pacjent.gov.pl

Pomoc psychiatryczna i leczenie uzależnień

Data aktualizacji
2025-04-15

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.

Poszukaj szpitala w wyszukiwarce **Gdzie się 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 pilnie 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?