



# ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH



*Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego przeznaczone dla dorosłych jest miejscem, gdzie każda osoba w trakcie i po przebyciu kryzysie psychicznym, jej rodzina i bliscy, mogą uzyskać wsparcie.*

## JAK POMAGAMY?



### KRYZYS PSYCHICZNY

Znalazłeś się pod ścianą? Codzienne problemy przerażają cię? Cierpisz, patrząc, jak bliska ci osoba nie radzi sobie z emocjami? Przyczyny mogą być różne, np. ból po stracie bliskiej osoby, poczucie wykluczenia, utrata stabilności, przemoc psychiczna i fizyczna w rodzinie. Zgłoś się już dziś po profesjonalną i bezpłatną pomoc.



### Profesjonalnie

Nasze zespoły składają się z doświadczonych psychologów, psychoterapeutów, lekarzy psychiatrów, terapeutów środowiskowych, pielęgniarek i asystentów zdrowia. Udzielamy wsparcia medycznego i społecznego: wizyt lekarskich, sesji psychoterapeutycznych, pomocy społecznej. Gdy trzeba, lekarz wypisze recepty, a osoba z zespołu pomoże w załatwieniu najpilniejszych spraw, które są niezbędne, by odzyskać zdrowie i wrócić do codziennego życia włączając się na nowo w lokalną społeczność.



### Bezpłatnie i bez skierowania

Wsparcie dostępne jest dla wszystkich mieszkańców z obszaru działania danego Centrum - bez opłat i skierowania. Wystarczy zadzwonić lub odwiedzić Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego. Sprawdź na naszej mapie numer infolinii, adresy placówek, obszar działania i wskazówki dojazdu.



### Na czas

W Środowiskowych Centrach Zdrowia Psychicznego nie ma kolejek - pomoc otrzymasz w czasie do 72 godzin od zgłoszenia. Ty też nie czekaj. To bardzo ważne, by przeciwdziałać kryzysowi, zanim się on zaostri lub utrwali.



### W Centrum lub w twoim domu

Jeśli nie możesz przyjść osobiście, zespół mobilny przyjedzie do ciebie. Czas rozmowy i ilość spotkań - to wszystko jest dostosowane do twojej indywidualnej sytuacji, potrzeb i oczekiwań. Wizyty odbywają się z zachowaniem dyskrecji i poufności - zespół nie jest w żaden sposób oznakowany.



### Indywidualnie

Wspólnie z osobą doświadczającą kryzysu i jej bliskimi tworzymy Indywidualny Plan Zdrowienia. To plan wspólnej pracy nad jak najszybszym powrotem do codziennego życia i włączenia na nowo do lokalnej społeczności.



### Innowacyjnie - Otwarty Dialog

Indywidualny plan zdrowienia jest realizowany przy udziale pacjenta i jego bliskich, z zastosowaniem podejścia Otwartego Dialogu, które włącza w proces zdrowienia rodzinę i sieć społeczną osoby doświadczającej kryzysu psychicznego. Decyzje są podejmowane otwarcie, w obecności pacjenta i rodziny. Poczucie bezpieczeństwa daje możliwość wypowiedzenia się i bycia wysłuchanym.



### Sprawdzonymi, skutecznymi metodami

Po leczeniu szpitalnym tylko około 13 procent osób wraca do pracy, pozostałe osoby znów trafiają do szpitala psychiatrycznego. Tymczasem w innych krajach, w których stosowana jest podobna metoda wsparcia, w ciągu 5 lat aż 86% pacjentów leczonych metodą Otwartego Dialogu wróciło do poprzedniej aktywności, a 82% nie doświadczyło żadnych utrzymujących się objawów.



### Ze zrozumieniem - wsparcie asystentów zdrowia

W kryzysie psychicznym nieocenione jest wsparcie osób, które same go doświadczyły. Dlatego w Centrach dla dorosłych, oprócz lekarzy i psychoterapeutów, pracują asystenci zdrowia - osoby po kryzysach psychicznych, które po specjalistycznym szkoleniu są w stanie wesprzeć Cię w pracy nad powrotem do zdrowia.



### Kompleksowo

Integrujemy wsparcie medyczne i społeczne. Współpracujemy z instytucjami pomocy społecznej, wyspecjalizowanymi organizacjami pozarządowymi, poradniami i szpitalami, by z korzyścią dla naszego pacjenta i jego rodziny wykorzystać jak najlepiej możliwości uzyskania wsparcia w kryzysie psychicznym.



### Szeroko - wsparcie dla rodzin

Działania terapeutyczne obejmują naszego pacjenta oraz jego bliskich. Nie zostawiamy ich samych - tworzymy grupy wsparcia, pomagamy w uzyskaniu pomocy społecznej. Pomagamy wrócić do codziennego życia po doświadczeniu kryzysu.

## Zwróć się do nas - nie czekaj miesiącami na pomoc!

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego  
dla Dorosłych **Warszawa Bielany**

Ceglowska 80, pawilon H, pokój 123, 01-809 Warszawa  
Telefon: 22 56 90 750

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego  
dla Dorosłych w **Koszalinie**

Sarzyńska 9, 75-819 Koszalin  
Telefon: 94 712 55 55

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego  
dla Dorosłych w **Wieliczce**

Wincentego Pola 20 A, 33-020 Wieliczka  
Telefon: 505 006 665



<https://sczp.med.pl/>

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych prowadzone w związku z realizacją projektów: „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę - projekt zintegrowany. Dzielnica Bielany m.st. Warszawa”, „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę - projekt zintegrowany. Miasto Koszalin i powiat koszaliński” oraz „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę - projekt zintegrowany. Powiat wielicki” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 - 2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

