

Psycholog

To osoba która ukończyła studia wyższe z zakresu psychologii. Posiada wiedzę na temat ludzkiego umysłu i zachowania. Zajmuje się diagnozowaniem, opiniowaniem, udzielaniem wsparcia w sytuacjach kryzysowych i szeroko rozumianą psychoedukacją.

Głównymi narzędziami pracy psychologa jest wywiad, którego celem jest zebranie informacji dotyczących trudności danej osoby oraz testy psychologiczne. Wywiad obejmuje rozmowę z rodzicami bądź opiekunami w przypadku osoby niepełnoletniej. W przypadku osoby pełnoletniej rozmowa odbywa się z daną osobą. Psycholog kieruje również do odpowiednich form leczenia np. na psychoterapię do psychiatry. Nie zajmuje się psychoterapią, nie może zlecać leczenia farmakologicznego- wypisywać recept.

Do psychologa zgłoś się jeśli odczuwasz trudności w codziennym funkcjonowaniu i nie wiesz do jakiego specjalisty się zgłosić.

Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to osoba która ukończyła, lub jest w trakcie całonocowego szkolenia psychoterapeutycznego. Może być psychologiem lub lekarzem psychiatrą ale nie jest to konieczne. Psychoterapeuta zajmuje się leczeniem i profilaktyką zaburzeń psychicznych.

Psychoterapia to proces, który polega na regularnych spotkaniach, których celem jest zrozumienie istoty i źródła problemów oraz zniwelowanie ich. Psychoterapia prowadzona jest według określonych metod i stanowi element planu terapeutycznego. Psychoterapia może odbywać się w postaci psychoterapii indywidualnej, par, rodzin lub grupowej.

Zgłoś się do psychoterapeuty jeśli jesteś po wcześniejszej wizycie u psychologa lub psychiatry i masz rozeznanie nad jakimi obszarami chcesz pracować.

Psychiatra

Psychiatra to osoba z wykształceniem medycznym-lekarz ze specjalizacją psychiatrii dzieci i młodzieży lub psychiatrii osób dorosłych.

Psychiatra zajmuje się oceną stanu psychicznego i somatycznego danej osoby. Podczas wywiadu ustala diagnozę, plan terapeutyczny, może wprowadzać leczenie farmakologiczne. Może też zdecydować o leczeniu w szpitalu na oddziale zamkniętym lub oddziale dziennym. Zalecać psychoterapię lub dodatkową diagnostykę u innych lekarzy specjalistów lub psychologa. Psychiatra może wypisywać recepty, skierowania do leczenia szpitalnego i na badania diagnostyczne.

Do psychiatry zgłoś się w przypadku nasilonych objawów m.in., myśli samobójczych, depresji, nasilonego lęku, bezsenności, utraty kontaktu z rzeczywistością, silnego pobudzenia.

Gdzie szukać pomocy?

Warszawski system wsparcia dzieci i młodzieży

Jeśli odczuwasz niepojęce objawy lub podejrzewasz zaburzenia psychiczne możesz zgłosić się do:

Psychologa/pedagoga szkolnego, który znajduje się w każdej szkole.

Poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Na terenie Warszawy działa 28 miejskich poradni psychologiczno-pedagogicznych, w tym 4 specjalistyczne.

Zobacz link do strony [www](#) — [QR code \[1\]](#)

Centrum Wspierania Rodzin w ramach którego funkcjonują 4 specjalistyczne poradnie rodzinne, w których udzielana jest kompleksowa pomoc rodzinie [www.centrumwspieraniarodzin.pl](#) — [QR code \[2\]](#)

Ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, W ośrodkach udzielana jest pomoc w ramach NFZ dzieciom i młodzieży do 21 r.ż

I-poziom referencyjny

Zespół/Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

Skierowanie nie jest wymagane

II-poziom referencyjny

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży

Skierowanie nie jest wymagane

III poziom referencyjny

Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej-szpitala/oddziału dziennego

Skierowanie jest wymagane. Wyjątek stanowi zagrożenie zdrowia i życia spowodowane stanem psychicznym.

QR code [1]



QR code [2]



QR code [3]



więcej informacji na: [www.pacjent.gov.pl/artukul/leczenie-psychiatryczne-mlodziezy-i-dzieci](#) — [QR code \[3\]](#)

Przydatne telefony

Wsparcie psychologiczne dla dzieci i młodzieży:

800 12 12 12

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka 24/7. W celu otrzymania wsparcia możesz skontaktować się także za pośrednictwem czatu na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl.

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod ten numer 24/7. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym trudnym problemie i udzielą Ci pomocy. Możesz także zarejestrować się na stronie www.116111.pl i napisać wiadomość.

800 100 100

Telefon dla rodziców i nauczycieli Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. To bezpłatna i anonimowa pomoc dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy psychologicznej dla dzieci przeżywających kłopoty i trudności.

801 120 002

Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”. To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo pod adresem: niebieskalinia@niebieskalinia.info

801 615 005

Dyżurnet.pl pod tym numerem można zgłaszać informacje o wszystkich nielegalnych i niepokojących treściach znalezionych w Internecie. Jeśli specjaliści z dyzurnet.pl uznają, że znalezione przez Ciebie treści są nielegalne – poinformują o tym policję lub prokuraturę. Twoje zgłoszenie może być anonimowe, to znaczy, że nikt nie dowie się o tym, że to Ty zgłosiłeś nielegalne treści. Niepokojące Cię treści możesz też zgłosić poprzez stronę www.dyzurnet.pl, lub e-mailowo: dyzurnet@dyzurnet.pl.

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia”. Telefon jest czynny codziennie od 16:00 do 21:00, z wyjątkiem świąt państwowych.

Co zrobić w nagłej sytuacji?

W sytuacji zagrożenia zdrowia i życia z powodu stanu psychicznego, należy zadzwonić pod numer alarmowy 112 / 999, lub z rodzicem/opiekunem prawnym udać się na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego dla dzieci i młodzieży lub na szpitalny oddział ratunkowy.

112 lub 999 telefon alarmowy

Dzieci i młodzież przed 14 rokiem życia

Uniwersyteckie Centrum Kliniczne WUM

Klinika Psychiatrii i Klinika Psychiatrii Dzieci i Młodzieży
ul. Żwirki i Wigury 63A, Warszawa, tel. 22 317 94 07

Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii sp. z o.o.

Szpital psychiatryczny dla dzieci i młodzieży w Józefowie
Józefów, ul. 3 Maja 127, tel. na Izbę przyjęć: 22 468 25 96,

Dzieci i młodzież, które skończyły 14 lat

Instytut Psychiatrii i Neurologii

Warszawa, ul. Sobieskiego 9
tel. 22 458 28 00, 22 458 28 00 lub 22 458 25 00

Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii sp. z o.o.

Szpital psychiatryczny dla dzieci i młodzieży w Józefowie
Józefów, ul. 3 Maja 127 tel. na Izbę przyjęć: 22 468 25 96

Uzdrowisko Konstancin-Zdrój Niepubliczny

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej

Oddział psychiatryczny dla dzieci i młodzieży

05-510 Konstancin-Jeziorna, ul. Sue Ryder 1,

Izba przyjęć: tel. 22 484 27 94.

Dodatkowe informacje na temat przyjęcia – od pn-pt w godz.

8–16 pod numerem 22 484 28 63, 22 484 28 64

Po więcej informacji zeskanuj

QR code lub wejdź na:

<https://www.nfz.gov.pl/biuletyn-informacji-publicznej-mazowieckiego-ow-nfz/harmogramy-tzw-ostrych-i-tepych-dyzurow/>



**BUDŻET
OBYWATELSKI**
ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM



Do kogo po pomoc?

**Psycholog?
Psychoterapeuta?
Psychiatra?**

**Co zrobić w nagłej
sytuacji?**