

KRAKÓW

KRAKOWSKI INFORMATOR O FORMACH POMOCY DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI I ICH RODZIN



Urząd Miasta Krakowa

pl. Wszystkich Świętych 3-4
31-004 Kraków
www.krakow.pl

ISBN:

978-83-65529-47-3

Wydanie 1

Nakład:

15 000 egz.

Opracowanie

Biuro ds. Ochrony Zdrowia

Projekt okładki:

Wydział Obsługi Urzędu, Referat Poligrafii

Druk:

Drukarnia GRYFIX

ul. B3 nr 5, 32-086 Węgrzce

KRAKOWSKI INFORMATOR O FORMACH POMOCY DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI I ICH RODZIN

Kraków 2016

Spis treści

Słowo wstępne Prezydenta Miasta Krakowa	5
---	---

Słowo wstępne Przewodniczącego Krakowskiej Rady Zdrowia Psychicznego	6
---	---

I CZĘŚĆ

1. Problemy zdrowotne w zakresie zdrowia psychicznego z uwzględnieniem podziału zaburzeń psychicznych wg ICD-10	9
2. Ogólne zasady udzielania świadczeń w zakresie opieki psychiatrycznej	14
3. Formy leczenia i wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Krakowie	16
4. Zdrowie psychiczne w polityce zdrowotnej Gminy Miejskiej Kraków.	31
5. Zdrowie psychiczne w Gminie Miejskiej Kraków w liczbach ..	34

II CZĘŚĆ

1. Placówki realizujące leczenie ambulatoryjne w Krakowie ...	39
1. Poradnie psychologiczne	39
2. Poradnie zdrowia psychicznego dla dorosłych	40
3. Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.	43

4. Poradnie leczenia nerwic	44
5. Poradnie leczenia uzależnień	45
6. Zespoły leczenia środowiskowego (domowego)	46
2. Placówki realizujące leczenie dzienne w Krakowie	47
1. Oddziały psychiatryczne dzienne dla dorosłych	47
2. Leczenie stacjonarne	48
3. Oddziały psychiatryczne dla dzieci i młodzieży.	48
4. Domy Pomocy Społecznej	48
5. Środowiskowe Domy Samopomocy	50
6. Zakłady Aktywności Zawodowej	51
7. Ośrodek Interwencji Kryzysowej	51
8. Centra Integracji Społecznej.	52
9. Inne placówki wsparcia psychologicznego	52

III CZĘŚĆ

1. Ochrona zdrowia psychicznego w regulacjach prawnych	55
2. Pomoc i bezpłatne konsultacje prawne	57
3. Wybrana literatura przedmiotu	62
4. Dodatkowe źródła informacji o zdrowiu psychicznym – pomocne strony internetowe i fora internetowe	65
5. Notatnik	67

Słowo wstępne

Przekazuję Państwu pierwsze wydanie miejskiego informatora o różnych formach pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi.

W publikacji zamieszczone zostały informacje o dostępnych w Krakowie możliwościach leczenia, a także o działaniach podejmowanych w Gminie Miejskiej Kraków, m.in. w ramach Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego.

Mam nadzieję, że nasze skromne wydawnictwo będzie skutecznym wsparciem dla osób przeżywających trudne chwile, a także dla rodzin, bliskich i opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi.

Jacek Majchrowski



Prezydent Miasta Krakowa

dr hab. Mariusz Furgał

**Kierownik Zakładu Terapii Rodzin i Psychosomatyki Katedry Psychiatrii
Uniwersytetu Jagiellońskiego
Collegium Medicum w Krakowie**

Problemy i trudności emocjonalne są głęboko prywatną i delikatną częścią życia człowieka. Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że mając dolegliwości natury fizycznej zwracamy się po pomoc do innych ludzi – lekarzy, pielęgniarek, dietetyków czy rehabilitantów. W przeciwieństwie do objawów fizycznych, z dolegliwościami psychicznymi ludzie czują się w obowiązku poradzić sami, niejednokrotnie nie mając na to siły i czując się doprowadzonymi do kresu. Zaburzenia psychiczne są bardzo powszechne, w ciągu życia przeżywa je przeszło jedna trzecia populacji. W większości wypadków nie prowadzą one do nieodwracalnych uszkodzeń (choć i tak bywa w przypadku zachowań samobójczych, rozwijających się psychoz czy zaburzeń wynikających z uszkodzenia mózgu). Jednak zazwyczaj powodują one, że jednostki żyją znacznie poniżej swoich możliwości, nie korzystają z dostępnych opcji rozwoju, czy niszczą swoje relacje z innymi ludźmi.

Korzystanie z pomocy ośrodków zajmujących się ochroną zdrowia psychicznego wciąż jeszcze w niektórych środowiskach wiąże się ze wstydem, zażenowaniem i poczuciem winy albo mniejszej wartości w związku że ktoś „nie był w stanie poradzić sobie sam”. Z drugiej strony sporo się zmieniło w ostatnich dwóch dziesięcioleciach w tym zakresie. Kampanie społeczne z udziałem znanych osób pokazujących swoją drogę korzystania z pomocy psychoterapeutów i psychiatrów ośmieliły wiele osób do włączenia do „radzenia sobie z problemem” specjalistów z zakresu ochrony zdrowia psychicznego.

Prezentując niniejszy przewodnik zachęcamy Państwa do korzystania z pomocy ośrodków, do których drogę Państwu wskazujemy. Pamiętajmy, że zwrócenie się z prośbą o pomoc skutkuje nie od razu podjęciem leczenia a konsultacją, w obrębie której Państwo przedstawicie swój problem a specjaliści przedstawiają propozycje rozwiązań. To czy ta propozycja będzie przyjęta a leczenie zostanie podjęte zależy od Państwa decyzji.

Życzymy jak najmniej problemów i trudności emocjonalnych, a jeśli się pojawią, skutecznego korzystania z dostępnej w Krakowie oferty pomocy.

Mariusz Furgał

Przewodniczący Krakowskiej Rady Zdrowia Psychicznego

I CZĘŚĆ

1. Problemy zdrowotne w zakresie zdrowia psychicznego z uwzględnieniem podziału zaburzeń psychicznych wg ICD-10
2. Ogólne zasady udzielania świadczeń w zakresie opieki psychiatrycznej
3. Formy leczenia i wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Krakowie
4. Zdrowie psychiczne w polityce zdrowotnej Gminy Miejskiej Kraków
5. Zdrowie psychiczne w Gminie Miejskiej Kraków w liczbach

1. Problemy zdrowotne w zakresie zdrowia psychicznego z uwzględnieniem podziału zaburzeń psychicznych wg ICD-10

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), która w 2005 r. opracowała kompleksowe ramy działań w zakresie zdrowia psychicznego, zaburzenia zdrowia psychicznego staną się jednym z poważniejszych problemów zdrowotnych występujących do roku 2020 w populacji europejskiej, albowiem problemy emocjonalne i schorzenia o podłożu psychicznym są powszechne we wszystkich krajach i społecznościach. W związku z tym, zdrowie psychiczne stanowi od lat istotny element zainteresowania zdrowiem publicznym oraz z uwagi na rozmiar i dynamikę problematyki zdrowia psychicznego, w celu poprawy jakości życia obywateli europejskich zostało opracowanych szereg dokumentów przez Światową Organizację Zdrowia oraz organy Unii Europejskiej, w tym m.in. *Zielona Księga. Poprawa zdrowia psychicznego ludności. Strategia zdrowia psychicznego dla Unii Europejskiej* (Komisja Wspólnot Europejskich, Bruksela 2005), która zaproponowała ustanowienie wspólnotowej strategii zdrowia psychicznego.

Należy również podkreślić, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opracowała w perspektywie wieloletniej plan pod nazwą *Spójny Plan Działania w zakresie Zdrowia Psychicznego 2013-2020*, który podkreśla przede wszystkim podstawowe znaczenie zdrowia psychicznego, jako warunku osiągnięcia zdrowia przez wszystkich. Program ten oparty jest na podejściu uwzględniającym cały cykl życia i za cel stawia osiągnięcie sprawiedliwości w zdrowiu poprzez powszechny dostęp do opieki zdrowotnej oraz podkreślenie roli i znaczenia prewencji. W planie działania postawiono na cztery następujące najważniejsze cele realizowane przez kraje na całym świecie, tj.:

- bardziej efektywne przywództwo i zarządzanie w dziedzinie zdrowia psychicznego,
- zapewnienie wszechstronnych, zintegrowanych świadczeń zdrowotnych i społecznych udzielanych w jednostkach opieki środowiskowej,
- wdrożenie strategii zapobiegania i promocji zdrowia psychicznego,

- wzmocnienie systemów informacji, dowodów naukowych i badań na rzecz zdrowia psychicznego.¹

W roku 2013 został przyjęty także *Europejski Plan Działania na rzecz Zdrowia Psychicznego* wychodzący naprzeciw aktualnym oczekiwaniom i wyzwaniom zdrowia psychicznego i jest w pełni zgodny z wartościami i priorytetami Nowej Europejskiej Polityki Wspierającej Działania Rządów i Społeczeństw na Rzecz Zdrowia i Dobrostanu Człowieka – Zdrowie 2020 [WHO, 2012].

Również organy administracji publicznej Rzeczypospolitej Polskiej ustanowiły dokumenty określające model opieki psychiatrycznej w wymiarze ogólnopolskim, natomiast samorządy poszczególnych województw – na poziomie regionalnym (*Małopolski Program Ochrony Zdrowia Psychicznego*), a samorządy powiatowe i gminne – na poziomie lokalnym.

Warto też podkreślić, że wg Raportu Rzecznika Praw Obywatelskich *pt. Ochrona Zdrowia Psychicznego w Polsce: wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki*, opublikowanego w roku 2014 ochrona zdrowia psychicznego w Polsce „nie należy do priorytetowych wartości publicznych”, a „wiedza i kompetencje w zakresie ochrony zdrowia psychicznego są niedostateczne”, co świadczyć może o znikomej świadomości społecznej w tym zakresie i dowodzi, że „praktyka społeczna nie przygotowuje obywateli do skutecznego radzenia sobie z kryzysami życiowymi”, a co było widoczne w wynikach badań EZOP-Polska oraz z badań CBOS. Z uwagi na uwarunkowania epidemiologiczne w zakresie zdrowia psychicznego, poziom rozwoju zasobów opieki psychiatrycznej i pomocy społecznej oraz integralności problemów zdrowotnych i społecznych w zakresie ochrony zdrowia psychicznego, wskazany jest dalszy rozwój i wzmocnienie już istniejących działań.

We współczesnej terminologii psychiatrycznej nie istnieje jednoznaczna definicja dot. schorzeń psychicznych, a samo pojęcie choroby psychicznej zostało wycofane z terminologii medycznej i zastąpione pojęciem „zaburzenie psychiczne”. Opisuje się wiele typów zaburzeń psychicznych a polskie regulacje prawne dot. ochrony zdrowia psychicznego funkcjonują w odniesieniu do obowiązującej w całej Europie *Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych* (ICD-10) opracowanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), a w jej ramach do *Klasyfikacji zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania*.

¹ Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce: wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki; Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2014 r.

Poniżej przedstawione zostały definicje najważniejszych pojęć związanych ze zdrowiem psychicznym, które mają istotne znaczenie dla prawidłowego rozumienia opisu wybranych aspektów ochrony zdrowia psychicznego.

Zdrowie psychiczne – pojęcie „zdrowie psychiczne” nie jest definiowane w sposób jednorodny i uniwersalny, informacje diagnostyczne dla obszaru dziedziny formułowane są z perspektywy definicji ujętej w podstawowym akcie prawnym funkcjonującym w omawianym obszarze, tj. ustawie z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, uznającej zdrowie psychiczne jako fundamentalne dobro człowieka i odwołującej się do sfery „zaburzeń psychicznych”.

Zaburzenie psychiczne – zgodnie z art. 3 tej ustawy pojęcie „osoba z zaburzeniami psychicznymi” odnosi się do osoby:

- chorej psychicznie (wykazującej zaburzenia psychotyczne);
- upośledzonej umysłowo;
- wykazującej inne zakłócenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej zaliczane są do zaburzeń psychicznych, a osoba ta wymaga świadczeń zdrowotnych lub innych form pomocy i opieki niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym lub społecznym.

Depresja – pojęcie stosowane w terminologii psychiatrycznej, odnoszące się do zespołów objawów depresyjnych występujących w przebiegu chorób afektywnych (określanych także jako zaburzenia afektywne, zaburzenia nastroju), a odpowiednikiem tego terminu w obowiązującej w Polsce klasyfikacji chorób ICD-10 jest termin „epizod depresyjny”. Epizody depresji, zarówno jednobiegunowej, jak i dwubiegunowej, ze względu na ich nasilenie, różnicowane są na epizody depresji **łagodne**, epizody depresji umiarkowane, epizody depresji ciężkie bez objawów psychotycznych, epizody depresji ciężkie z objawami psychotycznymi.

Zaburzenia osobowości – ciężkie zaburzenia struktury charakteru i sposobu zachowania się osoby, zazwyczaj obejmujące kilka wymiarów osobowości i prawie zawsze związane z dostrzegalnym zaburzeniem funkcjonowania indywidualnego i społecznego².

Klasyfikacja chorób ICD-10 – opracowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych* (ICD-10), a w jej ramach *Klasyfikacja zaburzeń*

² *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10*, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii Kraków, Warszawa 2000, str. 170;

*psychicznych i zaburzeń zachowania, obowiązująca w Polsce i najczęściej stosowana w opracowaniach statystycznych, uznająca podział zaburzeń na zaburzenia o podłożu somatycznym i podłożu psychicznym.*³

Zaburzenia psychiczne organiczne, włącznie z zespołami objawowymi (F00-F09) – otępienia, organiczny zespół amnestyczny i majaczenie, zaburzenia osobowości wywołane uszkodzeniem mózgu itp.

Zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych (F10-F19) – ostre zatrucia, używanie szkodliwe, uzależnienie, zespół abstynencyjny, zaburzenia psychotyczne, zespół amnestyczny itp.

Schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii (schizotypowe) i urojeniowe (F20-F29) – ostre i przemijające zaburzenia psychiczne, indukowane zaburzenia urojeniowe, zaburzenia schizoafektywne.

Zaburzenia nastroju (afektywne) (F30-F39) – epizod maniakalny, zaburzenia afektywne dwubiegunowe, epizod depresyjny, zaburzenia depresyjne nawracające, utrwalone zaburzenia nastroju itp.

Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną (F40-F49) – zaburzenia lękowe w postaci fobii, obsesyjno-kompulsyjne, reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia dysocjacyjne itp.

Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi (F50-F59) – zaburzenia odżywiania się, nieorganiczne zaburzenia snu, dysfunkcje seksualne nieorganiczne, zaburzenia związane z połogiem itp.

Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych (F60-F69) – zaburzenia nawyków i popędów, identyfikacji płciowej, preferencji seksualnych itp., w tym:

- **F60-F62** – specyficzne zaburzenia osobowości, mieszane i inne zaburzenia osobowości, trwałe zmiany osobowości;
- **F63-F69** – zaburzenia nawyków i popędów, identyfikacji płciowej, preferencji seksualnych itp.

Upośledzenie umysłowe (F70-F79) – stan zahamowania lub niepełnego rozwoju umysłu, który charakteryzuje się statystycznie istotnym obniżeniem ogólnej sprawności intelektualnej w porównaniu z wartością przeciętną (IQ < 70), w tym zdolności: poznawczych, mowy, ruchowych i społecznych.

³ Wykluczenie Społeczne w Małopolsce – strategię przeciwdziałania. Osoby chorujące psychicznie, ROPS w Krakowie, Kraków 2013;

Zaburzenia rozwoju psychologicznego (F80-F89) – specyficzne zaburzenia rozwoju mowy i języka, umiejętności szkolnej, funkcji motorycznych itp.

Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym (F90-F98) – zaburzenia hiperkinetyczne, zachowania i emocji, funkcjonowania społecznego, tiki, zaburzenia odżywiania się w niemowlęctwie i dzieciństwie itp.

Zaburzenia psychiczne, inaczej nieokreślone (F99) – zaburzenia psychiczne bliżej nieokreślone (BNO).

Szpital psychiatryczny – przedsiębiorstwo podmiotu leczniczego albo wydzielona jednostka organizacyjna przedsiębiorstwa, w którym podmiot wykonuje działalność leczniczą. Szpitale psychiatryczne dzielą się na otwarte i zamknięte specjalizujące się w leczeniu chorób lub uzależnień.

Oddział psychiatryczny – oddział funkcjonujący w podmiocie leczniczym (szpitalu/zakładzie).

Oddział dzienny – forma leczenia szpitalnego polegająca na przebywaniu pacjenta na oddziale leczniczym tylko w dzień, w godzinach przedpołudniowych. Po tym czasie pacjent powraca do domu, aby ponownie (jeżeli zachodzi taka potrzeba) na drugi dzień powrócić na oddział w celu kontynuacji leczenia.

2. Ogólne zasady udzielania świadczeń w zakresie opieki psychiatrycznej

Świadczenia w zakresie opieki psychiatrycznej skierowane są do osób z zaburzeniami psychicznymi, zaburzeniami zachowania, a także osób uzależnionych od alkoholu i substancji psychoaktywnych, jak również ich rodzin.

W zależności od potrzeb oraz stanu pacjenta leczenie prowadzone może być w różnych formach, tj. w formie opieki ambulatoryjnej, stacjonarnej (szpitala), pośredniej (oddziały dzienne) i pozaszpitalnej.

- **Poradnia** zapewnia pacjentowi niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki oraz wyroby medyczne (dotyczy programu leczenia substytucyjnego), w tym wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi i środki pomocnicze, świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapia) i rehabilitacyjne oraz działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin.
- **Ośrodek dzienny** zapewnia pacjentowi podczas leczenia niezbędne badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, leki (w tym wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi i środki pomocnicze), wyżywienie, świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapia) i rehabilitacyjne oraz działania edukacyjno konsultacyjne dla rodzin. Transport sanitarny zabezpieczony jest zgodnie z odrębnymi przepisami.
- **Izba przyjęć** zapewnia pacjentowi przez całą dobę możliwość **skorzystania** ze świadczeń udzielanych w trybie nagłym (także diagnostyczno-terapeutycznych), w tym pacjent ma zapewnione zabezpieczenie medyczne oraz transport, w przypadku konieczności kontynuowania leczenia specjalistycznego.
- **Szpital** zapewnia pacjentowi podczas leczenia bezpłatnie badania diagnostyczne, konsultacje specjalistyczne, świadczenia z zakresu profilaktyki, leczenia, pielęgnacji i rehabilitacji, leki (w tym wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi) i środki pomocnicze, świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapia), działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin oraz inne świadczenia związane z pobytem. Transport sanitarny zabezpieczony jest zgodnie z odrębnymi przepisami.

- **Poradnia zdrowia psychicznego, poradnia dla dzieci i młodzieży i inne poradnie specjalistyczne (np. leczenia nerwic, dla osób z autyzmem dziecięcym)** pacjentowi zapewniają: możliwość skorzystania z diagnozy i porady lekarza psychiatry, porady i diagnozy psychologicznej, sesji psychoterapeutycznych (także w ramach leczenia środowiskowego (domowego). Pacjent z organicznymi zaburzeniami psychicznymi, schizofrenią lub afektywnymi zaburzeniami nastroju ma prawo do bezpłatnych wizyt domowych lekarza psychiatry, psychologa lub pielęgniarki. Ponadto w uzasadnionych sytuacjach pacjent ma prawo do bezpłatnego transportu sanitarnego.
- **Poradnia leczenia uzależnień** zapewnia pacjentowi porady lekarskie, terapię prowadzoną przez specjalistę psychoterapii uzależnień, psychologa, psychoterapeutę lub instruktora terapii uzależnień. Leczenie pacjentów bez ich zgody odbywa się na podstawie skierowania gminnej komisji do spraw rozwiązywania problemów alkoholowych lub postanowienia sądu.
- **Leczenie w warunkach szpitalnych realizowane jest na podstawie skierowania pacjenta** na leczenie stacjonarne przez lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, gabinety prywatne oraz na mocy postanowienia sądu. Skierowanie do szpitala psychiatrycznego oraz do psychiatrycznego zakładu opieki długoterminowej (opiekuńczo-leczniczego lub pielęgnacyjno-opiekuńczego), wydaje lekarz po zbadaniu pacjenta. W ramach świadczeń udzielanych w warunkach stacjonarnych, świadczeniodawca zobowiązany jest zapewnić pacjentowi bezpłatne, niezbędne badania diagnostyczne, leki i wyroby medyczne będące przedmiotami ortopedycznymi oraz środki pomocnicze. W trakcie hospitalizacji, świadczeniodawcę obowiązuje zakaz wystawiania ubezpieczonemu recept na leki, preparaty diagnostyczne, wyroby medyczne do realizacji w aptekach ogólnodostępnych. Przyjęcie osoby z zaburzeniami psychicznymi do szpitala psychiatrycznego, następuje za jej pisemną zgodą. Natomiast przyjęcie do szpitala psychiatrycznego osoby małoletniej lub ubezwłasnowolnionej następuje za pisemną zgodą jej przedstawiciela ustawowego. Leczenie psychiatryczne jest w całości finansowane przez NFZ.
- **W nagłych przypadkach** osoba z zaburzeniami psychicznymi może zostać przyjęta do szpitala psychiatrycznego bez skierowania, po osobistym jej zbadaniu przez lekarza izby przyjęć.

3. Formy leczenia i wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Krakowie

1. Stacjonarna opieka zdrowotna – lecnictwo zamknięte

Na terenie Miasta Krakowa Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego SPZOZ, zapewnia kompleksowe świadczenia w zakresie leczenia psychiatrycznego, odwykowego i neurologicznego. Szpital ten dysponuje 793 łózkami (wg stanu na 31 grudnia 2015 r.). Pozostałe publiczne zakłady opieki stacjonarnej w Krakowie posiadające oddziały psychiatryczne to (wg stanu na 31 grudnia 2015 r.):

- 1) Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. L. Rydygiera, os. Złota Jesień 1 (37 łózek);
- 2) Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika, ul. Strzelecka 2 (2 oddziały kliniczne tj. Oddział Psychiatryczny Dzienny dysponujący 25 łózkami Oddział Psychiatryczny całodobowy dysponujący 20 miejscami);
- 3) Szpital Uniwersytecki w Krakowie, ul. Kopernika 36 (2 oddziały kliniczne tj.: Oddział Psychiatryczny Dorosłych dysponujący 73 łózkami, Oddział Psychiatryczny Dzieci dysponujący 20 łózkami),
- 4) 5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SPZOZ, ul. Wrocławska 1–3 (43 łózka).

Ponadto pomoc psychiatryczną zapewniają również psychiatryczne niepubliczne zakłady opieki stacjonarnej: Stowarzyszenie MONAR Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień, ul. Suchy Jar 4 (62 łózka – wg stanu na 31 grudnia 2015 r.) oraz Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Osób Uzależnionych z Nawrotami Choroby, ul. Nadbrzezie 25 (25 łózek – wg stanu na 31 grudnia 2015 r.).

2. Zakłady opieki długoterminowej

Gmina Miejska Kraków pełni rolę podmiotu tworzącego wobec trzech podmiotów leczniczych, w tym Zakładu Opiekuńczo-Leczniczego w Krakowie przy ul. Wielickiej 267, który w ramach statutowej działalności udziela świadczeń

zdrowotnych w zakresie: świadczeń pielęgnacyjnych i opiekuńczych w ramach opieki długoterminowej; opieki paliatywnej; opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień. Zakład udziela świadczeń zdrowotnych w pionie lecznictwa i pielęgniarstwa. W strukturze organizacyjnej Zakładu funkcjonują m.in.: oddział ogólny, oddział psychiatryczny, oddział stacjonarny medycyny paliatywnej, które w 2015 r. dysponowały łącznie 511 łózkami (wg stanu na koniec IV kwartału 2015 r.), w tym 87 łóżek w Oddziale Psychiatrycznym. Ponadto funkcjonuje hospicjum domowe, dział farmacji szpitalnej, poradnia medycyny paliatywnej oraz poradnia żywieniowa.

Oddział Psychiatryczny wykonuje całodobowe świadczenie zdrowotne obejmujące leczenie, pielęgnację i rehabilitację osób nie wymagających już hospitalizacji, u których zakończono proces diagnozowania, leczenia operacyjnego, które jednak ze względu na stan swojego zdrowia i stopień niepełnosprawności oraz brak możliwości funkcjonowania w środowisku domowym wymagają stałego nadzoru fachowego personelu. Ponadto, zapewnia pomoc psychologiczną i logopedyczną, prowadzenie terapii zajęciowej oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów społecznych.

Po przyjęciu pacjenta do Zakładu Opiekuńczo – Leczniczego w Krakowie, każdorazowo lekarz prowadzący zleca przeprowadzenie konsultacji psychologicznej, której celem jest określenie profilu poznawczego i emocjonalnego funkcjonowania pacjenta, jego zasobów osobistych oraz środowiskowych, a także ewentualnych trudności, których może on doświadczać w sytuacji choroby i związanego z nią pobytu w placówce opieki instytucjonalnej. Pierwszy kontakt z pacjentem ma również charakter psychoedukacyjny, służy przekazaniu informacji, które mogą pomóc choremu w lepszym przystosowaniu się do pobytu w placówce. Na podstawie informacji zebranych we wstępnym etapie psycholog podejmuje decyzję o formie dalszego postępowania terapeutycznego.

Liczba leczonych w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym w Krakowie wynosiła w 2015 r. łącznie 1054 osoby, w tym 112 osób w Oddziale Psychiatrycznym, a średni okres pobytu pacjenta w Zakładzie liczonego w dniach wynosił 178,6 dni, przy czym w Oddziale Psychiatrycznym – 281 dni (dane wg stanu na koniec IV kwartału 2015 r.).

3. Ambulatoryjna specjalistyczna opieka zdrowotna

Liczbę osób leczonych z powodu zaburzeń psychicznych w 2015 r. w ramach ambulatoryjnej specjalistycznej opieki zdrowotnej na terenie miasta Krakowa przedstawia poniżej zamieszczona tabela.

Lp.	Rodzaj zaburzeń	Liczba pacjentów leczonych
1.	Zaburzenia psychiczne organiczne, włącznie z zespołami objawowymi.	10 930
2.	Zaburzenia psychiczne i zachowania spowodowane używaniem środków (substancji) psychoaktywnych	7 213
3.	Schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii (schizotypowe) i urojeniowe	9 023
4.	Zaburzenia nastroju (afektywne)	12 694
5.	Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną	21 287
6.	Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi	1 254
7.	Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych	2 620
8.	Upośledzenie umysłowe	1 750
9.	Zaburzenia rozwoju psychicznego (psychologicznego)	2 810
10.	Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym.	3 350
11.	Zaburzenia psychiczne, inaczej nieokreślone	1 790
Ogółem		73 721

Źródło: opracowanie MOW NFZ (wg danych dot. Krakowa za rok 2015).

Z danych przywołanych w powyższej tabeli wynika, że największą grupę leczonych w 2015 r. stanowiły osoby z zaburzeniami nerwicowymi związanymi ze stresem i pod postacią somatyczną tj. 21 287.

4. Działalność organizacji pozarządowych

Podmiotami niepublicznymi realizującymi zadanie polegające na prowadzeniu ośrodków wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi (środowiskowych domów samopomocy) na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków były:

Krakowska Fundacja „Hamlet”, Fundacja dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Niepełnosprawnych Intelktualnie, Małopolska Fundacja Pomocy Ludziom Dotkniętym Chorobą Alzheimera, Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Chrześcijańskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, ich Rodzin i Przyjaciół „Ognisko”, Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et Spes”, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Przystanek Betlejem”, Krajowe Towarzystwo Autyzmu – Oddział Kraków, Caritas Archidiecezji Krakowskiej oraz Fundacja Wspierania Rozwoju Społecznego „Leonardo”.

Na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków pięć z ośmiu funkcjonujących w roku 2015 mieszkań chronionych dla osób z zaburzeniami psychicznymi prowadzonych było przez następujące podmioty niepubliczne: Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et Spes”, Stowarzyszenie Rodzin „Zdrowie Psychiczne” oraz Fundację Pomocy Chorym Psychicznym im. Tomasza Deca.

Gmina Miejska Kraków ponadto dofinansowywała w 2015 r. prowadzenie warsztatów terapii zajęciowej przez następujące organizacje pozarządowe: Fundacja Artes, Katolickie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół „KLIKA”, Stowarzyszenie Integracji oraz Aktywizacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych „EMAUS”, Fundacja im. Brata Alberta Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Kraków Nowa Huta, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Krakowski, Duszpasterskie Stowarzyszenie Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Chrześcijańskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Ich Rodzin i Przyjaciół „Ognisko”, Stowarzyszenie „Dobrej Nadziei”, Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et Spes”.

Na rzecz osób chorych psychicznie w Gminie Miejskiej Kraków, podobnie jak w latach poprzednich, ogłoszono otwarty konkurs ofert na realizację w 2015 r. przez organizacje pozarządowe zadań publicznych w dwóch obszarach, tj.: „Realizacja samopomocowych inicjatyw służących rozwojowi form wsparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym poprzez tworzenie warunków do utworzenia Klubów samopomocowych” oraz „Tworzenie i prowadzenie programów zatrudnienia i przygotowania zawodowego dla osób chorujących psychicznie”. W wyniku przeprowadzonego konkursu ww. zadania publiczne zostały zrealizowane w 2015 r. przez Fundację Wspólnota Nadziei, w formie dwóch Programów tj. „Samopomocowy Klub Szansa dla osób z autyzmem i ich rodzin/opiekunów” oraz „Pomocnik ogrodnika-przygotowanie do zawodu osób z autyzmem”.

W ramach powyżej wskazanych zadań zrealizowano następujące działania:

1) „Samopomocowy Klub Szansa dla osób z autyzmem i ich rodzin/opiekunów” w projekcie wzięło udział: 12 dorosłych osób z ASD wzięło udział w projekcie, 12 przedstawicieli rodzin/opiekunów osób z ASD wzięło udział w projekcie, przeprowadzono 24 godziny spotkań grupy samopomocowej (4 spotkania x 6 godz.); przeprowadzono 22 godziny poradnictwa prawnego (2 godz. x 5 uczestników i 3 godz. x 4 uczestników); przeprowadzono 24 godz. poradnictwa psychologicznego (2 godz. x 12 uczestników); zwiększono poczucie wsparcia społecznego osób z autyzmem, rodziny i opiekunowie zwiększyli swoje umiejętności egzekwowania szacunku dla praw osób z ASD w różnych kręgach społecznych; wzrosło poczucie integracji i zaufania w grupie, poprawiły się umiejętności komunikacyjne uczestników, wzrosło poczucie własnej sprawczości wśród rodziców/ opiekunów osób z ASD;

2) „Pomocnik ogrodnika – przygotowanie do zawodu osób z autyzmem” w projekcie wzięło udział: 4 dorosłe osoby z zaburzeniami autystycznymi (2 grupy x 2 osoby) odbyły 160 godzin spotkań z instruktorem/ trenerem-ogrodnikiem (80 godzin x 2 grupy uczestników); wyposażono 4 dorosłe osoby z autyzmem w praktyczne umiejętności i kompetencje w zakresie prowadzenia prac ogrodniczych, które w znaczący sposób zmotywowały ich do poszukiwania pracy w zawodzie. Osoby te nabyły praktyczne umiejętności wykonywania prostych prac ogrodniczych.

Ponadto, w ramach współpracy z organizacjami pozarządowymi w roku 2015 zostało zrealizowane zadanie pt. ”Wzrost kompetencji funkcjonariuszy i pracowników służb mundurowych w Krakowie w poszanowaniu praw dorosłych osób ze spektrum autyzmu”, które zostało zrealizowane w okresie od 1 sierpnia 2015 r. do 30 listopada 2015 r.

5. Działalność Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Krakowie w zakresie wsparcia osób z zaburzeniami psychicznymi

Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi w ramach działalności Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej odbywa się poprzez realizację poniżej opisanych zadań:

1) Środowiskowe domy samopomocy

Środowiskowe domy samopomocy udzielają wsparcia osobom chorującym psychicznie, niepełnosprawnym intelektualnie, osobom z autyzmem oraz z chorobą Alzheimera.

W 2015 r. w Gminie Miejskiej Kraków funkcjonowało 12 środowiskowych domów samopomocy. Wśród środowiskowych domów samopomocy, 5 dysponowało 173 miejscami dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, 3 dysponowały 131 miejscami dla osób przewlekle chorujących psychicznie, a 2 dysponowały miejscami dla 45 osób z innymi rodzajami zaburzeń psychicznych. Ponadto 2 domy dla osób z różnego rodzaju zaburzeniem dysponowały 90 miejscami. Łącznie środowiskowe domy samopomocy dysponowały 439 miejscami.

Podmiotami niepublicznymi realizującymi zadanie polegające na prowadzeniu ośrodków wsparcia dla osób zaburzeniami psychicznymi (środowiskowych domów samopomocy) na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków były: Krakowska Fundacja „Hamlet”, Fundacja dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Niepełnosprawnych Intelktualnie, Małopolska Fundacja Pomocy Ludziom Dotkniętym Chorobą Alzheimera, Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Chrześcijańskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, ich Rodzin i Przyjaciół „Ognisko”, Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et Spes”, Stowarzyszenie Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Przystanek Betlejem”, Krajowe Towarzystwo Autyzmu – Oddział Kraków, Caritas Archidiecezji Krakowskiej oraz Fundacja Wspierania Rozwoju Społecznego „Leonardo”.

2) Mieszkania chronione dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Mieszkania chronione dla osób z zaburzeniami psychicznymi mają na celu udzielanie osobom w nich zamieszkującym wsparcia w zakresie poprawy kontaktów społecznych, przywrócenie możliwości pełnienia satysfakcjonujących ról społecznych, zapewnienie bezpiecznego, całodobowego zakwaterowania.

W 2015 r. funkcjonowało 8 mieszkań chronionych dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w tym 5, których prowadzenie Gmina Miejska Kraków zlecała organizacjom pozarządowym. Ponadto, na terenie Gminy Miejskiej Kraków funkcjonują 3 mieszkania chronione prowadzone przez jednostki budżetowe – Dom Pomocy Społecznej przeznaczony dla dorosłych osób niepełnosprawnych intelektualnie oraz Dom Pomocy Społecznej przeznaczony dla osób przewlekle psychicznie chorych. Mieszkania dysponowały łącznie 43 miejscami. Z pobytu w mieszkaniu chronionym skorzystało 52 osoby.

3) Warsztaty terapii zajęciowej

Warsztat terapii zajęciowej zapewnia osobom niepełnosprawnym niezdolnym do podjęcia pracy możliwość rehabilitacji społecznej i zawodowej w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia

zatrudnienia. Realizacja przez warsztat powyższych celów odbywa się poprzez codzienne zajęcia, przy zastosowaniu technik terapii zajęciowej realizowanych w ramach pracowni m.in. gospodarstwa domowego, stolarskich, krawieckich, edukacyjnych, plastycznych, komputerowych, gospodarczo-ogrodniczych.

Na terenie Gminy Miejskiej Kraków w 2015 roku działało 15 warsztatów terapii zajęciowej, które posiadały 563 miejsca przeznaczone dla osób ze schorzeniami narządu ruchu, schorzeniami psychicznymi oraz umysłowymi. W warsztatach terapii zajęciowej w 2015 r. uczestniczyło 614 osób niepełnosprawnych.

W 2015 r. Gmina Miejska Kraków dofinansowywała prowadzenie warsztatów terapii zajęciowej przez następujące organizacje pozarządowe: Fundacja Artes, Katolickie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół „KLIKA”, Stowarzyszenie Integracji oraz Aktywizacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych „EMAUS”, Fundacja im. Brata Alberta Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Kraków Nowa Huta, Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Oddział Miejski Krakowski, Duszpasterskie Stowarzyszenie Osób z Upośledzeniem Umysłowym, Chrześcijańskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Ich Rodzin i Przyjaciół „Ognisko”, Stowarzyszenie „Dobrej Nadziei”, Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychiatrii i Opieki Środowiskowej, Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et Spes”.

4) Domy pomocy społecznej

Na krakowski system Domów Pomocy Społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w roku 2015 składało się 7 Domów Pomocy Społecznej, z których dwa prowadzone były przez podmioty niepubliczne, na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków. W 2015 roku zostało przyjętych do Domów Pomocy Społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi 95 osób. Łącznie w 2015 r. skorzystało z tej formy pomocy 990 osób.

Obok zamieszczona tabela przedstawia wykaz domów pomocy społecznej funkcjonujących w 2015 r. dla osób z zaburzeniami psychicznymi, z podziałem na typ schorzeń psychicznych i liczbę miejsc.

Organizacjami pozarządowymi realizującymi zadanie dotyczące funkcjonowania domów pomocy społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w 2015 roku były: Fundacja dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych Niepełnosprawnych Intelaktualnie oraz Stowarzyszenie Pomocy Socjalnej „Gaudium et Spes”.

5) Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi

Specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi obejmują czynności polegające na uczeniu i rozwijaniu umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia oraz pielęgnacji, jako wspieranie procesu leczenia.

Wykaz domów pomocy społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w 2015 r. wraz z liczbą miejsc*

Lp.	Nazwa i adres jednostki	Typ Domu	Liczba miejsc w 2015 r.
1	DPS ul. Łanowa 43	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie oraz dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie	165
			165
2	DPS ul. Krakowska 55**	dla osób przewlekłe psychicznie chorych	235
3	DPS ul. Łanowa 41		374
4	DPS os. Szkolne 28***		50
			659
5	DPS ul. Babińskiego 25***	dla dorosłych niepełnosprawnych intelektualnie	87
6	DPS os. Hutnicze 5****		40
			127
7	DPS ul. Ułanów 25****	dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych intelektualnie	25
			25
Łączna liczba miejsc			976

* wg danych na 31 grudnia 2015

** w styczniu 2015 r. liczba miejsc w DPS Krakowska 55 uległa zmniejszeniu o 30 i wynosi 235

*** wyłącznie dla kobiet

**** jednostka prowadzona na zlecenie Gminy Miejskiej Kraków

Usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi świadczone były w 2015 r. na zlecenie GMK przez Fundację na Rzecz Chorych na SM im. Bł. Anieli Salawy. W 2015 r. wykonano 162 438 godz. specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Pomocą objęto łącznie 434 osoby.

6) Poradnictwo specjalistyczne dla rodzin, w szczególności obejmujące poradnictwo prawne, psychologiczne i rodzinne – realizacja Programu Aktywności Lokalnej „Znaczenie Rodziny”

Program Aktywności Lokalnej „Znaczenie Rodziny” adresowany jest do osób z zaburzeniami psychicznymi, ich rodzin i opiekunów. Głównym celem programu jest podniesienie aktywizacji społecznej i wzrost integracji społecznej osób z zaburzeniami psychicznymi, ich rodzin i opiekunów zagrożonych wykluczeniem społecznym.

W 2015 roku uczestnikami programu było 217 osób. W ramach PAL „Znaczenie Rodziny” realizowano następujące formy wsparcia:

- 1) sześć grup wsparcia dla rodzin, opiekunów osób z zaburzeniami psychicznymi;
- 2) dwie grupy edukacyjno-wspierające dla osób z problemami w obszarze zdrowia psychicznego;
- 3) jedna grupa psychoterapeutyczna (psychoterapia grupowa) – prowadzona przez specjalistów ośrodka poradnictwa i terapii Stowarzyszenia Siemacha pn. Krakowski Instytut Psychoterapii;
- 4) jedna grupa samopomocowa dla osób posiadających problemy w obszarze zdrowia psychicznego.

Uczestnicy PAL „Znaczenie Rodziny” w zależności od indywidualnych zainteresowań mogli wziąć udział w warsztatach tematycznych:

- 1) w treningach kompetencji i umiejętności społecznych;
- 2) w warsztatach edukacyjnych prowadzonych przez wolontariuszy;
- 3) w warsztatach plastycznych wykorzystujących różne techniki oraz w warsztatach kulinarnych i muzycznych prowadzonych przez animatorów lokalnych i wolontariuszy;
- 4) w warsztatach funkcjonowania w grupie zrealizowanych podczas trzech wyjazdów w okolice Krakowa.

Uczestnicy Programu mieli również możliwość odbycia spotkań indywidualnych z psychoterapeutą – wolontariuszem.

6. Realizacja działań podejmowanych przez poradnie psychologiczno-pedagogiczne funkcjonujące w Krakowie

Krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym poradnie specjalistyczne, szeroko upowszechniają wiedzę w zakresie zdrowia psychicznego oraz wpływania na kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego. Poradnie prowadzą psychoedukację rodziców, szkolenia dla nauczycieli, warsztaty dla uczniów i terapię indywidualną dla dzieci i młodzieży, terapię rodzin. W ramach zapobiegania zaburzeniom psychicznym poradnie biorą udział w programach dotyczących przeciwdziałaniu przemocy w szkole, rodzinie i środowisku lokalnym.

W ramach porozumienia o współpracy pomiędzy Gminą Miejską Kraków, a Uniwersytetem Jagiellońskim, w dniu 29 października 2015 r. w Sali Obrad im. St. Wyspiańskiego odbyła się konferencja inaugurująca całoroczny kurs pilotażowy *„Nie jesteś sam – wsparcie nauczyciela w pracy z uczniami z problemami emocjonalnymi i zaburzeniami psychicznymi”*.

Projekt ten dedykowany jest nauczycielom, pedagogom oraz psychologom pracującym w samorządowych szkołach i placówkach, na co dzień stykającym się z problematyką zaburzeń emocjonalnych osób w wieku rozwojowym. Jest to kompleksowa oferta mająca na celu wsparcie nauczycieli w wyżej opisanych sytuacjach. Założeniem programu jest nie tylko umożliwienie uczestnikom szkolenia poszerzenia wiedzy, ale też doskonalenie umiejętności praktycznych związanych z opieką pedagogiczną, profilaktyką i interwencją kryzysową. W szkoleniu wzięło udział 90 uczestników.

Szkolenie prowadzone jest głównie przez pracowników Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego i Szpitala Uniwersyteckiego na co dzień pracujących z młodzieżą z problemami psychicznymi i zagrożoną patologią społeczną.

Krakowskie poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym poradnie specjalistyczne, szeroko upowszechniają wiedzę w zakresie zdrowia psychicznego oraz wpływania na kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego. Poradnie prowadzą psychoedukację rodziców, szkolenia dla nauczycieli, warsztaty dla uczniów i terapię indywidualną dla dzieci i młodzieży, terapię rodzin. W ramach zapobiegania zaburzeniom psychicznym poradnie biorą udział w programach dotyczących przeciwdziałaniu przemocy w szkole, rodzinie i środowisku lokalnym.

Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zachowaniom dysfunkcyjnym stanowi jedno ze statutowych zadań Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej

nr 3 w Krakowie. Pracownicy tej Poradni prowadzą psychoedukację rodziców (indywidualną i grupową w postaci „Szkoły dla rodziców”), szkolenia dla nauczycieli (warsztaty, prelekcje, wykłady, indywidualne konsultacje), warsztaty dla uczniów i terapię indywidualną dla dzieci i młodzieży oraz terapię rodzin. W kwartalniku „Trójka” wydawanym przez Poradnię ukazują się artykuły na temat zdrowia psychicznego, zapobiegania niewłaściwym zachowaniom i promujące zdrowy tryb życia. Pracownicy Poradni odpowiadają na zaproszenia ze strony mediów (prasa, radio, telewizja) i wypowiadają się na ww. tematy.

W 2015 roku z inicjatywy Poradni odbyło się IV Małopolskie Forum Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych „Dobre praktyki we współpracy: poradnia-rodzic-szkoła pt. *„Kompleksowe wspomaganie rozwoju szkół przez poradnie”*”. W Forum wzięło udział 150 pracowników z 38 poradni psychologiczno-pedagogicznych z Małopolski (psychologów, pedagogów, logopedów i doradców zawodowych) oraz gości z instytucji współpracujących na rzecz dziecka, rodziny i szkoły. W trakcie wystąpień omawiano takie współdziałanie szkoły i rodziców, by wszelkie problemy dzieci i młodzieży, w tym psychiczne, wynikające z nowych zagrożeń były rodzicom znane oraz przybliżano im skuteczne sposoby interwencji i zapobiegania. Forum miało na celu, między innymi wymianę doświadczeń i wiedzy oraz zaprezentowanie przykładów dobrych praktyk w obszarze skutecznych rozwiązań w pracy z uczniami, rodzicami i nauczycielami, m.in. w temacie nowych zagrożeń, obejmujących także grooming, cyberprzemoc, zbyt wczesną inicjację seksualną, uzależnienie od Internetu itp.

Poradnia jako instytucja współpracuje w realizowaniu programów dotyczących zapobiegania przemocy. W placówkach oświatowych dostępny jest „Pakiet edukacyjny – moje zdrowie” (opracowany przy współudziale pracowników PPP3), zawierający scenariusze warsztatów.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 3 w Krakowie we współpracy z Krakowskim Stowarzyszeniem Terapeutów Uzależnień realizowała projekt profilaktyczny współfinansowany ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia pt. *„Wróg czy przyjaciel”* – bezpieczne korzystanie z Internetu i komputera”. Projekt skierowany był do uczniów klas VI Szkół Podstawowych oraz ich rodziców i nauczycieli. Obejmował zajęcia warsztatowe metodą treningu psychologicznego dla uczniów klas VI w wymiarze dwóch dwugodzinnych spotkań. W części skierowanej do opiekunów dzieci (rodziców i nauczycieli-wychowawców) zorganizowane zostały dwugodzinne spotkania edukacyjno-informacyjne na

terenach szkół, osobno dla nauczycieli i rodziców. Zrealizowano między innymi założone cele projektu: zapobieganie uzależnieniu od Internetu wśród dzieci i młodzieży, poprzez zwrócenie szczególnej uwagi na problem nadużywania Internetu przez młodych ludzi za pośrednictwem komputera i urządzeń przenośnych, co może prowadzić do uzależnienia, zachęcanie młodych ludzi do zmiany zachowań w kierunku racjonalnego i bezpiecznego korzystania z sieci, promowanie alternatywnych do przebywania w sieci, sposobów spędzania wolnego czasu, przez dzieci i młodzież, uczenie młodych ludzi zasad bezpiecznego bycia w Internecie, poszerzenie świadomości rodziców i nauczycieli na co powinni zwracać uwagę, jak reagować na nadużywanie komputera/Internetu, jak współdziałać między sobą.

Przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Krakowie, Filia nr 5 funkcjonuje zespół interdyscyplinarny do spraw przeciwdziałania przemocy w rodzinie, z którym Poradnia współpracuje. Pracownicy Poradni wykorzystują wiedzę i umiejętności nabyte w trakcie szkolenia zorganizowanego przez Fundację „ad vocem” w Krakowie pt. *„Podniesienie umiejętności zawodowych osób pracujących z dziećmi i młodzieżą w zakresie rozpoznawania dziecka krzywdzonego i udzielania skutecznej pomocy. Zmiana statusu dziecka krzywdzonego”*.

W Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3 w Krakowie funkcjonuje „Kącik Prawny” dla rodziców zawierający informacje dotyczące tematów związanych z ochroną prawną dziecka, występujących zagrożeń, zapobieganiem zaburzeniom zachowania i emocji. Informacje te są dostępne w poczekalni Poradni.

W ramach wsparcia dzieci, rodziców i nauczycieli w kwestii ochrony zdrowia psychicznego Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4 w Krakowie prowadzi szereg różnych form pomocy między innymi: terapie indywidualne, grupowe, rodzin, interwencje kryzysowe, zajęcia psychoedukacyjne (warsztaty i treningi dot. m.in. profilaktyki uzależnień, radzenia sobie ze stresem), grupę rozwoju osobistego dla gimnazjalistów, grupę socjoterapeutyczną dla dzieci z klas IV-VI szkoły podstawowej i grupę dla dzieci z problemami adaptacyjnymi dla klas I-III szkoły podstawowej.

Dla rodziców organizowane są następujące zajęcia:

- 1) Szkoła dla Rodziców,
- 2) Szkoła dla Rodziców dzieci nadpobudliwych,
- 3) Zajęcia warsztatowe „Bez Klapsa”,
- 4) Mediacje rodzinne i konsultacje.

Dla nauczycieli przedszkoli pracujących z dziećmi nadpobudliwymi oraz pedagogów prowadzone są grupy wsparcia. Prowadzone są również szkoleniowe Rady Pedagogiczne na tematy zaproponowane przez dyrektorów szkół. Zajęcia te mają charakter profilaktyki przed wystąpieniem problemów psychicznych.

Krakowski Ośrodek Terapii w ramach działalności statutowej realizuje działania w zakresie profilaktyki i ochrony zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży i rodzin. W tym Ośrodku otrzymuje pomoc młodzież oraz dzieci z depresją, zaburzeniami jedzenia, zaburzeniami nerwicowymi, młodzież podejmująca ryzykowne zachowania, sięgająca po środki psychoaktywne, dzieci i młodzież z zaburzeniami zachowania i emocji. W roku 2015 opieką terapeutyczną zostało objętych 840 pacjentów (dzieci i młodzież).

Ponadto, Krakowski Ośrodek Terapii realizował program „*Tamujemy Przemoc*” – (pilotażowy program mający na celu zwiększenie bezpieczeństwa w szkołach) wspólnie z Fundacją Falochron od stycznia 2015 r. do czerwca 2016 r. Projekt skierowany był do krakowskich szkół podstawowych, a zaplanowane w nim działania obejmują zarówno uczniów, nauczycieli, jak i rodziców. Programem w 2015 roku objęto 450 uczniów.

Ponadto, w Gminie Miejskiej Kraków szereg inicjatyw dot. zdrowia psychicznego podejmowanych jest bezpośrednio w samorządowych szkołach i placówkach. Przykładowo w Zespole Szkół Specjalnych nr 2 w Krakowie w 2015 r. podejmowane były następujące działania w zakresie ochrony zdrowia psychicznego:

1) Działania skierowane na zewnątrz (upowszechnienie wiedzy):

Zorganizowanie we współpracy z Muzeum Sztuki Współczesnej MOCaK, dwudniowej konferencji W poszukiwaniu integracji. Praca z uczniem z zaburzeniami psychicznymi, dedykowanej pamięci prof. Marii Orwid, prekursorki terapii rodzinnej (marzec 2015). Przedmiotem wystąpień była integracja różnych perspektyw w pracy z dziećmi i młodzieżą zmagającymi się z problemami psychicznymi. Jako spotkanie specjalistów z różnych dziedzin, między innymi pedagogów, psychologów, lekarzy psychiatrów i przedstawicieli instytucji kultury, pozwoliła na podjęcie refleksji nad możliwościami współpracy oraz polepszeniem działań mających na celu pomoc młodym ludziom. Spotkaniu specjalistów towarzyszyły dwie wystawy: Mariana Szulca – artysty, fotografa oraz prac uczniów Zespołu Szkół Specjalnych nr 2 w Krakowie. Umożliwiły one poszerzenie pola dyskusji na temat roli sztuki w integracji psychicznej. W konferencji wzięli udział dyrektorzy krakowskich poradni psychologiczno-pedagogicznych, dyrektorzy i nauczyciele

szkół szpitalnych z całej Polski, przedstawiciele kuratorium oświaty oraz pedagodzy, lekarze psychiatrzy, psychologowie, psychoterapeuci i twórcy. Było to pierwsze tak duże wydarzenie w Krakowie o charakterze integrującym środowisko pracowników kultury ze środowiskiem specjalistów pracujących na rzecz poprawy losu chorujących psychicznie dzieci.

2) Współpraca międzynarodowa:

Realizacja partnerskiego projektu *Big Green Footsteps – learning from experience, powering the future* w ramach programu Comenius – uczenie się przez całe życie, z partnerami ze szkół szpitalnych w Islandii, Irlandii, Wielkiej Brytanii i Włoch, zakończona w lipcu 2015. Dzięki tym działaniom uczniowie mogli stawać się świadomymi członkami społeczeństwa, nastawionymi na ochronę środowiska naturalnego, zasobów energetycznych, życia w zgodzie z ideą zrównoważonego rozwoju, dostrzec jej ważność dla Europy i świata. Dzięki projektowi nauczyciele ZSS nr 2 nie tylko zapoznali się z organizacją pracy szkół partnerskich i poznali inne metody pracy, ale i prezentowali na międzynarodowym forum własne osiągnięcia i pomysły.

3) Działania wewnętrzne przy współpracy z podmiotami zewnętrznymi:

Projekt „*Jestem kulturalny, jestem kulturalna*” opracowany przez Fundację Sztuki Nowej ZNACZY SIĘ. W I etapie przeprowadzono warsztaty „*Poeta = Uczeń, Wiersz = Wlepka*”, kończące się akcją – działaniami artystycznymi w plenerze – ogrodzie Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży SU. W II etapie pod nazwą „*Literacka garmazierka*” zrealizowano warsztaty graficzno – językowe, których celem była wizualizacja przestrzeni korytarza budynku oddziału dziennego. W ramach programu odbyła się wycieczka ulicami Krakowa dotycząca „*brzydoty miejskiej*”, projekty graficzne nawiązujące do tematyki muralu, wykonanego w poprzednim roku, a efekt finalny stanowią szyldy z nazwami różnych „świątów” dla pomieszczeń szpitalnych. Cykl lekcji muzealnych (10 zajęć) przeprowadzonych przez pracowników działu edukacji i promocji Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce dla uczniów – pacjentów oddziału Psychiatrii Dzieci i Młodzieży WSSDz im. św. Ludwika, w tym wyjazd pacjentów do kopalni soli.

4) Działania wewnątrzszkolne:

Realizacja innowacji pedagogicznej „*Blżej kultury dalej od wykluczenia*”, której celem jest przeciwdziałanie społecznemu wykluczeniu poprzez wychowanie dzieci i młodzieży do świadomego korzystania z kultury oraz wdrażanie młodych ludzi do samowychowania kulturalnego, kształtowanie otwartego umysłu. W innowacji uczestniczy młodzież w wieku od 13 do

18 lat, uczniowie gimnazjum i liceum objęci opieką lekarską i terapeutyczną w Dziennym Oddziale Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Szpitala Uniwersyteckiego. W ramach programu organizowane były: m.in. wyjścia na lekcje muzealne i warsztaty artystyczne. Dzięki zajęciom uczniowie mają możliwość wzrastania w kulturze oraz w czynnym uczestniczeniu w niej. Kontakt ze sztuką pozwala im poczuć duchową więź i społeczną integrację. Pozostałe różnorodne działania to: realizacja innowacji pedagogicznej Hortiterapia: „Cztery pory roku w ogrodzie czyli od nasionka do nasionka”; terapia ogrodnicza pozwalająca uczniom – pacjentom Wojewódzkiego Specjalistycznego Szpitala Dziecięcego im. św. Ludwika korzystać z zajęć związanych z naturą i roślinami, by wykorzystując te doświadczenia mogli zbliżyć się do swojej własnej natury i lepiej poznać własne możliwości; projekt zespołu promocji zdrowia WSSDz im. św. Ludwika „Wakacje w szpitalu” realizowany wspólnie z wychowawcami ZSS nr 2 od czerwca do sierpnia 2015; prowadzenie terapii szachowej i udział w projekcie „Rehabilitacja przez szachy”: organizacja turniejów szachowych pod nazwą „Potyczki szachowe dla pacjentów szpitala”, udział dzieci i młodzieży w międzyszkolnych turniejach; kuchnia terapeutyczna – realizacja programu kulinarnego „Przez żołądek do serca” w Oddziale Dziennym Psychiatrii Dzieci i Młodzieży; cykliczne zajęcia dla uczniów szkoły podstawowej „Ratujemy i uczymy ratować” pod kierunkiem nauczycieli posiadających kwalifikacje zgodne z rozp. Ministra Zdrowia w sprawie przygotowania nauczycieli do prowadzenia zajęć edukacyjnych w zakresie udzielania pierwszej pomocy; prowadzenie zajęć profilaktycznych w ramach cyklu „Tydzień z profilaktyką”; współpraca z Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień – warsztaty prowadzone przez specjalistów MCPU; prowadzenie zajęć otwartych dla stażystów lekarzy i terapeutów, studentów uczelni medycznych i pedagogicznych.

4. Zdrowie psychiczne w polityce zdrowotnej Gminy Miejskiej Kraków

Ochronę zdrowia psychicznego zapewniają na podstawie ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego organy administracji rządowej i samorządowej oraz instytucje do tego powołane. Ochrona *zdrowia psychicznego* obejmuje realizację zadań dotyczących w szczególności:

- 1) promocji *zdrowia psychicznego* i zapobiegania zaburzeniom *psychicznym*;
- 2) zapewnienia osobom z zaburzeniami *psychicznymi* wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form opieki i pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym;
- 3) kształtowania wobec osób z zaburzeniami *psychicznymi* właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałania ich dyskryminacji.

W działaniach z zakresu ochrony zdrowia psychicznego mogą uczestniczyć stowarzyszenia i inne organizacje społeczne, fundacje, samorządy zawodowe, kościoły i inne związki wyznaniowe oraz grupy samopomocy pacjentów i ich rodzin, a także inne osoby fizyczne i prawne.

Polityka zdrowotna Gminy Miejskiej Kraków w obszarze zdrowia psychicznego realizowana jest w formie programów polityki zdrowotnej. Strategiczne działania wynikają z Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego przyjmowanego do realizacji na podstawie uchwały Rady Miasta Krakowa w formie trzyletnich jego edycji.

W roku 2015 zakończyła się realizacja Uchwały Nr LXXVII/1166/13 Rady Miasta Krakowa z dnia 26 czerwca 2013 r. w sprawie przyjęcia *Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2013-2015*, która stanowiła kontynuację działań zawartych w *Miejskim Programie Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2010-2012*. Jednym z istotniejszych działań w Gminie Miejskiej Kraków zrealizowanych w latach 2013-2015 był *Program profilaktyki głębokich, nawracających zaburzeń psychicznych*. Osoby zgłaszające się do udziału w tym Programie były najpierw poddane procesowi diagnostycznemu, w którym zastosowano wywiad kliniczny pogłębiony oraz testy: Skalę Depresji Becka i Kwestionariusz Satysfakcji Beneficjenta z Porady

Profilaktycznej. Następnie na podstawie diagnozy planowano wdrożenie porad profilaktycznych: sesji edukacyjnych oraz edukacyjnych konsultacji rodzinnych, by umożliwić wprowadzenie proponowanych rozwiązań o charakterze prozdrowotnym w przypadku rozpoznania głębszych zaburzeń psychicznych, czy też zaburzeń osobowości, po czym kierowano beneficjentów do leczenia psychiatrycznego w placówkach PZP lub na psychoterapię indywidualną i grupową (w przypadku dysfunkcji osobowości).

W ramach ww. Programu w roku 2015 przeprowadzono 313 skutecznych interwencji profilaktycznych, udzielono 212 porad diagnostyczno-edukacyjnych, przeprowadzono: 88 sesji edukacyjnych, 13 edukacyjnych konsultacji rodzinnych. Z Programu skorzystało 179 beneficjentów, w tym: 106 kobiet i 73 mężczyzn. Program realizowały następujące trzy podmioty lecznicze: SPZOZ Szpital Uniwersytecki w Krakowie, NZOZ Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna „Gabinety Rozwoju” oraz Falck Medycyna Sp z o.o.

Charakter ww. Programu pozwala na zastosowanie nowych metod profilaktycznych i stwarza możliwość zapobiegania głębszym kryzysom psychicznym i zaburzeniom psychicznym, a także umożliwia rozpowszechnianie wiedzy profilaktycznej w zakresie zaburzeń psychicznych wśród mieszkańców Krakowa.

Wśród istotnych działań Gminy Miejskiej Kraków w obszarze zdrowia psychicznego należy wskazać również m.in. organizowanie lub współorganizowanie konferencji. W ramach Małopolskich Dni Profilaktyki Zdrowia w Krakowie i Krakowskiego Dnia Zdrowia w dniu 21 września 2015 r. zorganizowana została Małopolska Konferencja Profilaktyki Zdrowia w Sali Obrad Rady Miasta Krakowa, która rozpoczęła Tydzień Profilaktyki Zdrowia w Małopolsce. W programie Konferencji znalazł się m.in. moduł poświęcony zagadnieniu zdrowia psychicznego pn. „Czy jednorazowa konsultacja edukacyjna może zapobiec depresji? Przedstawione zostały m.in. doświadczenia z czterech lat realizacji programu *„Wyprzedzić smutek”*, a prezentacja prowadzona była przez dr n. med. Krzysztofa Walczewskiego ze Szpitala Specjalistycznego im. dr J. Babińskiego w Krakowie, pełniącego funkcję Koordynatora ww. *Programu profilaktyki głębokich, nawracających zaburzeń psychicznych*.

Różnorodne formy działań w obszarze zdrowia psychicznego wskazują, iż w Gminie Miejskiej Kraków zdrowie psychiczne stanowi istotny element działań profilaktyki zdrowotnej. Z uwagi na poziom rozwoju zasobów opieki psychiatrycznej i pomocy społecznej oraz potrzebę spojrzenia w sposób integralny na problemy zdrowotne i społeczne, widoczne jest stałe dążenie

do udoskonalania modelu lokalnego systemu działań w zakresie ochrony zdrowia, w tym zdrowia psychicznego. W dniu 16 grudnia 2015 roku podjęta została Uchwała Nr XXXIV/556/15 Rady Miasta Krakowa, na podstawie której od 2016 r. realizowany jest Miejski Program Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2016-2018.

W związku z kolejną edycją *Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2016-2018*, w roku 2016 została powołana Krakowska Rada Zdrowia Psychicznego na lata 2016-2018 Zarządzeniem Nr 820/2016 Prezydenta Miasta Krakowa z dnia 7 kwietnia 2016 r. Zgodnie z § 2. 1 ww. Zarządzenia do zadań Rady należą:

- 1) systematyczna aktualizacja informacji o potrzebach i uwarunkowaniach zdrowotnych mieszkańców Krakowa w zakresie zdrowia psychicznego;
- 2) koordynacja działań w zakresie promocji zdrowia psychicznego i zapobiegania zaburzeniom psychicznym;
- 3) koordynacja działań w zakresie wczesnej profilaktyki, wykrywania i wczesnego leczenia zaburzeń psychicznych swoistych dla okresu dzieciństwa i dorastania oraz wczesnych form innych zaburzeń psychicznych i zachowania;
- 4) koordynacja zadań związanych z realizacją polityki zdrowotnej Gminy Miejskiej Kraków w zakresie zdrowia psychicznego, w tym:
 - a) koordynacja realizacji Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2016-2018;
 - b) nadzór nad standardami postępowania dla jednostek realizujących programy polityki zdrowotnej w obszarze zdrowia psychicznego;
 - c) przedstawienie Prezydentowi Miasta Krakowa rocznych sprawozdań z realizacji Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2016-2018;
- 5) opracowanie założeń Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2019-2021.

5. Zdrowie psychiczne w Gminie Miejskiej Kraków w liczbach

Podsumowanie realizacji Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego w Gminie Miejskiej Kraków w latach 2013–2015 obrazują poniższe dane liczbowe.

- 1) **Liczba osób hospitalizowanych** w latach 2013–2015: **25 057 osób**, w tym:
2013 rok – 8 774 osób,
2014 rok – 8 065 osób,
2015 rok – 8 218 osób.
- 2) **Liczba osób leczonych z powodu zaburzeń psychicznych** w latach 2013–2015: **225 182 osób**, w tym:
2013 rok – 76 913 osób,
2014 rok – 74 448 osób,
2015 rok – 73 721 osób.
- 3) **Koszt działania na rzecz osób chorych psychicznie we współpracy z organizacjami pozarządowymi** w latach 2013–2015: **33 800 zł**, w tym:
2013 rok – 11 000 zł,
2014 rok – 8 800 zł,
2015 rok – 14 000 zł.
- 4) **Liczba osób objętych opieką terapeutyczną** w latach 2013–2015: **2 085 osób**, w tym:
2013 rok – 615 osób,
2014 rok – 630 osób,
2015 rok – 840 osób.

- 5) **Liczba osób z zaburzeniami psychicznymi korzystających z Domu Pomocy Społecznej w latach 2013–2015: 5 768 osób, w tym:**
2013 rok – 942 osoby,
2014 rok – 952 osoby,
2015 rok – 990 osób.
- 6) **Liczba uczestników biorących udział w warsztatach terapii zajęciowej MOPS w latach 2013–2015: 1 838 osób, w tym:**
2013 rok – 615 osób,
2014 rok – 609 osób,
2015 rok – 614 osób.
- 7) **Liczba osób, które skorzystały z Programu Profilaktyki Głębokich, Nawracających Zaburzeń Psychiczych w latach 2013–2015: 349 osób, w tym:**
2013 rok – 38 osób,
2014 rok – 132 osoby,
2015 rok – 179 osób.
- 8) **Liczba świadczeń udzielonych w ramach Programu Profilaktyki Głębokich, Nawracających Zaburzeń Psychiczych w latach 2013–2015: 457 porad, w tym:**
2013 rok – 80 porad,
2014 rok – 165 porad,
2015 rok – 212 porad.

II CZĘŚĆ

1. Placówki realizujące leczenie ambulatoryjne w Krakowie

1. Poradnie psychologiczne
2. Poradnie zdrowia psychicznego dla dorosłych
3. Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży
4. Poradnie leczenia nerwic
5. Poradnie leczenia uzależnień
6. Zespoły leczenia środowiskowego (domowego)

2. Placówki realizujące leczenie dzienne w Krakowie

1. Oddziały psychiatryczne dzienne dla dorosłych
2. Leczenie stacjonarne
3. Oddziały psychiatryczne dla dzieci i młodzieży
4. Domy Pomocy Społecznej
5. Środowiskowe Domy Samopomocy
6. Zakłady Aktywności Zawodowej
7. Ośrodek Interwencji Kryzysowej
8. Centra Integracji Społecznej
9. Inne placówki wsparcia psychologicznego

1. Placówki realizujące leczenie ambulatoryjne w Krakowie

Tabela nr 1. Poradnie psychologiczne

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Magmed S.C. Magdalena Kulerska, Damian Tondera	ul. Olszańska 5, Kraków	31-513	12 413 06 00	magmed.nzoz@gmail.com
2.	Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Krakowie	pl. Inwalidów 3, Kraków	30-033	12 633 07 20	rejestracja@ zozmswkrakow.pl
3.	NZOZ „Spółka Lekarska na Kozłowiec”	ul. Na Kozłowiec 29, Kraków	30-664	12 658 16 11 12 658 89 01	kozlowek.poz@op.pl
4.	Poradnia Dla Chorych Na Stwardnienie Rozsiane i inne Schorzenia Neurologiczne Narządu Ruchu	ul. Dunajewskiego 5, Kraków	31-133	12 422 28 11	biuro@fundacja-sm. malopolska.pl biuro@twk-krakow.org
5.	Specjalistyczna Poradnia Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu	ul. Lenartowicza 14, Kraków	31-138	12 633 83 98	poradnia.pzg.krakow@ interia.pl
6.	Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	Al. Słowackiego 44, Kraków	30-018	12 634 10 70	biuro@medinorm.pl
7.	Krakowski Ośrodek Rehabilitacji Wieku Rozwojowego	ul. Prochowa 12, Kraków	31-532	12 421 68 62	sekretariat@korwr.pl
8.	Przychodnia Specjalistyczna „Med.-Skarpa”	os. Na Skarpie 6, Kraków	31-909	12 644 19 00 12 644 19 30 12 642 25 19	medskarpa@poczta. onet.pl
9.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Śródmieście” Sp. z o.o.	ul. Długa 38, Kraków	31-146	12 632 54 88 12 634 34 64	nzozsrod miescie@ interia.pl

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
10.	Niepubliczny Specjalistyczny ZOZ Specjalistyczne Centrum Leczenia i Diagnostyki	os. Centrum B11, Kraków	30-928	12 644 15 43 12 644 00 64	nszoz@vpro.pl
11.	Centrum Medyczne VADIMED	ul. Fiołkowa 10/174, Kraków	31-457	12 290 30 07	rejestracja@vadimed.com.pl
12.	NZOZ Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień	ul. Jerzmanowskiego 40, Kraków	30-836	12 359 30 18	filia@kctu.pl
13.	NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska „Ergomed”	ul. Bonarka 18, Kraków	30-415	12 266 84 82	mp@ergomed.pl

Tabela nr 2. Poradnie zdrowia psychicznego dla dorosłych

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ	ul. Olszańska 5, Kraków	31-513	12 412 09 76 12 426 45 62	biuro@babinski.pl
2.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ	os. Centrum B 11, Kraków	31-928	12 642 25 10	biuro@babinski.pl
3.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ	ul. Babińskiego 29, Kraków	30-393	12 652 45 70	biuro@babinski.pl
4.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie, SP ZOZ	ul. Kopernika 21 a, Kraków	31-501	12 424 87 23	rejestracja. psychiatriadoroslych@ su.krakow.pl
5.	5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką, SP ZOZ	ul. Wrocławska 1-3, Kraków	30-901	12 630 83 44	5wsk@wp.mil.pl
6.	Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Krakowie	pl. Inwalidów 3, Kraków	30-033	12 633 04 31 12 633 07 20	pzp@zozmswkrakow.pl
7.	Centrum Medyczne Maszachaba	ul. Prądnicka 50A, Kraków	31-202	12 632 70 27	rejestracja@ maszachaba.com.pl

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
8.	Krakowskie Centrum Zdrowia Psychicznego PSYCHE-MED	ul. Rusznikarska 17, Kraków	31-261	12 632 20 90	rejestracja@psychemed.pl
9.	Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	Al. Pokoju 4, Kraków	31-548	12 411 01 88	biuro@medinorm.pl
10.	Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	Al. Słowackiego 44, Kraków	30-018	12 634 10 70	biuro@medinorm.pl
11.	Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	pl. Serkowskiego 10	30-512	12 656 30 81	biuro@medinorm.pl
12.	Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	pl. Sikorskiego 2/8, Kraków	31-115	12 422 50 67 12 421 51 17	biuro@medinorm.pl
13.	Przychodnia Specjalistyczna „MED-SKARPA”	os. Na Skarpie 6, Kraków	31-909	12 644 19 00 12 644 19 30	medskarpa@poczta.onet.pl
14.	Specjalistyczne Centrum Diagnostyczno-Zabiegowe „Medicina” sp. z o.o.	ul. Rogozińskiego 5, Kraków	31-030	12 417 33 77	rogo5@medicina.pl
15.	Przychodnia Zdrowia Rodziny im. Św. Jadwigi K.P.	ul. Bosaków 11, Kraków	31-476	12 262 78 78	bosakow11@op.pl
16.	Specjalistyczne Centrum Medyczne „NOWOMED”	ul. Miłkowskiego 3/6, Kraków	30-349	12 263 00 39	nowomed@nowomed.pl
17.	Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie sp. z o.o.	os. Złotej Jesieni 1, Kraków	31-826	12 646 83 79	ops-sekretariat@rydygierkrakow.pl
18.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „INTER-MEDICUS”	pl. Serkowskiego 10, Kraków	30-512	12 656 16 85	rejestracja@inter-medicus.pl
19.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Mark-Med.”	os. Uroczę 2, Kraków	31-952	12 644 24 74	biuro@mark.med.pl
20.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Mark-Med.”	os. Jagiellońskie 1, Kraków	31-832	12 648 00 44	biuro@mark.med.pl

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
21.	„Klinika Krakowska”- Przychodnia Specjalistyczna	ul. Zachodnia 5/12 a, Kraków	30-350	12 267 62 60	klinika@klinika.krakow.pl
22.	NZOZ Ośrodek Zdrowia Psychicznego „PRO PSYCHE” sp. z o.o.	ul. Dunajewskiego 5, Kraków	31-133	12 633 51 70	m.posluszny@op.pl
23.	„PRO – VITA” Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień Kraków- Śródmieście	ul. Basztowa 5, Kraków	31-134	12 628 68 10	provita.basztowa@ gmail.com
24.	„PRO – VITA” Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień Kraków-Śródmieście	ul. Majora 5/1, Kraków	31-422	12 413 80 47	provita@provita.org.pl
25.	Centrum Medyczne VADIMED	ul. Fiołkowa 10/174, Kraków	31-457	12 290 30 07	rejestracja@vadimed. com.pl
26.	NZOZ „Kozłówek” sp. z o.o.	ul. Na Kozłowie 29, Kraków	30-664	12 650 20 16	kozlowek.poz@op.pl
27.	Centrum Medycyny Profilaktycznej sp. z o.o.	ul. Bolesława Komorowskiego 12, Kraków	30-106	12 683 05 26	sekretariat@cmp. krakow.pl
28.	NZOZ Specjalistyczne Gabinety Psychiatryczne LOGOPROMED	ul. Cerchów 5, Kraków	31-910	12 686 64 22	biuro@logopromed.net
29.	NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska „ERGOMED” s.c.	ul. Bonarka 18, Kraków	30-415	12 266 84 82	mp@ergomed.pl
30.	Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „DOCTOR JAN” sp. z o.o.	os. Złota Jesień 3/332, Kraków	31-826	12 648 04 55	biuro@doctorjan. krakow.pl
31.	NZOZ MULTIMEDIS	ul. Armii Krajowej 5, Kraków	30-150	12 629 88 80	psyche@multimedis.pl
32.	Poradnia Psychiatrycz- no-Psychologiczna „Gabinety Rozwoju”	ul. Wielicka 42, Kraków	30-552	666 377 742	sekretariat@ gabinetyrozwoju.pl

Tabela nr 3. Poradnie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. Św. Ludwika w Krakowie	ul. Strzelecka 2a, Kraków	31-503	12 619 86 93	info@dziecieczpital.pl
2.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie, SP ZOZ	ul. Śniadeckich 3, Kraków	31-501	12 424 87 43	info@su.krakow.pl
3.	Uniwersytecki Szpital Dziecięcy w Krakowie	ul. Wielicka 265, Kraków	30-663	12 658 20 11	klinchdz@cm-uj.krakow.pl/ sekretariat@usdk.pl
4.	Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej PSYCHE-MED. Poradnia Psychiatryczno-Psychologiczna	ul. Rusznikarska 17, Kraków	31-261	12 632 20 90	rejestracja@psychemed.pl
5.	Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	ul. Krowoderskich Zuchów 7/105, Kraków	31-271	12 633 13 80	biuro@medinorm.pl
6.	Specjalistyczne Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży sp. z o.o.	ul. Wielicka 25, Kraków	30-552	12 413 00 99	krasnodudki2a@poczta.onet.pl
7.	Małański Ośrodek Wczesnej Interwencji	ul. Kasztanowa 4a	30-227	12 424 14 40	maltanskiecentrum@interia.pl
8.	NZOZ Poradnia Psychoneurologii Wieków Rozwojowego s.c.	os. Centrum B 11, Kraków	31-928	12 644 00 64	repcja termin@gmail.com
9.	Klinika Krakowska-Przychodnia Specjalistyczna	ul. Zachodnia 5/12a, Kraków	30-350	12 267 62 60	klinika@klinika.krakow.pl

10.	Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna „Krakowski Ośrodek Terapii”	ul. Helclów 23a, Kraków	31-148	12 422 18 58	kot.krakow@poczta.onet.pl
11.	Specjalistyczna Poradnia Wczesnej Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej Zespół Wczesnego Wspomagania Rozwoju	ul. Półkole 11, Kraków	31-559	12 412 16 66	owpp@poczta.onet.pl
12.	Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi	ul. św. Gertrudy 2, Kraków	31-046	12 422 43 83	pppddd@op.pl
13.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1	ul. Chmielowskiego 1, Kraków	31-067	12 430 50 52	ppp1.krakow@interia.pl
14.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2	ul. Siewna 23 d, Kraków	31-231	12 415 69 68	poradnia2krakow@op.pl
15.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3	ul. Konfederacka 18, Kraków	30-306	12 266 19 50	ppp3krakow@gmail.com
16.	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 4	os. Szkolne 27, Kraków; Filia: os. Złotego Wieku 36, Kraków	31-977 31-618	12 644 18 85 12 647 11 78	ppp-4@wp.pl
17.	Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci w Wiek przedszkolnym	ul. Popławskiego 17, Kraków	30-818	12 632 87 73	sopp.krakow@interia.pl

Tabela nr 4. Poradnie leczenia nerwic

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie, SP ZOZ	ul. Lenartowicza 14, Kraków	31-138	12 633 12 03	zpsychoterapii@su.krakow.pl

Tabela nr 5. Poradnie leczenia uzależnień

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Poradnia Leczenia Uzależnień	ul. Radzikowski 29, Kraków	31-315	12 626 02 33	stowarzyszenie. poradnia@wp.pl
2.	Szpital Specjalistyczny im. Ludwika Rydygiera w Krakowie sp. z o.o.	os. Złotej Jesieni 1, Kraków	31-826	12 424 87 43	ops-sekretariat@ rydygierkrakow.pl
3.	Poradnia Leczenia Uzależnień Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie SP ZOZ	ul. Śniadeckich 3, Kraków	31-501	12 424 87 43	rejestracja. psychiatriadoroslych@ su.krakow.pl
4.	Nowohuckie Centrum Psychoterapii i Terapii Uzależnień „PEMA”	os. Kolorowe 21, Kraków	31-941	12 644 45 55	poradniapema@ gmail.com
5.	NZOZ Małopolskie Centrum Profilaktyki i Leczenia Uzależnień	ul. Stoczniovców 7, Kraków	30-709	12 262 96 29	mcpilu@wp.pl
6.	„PRO –VITA” Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień Kraków-Śródmieście	ul. Estery 6, Kraków	31-056	12 421 95 67	provitaestery@wp.pl
7.	„PRO –VITA” Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień Kraków-Śródmieście	ul. Basztowa 5, Kraków	30-011	501 689 087	provita.basztowa@ gmail.com
8.	NZOZ Zakład Opiekuńczo-Lecniczy „Czwórka”	ul. Młodości 9, Kraków	31-915	12 644 58 29 12 644 37 14	zol4@op.pl
9.	NZOZ Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień	ul. Wielicka 73, Kraków	30-552	12 425 57 47	poradnia@kctu.pl
10.	NZOZ Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień	ul. Jerzmanowskiego 40, Kraków	30-836	12 359 30 18	filia@kctu.pl
11.	NZOZ Centrum Medycyny Profilaktycznej spółka z o.o.	ul. Bolesława Komorowskiego 12, Kraków	30-106	12 421 34 55	sekretariat@cmp. krakow.pl
12.	NZOZ Specjalistyczna Przychodnia Lekarska „ERGOMED” s.c.	ul. Bonarka 18, Kraków	30-415	12 266 21 95	mp@ergomed.pl

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
13.	NZOO Dobrej Nadziei	ul. Radomska 36, Kraków	31-435	12 631 04 80	rejestracja@sdn.org.pl
14.	Centrum Medyczne Maszachaba sp. z o.o.	ul. Prądnicka 50A, Kraków	31-202	12 632 70 27	rejestracja@maszachaba.com.pl

Tabela nr 6. Zespoły leczenia środowiskowego (domowego)

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ Kraków - Śródmieście	ul. Grzegórzecka 67C/U2, Kraków	31-531	12 430 62 48	zlsrod miescie@babinski.pl
2.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ Kraków - Krowodrza	ul. Grzegórzecka 67c/U2, Kraków	31-513	12 426 45 62	biuro@babinski.pl
3.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ Kraków - Nowa Huta	os. Piastów 40, Kraków	31-909	12 644 16 36	biuro@babinski.pl
4.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ Kraków - Podgórze I	pl. Serkowskiego 10, Kraków	30-512	12 656 50 00	biuro@babinski.pl
5.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ Kraków - Podgórze II	ul. Babińskiego 29, Kraków	30-393	12 652 45 70	biuro@babinski.pl
6.	Krakowskie Centrum Zdrowia Psychicznego PSYCHE-MED.	ul. Rusznikarska 17, Kraków	31-261	12 632 20 90	rejestracja@psychemed.pl

2. Placówki realizujące leczenie dzienne w Krakowie

Tabela nr 1. Oddziały psychiatryczne dzienne dla dorosłych

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego SP ZOZ	os. Centrum B 11, Kraków	31-928	12 642 24 83	biuro@babinski.pl
2.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie, SP ZOZ	ul. Kopernika 21a, Kraków	31-501	12 424 87 54	rejestracja. psychiatriadoroslych@su.krakow.pl
3.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie, SP ZOZ	ul. Sikorskiego 2/8, Kraków	31-115	12 421 51 17 12 422 50 67	rejestracja. psychiatriadoroslych@su.krakow.pl
4.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie, SP ZOZ	ul. Miodowa 9, Kraków ul. Olszańska 3/5	31-501	12 421 17 30 12 429 42 97	rejestracja. psychiatriadoroslych@su.krakow.pl
5.	5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ	ul. Wrocławska 1-3, Kraków	30-901	12 630 83 72	5wsk@wp.mil.pl
6.	Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych w Krakowie	pl. Inwalidów 3, Kraków	30-033	12 633 05 84	psychoterapia@zozmswkrakow.pl
7.	Krakowski Zespół Zdrowia Psychicznego „MediNorm”	pl. Serkowskiego 10, Kraków	30-512	12 656 30 81	biuro@medinorm.pl
8.	NZOZ Ośrodek Zdrowia Psychicznego „PRO PSYCHE” sp. z o.o.	ul. Dunajewskiego 5, Kraków	31-133	12 628 68 10	m.posluszny@op.pl
9.	„PRO-VITA” Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień Kraków- Śródmieście	ul. Basztowa 5, Kraków	31-134	12 628 68 10	provita.basztowa@gmail.com
10.	NZOZ MULTIMEDIS	ul. Armii Krajowej 5, Kraków	30-150	12 629 88 00	psyche@multimedis.pl

Tabela nr 2. Leczenie stacjonarne

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego, SP ZOZ	ul. Babińskiego 29, Kraków	30-393	12 652 43 21	biuro@babinski.pl
2.	Szpital Specjalistyczny im. Rydygiera w Krakowie	os. Złota Jesień 1, Kraków	31-826	12 646 87 33	rydygier@rydygierkrakow.pl
3.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie SP ZOZ	ul. Kopernika 21a, Kraków	31-501	12 424 87 06 12 424 87 23	rejestracja. psychiatridoroslých@su.krakow.pl
4.	5. Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ w Krakowie	ul. Wrocławska 1-3, Kraków	30-901	12 630 83 72	5wsk@wp.mil.pl
5.	Zakład Opiekuńczo-Lecniczy w Krakowie	ul. Wielicka 267, Kraków	30-663	12 446 75 00 12 658 43 24 12 658 42 17	zol@zol.krakow.pl

Tabela nr 3. Oddziały psychiatryczne dla dzieci i młodzieży

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika w Krakowie	ul. Strzelecka 2a	31-503	12 411 02 56 12 619 86 15	psychiatria@dziecieczszpital.pl
2.	Szpital Uniwersytecki w Krakowie, SP ZOZ	ul. Kopernika 21a	31-501	12 424 87 33 12 424 87 23 12 424 87 26	rejestracja. psychiatriamlodzięzy@su.krakow.pl

Tabela nr 4. Domy Pomocy Społecznej

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Krakowska 55, Kraków	31-066	12 430 63 17 12 430 52 74 12 430 51 21	sekretariat@dpskrakowska.pl
2.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Łanowa 41, Kraków	30-725	12 653 03 89 12 650 56 00	dpslanowa41@wp.pl

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
3.	Dom Pomocy Społecznej	os. Szkolne 28, Kraków	31-977	12 644 40 79	sekretariat@mddps.krakow.pl dps.szkolne28@gmail.com
4.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Rozrywka 1, Kraków	31-419	12 411 41 21 w. 200 12 411 94 00	sekretariat.dps@mcpu.krakow.pl
5.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Kluzeka 6, Kraków	31-222	12 415 25 92	dpskluzeka@dpskluzeka.pl
6.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Praska 25	30-329	12 266 03 64	sekretariat@dpspraska.pl
7.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Helclów 2, Kraków	31-148	12 633 08 28	sekretariat@dpshelclow.pl
8.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Adolfa Nowaczyńskiego 1, Kraków	30-336	12 266 66 60	dps@dpsnowaczynskiego.pl
9.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Radziwiłłowska 8, Kraków	31-026	12 421 15 16 12 422 99 56	dpsradziwillowska@wp.pl
10.	Dom Pomocy Społecznej Sióstr Służebniczek Starowiejskich	ul. Podgórk Tynieckie 96, Kraków	30-398	12 267 50 55	dpspodgorski@op.pl
11.	Dom Pomocy Społecznej im. Władysława Godynia	ul. Sołtysowska 13 d, Kraków	31-589	12 684 52 90 12 684 52 91	dps-krakow@wp.pl
12.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Ułanów 25, Kraków	31-450	12 417 38 48 12 411 50 60	fundacja@bci.pl
13.	Dom Pomocy Społecznej	os. Hutnicze 5, Kraków	31-917	12 643 80 50 12 644 24 52	gaudium@gaudiumetspes.pl
14.	Dom Pomocy Społecznej	ul. Babińskiego 25, Kraków	30-392	12 262 02 27 12 260 82 81	dpsbab@gmail.com

Tabela nr 5. Środowiskowe Domy Samopomocy

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Krakowie	os. Młodości 8, Kraków	31-908	12 686 91 21	sdsvita@interia.pl
2.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Krakowie	ul. Józefa 1, Kraków	31-056	12 430 68 31	hamlet@ceti.pl
3.	Środowiskowy Dom Samopomocy w Krakowie	ul. Ułanów 25, Kraków	31-450	12 417 38 48	fundacja@bci.pl
4.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	os. Słoneczne 15, Kraków	31-958	12 410 54 20	fundacja@alzheimer-krakow.pl
5.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	ul. Olszańska 5, Kraków	31-513	12 633 03 29 500 363 525	sdszczar@wp.pl
6.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie Filia przy ul. Teligi 26 b	ul. Aleksandry 1	30-837	12 658 54 94	sds.aleksandry@ognisko.org.pl
		ul. Teligi 26b	30-805	12 311 42 36	sds.teligi@ognisko.org.pl
7.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	ul. Aleja Pokoju 7	31-548	12 633 23 01	sds.alejapokoju@ognisko.org.pl
8.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	os. Szkolne 30	31-978	12 643 18 01	sds@gaudiumetspes.pl
9.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	os. Tysiąclecia 86	31-610	12 647 51 31	pgr@o2.pl
10.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	ul. Grottgera 3	30-035	12 631 30 15	biuro@kta.krakow.pl
11.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie Filia przy ul. Pasteura 1	ul. Komandosów 18	30-334	12 267 02 60	komandosow.sds@caritas.pl
		ul. Pasteura 1	31-222	12 415 31 21	sds.pasteura@caritas.pl

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
12.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	ul. Piekarska 3, Kraków	31-067	12 430 63 13	sdsdoa@vp.pl
13.	Środowiskowy Dom Pomocy Społecznej w Krakowie	ul. Kurczaba 5, Kraków	30-868	12 350 63 11	sds.kurczaba@caritas.pl

Tabela nr 6. Zakłady Aktywności Zawodowej

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	„U Pana Cogito” Pensjonat i Restauracja	ul. Bałuckiego 6	30-318	12 269 72 00	recepcja@pcogito.pl
2.	Zakład Aktywności Zawodowej „Pensjonat na Wzgórzach” przy Stowarzyszeniu Integracyjnym Aktywizacji Zawodowej i Społecznej Osób Niepełnosprawnych „Szansa”	os. Na Wzgórzach 44	31-721	12 681 47 74	recepcja@dobrypensjonat.pl

Tabela nr 7. Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie	ul. Radziwiłłowska 8b	31-026	12 421 82 42	oikkrakow@wp.pl
2.	Ośrodek dla Osób Dotkniętych Przemocą w Krakowie	os. Krakowiaków 46	31-964	12 425 81 70	oodp.krakowiakow@caritas.pl

Tabela nr 8. Centra Integracji Społecznej

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	Centrum Integracji Społecznej utworzone przez Dzielę Pomocy św. Ojca Pio	ul. Smoleńsk 4	31-107	12 433 51 57	pomoc@dzielopomocy.pl
2.	Centrum Integracji Społecznej utworzone przez Galicyjską Fundację „Wsparcie, Integracja, Rozwój”	ul. Bronowicka 73	30-091	12 638 47 92	galicyjska.fundacja@wp.pl

Tabela nr 9. Inne placówki wsparcia psychologicznego

Lp.	Nazwa podmiotu	Adres	Kod poczt.	Telefon	Adres e-mail
1.	„Zielony Domek” placówka psychologicznego wsparcia dla rodziców i dzieci do lat 3 prowadzona przez Fundację PROMYK	ul. św. Marka 21 a	31-020	537 957 333	fundacja@zielonydomek-krakow.pl

III CZĘŚĆ

1. Ochrona zdrowia psychicznego w regulacjach prawnych
2. Pomoc i bezpłatne konsultacje prawne
3. Wybrana literatura przedmiotu
4. Dodatkowe źródła informacji o zdrowiu psychicznym – pomocne strony internetowe i fora internetowe
5. Notatnik

1. Ochrona zdrowia psychicznego w regulacjach prawnych

Zadania w zakresie ochrony zdrowia psychicznego wyznaczają m.in. następujące akty prawne:

- 1) ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego, z której wynikające zadania własne gminy realizowane są w ramach odrębnego programu, uchwalanego przez Radę Miasta Krakowa każdorazowo na okres trzyletni, tj. *Miejskiego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego* oraz akt wykonawczy tj. Rozporządzenie Rady Ministrów w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego;
- 2) ustawa z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym, zgodnie z którą, do zadań własnych gminy należy zaspokajanie zbiorowych potrzeb wspólnoty z zakresu spraw ochrony zdrowia;
- 3) ustawa z dnia 5 czerwca 1998 r. o samorządzie powiatowym, na mocy której, powiat wykonuje określone ustawami zadania publiczne o charakterze ponadgminnym w zakresie promocji i ochrony zdrowia (Gmina Miejska jako miasto na prawach powiatu);
- 4) ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, zgodnie z którą, do zadań własnych Miasta Krakowa w zakresie zapewnienia równego dostępu do świadczeń opieki zdrowotnej należy w szczególności:
 - a) opracowywanie i realizacja oraz ocena efektów programów polityki zdrowotnej wynikających z rozpoznanych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców gminy;
 - b) inicjowanie i udział w wytyczaniu kierunków przedsięwzięć lokalnych zmierzających do zaznajamiania mieszkańców z czynnikami szkodliwymi dla zdrowia oraz ich skutkami;
 - c) podejmowanie innych działań wynikających z rozeznanych potrzeb zdrowotnych i stanu zdrowia mieszkańców gminy;
- 5) ustawa o zdrowiu publicznym z dnia 11 września 2015 r.;
- 6) ustawa z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej wraz z aktami wykonawczymi; która definiuje m.in. takie pojęcia z obszaru zdrowia jak:

pacjent, promocja zdrowia, świadczenia zdrowotne, działalność lecznicza i jej rodzaje itp.;

- 7) ustawa z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie;
- 8) ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi oraz ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii, z których wynikające zadania własne gminy realizowane są w ramach odrębnego programu, uchwalanego corocznie przez Radę Miasta Krakowa, tj. *Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii*;
- 9) ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, zgodnie z którą, do zadań własnych gminy (i powiatu) należy opracowanie i realizacja gminnej i powiatowej strategii rozwiązywania problemów społecznych ze szczególnym uwzględnieniem programów pomocy społecznej, profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych, wspierania osób niepełnosprawnych i innych, których celem jest integracja osób i rodzin z grup szczególnego ryzyka (określone w odrębnej Strategii). Przy czym, zadania w zakresie pomocy społecznej realizowane na terenie Gminy Miejskiej Kraków wobec grup i osób zagrożonych wykluczeniem społecznym i marginalizowanych (w tym wobec osób chorujących psychicznie), określa w perspektywie długoterminowej „*Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych Krakowa na lata 2007–2013*”, przyjęta Uchwałą Nr V/51/07 Rady Miasta Krakowa z dnia 31 stycznia 2007 r., obecnie nowelizowana w perspektywie do roku 2020.

2. Pomoc i konsultacje prawne

W trudnych sytuacjach życiowych związanych z kryzysem psychicznym, z życiem rodzinnym oraz zawodowym, może być przydatna informacja prawna, w tym na temat posiadanych praw pacjenta, a wiedza ta może być szczególnie ważna nie tylko dla osób z zaburzeniami psychicznymi, ale również dla ich rodzin i opiekunów. Możliwości skorzystania z bezpłatnych porad prawnych są zapewnione w następujących instytucjach.

1. Rzecznik Praw Obywatelskich

pomoc w sytuacjach naruszeń wolności i praw człowieka i obywatela określonych w Konstytucji i innych aktach prawnych

www.rpo.gov.pl

Biuro Rzecznika Praw Obywatelskich

Aleja Solidarności 77

00-090 Warszawa

tel. (0 22) 55 17 700

fax. (0 22) 827 64 53

infolinia obywatelska 800 676 676

biurorzecznika@brpo.gov.pl

2. Helsińska Fundacja Praw Człowieka

pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw osobistych i politycznych

www.hfhrpol.waw.pl

ul. Zgoda 11

00-018 Warszawa

tel. 22 556 44 40

fax. (0 22) 556 44 50

hfhr@hfhrpol.waw.pl

informacja o dyżurach prawnika: www.hfhr.pl/pomoc-prawna/

3. Rzecznik Praw Pacjenta

pomoc w zakresie problemów dotyczących naruszeń praw pacjenta

www.bpp.gov.pl

Ogólnopolska bezpłatna infolinia Rzecznika Praw Pacjenta:

tel. 800 190 590 (od pon. do pt. w godz. 9.00 – 21.00)

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta:

ul. Młynarska 46

01-171 Warszawa

sekretariat:

tel. (22) 532 82 50

fax. (22) 532 82 30

sekretariat@bpp.gov.pl

4. Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Ochrona praw osób korzystających ze świadczeń zdrowotnych udzielanych przez Oddział Psychiatryczny należy do zadań Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego.

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego, zgodnie z art. 56 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz.U. z 2012 r., poz. 159, poz. 742), jest pracownikiem Biura Rzecznika Praw Pacjenta i wykonuje swoje zadania przy pomocy tego Biura. Do zadań Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego należy:

- pomoc w dochodzeniu praw w sprawach związanych z przyjęciem, leczeniem, warunkami pobytu i wypisaniem ze szpitala psychiatrycznego,
- wyjaśnianie lub pomoc w wyjaśnianiu ustnych i pisemnych skarg pacjentów,
- współpraca z rodziną, przedstawicielem ustawowym, opiekunem prawnym lub faktycznym pacjenta,
- inicjowanie i prowadzenie działalności edukacyjno-informacyjnej w zakresie praw osób korzystających ze świadczeń zdrowotnych udzielanych przez szpital psychiatryczny.

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego przyjmuje w następujących podmiotach leczniczych:

Szpital Specjalistyczny im. dr Józefa Babińskiego Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Babińskiego 29
30-393 Kraków
poniedziałek – piątek: godz. 8.15 – 16.15
tel.: 12 652-45-45

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy w Krakowie

ul. Wielicka 267
30-663 Kraków
poniedziałek: godz. 7.00 – 17.00
tel.: 664 082 741

5 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Wrocławska 1-3
30-901 Kraków
wtorek, środa: godz. 7.00 – 14.00
tel.: 664 082 741

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Szpital Uniwersytecki w Krakowie

ul. Mikołaja Kopernika 36
31-501 Kraków
czwartek, piątek: godz. 7.30 – 15.30
tel.: 664 082 741

5. Krakowskie punkty nieodpłatnej pomocy prawnej

Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej w Krakowie prowadzone są na podstawie ustawy z dnia 5 sierpnia 2015 roku o nieodpłatnej pomocy prawnej oraz edukacji prawnej (Dz.U. 2015 r. poz. 1255). Punkty prowadzone są przez organizacje pozarządowe oraz adwokatów i radców prawnych wynajętych przez gminę.

Uprawnieni do otrzymania nieodpłatnej pomocy prawnej to osoby fizyczne, które spełniają jedną z poniższych przesłanek:

- w okresie 12 miesięcy poprzedzających zwrócenie się o udzielenie nieodpłatnej pomocy prawnej miały przyznane świadczenie z pomocy społecznej na podstawie ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, i wobec których w tym okresie nie wydano decyzji o zwrocie nienależnie pobranego świadczenia,
- posiadają ważną Kartę Dużej Rodziny, o której mowa w ustawie z dnia 5 grudnia 2014 r. o Karcie Dużej Rodziny,
- uzyskały zaświadczenie, o którym mowa w ustawie z dnia 24 stycznia 1991 r. o kombatantach oraz niektórych osobach będących ofiarami represji wojennych i okresu powojennego,
- posiadają ważną legitymację weterana albo legitymację weterana poszkodowanego, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o weteranach działań poza granicami państwa,
- nie ukończyły 26 lat,
- ukończyły 65 lat,
- w wyniku wystąpienia klęski żywiołowej, katastrofy naturalnej lub awarii technicznej znalazły się w sytuacji zagrożenia lub poniosły straty.

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej polega na:

- poinformowaniu osoby uprawnionej o obowiązującym stanie prawnym, o przysługujących jej uprawnieniach lub o spoczywających na niej obowiązkach, lub
- wskazaniu osobie uprawnionej sposobu rozwiązania jej problemu prawnego, lub
- udzieleniu pomocy w sporządzeniu projektu pisma w powyższych sprawach, z wyłączeniem pism procesowych w toczącym się postępowaniu przygotowawczym lub sądowym i pism w toczącym się postępowaniu sądowoadministracyjnym, lub
- sporządzeniu projektu pisma o zwolnienie od kosztów sądowych lub ustanowienie pełnomocnika z urzędu w postępowaniu sądowym lub ustanowienie adwokata, radcy prawnego, doradcy podatkowego lub rzecznika patentowego w postępowaniu sądowoadministracyjnym.

Udzielanie nieodpłatnej pomocy prawnej nie obejmuje:

- spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej,
- spraw z zakresu prawa celnego, dewizowego i handlowego,
- spraw związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej, z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

Nieodpłatną pomoc prawną można uzyskać od poniedziałku do piątku w wyznaczonych godzinach w poniżej wymienionych lokalizacjach:

- os. Centrum C 10, pokój nr 4, Urząd Miasta (UMK), godziny: 7.30-11.30, 12-16, 16.30-20.30
- Rzeźnicza 2, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej (MOPS), pokój nr 28, godz. 15.30-19.30
- Józefińska 14, MOPS, pokój nr 003, godz. 16-20
- os. Na Kozłowie 27, MOPS, pokój nr 2a, godz. 10-14
- ul. Powstańców Wielkopolskich 3, MOPS, poniedziałki: pokój nr 22, wtorki-piątki: pokój nr 18, godz. 15.30-19.30
- Helclów 2, pokój nr 10, Dom Pomocy Społ., godz. 16-20
- ul. Sas-Zubrzyckiego 10, dom nr 1 „Socius”, godz. 11-15
- ul. Centralna 53, pokój nr 7, ZIKiT, godz. 7.30-11.30, 12-16
- Stadion Wisły Kraków, pokój nr 0W047, ZIS, godz. 7.30-11.30, 12-16, 16.30-20.30
- os. Dywizjonu 303 nr 34, rada dzielnicy XIV, poniedziałki: 9-13, wtorki: 13-17, środy: 12-16, czwartki: 12-16, piątki: 8-12
- Plac Wszystkich Świętych 3-4, UMK, pokój nr 6, g. 16-20, pokój nr 27, g. 7.30-11.30, 12-16
- al. Powstania Warszawskiego 10, UMK, pokój nr 49, g. 16-20
- os. Zgody 2, UMK, pokój nr 22, godz. 16-20
- ul. Stachowicza 18, UMK, pokój nr 8, godz. 16-20
- ul. Wielicka 28a, UMK, pokój nr 15, godz. 16-20
- Rynek Podgórski 1, UMK, pokój nr 8, godz. 16-20
- ul. Grunwaldzka 8, UMK, pokój nr 13, godz. 16-20
- ul. Kasprowicza 29, UMK, pokój nr 1, godz. 16-20
- Czerwieńskiego 16, ZBK, pokój nr 32, godz. 10-14
- ul. Rozrywka 1, Miejskie Centrum Profilaktyki Uzależnień (MCPU), pokój nr 8, godz. 7.30-11.30, godz. 12-16
- Rynek Podgórski 4/2a, MCPU, godz. 7.30-11.30, 12-16.

3. Wybrana literatura przedmiotu

1) Raporty, analizy i opracowania badań:

1. *Wsparcie osób chorujących psychicznie na rynku pracy – analiza i zalecenia*, Raport przygotowany na podstawie badań „Równe traktowanie osób chorujących psychicznie na rynku pracy” przeprowadzonych na zlecenie Rzecznika Praw Obywatelskich, *Biuletyn Rzecznika Praw Obywatelskich* Warszawa 2014, nr 8, *Zasada Równego Traktowania – prawo i praktyka* nr 15.
2. *Ochrona zdrowia psychicznego w Polsce: wyzwania, plany, bariery, dobre praktyki*; Rzecznik Praw Obywatelskich, Warszawa 2014 r.
3. *Wykluczenie Społeczne w Małopolsce – strategie przeciwdziałania. Osoby chorujące psychicznie*, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, Kraków 2013;
4. *Zdrowie psychiczne Polaków*, Komunikat z badań, CBOS, Warszawa 2012;
5. *Raport EZOP – Polska (Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej w Polsce)*, 2012, <http://www.ezop.edu.pl/05-Podsumowanie.pdf>.
6. *Priorytety promocji zdrowia psychicznego w ochronie zdrowia*, Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2011.
7. *Zdrowie psychiczne kobiet i mężczyzn. Płeć społeczno-kulturowa a kategorie zdrowia psychicznego i chorób psychicznych.*, Monika Frąckowiak-Sochańska, *Nowiny Lekarskie* 2011, Nr 80/5.
8. *Zdrowie psychiczne w świetle dokumentów Światowej Organizacji Zdrowia*; Lucyna Gromulska; *Przegląd Epidemiologiczny* z 2010 r. Nr 64; Zakład Promocji Zdrowia i Szkolenia Podyplomowego Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny w Warszawie; Warszawa 2010.
9. *Zielona Księga. Poprawa zdrowia psychicznego ludności. Strategia zdrowia psychicznego dla Unii Europejskiej*, Komisja Wspólnot Europejskich, Bruksela 2005.

10. *Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD -10*, Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii Kraków, Warszawa 2000.

2) Poradniki i inna polecana literatura:

1. *Umacnianie i zdrowienie. Dać nadzieję.*, pod red. A. Cechnickiego i A. Liberadzkiej, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2015.
2. *Konteksty psychiatrii*, pod red. Bogdana de Barbaro, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2014.
3. *Psychiatria na obcasach*, Dominika Dudek, Joanna Rymaszewska, Medical Education, Warszawa 2014.
4. *Zapobieganie samobójstwom dzieci i młodzieży – poradnik dla pracowników szkół i placówek oświatowych oraz rodziców*, Wydanie 3, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.
5. *Psychologia zdrowia w służbie człowiekowi*, pod red. H. Wróny-Polańskiej, Wydaw. Nauk. Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2012.
6. *Ciemność widoma. Esej o depresji*, William Styron, Świat Książki, 2012.
7. *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Ronald D. Siegel, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2011.
8. *Mój czarny pies Depresja*, Matthew Johnstone, Media Rodzina, Poznań 2010.
9. *Anhedonia. Studium depresji*, Ewa Łokuciejewska, Wyd. RADWAN 2010.
10. *Życie pod psem, który wabi się Depresja*, Matthew i Ainsley Johnstone, Media Rodzina, Poznań 2010.
11. *Zmęczenie a zdrowie i choroba (perspektywa psychologiczna)*, G. Chojnacka-Szawłowska, Wyd. Impuls, Kraków 2009.
12. *Zdrowie – stres – choroba w wymiarze psychologicznym*, pod red. nauk. H. Wróny-Polańskiej, Wyd. Impuls, Kraków 2008.
13. *Gdziekolwiek jesteś, bądź*, Kabat-Zinn Jon, IPSI Press, Warszawa, 2007.
14. *Możesz pomóc. Poradnik dla rodzin pacjentów chorych na schizofrenię i zaburzenia schizotypowe*, Bogdan de Barbaro, Krystyna Ostoja-Zawadzka, Andrzej Cechnicki, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2005.
15. *Neurotyczna osobowość naszych czasów*, Horney K., Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005.
16. *Anatomia depresji. Demon w środku dnia*, Solomon Andrew, Zysk i S-ka, Poznań, 2004.

17. *Noc szybko nadchodzi*, Jamison Kay Redfield, Żysk i S-ka, Poznań, 2004.
18. *Psychopatologia zaburzeń nerwicowych i osobowości*, Aleksandrowicz J. W., Wydaw. UJ, Kraków 2002.
19. *Melancholia*, Kępiński Antoni, Wydawnictwo Literackie, 2001.
20. *Podstawy psychologii zdrowia*, pod red. G. Dolińskiej-Zygmunt, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2001.

4. Dodatkowe źródła informacji o zdrowiu psychicznym

Przydatnym źródłem informacji o sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych oraz doświadczeniach innych osób może być Internet. Poniżej proponujemy wykaz pomocnych stron oraz forów internetowych, z których warto skorzystać.

Pomocne strony internetowe:

- <http://forumprzeciwdepresji.pl/index.php/2169/jak-dbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne-poradnik.html>
- <http://poradnikzdrowiapsychicznego.pl/choroby/depresja/>
- <http://poradnikzdrowiapsychicznego.pl/choroby/autyzm/>
- <http://poradnikzdrowiapsychicznego.pl/choroby/nerwica/>
- http://www.seremet.org/poradniki_psychologiczne.html
- <http://www.psychiatria.pl/>
- www.schizofrenia.pl
- www.psychika.net
- www.psychiczne.choroby.biz
- www.mala-psychologia.eu
- www.stopdepresji.pl
- www.prawapacjenta.eu
- www.niepelnosprawni.pl
- www.zielonydommek-krakow.pl
- <http://psychorada.pl/news,sprawdz-czy-zachorujesz-na-chorobe-psychiczna.html>
- <http://www.psychologia.net.pl/testy.php>
- <https://www.bpp.gov.pl/o-biurze/rzecznicy-praw-pacjenta-szpitala-psychiatrycznego/>

Pomocne fora internetowe:

- www.psychiatria.pl/forum.html
- forum.gazeta.pl/forum/t,choroby+psychiczne.html
- forum.abczdrowie.pl/forum-psychologia

- www.forumprzeciwdepresji.pl/forum
- www.nerwica.com/witamy-na-forum-psychologicznym-f20.html
- www.czasnaporozumienie.pl
- www.pelnosprawni.fora.pl

5. Notatnik

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of approximately 20 horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Całodobowy Telefon Informacji Medycznej	12 661 22 40
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	12 421 92 82 12 421 82 42
Telefon Zaufania	988
Pogotowie Ratunkowe	999
Straż Pożarna	998
Policja	997
Straż Miejska	986
Numer Alarmowy	112

Urząd Miasta Krakowa

pl. Wszystkich Świętych 3-4
31-004 Kraków
www.krakow.pl