

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wyszkwowie** (ul. I Armii Wojska Polskiego 82A) – tel. 29 742 85 22, [www.pcpr-wyszkowski.ehost.pl](http://www.pcpr-wyszkowski.ehost.pl), [pomocwyszkow@wp.pl](mailto:pomocwyszkow@wp.pl). Pomoc osobom niepełnosprawnym w zakresie rehabilitacji społecznej w ramach środków PFRON oraz poradnictwa obywatelskiego w zakresie przestrzegania praw osób niepełnosprawnych. Jest realizatorem programów celowych PFRON: „Wyrównywania Różnic Między Regionami II” oraz „Aktywny Samorząd”. Realizuje projekt systemowy pn. „W aktywności siła” współfinansowany ze środków UE. Celem głównym projektu jest wzrost kompetencji życiowych i umiejętności społeczno-zawodowych.

## 9. GMINNE INSTYTUCJE Z TERENU POWIATU WYSZKOWSKIEGO

- **Środowiskowy Dom Samopomocy „Soteria”** (ul. Komisji Edukacji Narodowej 2) – tel. 29 742 79 90, [www.sds.wyszkow.pl](http://www.sds.wyszkow.pl). Jest jednostką dziennego pobytu o zasięgu gminnym dla osób przewlekle chorujących psychicznie, które wymagają wsparcia i postępowania rehabilitacyjnego. Celem Domu jest osiągnięcie przez uczestników poprawy jakości życia, prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie, powstrzymania wykluczenia społecznego oraz marginalizacji. W ramach terapii prowadzone są przede wszystkim treningi umiejętności społecznych. ŚDS „Soteria” prowadzi punkt konsultacyjny dla osób z zaburzeniami psychicznymi.
- **Gminny Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki** (Wyszków, ul. Sowińskiego 80 - budynek Biblioteki Miejskiej) – tel. 693 998 931.
- **Gminny Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin w Brańszczyku** (ul. Jana Pawła II – budynek OSP) – tel. 29 679 40 40).
- **Gminny Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin w Długosiodle** (ul. Mickiewicza 15 – budynek Ośrodka Zdrowia) – 29 741 21 87.
- **Gminny Punkt Konsultacyjny dla Osób Uzależnionych i ich Rodzin w Rzańniku** (ul. Jesionowa 3 – budynek Urzędu Gminy – tel. 29 679 20 91 wew. 39).

- **Gminne Komisje Rozwiązywania Problemów Alkoholowych** mieszczą się siedzibach gmin.

## 10. GMINNE OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Wyszkwowie** (ul. 3 Maja 16) – tel. 29 742 40 97, [www.ops.wyszkow.pl](http://www.ops.wyszkow.pl).
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Brańszczyku** – tel. 29 679 40 40, [www.branszczyk.pl](http://www.branszczyk.pl).
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Długosiodle** – tel. 29 741 21 58, [www.gops.dlugosiodlo.pl](http://www.gops.dlugosiodlo.pl).
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzańniku** – tel. 29 679 19 20/21, [www.rzasnik.pl](http://www.rzasnik.pl).
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Somiance** – tel. 29 714 88 79, [www.somianka.pl](http://www.somianka.pl).
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zabrodziu** – tel. 29 757 12 62, [www.zabrodzie.pl](http://www.zabrodzie.pl).

## 11. ORGANIZACJE POZARZĄDOWE REALIZUJĄCE ZADANIA W OBSZARZE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Rehabilitacyjno-Readaptacyjny MONAR** (ul. 3 Maja 65) – tel. 29 742 97 97, [www.monarwyszkow.pl](http://www.monarwyszkow.pl).
- **Warsztaty Terapii Zajęciowej PSOUU Koło w Wyszkwowie** (ul. I Armii Wojska Polskiego 89A) – tel. 29 743 37 37, [www.psouuwyszkow.pl](http://www.psouuwyszkow.pl). WTZ przeznaczone są dla osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną i niepełnosprawnościami sprzężonymi. Prowadzą rehabilitację społeczno-zawodową.
- **Ośrodek Rehabilitacyjno-Edukacyjno-Wychowawczy PSOUU Koło w Wyszkwowie** (ul. Geodetów 76, 07-200 Wyszków) – tel. 29 742 77 68, [www.psouuwyszkow.pl](http://www.psouuwyszkow.pl). OREW przeznaczony jest dla dzieci od urodzenia/stwierdzenia niepełnosprawności do 25 roku życia. Prowadzi zajęcia rewalidacyjno-wychowawcze i wczesne wspomaganie.
- **Punkty informacyjno-edukacyjne prowadzone przez placówki PSOUU Koło w Wyszkwowie (OREW i WTZ).**

## 12. OGÓLNOPOLSKIE STRONY INTERNETOWE

- [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)
- [www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)
- [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl)
- <http://www.mcps.mazovia.pl/main.php?!=18&tr=1>

# Informator o miejscach pomocy i wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz dla ich rodzin z terenu Powiatu Wyszkwowskiego.

### Spis treści:

1. Czym są zaburzenia psychiczne?
2. Gdzie szukać pomocy, gdzie się leczyć?
3. Placówki medyczne finansowane przez NFZ
4. Poradnictwo psychologiczne
5. Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
6. Domy pomocy społecznej
7. Placówki oświatowe
8. Jednostki organizacyjne powiatu działające w zakresie rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz integracji społecznej
9. Gminne instytucje z terenu Powiatu Wyszkwowskiego
10. Gminne ośrodki pomocy społecznej
11. Organizacje pozarządowe realizujące zadania w obszarze zaburzeń psychicznych
12. Ogólnopolskie strony internetowe

## 1. CZYM SĄ ZABURZENIA PSYCHICZNE?

Obecnie ogólnie przyjęta definicja zaburzeń psychicznych jest rozumiana jako zespół objawów manifestujących się zachowaniami lub przeżyciami, wiążącymi się z cierpieniem, niesprawnością rzutującą na funkcjonowanie, doświadczeniem zwiększonego ryzyka (śmierci, bólu, niesprawności), ze znaczną utratą swobody.

## 2. GDZIE SZUKAĆ POMOCY, GDZIE SIĘ LECZYĆ?

Kiedy dochodzimy do wniosku, że przestajemy sobie efektywnie radzić w codziennych sytuacjach w związku z naszym sposobem ich przeżywania, lękiem, trudnościami w relacjach z innymi, z różnorodnymi objawami somatycznymi, których nie potwierdzają badania lekarskie, czy innymi trudnościami psychicznymi, pojawia się pytanie „co dalej?” Oczywiście, że możliwe jest zalecenie konsultacji z lekarzem psychiatrą lub z psychologiem otrzymanym od innego specjalisty, np. lekarza rodzinnego czy kardiologa. W takim wypadku lekarz zlecający konsultację ze specjalistą z zakresu zaburzeń zdrowia psychicznego zazwyczaj informuje też do jakiej placówki można się zgłosić. W stacjonarnych placówkach służby zdrowia dla osób chorych psychicznie nie jest wymagana rejonizacja.

Pomysł zwrócenia się o pomoc do psychiatry lub psychologa może pojawić się również ze strony innych osób – rodziny czy przyjaciół.

Obecnie w Polsce nie jest wymagane skierowanie do lekarza psychiatry – każda ubezpieczona osoba pragnąca zasięgnąć porady może zwrócić się o nią z własnej inicjatywy, warto zatem wiedzieć jakie możliwości są nam dostępne.

## 3. PLACÓWKI MEDYCZNE FINANSOWANE PRZEZ NARODOWY FUNDUSZ ZDROWIA

- **Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej w Wyszkanie** (ul. Komisji Edukacji Narodowej 1) – tel. 29 743 76 00 centrala, [www.szpital-wyszkow.com.pl](http://www.szpital-wyszkow.com.pl).
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego** (ul. Komisji Edukacji Narodowej 1) – tel. 29 743 76 11, Przyjmują: psychiatrę, psycholog.

- **Poradnia Leczenia Uzależnień** czynna 5 dni w tygodniu do późnych godzin wieczornych (ul. Komisji Edukacji Narodowej 1) – tel. 29 743 76 24.

Poradnia Leczenia Uzależnień realizuje program terapeutyczny dla osób uzależnionych i współuzależnionych w systemie ambulatoryjnym.

## 4. PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE

- **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wyszkanie** (ul. Kościuszki 52) – tel. 29 742 50 07, [www.wporadnia.vel.pl](http://www.wporadnia.vel.pl).
  - Poradnictwo psychologiczne dla dzieci i rodzin.
  - Psychoterapia dzieci i młodzieży.
  - Systemowa terapia rodzin.
  - Trening umiejętności społecznych dla młodzieży A.R.T.
  - Interwencja kryzysowa.
- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Wyszkanie** (ul. I Armii Wojska Polskiego 82A) – tel. 29 742 85 22, [www.pcp-r-wyszkowski.ehost.pl](http://www.pcp-r-wyszkowski.ehost.pl).
  - Pomoc specjalistów: psychologa i radcy prawnego.

## 5. POWIATOWY ZESPÓŁ DS. ORZEKANIA O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

- ul. Aleja Róż, 07-200 Wyszaków – tel. 29 743 59 40, <http://www.powiat-wyszkowski.pl/index.php?cmd=zawartosc&opt=pokaz&id=96>.  
Orzeka o niepełnosprawności do celów nierentowych (ulgi, uprawnienia, itp.).

## 6. DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

Osoby wymagające całodobowej opieki, którym rodzina i gmina nie jest w stanie jej zapewnić, mogą skorzystać z usług domów pomocy społecznej. Decyzję kierującą do domu pomocy społecznej wydaje ośrodek pomocy społecznej właściwy ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o umieszczenie w DPS.

- **Dom Pomocy Społecznej w Brańszczyku** dla osób przewlekle somatycznie chorych oraz osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną (ul. Jana Pawła II 65) – tel. 29 679 42 20, 29 742 14 14), [www.dpsbranszczyk.pl](http://www.dpsbranszczyk.pl).

- **Dom Pomocy Społecznej w Niegowie** dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie (ul. Wierzbowa 4, 07-230 Zabrodzie) – tel. 29 757 12 16, [www.dpsniegow.pl](http://www.dpsniegow.pl).

- **Dom Pomocy Społecznej „Fiszor” w Gaju** dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie (ul. Matki Wincenty Jaroszewskiej 5, 07-230 Zabrodzie) – tel./fax 29 758 25 35, [www.fiszor.blogspot.com](http://www.fiszor.blogspot.com).

## 7. PLACÓWKI OŚWIATOWE

- **Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Marii Konopnickiej w Wyszkanie** z filiami w DPS w Niegowie i DPS „Fiszor” w Gaju (ul. Zakolejowa 15, – tel. 29 742 35 10, [www.osw.wyszkow.com.pl](http://www.osw.wyszkow.com.pl).

**OSW** zapewnia realizację obowiązku szkolnego uczniom w wieku 3-25 lat ze wszystkimi stopniami niepełnosprawności oraz sprzężeniami, na wszystkich etapach edukacji (szkoła podstawowa, gimnazjum, ZSZ, PdP).

- **Specjalny Ośrodek Wychowawczy Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi** (ul. Jana Pawła II 32, 07-221 Brańszczyk) – tel. 29 679 40 75, <http://sowbranszczyk.pl>.
- **Zespół Szkół Specjalnych w Brańszczyku** (ul. Jana Pawła II 30, 07-221 Brańszczyk) – tel. 29 742 14 78, [www.branszczykzss.republika.pl](http://www.branszczykzss.republika.pl).

## 8. JEDNOSTKI ORGANIZACYJNE POWIATU DZIAŁAJĄCE W ZAKRESIE REHABILITACJI ZAWODOWEJ I SPOŁECZNEJ ORAZ INTEGRACJI SPOŁECZNEJ

- **Powiatowy Urząd Pracy w Wyszkanie** (ul. T. Kościuszki 15, 07-200 Wyszaków) – tel. 29 74 261 66, 29 74 309 45, 29 74 221 35, [www.pup-wyszkow.pl](http://www.pup-wyszkow.pl). Osoby niepełnosprawne zarejestrowane w PUP mogą korzystać z instrumentów i usług rynku pracy m.in.: poradnictwo zawodowe, pośrednictwo pracy, usługi EURES, Klub Pracy oraz rehabilitacji zawodowej w ramach środków PFRON i Funduszu Pracy.