



## Pomoc psychiatryczna i leczenie uzależnień

**Zadbaj o siebie w każdym momencie życia, także w kryzysie psychicznym. W różnych sytuacjach możesz potrzebować pomocy psychiatrycznej lub psychologicznej**

Może znalazłaś się w kryzysie psychicznym lub zmagasz się z uzależnieniem. Masz stany lękowe lub zaburzenia nastroju? Potrzebujesz pomocy i nie wiesz, jak sobie poradzić? Dowiedz się, z jakiej pomocy możesz skorzystać.

W zależności od Twoich potrzeb, możesz skorzystać z opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w kilku trybach:

- ambulatoryjnym:
  - porada lekarza psychiatry – w tym niezbędne badania diagnostyczne – lub psychologa
  - leczenie środowiskowe – wizyty domowe lekarza psychiatry lub psychologa lub terapeuty środowiskowego
  - sesje psychoterapeutyczne – indywidualne, rodzinne, grupowe
- dziennym psychiatrycznym:
  - świadczenia i programy terapeutyczne
  - niezbędne badania diagnostyczne
  - leki oraz wyżywienie
  - działania edukacyjno-konsultacyjne
- stacjonarnym:
  - pobyt na oddziale psychiatrycznym lub leczenia uzależnień
  - pobyt w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub zakładzie opiekuńczo-pielęgnacyjnym
  - izby przyjęć.

**Do lekarza psychiatry nie potrzebujesz skierowania.**

**Na leczenie uzależnień nie potrzebujesz skierowania ani jako pacjent, ani jako osoba bliska osobie uzależnionej.**

### Kiedy potrzebujesz skierowania.

W niektórych sytuacjach potrzebne Ci będzie skierowanie, np. do:

- psychologa w trybie ambulatoryjnym
- psychoterapeuty w trybie ambulatoryjnym
- do szpitala psychiatrycznego – skierowanie ma określony wzór i jest ważne tylko 14 dni.

W nagłych przypadkach możesz zgłosić się do szpitala psychiatrycznego bez skierowania. O przyjęciu decyduje lekarz izby przyjęć.

### Centra zdrowia psychicznego

Centrum zdrowia psychicznego to miejsce, w którym można dostać natychmiast bezpłatne wsparcie przez całą dobę. Bez skierowania, bez zapisywania się na wizytę.

**Jeśli w Twojej dzielnicy lub gminie jest centrum zdrowia psychicznego, zgłoś się do punktu zgłoszeniowo – koordynacyjnego. Dowiedz się więcej i poszukaj [centrum zdrowia psychicznego](#).**

### Sytuacja zagrożenia

Jeśli znajdujesz się w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia:

- zadzwoń pod numer alarmowy [112](#)
- zadzwoń na pogotowie ratunkowe [999](#)
- idź do najbliższej izby przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny
- idź na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu z oddziałem psychiatrycznym.

[Gdzie się](#)

Poszukaj szpitala w wyszukiwarce [leczyć](#). W kategorii „Szpitale i opieka całodobowa” wyszukaj np. „Leczenie psychiatryczne” i wybierz odpowiednie województwo lub bardziej szczegółowe dane adresowe.

## Przeczytaj także



### Znajdź szpital psychiatryczny lub rzecznika praw pacjenta szpitala psychiatrycznego

Jeśli potrzebujesz pilnej pomocy psychiatrycznej, jesteś w kryzysie psychicznym lub zmagasz się z uzależnieniem, możesz zgłosić się do szpitala lub innej placówki, która udziela pomocy całodobowej



### Leczenie ambulatoryjne dorosłych

Ty lub bliska Ci osoba wymagacie leczenia psychiatrycznego, ale nie potrzebujecie szpitala? Omawiamy, gdzie uzyskasz taką pomoc



### Dieta w depresji

Depresja to przewlekła, nawracająca choroba. Czy wiesz, że odpowiednio dobrana dieta może wspierać jej leczenie?