (czwartek)
 - w maju: 6 (czwartek), 12 (środa), 20 (czwartek)
 - w czerwcu: 9 (środa), 17 (czwartek), 23 (środa)
 - w lipcu: 1 (czwartek), 15 (czwartek), 29 (czwartek)
 - w sierpniu: 5 (czwartek), 11 (środa), 19 (czwartek)
 - we wrześniu: 2 (czwartek), 16 (czwartek), 30 (czwartek)
 - w październiku: 7 (czwartek), 13 (środa), 21 (czwartek)
 - w listopadzie: 4 (czwartek), 10 (środa), 18 (czwartek)
 - w grudniu: 2 (czwartek), 16 (czwartek), 30 (czwartek)
- w godzinach 17.30 - 19.30.

-Terapia dla osób współuzależnionych

Ul. Rynek 20, Chojnów (Dom Schrama)

w 2021 roku prowadzona jest w określone soboty, w godz. 10.00-15.00:

- w styczniu: 9, 16
- w lutym: 13, 20
- w marcu: 6, 13
- w kwietniu: 10, 17
- w maju: 8, 15
- w czerwcu: 12, 19
- w lipcu: 3, 10
- w sierpniu: 7, 14
- we wrześniu: 4, 11
- w październiku: 2, 9
- w listopadzie: 6, 13
- w grudniu: 4, 11

**- Punkt Konsultacyjny dla osób
dotkniętych przemocą w rodzinie**

					<p>ul. Rynek 20, Chojnów (Dom Schrama) w 2021 roku czynny jest w określone poniedziałki w godz. 16.00-18.00:</p> <ul style="list-style-type: none"> - w styczniu: 4, 18 - w lutym: 1, 15 - w marcu: 1, 15 - w kwietniu: 12, 26 - w maju: 10, 24 - w czerwcu: 7, 21 - w lipcu: 5, 19 - w sierpniu: 2, 16 - w wrześniu: 6, 20 - w październiku: 4, 18 - w listopadzie: 8, 22 - w grudniu: 6, 20 		
14.	<p>Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Prochowicach</p>	<p>Ul. Lwowska 6, 59-230 Prochowice</p> <p>e-mail: mgops@mgopsprochowice.pl</p>	<p>Tel.\Fax 76 85 84 387 601 170 584</p>	<p>Poniedziałek- Czwartek: 7.30-15.30 Piątek: 7.00-15.00</p>	<p>W Gminie Prochowice funkcjonuje:</p> <p>Punkt Konsultacyjny</p> <p>ul. Kochanowskiego 32a, 59-230 Prochowice, w którym przyjmują:</p> <p>Psycholog: - Rejestracja telefoniczna tel. 695812106</p> <p>Prawnik: - Każda środa miesiąca w godz. 16-18</p> <p>Terapeuta: - Każda środa miesiąca w godz. od. 17.00 do 19.00</p> <p>Mgops Prochowice świadczy specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi w domu podopiecznego.</p>	-	<p>http://mgopsprochowice.nbp.pl/</p>

15.	Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rui	Ruja 23 59-243 Ruja e-mail: gopsruja@neostrada.pl	Telefon: 76 85 80 386 Świadczenia rodzinne i wychowawcze: Tel. 572 159 063 Pracownicy Socjalni: Tel. 572 159 064	Poniedziałek- Wtorek Czwartek 7.30 -15.30 Środa 7.30 -16.30 Piątek 7.30 – 14.30	W Rui działa Punkt Informacyjno-Konsultacyjny dla osób i rodzin w kryzysie (z problemem alkoholowym i problemem przemocy), w którym przyjmuje specjalista psychoterapii uzależnień oraz interwent kryzysowy . Punkt czynny jest w każdą ostatnią środę miesiąca w godz. 14.00 – 16.00 w siedzibie GOPS, Ruja 23, telefon : 76 85 80 386.	-	http://www.ruja.pl/nasza-gmina-mainmenu-21/jednostki-organizacyjne.html
-----	---	--	---	--	---	---	---

Instytucje zajmujące się aktywizacją zawodową

L.p.	Instytucja	Adres	Kontakt tel.	Godziny funkcjonowania	Zakres działalności	Tryb przyjęcia	Strona internetowa
1.	<p>Powiatowy Urząd Pracy w Legnicy</p> <p>Powiatowy Urząd Pracy Filia w Chojnowie</p>	<p>ul. Gen. Władysława Andersa 2, 59-220 Legnica</p> <p>e-mail: pup.legnica@powiat-legnicki.eu puplegnica@puplegnica.pl wrle@praca.gov.pl</p> <p>ul. Rynek 20, 59-225 Chojnów e-mail: filia@puplegnica.pl</p>	<p>Telefon: 76 72 25 210</p> <p>Telefon, fax: 76 81 88 525 76 81 86 978</p>	<p>Poniedziałek- Piątek: 7.00-15.00 Rejestracja osób bezrobotnych i poszukujących pracy odbywa się w godzinach: 7.00 - 14.00.</p> <p>Poniedziałek- Piątek: 7.00-15.00 Rejestracja osób bezrobotnych i poszukujących pracy odbywa się w godzinach: 7.00 - 14.00.</p>	<p>Realizacja zadań samorządu powiatu w zakresie polityki rynku pracy zgodnie z ustawą o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy, w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> - udzielanie pomocy bezrobotnym i poszukującym pracy w znalezieniu pracy przez pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe; - udzielanie pomocy pracodawcom w pozyskiwaniu pracowników przez pośrednictwo pracy i poradnictwo zawodowe; - kierowanie bezrobotnych do realizatora działań aktywizacyjnych, któremu marszałek województwa zlecił wykonanie działań aktywizacyjnych; - realizacja zadań związanych z KFS; - rejestrowanie bezrobotnych i poszukujących pracy oraz ustalanie profili pomocy dla bezrobotnych; 	<p>- bezpośrednio w urzędzie dla osób z terenu Miasta Legnicy i powiatu legnickiego</p> <p>- poprzez usługi elektroniczne urzędów pracy https://www.praca.gov.pl/eurzad/index.eup#/panelOgolny</p>	<p>www.puplegnica.pl</p>

					<ul style="list-style-type: none"> - inicjowanie, organizowanie i finansowanie usług i instrumentów rynku pracy; - inicjowanie, organizowanie i finansowanie szkoleń i przygotowania zawodowego dorosłych; - przyznawanie i wypłacanie zasiłków oraz innych świadczeń z tytułu bezrobocia; - realizowanie działań sieci EURES we współpracy z ministrem właściwym do spraw pracy, samorządami województw oraz innymi podmiotami uprawnionymi do realizacji działań sieci EURES. 		
--	--	--	--	--	---	--	--

2.	Warsztat Terapii Zajęciowej w Chojnowie	Ul. Kolejowa 9, 59-225 Chojnów e-mail: wtz-chojnow@wp.pl	Telefon: 76 81 88 214	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<p>Jest to placówka pobytu dziennego, przeznaczona dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Terapia zajęciowa w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej odbywa się w grupach. Warsztat Terapii Zajęciowej w Chojnowie dysponuje 6 pracownikami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pracownią Gospodarstwa Domowego, • Pracownią Komputerową, • Pracownią Kulturalno Oświatową, – • Pracownią Ogrodniczo Rękodzielniczą, – 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ze wskazaniem do terapii zajęciowej, 2. Wniosek o przyjęcie do WTZ, 3. Zgoda PCPR, 4. Decyzja Rady Programowej. 	https://wtz.chojnow.eu/
----	--	---	--------------------------	---------------------------------------	--	---	---

				<ul style="list-style-type: none"> • Pracownią Plastyczno Artystyczną, • Pracownią Stolarską. <p>dodatkowo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • salą do rehabilitacji, • działką ogrodową, • zapleczem sanitarnym. <p>W pracowniach odbywają się ukierunkowane zajęcia mające na celu naukę poszczególnych umiejętności, zarówno z życia codziennego jak i takich, które przygotowałyby do podjęcia zatrudnienia w danej sferze pracy. Zajęcia dostosowywane są do możliwości i zainteresowań poszczególnych Uczestników WTZ to placówka przeznaczona dla osób dorosłych.</p>		
--	--	--	--	---	--	--

3.	Warsztaty Terapii Zajęciowej w Legnickim Polu	ul. Świętej Jadwigi 2A 59-241 Legnickie Pole e-mail: kierownikwtz@legnickiepole.pl	Telefon: 76 85 825 06	Poniedziałek- Piątek 7.30-15.30	<p>Warsztaty stwarzają osobom niepełnosprawnym, niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności do podjęcia zatrudnienia. Realizują zadania w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej zmierzające do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności każdego uczestnika, niezbędne do możliwie niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia. Jest to placówka pobytu dziennego, przeznaczona dla osób o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności.</p> <p>W zajęciach biorą udział osoby w wieku 21-65 lat. Warsztaty Terapii Zajęciowej w Legnickim Polu dysponują 4 pracownikami:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pracownią Gospodarstwa Domowego, • Pracownią Ogrodniczą, • Pracownią Informatyczną, • Pracownią Rękodzielniczo-Plastyczną. <p>Warsztaty posiadają własną salę do rehabilitacji.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ważne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności ze wskazaniem do terapii zajęciowej, 2. Wniosek o przyjęcie do WTZ, 3. Zgoda PCPR, 4. Decyzja Rady Programowej. 	https://bip.legnickiepole.pl/warsztaty-terapii-zajeciowej/308-warsztaty-terapii-zajeciowej-w-legnickim-polu
----	--	---	--------------------------	---------------------------------------	--	---	---