

Martwi Cię zachowanie Twojego dziecka?

- Obserwujesz niepokojącą zmianę zachowania syna lub córki? Ma problemy z jedzeniem albo snem?
- Zauważyłeś, że Twoje dziecko jest smutne albo nadmiernie rozdrażnione?
- Nagle zaczęło się gorzej uczyć albo pogorszyły się jego relacje z kolegami i koleżankami?



Czujesz się ostatnio źle psychicznie?

- Odczuwasz nadmierny smutek albo rozdrażnienie?
- Wydaje Ci się, że gorzej od innych radzisz sobie z codziennymi trudnościami?
- Masz poczucie, że nie dogadujesz się z rodzicami, kolegami i koleżankami albo nauczycielami?



Skorzystaj z pomocy Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

Kto i jak pomaga?

Pomocy w ośrodkach udzielają:

- psycholodzy,
- psychoterapeuci,
- terapeuci środowiskowi.

W ośrodkach można skorzystać z diagnozy i porad psychologicznych, psychoterapii indywidualnej, rodzinnej i grupowej oraz terapii środowiskowej. W sytuacji, kiedy specjaliści uznają, że konieczna jest konsultacja z lekarzem psychiatrą przekierują pacjenta do innej placówki.

Dla kogo?

Dzieci, młodzież do końca nauki szkolnej oraz ich rodziny.

Jak się dostać?

Pomoc ośrodków udzielana jest bezpłatnie, w ramach świadczeń realizowanych przez NFZ. Do skorzystania z porad nie jest potrzebne skierowanie lekarskie.

Gdzie?

Ośrodki działają we wszystkich województwach w Polsce, w prawie każdym powiecie (w całej Polsce jest ponad 340 placówek).

Aktualna lista ośrodków znajduje się na stronie:

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Informację o świadczeniach można uzyskać także pod bezpłatnym numerem infolinii NFZ:

800 190 590

Masz więcej pytań? Chciałbyś porozmawiać z psychologiem przed wizytą w ośrodku?

Skontaktuj się z bezpłatnym i anonimowym Dziecięcym Telefonem Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, gdzie psycholodzy udzielają też wsparcia rodzicom i opiekunom: **800 12 12 12** lub skorzystaj z czatu: <https://brpd.gov.pl/>

Skorzystaj z pomocy Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

Kto i jak pomaga?

Pomocy w ośrodkach udzielają:

- psycholodzy,
- psychoterapeuci,
- terapeuci środowiskowi.

Są to osoby z którymi można porozmawiać o swoich problemach, odczuwanych trudnościach i którzy pomogą Ci poczuć się lepiej.

Dla kogo?

Dzieci, młodzież do końca nauki szkolnej oraz ich rodziny.

Jak się dostać?

Pomoc jest bezpłatna, wystarczy zgłosić się do najbliższego ośrodka. Żeby skorzystać z pomocy ośrodków musisz posiadać zgodę rodzica lub innego opiekuna. Jeśli boisz się, że rodzice nie zgodzą się na wizytę albo nie wiesz, jak porozmawiać z nimi o swoich problemach zadzwoń na bezpłatny i anonimowy numer Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12** albo czat dostępny na stronie <https://brpd.gov.pl/>

Gdzie?

Ośrodki działają we wszystkich województwach w Polsce, w prawie każdym powiecie (w całej Polsce jest ponad 340 placówek).

Aktualna lista ośrodków znajduje się na stronie:

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Masz więcej pytań? Chciałbyś porozmawiać z psychologiem przed wizytą w ośrodku?

Skorzystaj z Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 12 12 12** lub z czatu: <https://brpd.gov.pl/>

Program pilotażowy

oddziaływań terapeutycznych skierowanych do dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych oraz ich rodzin



- Twoje dziecko spędza przed komputerem lub smartfonem **niepokojąco dużo czasu?**
- **Nie udaje Wam się** kontrolować czasu dziecka spędzanego online?
- **Niepokoiki Cię** wpływ korzystania z komputera na jego stan zdrowia, naukę, relacje z rodziną czy przyjaciółmi?
- **Zastanawiasz się czy** nie jest uzależnione od internetu?

Skorzystaj z programu skierowanego dla dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych.

Od grudnia 2021 roku w 10 ośrodkach w Polsce prowadzony jest program oddziaływań terapeutycznych dla dzieci i młodzieży problemowo korzystających z nowych technologii cyfrowych.

Dla kogo?

Z pomocy mogą skorzystać dzieci i młodzież do zakończenia kształcenia w szkołach oraz ich rodziny. Nie potrzeba skierowania – wystarczy zgłosić się do ośrodka uczestniczącego w programie.

Jaka pomoc?

W ośrodkach pomocy udzielają psychiatry, psycholodzy i psychoterapeuci. Można skorzystać m.in. z terapii grupowej i rodzinnej.

Ile to kosztuje?

Pomoc udzielana jest bezpłatnie, w ramach ubezpieczenia NFZ.

Gdzie?

Poniżej lista ośrodków realizujących program (stan na marzec 2022).

Uwaga - możliwe jest dołączenie nowych ośrodków, aktualna lista na stronie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-młodziezy>

Oddziały Wojewódzkie NFZ:

Mazowiecki

SZPZLO Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzję”
Warszawa-Mokotów,
ul. Dąbrowskiego 75a, 00-401
WARSZAWA

Kontakt: pozailuzja@wo.pl,
pozailuzja@gmail.com
tel. 22 844 94 61

Podlaski

ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych, ul. Włokiennicza 7, 15-464 BIAŁYSTOK

Kontakt: etap@stowarzyszeniedroga.pl
tel. 85 744 5224, 85 7445026

Zachodniopomorski

NZOZ Poradnia Profilaktyczno-Społeczna „NZOZ PPS”,
Kłonowica 1A, 70-241 SZCZECIN,
www.powrotzuszczecin.pl

Kontakt: powrotzuszczecin@interia.pl
tel. 91 488 83 55, 519 142 906

Lubuski

Lubuski Ośrodek Profilaktyki i Terapii Osób Uzależnionych i Współuzależnionych LOPiT
ul. Jelenia 1A, 65-090 ZIELONA GÓRA,
www.lopit.pl

Kontakt: lopit@lopit.pl
tel. 68 453 20 00

Kujawsko-Pomorski

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia,
ul. Szosa Bydgoska 1, 87-100 TORUŃ,
www.wotuiw.torun.pl

Kontakt: tel. 56 622 68 31 lub 507 871 735

Dolnośląski

1. CENTRUM NEUROPSYCHIATRII „NEUROMED”, SPZOZ,
www.neuropsychiatria.com
ul. Borowska 181, 50-553 WROCŁAW

Kontakt: tel. 71 786 43 44

2. Stowarzyszenie MONAR, Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień
ul. Wolności 70, 58-500 JELENIA GÓRA,
www.monar.biz.pl

Kontakt: monar@data.pl
tel. 75 647 33 90

Śląski

Śląska Fundacja Błękitny Krzyż z Bielska-Białej – miejsca realizacji programu:

1. ul. Ignacego Paderewskiego 3, PSZCZYNA

Kontakt: bdm.pszczyna@bk-europe.pl
tel. 515 804 156;

2. ul. Nad Białką 1b, CZECHOWICE-DZIEDZICE

Kontakt: bdm.czechowice@bk-europe.pl
tel. 510 243 619

Łódzki

Stowarzyszenie MONAR, Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień
ul. Tuszyńska 123/125, ŁÓDŹ

Kontakt: poradnia.tuszyńska@gmail.com
tel. 884 882 558

Wielkopolski

Centrum Medyczne Multimed Tadeusz Jucyk,
65-500 KONIN

Kontakt: rejestracja@multimed24.pl
tel. 63 243 67 67, 63 244 43 95