

HALO, WSZYSTKO OK?



**INFORMATOR O DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI
ZDROWOTNEJ, POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI
ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI
W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM**

HALO, WSZYSTKO OK?

Informator o dostępnych formach opieki
zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji
zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi
w województwie opolskim.



**Urząd Marszałkowski
Województwa Opolskiego**
Ul. Ostrówek 5, 45-088 Opole



Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ
Ul. Waryńskiego 2, 45-047 Opole

Druk:
MediaMobil s.c.

Opracowanie merytoryczne:
Agnieszka Bąkowska
Łukasz Cichy

Grafika i skład:
Łukasz Cichy

...

Teksty zawarte w tej publikacji można swobodnie kopiować i przedrukowywać, pod warunkiem wskazania ich źródła.

Wydanie informatora sfinansowano ze środków Województwa Opolskiego w ramach zadań z zakresu zdrowia publicznego pod nazwą „Marszałkowskie wsparcie zdrowia psychicznego” finansowanego z budżetu Województwa Opolskiego.

Egzemplarz bezpłatny

Opole 2025

„Umysł przypomina żyzny ogród,
którym trzeba się codziennie zajmować, aby kwitł”

– Anthony De Mello

SPIS TREŚCI

Halo czy wszystko ok? – słowo wstępu	7
Słownik pojęć	9
Dbając o umysł, dbamy o całe zdrowie – dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne	19
Jak rozpoznać kryzys psychiczny?	21
Komunikacja z osobą w kryzysie emocjonalnym	23
Kiedy należy zacząć szukać pomocy dla siebie lub bliskich w kryzysie?	26
Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień – w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia	28
Świadczenia opieki zdrowotnej finansowane ze środków publicznych. Zasady udzielania świadczeń	30
MIEJSCA, W KTÓRYCH MOŻNA UZYSKAĆ POMOC W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM ...	33
Jednostki ochrony zdrowia Samorządu Województwa Opolskiego	34
Poradnie zdrowia psychicznego	35
Opieka psychiatryczna – oddziały psychiatryczne oraz oddziały dzienne	40
Placówki leczenia uzależnień	45
Powiatowe Urzędy Pracy – aktywizacja społeczno – zawodowa osób w kryzysie zdrowia psychicznego	50
Zakłady Aktywności Zawodowej	52
Warsztaty Terapii Zajęciowej	54
Instytucje działające w obszarze pomocy społecznej i integracji społecznej	59
Organizacje pozarządowe	84
Informacja o bazie danych	96
Telefony wsparcia	97
Wspierające miejsca w internecie	100
Kolorowanki antystresowe	101

HALO CZY WSZYSTKO OK? - SŁOWO WSTĘPU

Drogie Mieszkanki i Mieszkańcy Województwa Opolskiego

Oddajemy w Państwa ręce Informator „Halo, wszystko OK?”, który powstał, aby ułatwić osobom potrzebującym pomocy i ich bliskim odnalezienie właściwych form i miejsc wsparcia w sytuacjach kryzysowych.

Wiemy, że zdrowie psychiczne wpływa na wszystkie dziedziny naszego życia – na relacje i rozwój osobisty, na poczucie bezpieczeństwa oraz zdolność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. Dlatego troska o dobrostan mieszkańców naszego regionu ma dla nas priorytetowe znaczenie.

Wierzimy, że ta publikacja stanie się dla Państwa praktycznym przewodnikiem, który będzie służyć zarówno osobom w kryzysie, jak i ich rodzinom, przypominając, że w trudnych chwilach nie jesteście Państwo sami, że pomoc jest dostępna, a proszenie o nią powinno być czymś naturalnym.



Zuzanna Donath-Kasiura
Wicemarszałkini Województwa Opolskiego



Szymon Ogłaza
Marszałek Województwa Opolskiego

Alkoholizm (uzależnienie od alkoholu)

Stan, w którym dochodzi do psychicznego, fizycznego i społecznego uzależnienia od alkoholu — substancji działającej jak środek odurzający. Choroba ta przejawia się zarówno objawami somatycznymi (fizycznymi), jak i zmianami w zachowaniu oraz funkcjonowaniu emocjonalnym.

Choć alkoholizm jest chorobą przewlekłą i nieuleczalną, można zatrzymać jej rozwój na każdym etapie dzięki odpowiedniemu leczeniu i terapii.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, o uzależnieniu od alkoholu można mówić wtedy, gdy przez co najmniej 12 miesięcy występują minimum trzy z poniższych objawów, takich jak:

- silna, trudna do opanowania potrzeba sięgania po alkohol,
- nieskuteczne próby ograniczania lub zaprzestania picia,
- zwiększanie tolerancji — potrzeba większych ilości alkoholu, aby uzyskać ten sam efekt,
- wystąpienie objawów abstynencyjnych po odstawieniu alkoholu i/lub sięgnięcie po substancję w celu złagodzenia tych objawów,
- kontynuowanie picia mimo świadomości szkód zdrowotnych, rodzinnych czy zawodowych.

Centrum Zdrowia Psychicznego (CZP)

Placówka zajmująca się udzielaniem bezpłatnej, kompleksowej pomocy osobom dorosłym w kryzysie psychicznym lub z zaburzeniami zdrowia psychicznego (bez skierowania, w ramach NFZ). CZP zapewnia diagnozę, leczenie i wsparcie terapeutyczne w różnych formach: ambulatoryjnej (Poradnia Zdrowia Psychicznego), dziennej (Dzienny Oddział Psychiatryczny), środowiskowej (Zespół Leczenia Środowiskowego – pomoc w miejscu zamieszkania pacjenta) oraz całodobowej (Oddział Psychiatryczny).

Pierwszym miejscem kontaktu jest Punkt **Zgłoszeniowo-Koordynacyjny (PZ-K)**, gdzie specjaliści udzielają informacji, oceniają sytuację i kierują do odpowiedniej formy leczenia. W CZP pracują również **asystenci zdrowienia (eksperci przez doświadczenie)**, którzy wspierają pacjenta na drodze do powrotu do zdrowia.

Choroba psychiczna

Zaburzenie prowadzące do zakłóceń myślenia, postrzegania, nastroju i zachowania, które utrudniają normalne funkcjonowanie w społeczeństwie i radzenie sobie z codziennymi wymaganiami życia. Choroby psychiczne dzieli się na:

- **Psychozy** – poważniejsze zaburzenia kontaktu z rzeczywistością, obejmujące m.in. schizofrenię, manię, depresję, halucynozę alkoholową oraz majaczenie. Charakteryzują się urojeniami, omamami, zaburzeniami świadomości, emocji i nastroju.
- **Zaburzenia** niepsychotyczne – obejmują m.in. nerwice, upośledzenia umysłowe oraz uzależnienia, gdzie zakłócenia są łagodniejsze, ale wciąż utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Depresja

Zaburzenie nastroju charakteryzujące się długotrwałym obniżeniem samopoczucia i utratą zdolności odczuwania radości. Osoba z depresją może doświadczać smutku, przygnębienia, poczucia bezsilności, beznadziei i winy. Często pojawia się spowolnienie myślenia i działania, brak energii, trudności w wykonywaniu codziennych czynności oraz natrętne myśli o śmierci lub samobójstwie. Depresja wpływa na funkcjonowanie emocjonalne, społeczne i fizyczne.

Detoksykacja (odtruwanie)

Proces usuwania lub neutralizowania szkodliwych substancji z organizmu, takich jak alkohol, narkotyki czy nadmierne dawki leków. Detoksykację można przeprowadzać w warunkach ambulatoryjnych lub w specjalistycznym oddziale leczenia zespołów abstynencyjnych.

Detoksykacja alkoholowa (detoks) polega na leczeniu alkoholowych zespołów abstynencyjnych, które pojawiają się u osób uzależnionych zazwyczaj kilka do kilkunastu godzin po przzerwaniu picia.

Epizod afektywny mieszany

Stan, w którym występują szybkie i naprzemienne zmiany nastroju — od obniżonego (depresyjnego) do podwyższonego (maniakalnego) — mogące zmieniać się w ciągu kilku godzin lub z dnia na dzień. Osoba w epizodzie mieszanym może doświadczać objawów zarówno depresji, jak i manii jednocześnie.

Hospitalizacja

Całodobowe świadczenie usług zdrowotnych, realizowane w trybie planowym lub nagłym, obejmujące proces diagnostyczno-terapeutyczny od momentu przyjęcia pacjenta na oddział do jego wypisu lub zgonu. Szpital zapewnia całodobową opiekę lekarską i pielęgniarскую, a także nieodpłatnie przeprowadza badania diagnostyczne, podaje leki i wyroby medyczne, środki pomocnicze oraz — w określonych przypadkach — organizuje transport sanitarny.

Hostel

Placówka zapewniająca tymczasowy pobyt i wsparcie osobom z zaburzeniami psychicznymi, które mają trudności w samodzielnym funkcjonowaniu. Hostel oferuje opiekę i rehabilitację w warunkach chronionych, pomagając w codziennym życiu i adaptacji społecznej.

Izba Przyjęć

Jednostka szpitala pracująca całodobowo, obejmująca rejestrację, gabinet lekarski oraz pokój wywiadów. Wyposażona w sprzęt pozwalający na podejmowanie działań ratujących życie i dostosowana do rodzaju udzielanych świadczeń, w tym wstępnej diagnozy i udzielania pomocy w nagłych przypadkach.

Leczenie odwykowe

Proces terapeutyczny stosowany w przypadku uzależnień, przede wszystkim alkoholizmu, mający na celu przerwanie nałogu, redukcję szkód oraz przywrócenie prawidłowego funkcjonowania w życiu społecznym. Leczenie schorzeń towarzyszących uzależnieniu.

Leczenie odwykowe alkoholizmu może odbywać się w różnych formach:

- **Stacjonarna** – całodobowa terapia, obejmująca detoksykację oraz leczenie schorzeń towarzyszących uzależnieniu.
- **Dzienna** – uczestnictwo w programach terapeutycznych w ciągu dnia, z powrotem do domu po zajęciach.
- **Ambulatoryjna** – terapia w trybie poradni lub wizyt kontrolnych, obejmująca psychoterapię i wsparcie specjalistów.

Celem leczenia odwykowego jest reedukacja i resocjalizacja osoby uzależnionej, ograniczenie lub zaprzestanie używania substancji psychoaktywnych, zmniejszenie szkód zdrowotnych i społecznych oraz poprawa funkcjonowania pacjenta w codziennym życiu.

Mieszkanie chronione

Forma pomocy społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi, w której mieszkańcy otrzymują wsparcie specjalistów i przygotowanie do samodzielnego życia. Celem jest poprawa jakości ich codziennego funkcjonowania, wzmocnienie niezależności oraz reintegracja społeczna.

Monar

Ogólnopolska organizacja pozarządowa, której celem jest przeciwdziałanie narkomanii, bezdomności i innym zagrożeniom społecznym. Monar oferuje osobom w trudnej sytuacji życiowej wsparcie specjalistyczne: konsultacje, poradnictwo, terapię indywidualną i grupową, detoksykację oraz leczenie i rehabilitację w systemie ambulatoryjnym i stacjonarnym.

Opieka ambulatoryjna

Świadczenie usług zdrowotnych w przychodniach lub ośrodkach zdrowia dla osób, które nie wymagają całodobowej lub całodziennej hospitalizacji. Obejmuje wizyty u lekarza pierwszego kontaktu, konsultacje u lekarza specjalisty oraz świadczenia pielęgniarstwa. Usługi te realizowane są najczęściej w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia (NFZ).

Opieka długoterminowa

Świadczenie pielęgnacyjne, opiekuńcze, lecznicze oraz wsparcie dla osób przewlekle chorych lub niepełnosprawnych w każdym wieku. Może być realizowana w domu pacjenta, w zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych, oddziałach dla przewlekle chorych lub domach opieki społecznej, zarówno przez czas określony, jak i nieokreślony.

Opieka hospicyjna (paliatywna)

Wszechstronna i aktywna opieka nad osobami cierpiącymi na postępujące choroby przewlekłe o niekorzystnym rokowaniu, skoncentrowana na łagodzeniu cierpienia i poprawie jakości życia.

Ośrodek odwykowy

Placówka prowadząca leczenie osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych, w tym alkoholu i narkotyków. Terapia obejmuje detoksykację, zajęcia indywidualne i grupowe prowadzone przez wykwalifikowany personel medyczny i terapeutyczny.

Ośrodek Pomocy Społecznej

Jednostka realizująca zadania z zakresu pomocy społecznej, polityki prorodzinnej oraz rehabilitacji społecznej i zawodowej osób

Ośrodek rehabilitacyjny

Placówka zajmująca się leczeniem oraz rehabilitacją osób wymagających wsparcia medycznego lub terapeutycznego.

Placówki opiekuńczo-wychowawcze dla dzieci i młodzieży

Miejsca zapewniające całodobową, ciągłą lub okresową opiekę, wychowanie oraz wsparcie rozwojowe, emocjonalne i społeczne dzieci i młodzieży. Umożliwiają także korzystanie z przysługujących świadczeń zdrowotnych i edukacyjnych.

Program polityki zdrowotnej

Zespół zaplanowanych i ocenianych jako skuteczne działań z zakresu opieki zdrowotnej, mających na celu poprawę stanu zdrowia określonej grupy osób oraz zaspokojenie ich potrzeb zdrowotnych. Program jest opracowywany, wdrażany, realizowany i finansowany przez ministra lub jednostkę samorządu terytorialnego.

Promocja zdrowia

Działania, które umożliwiają jednostkom i społecznościom zwiększenie kontroli nad czynnikami wpływającymi na zdrowie oraz poprawę jego stanu. Obejmuje edukację w zakresie zdrowego stylu życia oraz wspieranie warunków środowiskowych i indywidualnych sprzyjających zdrowiu.

Psychiatra

Lekarz specjalista diagnozujący i leczący choroby psychiczne, zaburzenia nerwicowe oraz zaburzenia osobowości, stosujący zarówno metody farmakologiczne, jak i terapeutyczne.

Psycholog kliniczny

Psycholog posiadający specjalizację w psychologii klinicznej, zajmujący się diagnozą, oceną i terapią zaburzeń psychicznych oraz problemów emocjonalnych i behawioralnych.

Psychoterapeuta

Specjalista, zazwyczaj psycholog lub lekarz, który ukończył szkolenie w zakresie prowadzenia psychoterapii i posiada kompetencje do stosowania różnych metod terapeutycznych w pracy z pacjentem.

Psychoterapia

Zbiór technik i metod terapeutycznych, opierających się na kontakcie międzyludzkim, mających na celu leczenie lub wspieranie leczenia problemów psychologicznych. Stosowana szczególnie w zaburzeniach lękowych (daw-

niej nerwicowych) i zaburzeniach osobowości. Psychoterapia pomaga w zmianie zachowań i postaw, rozwija kompetencje emocjonalne, poprawia radzenie sobie ze stresem, samoocenę, zdolność tworzenia więzi oraz motywację do działania.

Psychoterapia behawioralna

Metoda terapeutyczna koncentrująca się na zachowaniach człowieka, traktując je jako naturalne reakcje na wpływ środowiska. Celem terapii jest modyfikacja niepożądanych zachowań poprzez naukę nowych wzorców reakcji.

Psychoterapia grupowa

Forma terapii, w której pacjenci uczestniczą w zajęciach w grupie, ucząc się radzenia sobie z problemami poprzez obserwację innych i wzajemne wsparcie. Celem jest wprowadzanie indywidualnych zmian w funkcjonowaniu każdego uczestnika.

Psychoterapia indywidualna

Terapia oparta na bezpośrednim kontakcie pacjenta z terapeutą, prowadzona w formie dialogu. Stosowana w leczeniu zaburzeń psychicznych (np. lęku, depresji, zaburzeń nastroju), psychosomatycznych problemów zdrowotnych oraz trudności w relacjach interpersonalnych.

Psychoza

Choroba psychiczna charakteryzująca się zaburzeniami myślenia, spostrzegania, woli, uczuć i intelektu, które prowadzą do trudności adaptacyjnych i problemów w kontaktach społecznych. Kluczową cechą psychozy jest brak krytycyzmu wobec własnych nieprawidłowych spostrzeżeń i osądów.

Rehabilitacja

Proces medyczno-społeczny mający na celu przywrócenie osobie niepełnosprawnej utraconych funkcji fizycznych, psychicznych i społecznych, w tym zawodowych, poprzez działania usprawniające i terapeutyczne.

Rehabilitacja medyczna

Zespołowe i kompleksowe działanie na rzecz osoby niepełnosprawnej fizycznie lub psychicznie, mające na celu odzyskanie maksymalnej sprawności, zdolności do pracy oraz aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

Rehabilitacja psychiatryczna

Forma rehabilitacji obejmująca psychoterapię, edukację rodziny pacjenta oraz działania środowiskowe, mająca na celu wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi w powrocie do samodzielnego i społecznie aktywnego życia. Celem rehabilitacji jest wyposażenie chorego z zaburzeniami psychicznymi w umiejętności fizyczne, intelektualne i emocjonalne potrzebne do życia, uczenia się i pracy w społeczności przy możliwie najmniejszym wsparciu ze strony osób i instytucji zawodowo zajmujących się pomaganiem.

Rzecznik Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Pracownik Biura Praw Pacjenta działającego przy ministrze zdrowia, którego zadaniem jest ochrona praw osób korzystających ze świadczeń zdrowotnych w szpitalach psychiatrycznych.

Stres

Stan zwiększonej mobilizacji sił organizmu w odpowiedzi na bodziec fizyczny lub psychiczny (stresor). Objawia się zmianami biologicznymi i psychologicznymi, mającymi na celu poradzenie sobie z sytuacją wymagającą wysiłku adaptacyjnego.

Stygmatyzacja

Proces społeczny polegający na odrzuceniu osoby lub grupy i przypisywaniu jej negatywnych cech na podstawie stereotypów, a nie rzeczywistej wiedzy o jednostce. Może prowadzić do dyskryminacji i deprecjonowania jednostek lub grup.

Substancje halucynogenne

Środki wywołujące zmiany w percepcji, myśleniu i przeżywaniu emocji, bez znacznego przytępienia umysłu. Mogą powodować omamy wzrokowe i słuchowe, zaburzenia poczucia czasu i przestrzeni oraz nasilone objawy psychotyczne. Przykłady: LSD, haszysz, grzyby halucynogenne.

Substancje pobudzające (stymulanty)

Leki lub środki działające pobudzająco na centralny układ nerwowy, zwiększające wydolność fizyczną, poprawiające nastrój i zmniejszające uczucie zmęczenia. Efekty są wyraźniejsze przy dużych dawkach.

Substancje psychoaktywne

Środki oddziałujące na ośrodkowy układ nerwowy, wpływające na nastrój, myślenie i zachowanie. Zgodnie z ICD-10 dzieli się je m.in. na alkohol, opiaty, kannabinoidy, leki uspokajające i nasenne, kokainę, inne stymulanty (w tym kofeinę), substancje halucynogenne, tytoń i lotne rozpuszczalniki.

Środowiskowy dom pomocy

Placówka wsparcia społecznego dla osób z zaburzeniami psychicznymi, której celem jest tworzenie sieci oparcia społecznego, przygotowanie mieszkańców do życia w społeczeństwie oraz wspieranie funkcjonowania w środowisku lokalnym.

Terapia

Zespół działań mających na celu osiągnięcie poprawy stanu zdrowia, realizowanych przy użyciu różnych metod, takich jak leczenie farmakologiczne, psychoterapia, hipnoterapia czy bioenergoterapia.

Terapia uzależnień

Proces terapeutyczny ukierunkowany na zmianę myślenia i patologicznych zachowań osób uzależnionych. Realizowana w formie terapii grupowej i indywidualnej, pozwala pacjentowi zrozumieć mechanizmy choroby oraz proces trzeźwienia, czyli nowe, zdrowe postrzeganie rzeczywistości i korzystanie z życia bez substancji psychoaktywnych.

Urojenia

Zaburzenia treści myślenia, polegające na utrzymywaniu fałszywych przekonań lub błędnych sądów, odpornych na wszelkie argumenty i dowody świadczące o ich nieprawidłowości.

Usługi opiekuńcze

Pomoc świadczona przez gminę, instytucje pomocy społecznej lub inne podmioty wspierające osoby wymagające wsparcia. W przypadku osób z zaburzeniami psychicznymi obejmują rozwijanie umiejętności samodzielnego życia, wsparcie w rodzinie i życiu codziennym, rozmowy terapeutyczne, poradnictwo specjalistyczne oraz interwencje kryzysowe.

Uzależnienie (zespół uzależnienia)

Zespół objawów fizjologicznych, psychicznych i behawioralnych związanych z przewagą potrzeby przyjmowania substancji psychoaktywnej nad wcześniejszymi zachowaniami jednostki. Głównym objawem jest silne, trudne do opanowania pragnienie używania danej substancji.

Uzależnienie od alkoholu

Choroba charakteryzująca się specyficznymi zmianami w organizmie i zachowaniu, prowadzącymi do ograniczenia umiejętności radzenia sobie w życiu oraz pojawieniem się przymusu picia alkoholu, pomimo negatywnych konsekwencji.

Uzależniony

Osoba cierpiąca na zespół uzależnienia od alkoholu, narkotyków lub leków.

Wskaźnik zachorowalności (zapadalności) na zaburzenia psychiczne

Miara epidemiologiczna określająca liczbę osób leczonych po raz pierwszy z powodu zaburzeń psychicznych w określonym czasie w stosunku do średniej liczby ludności w tym okresie.

Zaburzenia afektywne (nastroju)

Grupa zaburzeń endogennych charakteryzujących się okresowymi zmianami nastroju, emocji i aktywności. Objawiają się epizodami depresji, hipomanii lub manii, a głównym kryterium rozpoznania są długotrwałe i istotnie wpływające na życie codzienne zmiany nastroju, niezależne od woli pacjenta. Mogą mieć charakter epizodyczny (nawracające zaburzenia depresyjne lub dwubiegunowe) lub przewlekły (dystymia, cyklotymia). Zaburzenia nastroju mogą przejawiać się obniżeniem nastroju (depresja), podwyższeniem (mania) lub występowaniem objawów mieszanych (jednoczesne cechy depresji i manii).

Zaburzenia depresyjne

Choroba z grupy zaburzeń afektywnych, charakteryzująca się obniżonym nastrojem, smutkiem, utratą zainteresowań, poczuciem bezradności i winy, spowolnieniem psychoruchowym, zaburzeniami snu i apetytu oraz myślami samobójczymi. Objawy mogą dotyczyć sfery emocjonalnej, poznawczej, motywacyjnej i somatycznej.

Zaburzenia nastroju

Nadmierne wahania nastroju, nad którymi osoba ma ograniczoną kontrolę, powodujące cierpienie i utrudniające funkcjonowanie w pracy, nauce i relacjach społecznych. Należą do nich m.in. zaburzenia afektywne dwubiegunowe i depresja.

Zaburzenia nerwicowe (nerwice)

Grupa zaburzeń psychicznych o różnorodnej symptomatyce, obejmująca silny lęk, objawy histeryczne, fobie, zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne oraz depresję. Nie mają podłoża organicznego, zachowana jest zdolność oceny rzeczywistości, a problemy dotyczą głównie emocji, myślenia i zachowania.

Zaburzenia niepsychotyczne

Zaburzenia psychiczne, które nie obejmują utraty kontaktu z rzeczywistością, np. nerwice, zaburzenia adaptacyjne, zaburzenia psychosomatyczne, upośledzenia umysłowe i uzależnienia.

Zaburzenia psychiczne

Ogół zaburzeń czynności psychicznych i zachowania, obejmujących diagnozę, leczenie i profilaktykę. Przeciwieństwo zdrowia psychicznego.

Zaburzenia psychotyczne (psychoza)

Grupa zaburzeń psychicznych, w których występuje upośledzenie percepcji rzeczywistości, omamy, urojenia, niedostosowany nastrój i rozkojarzenie.

Do zaburzeń psychotycznych zalicza się m.in.:

- **Schizofrenia** – zaburzenia myślenia i spostrzegania, spłycony afekt, utrudnienia w odczuwaniu własnej odrębności i kierowaniu sobą.
- **Psychozy afektywne** – w tym zaburzenia dwubiegunowe (mania i depresja).

Zaburzenia zachowania

Utrwalone i powtarzające się wzorce zachowań dysocjalnych, agresywnych lub buntowniczych, naruszających prawa innych osób i normy społeczne, wykraczające poza typową złość dziecięcą czy bunt młodzieńczy.

Zdrowie (WHO)

Stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, nie ograniczający się jedynie do braku choroby lub kalectwa.

Zdrowie emocjonalne

Zdolność do rozpoznawania i odpowiedniego wyrażania uczuć oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją i agresją.

Zdrowie umysłowe

Sprawność myślenia logicznego i jasnego oraz zdolność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i zawodowego.

Homeostaza

W medycynie: zdolność organizmu do utrzymania wewnętrznej równowagi poprzez skuteczną obronę przed czynnikami stresogennymi.

Zdrowie psychiczne

Stan umysłu umożliwiający prawidłowe funkcjonowanie w społeczeństwie, odporność na trudne sytuacje i stresory, brak objawów chorobowych oraz dobry stan samopoczucia.

DBAJĄC O UMYŚŁ, DBAMY O CAŁE ZDROWIE – DLACZEGO ZDROWIE PSYCHICZNE JEST WAŻNE

Zdrowie psychiczne stanowi podstawową wartość w życiu człowieka. W Polsce traktowane jest jako jedno z podstawowych dóbr osobistych, a państwo ma obowiązek chronić prawa osób zmagających się z zaburzeniami psychicznymi.

Zagadnienia takie jak profilaktyka zdrowia psychicznego, leczenie, rehabilitacja oraz tworzenie systemów wsparcia są również priorytetem Światowej Organizacji Zdrowia, Unii Europejskiej oraz Rady Europy.

Niestety, coraz więcej osób w Polsce zмага się z problemami psychicznymi. Do najczęstszych przyczyn należą szybkie tempo życia, nieustanny stres oraz przeciążenie obowiązkami. Skutkami są m.in. depresja, zaburzenia lękowe, uzależnienia, a także wzrost liczby prób samobójczych.

Zwiększa się również liczba młodych ludzi odczuwających przeciążenie i brak zasobów do radzenia sobie z emocjami. Zapełnione oddziały psychiatryczne i rosnąca liczba osób korzystających z farmakoterapii pokazują, że problem jest poważny i narasta.

Czym właściwie jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne nie oznacza jedynie braku choroby. To stan, w którym człowiek:

- jest świadomy swoich możliwości i ograniczeń,
- potrafi radzić sobie ze stresem i wyzwaniem,
- tworzy relacje oparte na bliskości i zaufaniu,
- pracuje efektywnie, angażuje się w życie rodzinne i społeczne,
- doświadcza poczucia sensu i satysfakcji.

To fundament dobrostanu, jakości życia i ogólnego zdrowia. Nie da się mówić o zdrowiu fizycznym bez troski o stan psychiczny — te dwie sfery wzajemnie na siebie wpływają.

Jak państwo wspiera zdrowie psychiczne?

W ramach Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023–2030 podejmowane są działania mające na celu:

- rozwój centrów zdrowia psychicznego i łatwiejszy dostęp do pomocy,
- stworzenie systemu opieki środowiskowej, dostępnej blisko miejsca zamieszkania,
- wspieranie osób z zaburzeniami psychicznymi w codziennym funkcjonowaniu w rodzinie i społeczeństwie,
- finansowanie badań dotyczących zdrowia psychicznego oraz monitorowanie zagrożeń i jakości życia osób korzystających z opieki.

Celem tych działań jest to, aby każdy — niezależnie od sytuacji — miał możliwość otrzymania profesjonalnej i dostępnej pomocy.

JAK ROZPOZNAĆ KRYZYS PSYCHICZNY?

Kryzys psychiczny może dotknąć każdego – niezależnie od wieku, sytuacji życiowej czy doświadczeń. To moment, w którym codzienne trudności zaczynają nas przerastać, a emocje stają się zbyt silne, by sobie z nimi poradzić.

Objawy, które mogą świadczyć o kryzysie psychicznym:

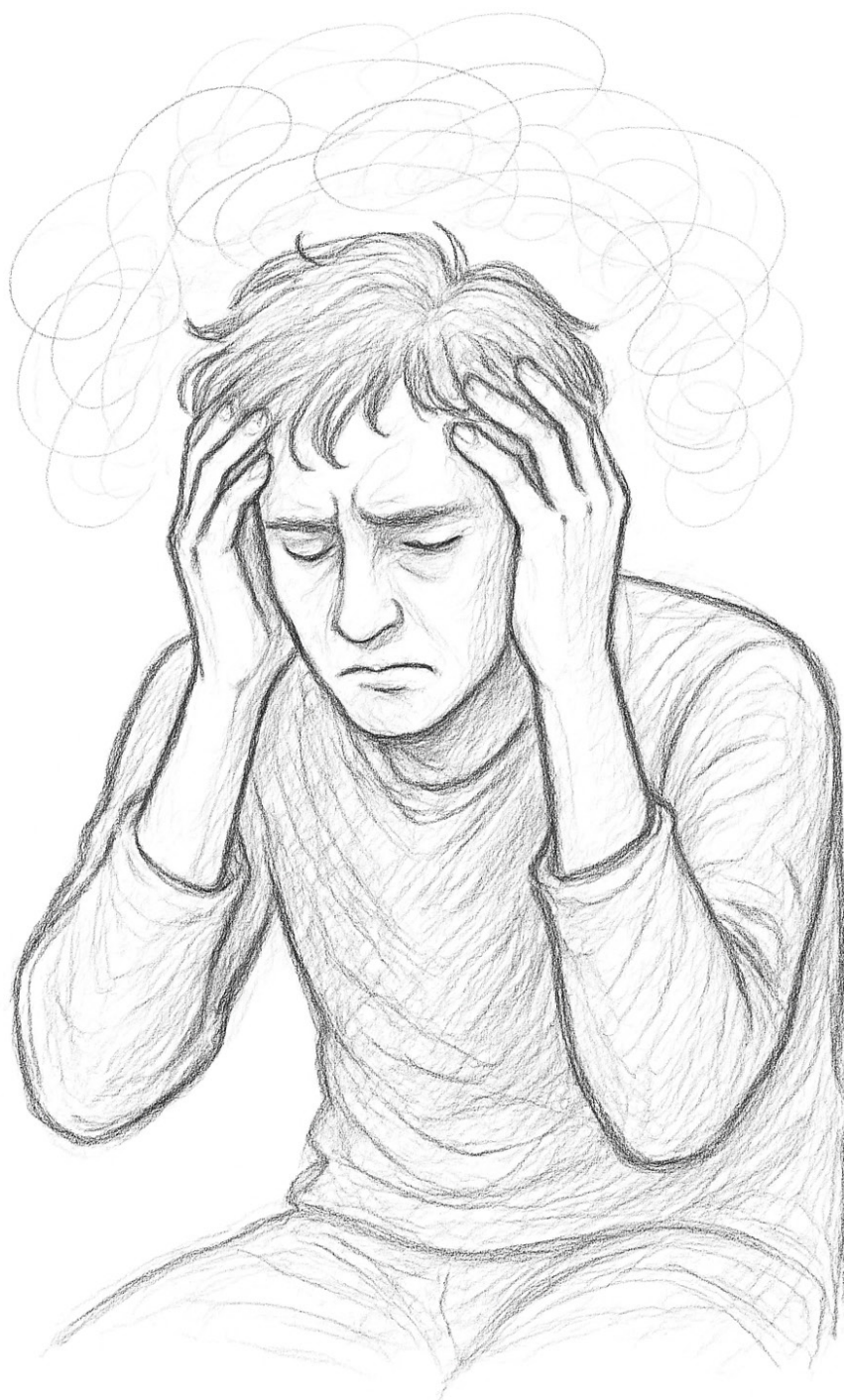
- nagłe lub długotrwałe zmiany nastroju, trudności z kontrolą emocji,
- poczucie smutku, pustki lub beznadziei, które nie mijają mimo upływu czasu,
- nasilony lęk, zamartwianie się nawet drobiazgami,
- drażliwość, poczucie winy, napięcie emocjonalne,
- problemy z koncentracją i pamięcią,
- wykonywanie powtarzalnych, przymusowych czynności,
- zaburzenia snu lub apetytu,
- okresy nadmiernej aktywności lub pobudzenia,
- nadwrażliwość na dźwięki, światło czy kolory,
- chęć izolowania się, unikanie kontaktu z ludźmi,
- sięganie po alkohol, narkotyki lub inne używki w celu „ulgi”,
- myśli o bezsensie życia, a nawet myśli samobójcze.

Jeśli zauważasz u siebie którykolwiek z tych objawów, to ważny sygnał, że potrzebujesz wsparcia. Nie czekaj, aż sytuacja się pogorszy – rozmowa ze specjalistą może być pierwszym krokiem do odzyskania równowagi.

Pamiętaj: Twoje ciało i emocje często jako pierwsze wysyłają sygnały, że coś jest nie tak. Warto ich słuchać.

Głos osoby w kryzysie

„Nigdy wcześniej tak się nie czułem. Jestem zdenerwowany i przerażony. Nie mogę jasno myśleć. Czuję się zablokowany i bezradny. Nie wiem, co robić. Wydaje mi się, że nic już mi nie pomoże. Jestem nieszczęśliwy, nie potrafię się odprężyć ani znaleźć sobie miejsca. Wszystko wydaje się nierealne.”



KOMUNIKACJA Z OSOBĄ W KRYZYSIE EMOCJONALNYM

Najważniejszą zasadą w kontakcie z osobą chorą — niezależnie od tego, czy chodzi o zdrowie fizyczne, czy psychiczne — jest pamiętanie, że mamy przed sobą człowieka, a nie „chorobę”. Każdy doświadcza trudności zdrowotnych inaczej, dlatego kluczowe jest dostrzeżenie osoby, jej emocji i cierpienia, zamiast skupiania się jedynie na diagnozie.

Kryzys psychiczny może pojawić się w wyniku różnych wydarzeń życiowych — zarówno tych z życia rodzinnego i zawodowego, jak i nieprzewidzianych sytuacji losowych. Najczęściej związany jest z doświadczeniem straty, np. po śmierci bliskiej osoby, rozstaniu, utracie pracy, ale również po przemocy, uczestnictwie lub byciu świadkiem wypadku czy katastrofy. Lista możliwych przyczyn jest bardzo szeroka.

W kryzysie psychicznym zaburzeniu ulega równowaga emocjonalna i umiejętność konstruktywnego radzenia sobie z problemami. Mogą pojawić się m.in.: poczucie chaosu, zagubienie, intensywny lęk, a nawet panika.

Możliwe symptomy kryzysu psychicznego:

- silny lęk, uczucie paniki,
- smutek, obniżony nastrój,
- poczucie straty i rozpacz,
- bezsilność,
- apatia lub zobojętnienie,
- dezorientacja, wrażenie „zagubienia”,
- drażliwość, napięcie, napady złości,
- problemy z koncentracją.

Osoby przeżywające kryzys mogą reagować bardzo różnie – od całkowitego wycofania i braku energii, aż po impulsywne lub agresywne zachowania. Z powodu obniżonej koncentracji albo zaburzeń poznawczych mogą mieć trudność z przyswajaniem informacji lub odpowiadaniem na pytania. Ich zachowania mogą wydawać się niezrozumiałe lub nieprzewidywalne.

Dlatego podczas rozmowy tak ważne jest:

- zachowanie spokoju i cierpliwości,
- mówienie jasno i prostym językiem,
- upewnianie się, że zostaliśmy dobrze zrozumiani,
- unikanie podniesionego tonu i gwałtownych gestów, które mogłyby zostać odebrane jako zagrożenie.

Warto też upewnić się, czy dana osoba jest bezpieczna i nie stanowi zagrożenia dla siebie. Osoba w kryzysie nie powinna zostawać sama. Dobrze jest zobaczyć, czy ktoś z jej bliskich może jej towarzyszyć lub czy ma możliwość kontaktu z osobą, która daje jej poczucie wsparcia. Jeśli nie ma takiej możliwości lub nie zgadza się na kontakt z rodziną, pozostajemy z nią aż do czasu ustąpienia najtrudniejszego momentu.

Można także zaproponować pomoc profesjonalną, np. kontakt z:

- lekarzem POZ,
- poradnią zdrowia psychicznego,
- oddziałem dziennym psychiatrycznym,
- ośrodkiem interwencji kryzysowej,
- ośrodkiem pomocy społecznej,
- pogotowiem lub policją – w sytuacjach nagłych.

W rozmowie z osobą w kryzysie pamiętaj, aby:

- nie oceniać,
- nie krytykować i nie moralizować,
- nie wywoływać poczucia winy,
- nie bagatelizować problemów,
- nie zadawać zbyt intymnych pytań,
- nie wyśmiewać.



Co pomaga?

- słuchanie z uważnością
- zrozumienie i empatia
- akceptacja, brak oceniania
- poświęcenie czasu i uwagi
- wspólna analiza problemu
- wspólne szukanie rozwiązania
- przedstawienie problemu w pozytywnym świetle
- kierowanie uwagi na bieżące i przyszłe korzyści danej sytuacji



Co przeszkadza?

- marginalizowanie potrzeb
- wyśmiewanie
- krytykowanie
- lekceważenie
- niezrozumienie
- brak chęci pomocy
- brak zaufania

Mów spokojnie, zachowuj bezpieczny dystans i daj drugiej osobie przestrzeń do wyrażenia emocji. Upewnij się również, że otrzyma konkretne wsparcie — od bliskich lub instytucji pomocowych.

Jak mogę
Ci pomóc?

Chcę spróbować Cię zrozumieć,
zrozumieć Twój stan

Jest mi przykro,
że tego doświadczasz

Jesteś dla mnie
ważny/a

Nie jesteś
sam/a

Rozumiem, że stanowi
to dla Ciebie duży problem

Jesteś nam potrzebny/a, nawet
jesli tego nie zauważasz

Nie zostawię cię

Widzę, że jest
Ci ciężko

Domyślam się, że
jest Ci trudno

KIEDY NALEŻY ZACZAĆ SZUKAĆ POMOCY DLA SIEBIE LUB BLISKICH W KRYZYSIE?

Pierwszym sygnałem ostrzegawczym może być to, że **codzienne obowiązki zaczynają nas przerastać**. Naukę, pracę czy relacje z bliskimi, które dotąd nie sprawiały trudności, nagle trudno utrzymać w równowadze. Jeśli pojawia się **wyraźna zmiana w zachowaniu**, spadek energii, zamknięcie w sobie lub widoczne cierpienie – to znak, że warto się zatrzymać i poszukać wsparcia.

Nie zawsze jednak osoba w kryzysie potrafi sama zauważyć, że dzieje się coś niepokojącego. Często **brakuje jej dystansu do własnego stanu** – może myśleć, że „po prostu ma gorszy okres” lub że „sama sobie poradzi”. Tymczasem objawy takie jak długotrwałe zmęczenie, bezsenność, poczucie winy, drażliwość, przygnębienie czy przekonanie, że „nic się już nie da zrobić”, mogą świadczyć o rozwijającym się zaburzeniu, np. depresji. W takich sytuacjach szczególnie ważna staje się **uważność i reakcja otoczenia**.

To właśnie rodzina, przyjaciele czy współpracownicy mogą pierwsi zauważyć, że ktoś potrzebuje pomocy. Wsparcie bliskich nie polega jednak na dawaniu prostych rad. Zwroty w rodzaju „weź się w garść” czy „inni mają gorzej” nie pomagają – mogą wręcz pogłębiać poczucie bezsilności. Najważniejsze to **okazać zrozumienie, cierpliwość i gotowość do wysłuchania**, a następnie zachęcić do kontaktu ze specjalistą.

Jeżeli **obniżony nastrój, lęk lub inne niepokojące objawy utrzymują się dłużej niż dwa tygodnie** lub zaczynają się nasilać, warto jak najszybciej skorzystać z pomocy psychologa, psychoterapeuty albo psychiatry. Wczesna reakcja pozwala skuteczniej wrócić do równowagi i zapobiec pogłębianiu się problemu.

Kryzys psychiczny, jeśli trwa zbyt długo lub pozostaje bez pomocy, może przerodzić się w depresję. Dlatego tak ważna jest czujność i uważność bliskich osób – rodziny, przyjaciół czy współpracowników.

Warto obserwować, czy w zachowaniu danej osoby nie zaszły nagłe, niepokojące zmiany, na przykład:

- czy nie stała się obojętna wobec otoczenia?
- czy nie straciła radości życia lub zainteresowań, które wcześniej sprawiały jej przyjemność?
- czy nie ma wyraźnych wahań nastroju?
- czy nie zmniejszył się jej apetyt lub energia do działania?
- czy nie brakuje jej motywacji, siły i chęci do codziennych aktywności?

Bliscy mogą odegrać ogromną rolę – pomóc w znalezieniu specjalisty, a nawet towarzyszyć podczas pierwszej wizyty u psychologa lub psychiatry. Sama obecność i wsparcie drugiego człowieka potrafią być bardzo pomocne.

Jeśli jednak nie udaje się przekonać osoby w kryzysie do szukania pomocy, warto samemu zwrócić się po poradę – do psychologa, psychiatry lub innego specjalisty. Udzielą oni wskazówek, jak reagować, jak wspierać, a także jak zadbać o siebie w tej trudnej sytuacji.

Warto zapamiętać!

- Kryzys to naturalna reakcja – każdy może przeżywać trudniejsze momenty.
- Każdy inaczej odczuwa problemy – bądź wyrozumiały dla siebie i innych.
- Nie bój się prosić o wsparcie – mów o tym, czego potrzebujesz.
- Rozwijaj swoje sposoby radzenia sobie – naucz się, co pomaga Ci odzyskać równowagę.
- Kryzys może stać się lekcją – z czasem może pomóc lepiej zrozumieć siebie.
- Jeśli sytuacja Cię przerasta, nie czekaj – sięgnij po pomoc specjalisty.

OPIEKA PSYCHIATRYCZNA I LECZENIE UZALEŻNIEŃ – W RAMACH NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA

Świadczenia opieki psychiatrycznej oraz terapii uzależnień są przeznaczone dla osób z zaburzeniami psychicznymi, osób uzależnionych oraz ich rodzin. Forma i zakres leczenia dostosowywane są do potrzeb i stanu zdrowia pacjenta – może być ono prowadzone w trybie ambulatoryjnym, w oddziałach dziennych lub w szpitalu.

Poradnia

Pacjent korzystający z poradni ma zapewnione:

- świadczenia terapeutyczne, w tym psychoterapię,
- niezbędne badania diagnostyczne,
- leki w stanach nagłych,
- działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin.

Ośrodek dzienny

W trakcie pobytu w ośrodku dziennym pacjent otrzymuje:

- świadczenia terapeutyczne, w tym psychoterapię,
- programy terapeutyczne,
- niezbędne badania diagnostyczne,
- leki i wyżywienie,
- wsparcie edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin.

Transport sanitarny zapewniany jest zgodnie z odrębnymi przepisami.

Skierowanie do szpitala psychiatrycznego

Skierowanie wydawane jest w dniu badania i jest ważne przez 14 dni. W przypadku oczekiwania na przyjęcie, okres ważności przedłuża się o czas wpisania pacjenta na listę oczekujących, pod warunkiem zgłoszenia tego w ciągu 14 dni od wystawienia skierowania.

Izba przyjęć

Izba przyjęć działa całodobowo, zapewniając pacjentom dostęp do świadczeń w trybie nagłym, w tym diagnostyczno-terapeutycznych. Pacjent ma zapewnione zabezpieczenie medyczne oraz transport w przypadku konieczności kontynuowania leczenia specjalistycznego.

Szpital

Podczas hospitalizacji pacjent otrzymuje bezpłatnie:

- świadczenia terapeutyczne, w tym psychoterapię,
- programy terapeutyczne,
- badania diagnostyczne i konsultacje specjalistyczne,
- leki i wyroby medyczne, w tym ortopedyczne,
- wyżywienie (zgodnie z obowiązującymi przepisami),
- działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin.

Transport sanitarny realizowany jest zgodnie z odrębnymi przepisami.

ŚWIADCZENIA OPIEKI ZDROWOTNEJ FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW PUBLICZNYCH. ZASADY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ

Świadczenia opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień przeznaczone są dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz dla osób uzależnionych i ich rodzin. Leczenie prowadzone jest w zależności od potrzeb pacjenta:

- **Ambulatoryjnie** – w poradniach i ośrodkach dziennych,
- **W oddziałach dziennych,**
- **W trybie stacjonarnym (szpitalnym).**

Poradnie i leczenie ambulatoryjne

W poradniach zdrowia psychicznego, w tym dla dzieci i młodzieży, oraz poradniach wysokospecjalistycznych (np. leczenia nerwic, seksuologii, autyzmu) pacjent może skorzystać z:

- Porad i diagnozy lekarza psychiatry oraz psychologa,
- Sesji psychoterapeutycznych,
- Wizyt domowych w przypadku pacjentów z organicznymi zaburzeniami psychicznymi, schizofrenią lub zaburzeniami afektywnymi.

Ważne zasady:

- Porady psychiatryczne udzielane są **bez skierowania**,
- Do psychologa i psychoterapeuty wymagane jest skierowanie od lekarza ubezpieczenia zdrowotnego,
- Świadczenia finansowane przez NFZ są **bezpłatne** dla pacjentów,
- Świadczeniodawca pokrywa koszty badań związanych z leczeniem psychiatrycznym.

W poradniach leczenia uzależnień pacjent ma prawo do:

- Porad lekarskich i terapii prowadzonej przez specjalistę psychoterapii uzależnień, psychologa lub instruktora terapii,
- Leczenia na podstawie skierowania z gminnej komisji do spraw rozwiązywania problemów alkoholowych lub postanowienia sądu (w nagłych

przypadkach leczenie może być prowadzone bez zgody pacjenta),

- **Skierowanie nie jest wymagane** do poradni leczenia uzależnień.

Leczenie w warunkach szpitalnych

Pacjenci kierowani są na leczenie stacjonarne przez lekarzy ubezpieczenia zdrowotnego, gabinety prywatne lub na mocy postanowienia sądu. Skierowanie do szpitala psychiatrycznego lub psychiatrycznego zakładu opieki długoterminowej wydaje lekarz po zbadaniu pacjenta.

Podczas hospitalizacji pacjent ma zapewnione:

- Bezpłatne świadczenia terapeutyczne (w tym psychoterapia),
- Programy terapeutyczne,
- Konsultacje specjalistyczne,
- Niezbędne badania diagnostyczne i leki, w tym wyroby medyczne (np. ortopedyczne),
- Wyżywienie,
- Działania edukacyjno-konsultacyjne dla rodzin.

Dodatkowe zasady hospitalizacji:

- W nagłych przypadkach pacjent może być przyjęty bez skierowania, po zbadaniu przez lekarza izby przyjęć,
- Pacjent dorosły wyraża **pisemną zgodę** na przyjęcie,
- Przyjęcie osoby małoletniej lub ubezwłasnowolnionej wymaga zgody jej przedstawiciela ustawowego,
- Leczenie psychiatryczne i odwykowe jest w całości **finansowane przez NFZ**,
- W trakcie hospitalizacji pacjent **nie realizuje recept w aptekach ogólnodostępnych**.

Przepustki

Pacjent może uzyskać przepustkę za zgodą lekarza lub kierownika zakładu.

- Oddziały całodobowe – przepustka do 3 dni, w wyjątkowych sytuacjach do 7 dni, łączny czas nie przekracza 25% czasu hospitalizacji,
- Psychiatryczny zakład opieki długoterminowej – łączny czas przepustek do 10% czasu pobytu (36 dni/rok),
- Na czas przepustki pacjent otrzymuje leki, wyroby medyczne i środki pomocnicze.

**MIEJSCA,
W KTÓRYCH MOŻNA UZYSKAĆ POMOC
W WOJEWÓDZTWIE OPOLSKIM**

JEDNOSTKI OCHRONY ZDROWIA SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA OPOLSKIEGO

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Św. Jadwigi w Opolu

Ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole

Izba przyjęć: 77 54 14 110

Rejestracja: 77 54 14 221

Ruch chorych: 77 54 14 118

www.wodociagowa.opole.pl

Szpital leczy dorosłych, młodzież i dzieci z chorobami neurologicznymi oraz zaburzeniami psychicznymi.

Dostępne oddziały:

- 2 oddziały neurologii dla dorosłych, 2 oddziały udarowe
- 3 oddziały psychiatrii dorosłych
- Oddział neurologii dzieci i młodzieży, oddział psychiatrii dzieci i młodzieży

Dodatkowo działają:

- oddział dzienny rehabilitacji neurologicznej i psychiatrycznej,
- poradnie specjalistyczne,
- Zespół Leczenia Środowiskowego,
- Centrum Zdrowia Psychicznego,
- Punkt Zgłoszeniowo-Konsultacyjny.

Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach

Ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice

Telefon: 77 403 43 02

www.szpitalbranice.pl

Szpital oferuje leczenie dorosłych z zaburzeniami psychicznymi, terapię uzależnień oraz rehabilitację neurologiczną.

Oddziały:

- 2 oddziały psychiatrii dorosłych z pododdziałami psychiatrii sądowej
- Oddział psychiatrii sądowej (podstawowe i wzmocnione zabezpieczenie)
- Oddział Leczenia Zespołów Abstynencyjnych
- Całodobowy Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu
- Oddział Rehabilitacji Neurologicznej
- Zakład Opiekuńczo-Leczniczy
- Zakład Pielęgnacyjno-Opiekuńczy

Działają też poradnie specjalistyczne.

Centrum Terapii Nerwic w Mosznej

Ul. Zamkowa 1a, 47-370 Moszna

Telefony: 77 466 84 18, 77 466 84 63

www.ctn-moszna.pl

Ośrodek całodobowy specjalizuje się w leczeniu nerwic, zaburzeń nastroju, depresji, zaburzeń osobowości i zachowania oraz innych zaburzeń niepsychotycznych. Działalność realizowana jest w oparciu o kontrakt NFZ oraz usługi komercyjne.

Oddziały:

- Oddział I – leczenie zaburzeń nerwicowych
- Oddział II – rehabilitacja psychiatryczna

Ośrodek Leczenia Odwykowego w Woskowicach Małych

Ul. Pałacowa 15, 46-100 Namysłów

Telefon: 77 419 65 55

www.olowoskowice.pl

Ośrodek leczy uzależnienia od alkoholu, innych substancji, hazardu i innych uzależnień behawioralnych oraz wspiera rodziny osób uzależnionych.

Oddziały:

- Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych (całodobowy)
- Oddział Terapii Uzależnień (całodobowy)

Działa też Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia.

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia w Opolu

Ul. Głogowska 25B, 45-315 Opole

Telefony: 77 455 25 35, 77 457 63 64

www.olowoskowice.pl

Ośrodek przyjmuje osoby uzależnione od alkoholu, innych substancji, hazardu i innych zachowań kompulsywnych.

Dostępne formy wsparcia:

- Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu
- Poradnia Leczenia Uzależnień
- Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

Zakład Opiekuńczo-Leczniczy SP ZOZ w Głucholazach

Ul. Parkowa 9, 48-340 Głucholazy

Telefony: 77 439 17 43, 77 439 18 47

www.zol-glucholazy.pl

Zapewnia długoterminową opiekę stacjonarną w dwóch oddziałach:

- Oddział opiekuńczo-leczniczy o profilu ogólnym
- Oddział opiekuńczo-leczniczy o profilu psychiatrycznym

Stobrawskie Centrum Medyczne – Oddział Geriatryczny w Kup

Ul. Karola Miarki 14, 46-082 Kup
Telefony: 77 4274 700, 701, 702, 703
www.szpital-kup.eu

Oddział specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu otępień, zaburzeń chodu i równowagi, zespołów bólowych układu kostno-stawowego oraz schorzeń towarzyszących pacjentom w wieku podeszłym.

Kliniczne Centrum Ginekologii, Położnictwa i Neonatologii w Opolu –Psycholog

Ul. Władysława Reymonta 8, 45-066 Opole
Telefon: 669 812 632
E-mail: psycholog@ginekologia.opole.pl
www.ginekologia.opole.pl

Psycholodzy pracują w poradniach i oddziałach oraz konsultują na zlecenie poradni konsultacyjnych. Skorzystanie z konsultacji nie wymaga skierowania ani hospitalizacji – pacjentki i rodziny mogą umówić się na wizytę przed lub po hospitalizacji

Opolskie Centrum Onkologii im. prof. Tadeusza Koszarowskiego –Psychoonkolog

Ul. Katowicka 66a, 45-061 Opole
Telefon: 77 441 60 49
www.onkologia.opole.pl

W ośrodku pracują dwaj psychoonkolodzy. Oferują wsparcie psychologiczne dla pacjentów onkologicznych oraz ich rodzin w formie indywidualnych spotkań lub grup terapeutycznych.

PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Poradnie zdrowia psychicznego są jedną z głównych form opieki ambulatoryjnej w zakresie zdrowia psychicznego. Aby skorzystać z ich usług w ramach NFZ, **nie trzeba mieć skierowania** od lekarza rodzinnego.

W zależności od placówki pacjent może otrzymać:

- konsultacje lekarskie, w tym diagnozę i badania,
- wsparcie psychologiczne,
- indywidualną lub grupową psychoterapię.

Poradnie oferują pomoc osobom w kryzysie psychicznym, potrzebującym diagnozy lub długoterminowego wsparcia terapeutycznego.

1. Centrum Psychologii Zdrowia DORMED

ul. Czarnieckiego 4A, 48-303 Nysa

tel. 77 427 10 85

e-mail: dormed.nysa@interia.pl

www.zozdormed.pl

2. Poradnia Zdrowia Psychicznego - 116 Szpital Wojskowy z Przychodnią - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Opolu

ul. Walerego Wróblewskiego 46, 45-759 Opole

te. 77 550 60 57

e-mail: sekretariat@116szpital.opole.pl

www.116szpital.opole.pl

3. Poradnia Zdrowia Psychicznego - 116 Szpital Wojskowy z Przychodnią - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Nysie

ul. Kościuszki 3, 48-300 Nysa

tel. 77 433 98 00

e-mail: kontakt@wspl-nysa.pl

www.116szpital.opole.pl

4. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Psyche s.c. Grupowa Praktyka Lekarska

ul. Moniuszki 3, 48-300 Nysa

tel. 77 435 39 54

5. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZOZ

ul. M.C. Skłodowskiej 16, 48-340 Guchołazy

tel. 77 45 11 216, 504 269 905

e-mail: sekretariat@zoz.glucholazy.pl

www.zozglucholazy.pl

6. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Prudnickie Centrum Medyczne

ul. Szpitalnej 14, 48-200 Prudnik

tel. 77 436 47 25

e-mail: pcm@pcm.prudnik.pl

www.pcm.prudnik.pl

7. Poradnia Zdrowia Psychicznego Samodzielny Zespół Opieki Zdrowotnej w Głubczycach

ul. M.C. Skłodowskiej 26, 48-100 Głubczyce

tel. 77 480 11 70

e-mail: sekretariat@szpitalglubczyce.pl

www.szpitalglubczyce.pl

8. Annogórskie Centrum Zdrowia Psychicznego w Krapkowicach

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny w Krapkowicach

ul. Opolska 32

tel. 571 573 501, 571 573 502

www.aczp.pl

Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny w Strzelcach Opolskich

pl. Żeromskiego 10

tel. 519 318 311, 519 318 312

www.aczp.pl

9. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej OTMĘT s.c.

ul. Jagiellońska 29, 47-303 Krapkowice

tel. 77 466 18 95

e-mail: nzozt@wp.pl

10. Poradnia Zdrowia Psychicznego w Gogolinie

Gminny Ośrodek Zdrowia w Gogolinie

ul. Szkolna 2, 47-320 Gogolin

tel. 77 407 69 69

e-mail: goz@gogolin.pl

www.goz.gogolin.pl

11. Poradnia Zdrowia Psychicznego w Ozimku - Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Eliksir”

ul. Częstochowska 31, 46-040 Ozimek

tel. 77 465 10 51

12. Poradnia Zdrowia Psychicznego w Zimnicach Wielkich - Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „DOMED”

ul. Szkolna 2A, 47-061 Ziemnice Wielkie
tel. 77 464 85 18

13. Centrum Zdrowia Psychicznego w Opolu

ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole
tel. do psychologa: 77 54 14 002, 003, 387
tel. do psychologa dziecięcego: 77 54 14 319
tel. do pracowników socjalnych: 77 54 14 001
e-mail: czp@wszn.opole.pl
www.wodociagowa.opole.pl

14. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Zakład Opieki Zdrowotnej Optima Medycyna SA

ul. Kośnego 8, 46-020 Opole
tel. 77 441 37 25
e-mail: biuro@optima-medycyna.eu
www.optima-medycyna.eu

15. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej MSWiA w Opolu

ul. Krakowska 44, 45-075 Opole
tel. 77 401 11 73
e-mail: sekretariat@spozmswia.opole.pl
www.spzozmswia.opole.pl

16. Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej A. Proszewski sp. z o. o.

ul. Pieloka 14, 46-300 Olesno
tel. 34 350 42 61

17. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach

ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice

tel. 77 403 43 13

e-mail: rejestracja@swsb.pl

www.szpitalbranice.pl

18. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie

ul. Klonowa 1, 46-300 Olesno

tel. 34 358 24 60

e-mail: zoz@cz.onet.pl

www.szpitalolesno.pl

19. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „MEDIUM” S.C. w Grodkowie

ul. Słowackiego 6,

49-200 Grodków

tel. 77 415 38 00

20. Poradnia Zdrowia Psychicznego - Namysłowskie Centrum Zdrowia

ul. Oleśnicka 4, 46-100 Namysłów

tel. 77 404 02 67

e-mail: sekretariat@zoznamyslow.pl

www.zoznamyslow.pl

OPIEKA PSYCHIATRYCZNA – ODDZIAŁY PSYCHIATRYCZNE ORAZ ODDZIAŁY DZIENNE

W szpitalach oraz na całodobowych oddziałach psychiatrycznych pacjent ma zapewnioną kompleksową opiekę diagnostyczno-leczniczą i rehabilitacyjną.

Obejmuje ona m.in.:

- niezbędne badania diagnostyczne,
- konsultacje lekarzy specjalistów,
- dobór i monitorowanie leczenia farmakologicznego,
- udział w programach terapeutycznych.

Istnieją także **oddziały dzienne**, które oferują intensywną terapię i wsparcie w ciągu dnia, z możliwością powrotu do domu na noc.

Brzeskie Centrum Medyczne
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Brzegu

ul. Mossaora 1, 49-30 Brzeg
tel. 77 444 65 36
e-mail: zozbrzeg@pro.onet.pl
www.bcmbrezeg.pl

Wśród oddziałów szpitala:

- Oddział Psychiatryczny (ul. Nysańska 4-6, Brzeg tel. +48 77 444 57 06)
- Oddział Dzienny Psychiatryczny (ul. Nysańska 4-6, Brzeg tel. +48 77 416 21 62)
- Oddział Rehabilitacji Neurologicznej (ul. Nysańska 4-6, Brzeg, tel. +48 77 444 57 21)
- Oddział Rehabilitacji Neurologicznej Diennej (ul. Nysańska 4-6, Brzeg, tel. +48 77 416 17 91)

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Św. Jadwigi w Opolu

ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole

tel. 77 541 41 10

e-mail: sekretariat@wszn.opole.pl

www.wodociagowa.opole.pl

Szpital jest samodzielnym publicznym zakładem opieki zdrowotnej, prowadzonym przez Samorząd Województwa Opolskiego. Szpital obejmuje swoim działaniem cały obszar województwa opolskiego.

Placówka świadczy usługi medyczne w zakresie **neurologii** i **psychiatrii** – zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci.

Pomoc udzielana jest w formie:

- leczenia stacjonarnego (całodobowego),
- leczenia dziennego,
- opieki ambulatoryjnej,
- świadczeń rehabilitacyjnych dla dorosłych i dzieci.

Poradnie specjalistyczne oraz oddziały szpitalne zapewniają pacjentom dostęp do nowoczesnej diagnostyki i kompleksowej opieki specjalistycznej.

Oddziały szpitala:

- Oddział Neurologii dla Dorosłych (A, B)
- Oddział Udarowy (A, B)
- Oddział Neurologii dla Dzieci i Młodzieży
- Oddział Psychiatrii dla Dorosłych z Pododdziałem Nadzoru Psychiatrycznego
- Oddział Psychiatrii dla Dorosłych (A, B, C)
- Oddział Psychiatrii dla Dzieci i Młodzieży
- Dzienny Ośrodek Psychiatryczny z Pododdziałem Leczenia Nerwic i Zaburzeń Osobowości
- Dzienny Oddział Rehabilitacji Neurologicznej
- Ośrodek Wczesnej Interwencji Neuroradiologicznej

Centrum Terapii Nerwic w Mosznej Sp. z o.o.

ul. Zamkowa 1A, 47-370 Moszna
tel. 77 466 84 63
www.ctn-moszna.pl

Centrum Terapii Nerwic to ośrodek terapeutyczny oferujący pomoc w ramach kontraktu z Narodowym Funduszem Zdrowia oraz w formie komercyjnej.

Placówka specjalizuje się w psychoterapii zaburzeń emocjonalnych i osobowości, w tym:

- zaburzeń nastroju i depresyjnych,
- zaburzeń nerwicowych (lękowych, obsesyjno-kompulsyjnych itp.),
- zaburzeń osobowości,
- zaburzeń psychicznych związanych z dysfunkcjami mózgu lub chorobami somatycznymi.

Oddziały Centrum:

- Oddział Leczenia Zaburzeń Nerwicowych
- Oddział Rehabilitacji Psychiatrycznej

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej SENSIMED Sp. z o.o.

ul. Judyma 2, 47-200 Kędzierzyn-Koźle
tel. 77 403 63 70
e-mail: sensimed@wp.pl
www.sensimed-nzoz.pl

- Oddział Dzienny Psychiatryczny
- Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny
- Oddział Dzienny Terapii Uzależnień od Alkoholu

Oddział Dzienny Psychiatryczny Centrum Zdrowia OTMĘT

ul. Jagiellońska 29, 47-303 Krapkowice
tel. +48 77 466 18 95
e-mail: nzozt@wp.pl

Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach

ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice

tel. 77 403 43 30

e-mail: sekretariat@swsb.pl

www.szpitalbranice.pl

Zakres działalności szpitala obejmuje świadczenia stacjonarne w zakresie: rehabilitacji neurologicznej i ogólnoustrojowej, psychiatrii i leczenia uzależnień oraz ambulatoryjnej w zakresie neurologii, psychiatrii i leczenia uzależnienia od alkoholu. Ponadto szpital zapewnia całodobowy dostęp do diagnostyki specjalistycznej.

Oddziały:

- Oddział Psychiatrii Ogólnej B, w tym pododdział Psychiatrii Sądowej o podstawowym zabezpieczeniu
- Oddział Psychiatrii Ogólnej C, w tym pododdział Psychiatrii Sądowej o podstawowym zabezpieczeniu
- Oddział Psychiatrii Sądowej o podstawowym zabezpieczeniu D1
- Oddział Rehabilitacji Neurologicznej w tym pododdział rehabilitacji ogólnoustrojowej
- Oddział Leczenia Zespołów Abstynencyjnych
- Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień
- Zakład Opiekuńczo – Leczniczy

Działa też Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia.

Zespół Opieki Zdrowotnej w Nysie

ul. Bohaterów Warszawy 34, 48-300 Nysa

tel. 77 408 78 30

www.zoz.nysa.pl

Wśród oddziałów szpitala:

- Dzienny Oddział Psychiatryczny (tel. +48 77 408 79 57)
- Oddział Neurologiczny z Podpodziałem Udarowym (tel. +48 77 408 79 62)

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej ZOZ Głucholazy

ul. Lompy 2, 48-340 Głucholazy

tel. 77 439 19 91

e-mail: sekretariat@zoz.glucholazy.pl

www.zozglucholazy.pl

Wśród oddziałów szpitala:

- Dzienny Oddział Psychiatryczny (tel. +48 77 408 79 57)
- Oddział Neurologiczny z Podpodziałem Udarowym (tel. +48 77 408 79 62)

PLACÓWKI LECZENIA UZALEŻNIEŃ

Pomoc osobom zmagającym się z uzależnieniami jest dostępna w różnych formach, w zależności od potrzeb pacjenta i stopnia zaawansowania problemu.

Do placówek zajmujących się leczeniem uzależnień należą m.in.:

- poradnie terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia,
- poradnie leczenia uzależnień,
- całodobowe oddziały terapii uzależnienia od alkoholu,
- całodobowe oddziały leczenia uzależnień,
- dzienne oddziały leczenia uzależnień,
- hostele i ośrodki readaptacyjne dla osób uzależnionych od alkoholu.

Placówki te oferują kompleksową pomoc terapeutyczną, psychologiczną i medyczną, wspierając zarówno osoby uzależnione, jak i ich bliskich.

1. Poradnia Profilaktyki Leczenia i Terapii Uzależnień „MONAR”

ul. Armii Krajowej 9/1, 45-071 Opole

tel. 77 456 40 44

e-mail: opole@monar.org

www.opole.monar.org

2. Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień MONAR w Zbicku

ul. Leśna 2, 46-053 Chrzęstowice

tel. 77 402 75 92

e-mail: zbicko@monar.org

www.dsmzbicko.monar.org

3. Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień MONAR w Graczech

ul. Bazaltowa 12, 49-156 Gracze

tel. 77 460 98 19

e-mail: monar-gracze@tlen.pl

4. Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia, Ośrodek Leczenia Odwykowego – Oddział dzienny

ul. Głogowska 25b 45-315 Opole

tel. 77 455 25 35

www.wotuiw.opole.pl

5. Ośrodek Leczenia Odwykowego, Oddział Terapii Uzależnienia, Oddział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych (OLAZA)

ul. Woskowie Małe 15, 46-100 Namysłów

tel. 77 419 65 55

e-mail: olo.sekretariat@wp.pl

www.olowoskowice.pl

6. Poradnia Terapii Uzależnień w Grodkowie

ul. Słowackiego 5, 49-200 Grodków

tel. 664 921 615

7. Samodzielny Wojewódzki Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych, Poradnia dla Osób z Problemami Alkoholowymi, Oddział Terapii Uzależnień od Alkohol, Oddział Leczenia Zespołów Abstynencyjnych

ul. Szpitalna 18 48-140 Branice

tel. 77 403 43 37

e-mail: branice.odwyk10@wp.pl

www.szpitalbranice.pl

8. NZOZ Inter-Med., Poradnia Leczenia Uzależnień w Głubczycach

ul. Sienkiewicza 1, 48-100 Głubczyce

tel. 77 485 01 94

e-mail: inter.med@poczta.onet.pl

9. NZOZ SENSIMED - Oddział Terapii Uzależnień od Alkoholu, Poradnia dla Osób Uzależnionych od Alkoholu I Współuzależnionych w Kędzierzynie - Koźlu

ul. Judyma 4, 47-220 Kędzierzyn- Koźle

tel. 77 403 63 70

e-mail: sensimed@wp.pl

www.czp-nzozsensimed.pl

10. SNZOZ "B-med" - Poradnia Terapii Uzależnień, Oddział Dzienny Terapii Uzależnień w Kędzierzynie - Koźlu

ul. Racławicka 1, 47-200 Kędzierzyn- Koźle

tel. 77 482 47 52

e-mail: rejestracja@b-med.pl

www.b-med.pl

11. Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

ul. Kościuszki 33, 47-203 Kluczbork

tel. 602 673 504

e-mail: integra.opole@gmail.com

www.centrum-terapii.com

12. Specjalistyczny ZOZ BETA, Poradnia dla Osób Uzależnionych w Brzegu

ul. Herberta 3A 49-300 Brzeg

tel. 77 416 76 12

13. Krapkowickie Centrum Zdrowia Sp. Z o.o. - Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu

ul. Szkolna 7, 47-300 Krapkowice

tel. 77 446 70 00

www.kcz.krapkowice.pl

14. SP ZOZ MSWiA - Poradnia Leczenia Uzależnień

ul. Krakowska 44, 45-075 Opole

tel. 77 401 11 21

e-mail: sekretariat@spzozmswia.opole.pl

www.spzozmswia.opole.pl

15. Centrum Psychologii Zdrowia DORMED - Poradnia Terapii Uzależnienia, Dzienny Oddział Terapii Uzależnień

ul. Czarnieckiego 4a, 48-303 Nysa

tel. 77 427 10 85

e-mail: dormed.nysa@interia.pl

www.zozdormed.pl

16. SP ZOZ Głucholązy - Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia

ul. M.C Skłodowskiej 16, 48-340 Głucholązy

tel. 77 451 12 16

www.zozglucholazy.pl

17. Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Oleśnie

ul. Krasickiego 22, 46-300 Olesno

tel. 34 358 40 90

e-mail: poradniauzaleznienia.olesno@poczta.onet.pl

18. Specjalistyczny ZOZ ELIKSIR - Poradnia dla Osób z Problemem Alkoholowym w Ozimku

ul. Częstochowska 31, 46-040 Ozimek

tel. 77 465 10 51

e-mail: szozeliksir@gmail.com

19. NZOZ Prudnickie Centrum Medyczne SA - Poradnia Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu

ul. Kościuszki 55A 48-200 Prudnik

tel. 77 436 47 25

www.pcm.prudnik.pl

20. Centrum Terapii i Profilaktyki, Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Strzelcach Opolskich

ul. Strażacka 10, 47-100 Strzelce Opolskie

tel. 77 550 01 17

e-mail: kontakt@ctpstrzelce.pl

www.ctpstrzelce.pl

POWIATOWE URZĘDY PRACY – AKTYWIZACJA SPOŁECZNO-ZAWODOWA OSÓB W KRYZYSIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dzięki coraz skuteczniejszym metodom leczenia, rosnącej świadomości społecznej oraz rozwijającemu się systemowi opieki zdrowotnej, osoby z zaburzeniami psychicznymi mają dziś realną szansę na poprawę jakości życia. Dostęp do terapii i leczenia umożliwia im m.in. powrót do aktywności społecznej i zawodowej, znalezienie pracy czy wyjście z trudnej sytuacji życiowej.

Podjęcie pracy przez osoby z doświadczeniem choroby psychicznej ma ogromne znaczenie nie tylko społeczne, lecz także terapeutyczne i rehabilitacyjne. Aktywność zawodowa pomaga w odzyskaniu poczucia własnej wartości, samodzielności i bycia potrzebnym.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi mogą korzystać z pomocy **Powiatowych Urzędów Pracy**, które oferują wsparcie dostosowane do ich możliwości i kompetencji – m.in. pośrednictwo pracy, indywidualne poradnictwo zawodowe oraz programy aktywizacji zawodowej.

Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu

ul. Głogowska 25c, 45-315 Opole
tel. 77 441 67 01
e-mail: wup@wup.opole.pl
www.wupopole.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Opolu

ul. mjr Hubala 21, 45-266 Opole
tel. 77 442 29 29
e-mail: opop@praca.gov.pl
www.opole.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Brzegu

ul. Armii Krajowej 32, 49-300 Brzeg
tel. 77 444 13 90
e-mail: opbr@praca.gov.pl
www.brzeg.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Nysie

ul. Słowiańskiego 19, 48-300 Nysa
tel. 77 448 99 17
e-mail: sekretariat@pup.nysa.pl
www.nysa.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Prudniku

ul. Jagiellońska 21, 48-200 Prudnik
tel. 77 436 23 04
e-mail: pup@pup-prudnik.pl
www.pup-prudnik.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Głubczycach

ul. Poczтовая 6, 48-100 Głubczyce
tel. 77 485 87 60
e-mail: opgl@praca.gov.pl
www.glubczyce.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Kędzierzynie-Koźlu

ul. Anny 11, 47-200 Kędzierzyn-Koźle
tel. 77 482 70 41
e-mail: opke@pup.nysa.pl
www.kedzierzyn-kozle.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Krapkowicach

ul. Kilińskiego 1a, 47-303 Krapkowice
tel. 77 446 66 30
e-mail: info@krapkowice.praca.gov.pl
www.krapkowice.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Kluczborku

ul. Sienkiewicza 22b, 46-200 Kluczbork
tel. 77 447 13 88
e-mail: opkl@praca.gov.pl
www.kluczbork.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Strzelcach Opolskich

ul. Gogolińska 2a, 47-100 Strzelce Opolskie
tel. 77 462 18 00
e-mail: opst@praca.gov.pl
www.strzelceopolskie.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Oleśnie

ul. Dworcowa 4, 46-300 Olesno
tel. 34 359 79 18
e-mail: sekretariat@pupolesno.pl
www.olesno.praca.gov.pl

Powiatowy Urząd Pracy w Namysłowie

ul. Plac Wolności 1 46-100 Namysłów
tel. 77 419 09 20
e-mail: sekretariat@pupnamyslow.pl
www.namyslow.praca.gov.pl

ZAKŁADY AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ

Zasady funkcjonowania zakładów aktywności zawodowej określa ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2025 r. poz. 913) oraz rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 17 lipca 2012 r. w sprawie zakładania zakładów aktywności zawodowej (Dz.U. 2025 poz. 203).

Zakład Aktywności Zawodowej to jednostka powołana w celu **zatrudniania osób mających największe trudności w znalezieniu pracy** – w szczególności:

- osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności,
- osób z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, u których stwierdzono **autyzm, niepełnosprawność intelektualną lub chorobę psychiczną**.

W województwie opolskim działa pięć zakładów aktywności zawodowej, które oferują osobom z niepełnosprawnościami możliwość zatrudnienia, rozwoju zawodowego oraz aktywizacji społecznej.

Szczegółowe informacje o działalności, misji i celach poszczególnych zakładów można znaleźć na ich stronach internetowych.

1. Zakład Aktywności Zawodowej prowadzony przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym” w Opolu

ul. Mieleckiego 4a, 45-115 Opole
tel. 77 441 51 51; 77 441 51 40
e-mail: zaz@zaz.opole.pl
www.zaz.opole.pl
www.fundacja-dom.opole.pl

2. Zakład Aktywności Zawodowej w Lewicach prowadzony przez Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych w Głubczycach

Lewice 25A, 48-140 Branice

tel. 77 486 07 22

e-mail: zaz-branice@wp.pl

[Strona Facebook](#)

3. Zakład Aktywności Zawodowej RÓŻNOSPRAWNI prowadzony przez Fundację Różnosprawni w Kędzierzynie-Koźlu

ul. Piastowska 51b, 47-200 Kędzierzyn-Koźle

tel. 48 883 913 121

e-mail: fundacja@roznosprawni.pl

www.roznosprawni.pl/zaz

4. Zakład Aktywności Zawodowej w Kluczborku prowadzony przez Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Nadzieja” w Kluczborku

ul. Pułaskiego 5, 46-200 Kluczbork

tel. 77 887 54 92

e-mail: zaz.kluczbork@gmail.com

[Strona Facebook](#)

5. Zakład Aktywności Zawodowej w Nysie prowadzony przez Infirmi-Care Non Profit Sp. z o. o.

ul. Grodkowska 54, 48-300 Nysa

tel. 77 433 08 58

e-mail: biuro@zaznysa.eu

www.zaznysa.pl

WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ

Warsztaty terapii zajęciowej to niezwykle wspierające miejsca, w których **osoby z niepełnosprawnościami mogą rozwijać swoje umiejętności życiowe, społeczne i zawodowe w praktyczny, twórczy sposób**. Uczestnicy biorą udział w różnorodnych zajęciach — od rękodzieła, przez pracownię kulinarną czy komputerową, aż po trening umiejętności społecznych.

Celem WTZ jest **wzmocnienie samodzielności i pewności siebie** uczestników, a także **przygotowanie ich do bardziej niezależnego funkcjonowania** czy nawet **podjęcia pracy**. Nad wszystkim czuwa zespół instruktorów i terapeutów, którzy wspierają każdego uczestnika w jego własnym tempie.



POWIAT BRZESKI

Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez
Brzeskie Stowarzyszenie Chorych na SM

ul. 1 maja 2, 49-300 Brzeg
tel. 77 333 05 69
e-mail: 1019magda@interia.pl
www.wtz-bssm-brzeg.pl

Warsztat Terapii Zajęciowej w Jędrzejowie

ul. Armii Krajowej 11, 28-300 Jędrzejów
tel. 41 386 12 31
e-mail: wtzjedrzejow@interia.pl
www.wtzjedrzejow.pl

Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Stowarzyszenie Przyjaciół i Osób Niepełnosprawnych „Pomóżmy im”

ul. Kościuszki 52, 49-340 Lewin Brzeski

tel. 77 412 74 72

e-mail: spion@spion.pl

www.spion.pl



POWIAT GŁUBCZYCKI

Warsztat Terapii Zajęciowej w Głubczycach

ul. Sobieskiego 5, 48-100 Głubczyce

tel. 77 485 97 80

e-mail: wtz-glubczyce@o2.pl

[Strona Facebook](#)



POWIAT KĘDZIERZYŃSKO - KOZIELSKI

Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Inteligencyjną

ul. Skarbowa 4, 47-200 Kędzierzyn-Koźle

tel. 77 482 69 43

[Strona Facebook](#)



POWIAT KLUCZBORSKI

Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Caritas Diecezji Opolskiej

ul. Katowicka 9, 46-200 Kluczbork

tel. 77 448 41 51

e-mail: kontakt@wtz-kluczbork.pl

www.wtz-kluczbork.pl



POWIAT KRAPKOWICKI

Warsztat Terapii Zajęciowej w Krapkowicach

ul. Mickiewicza 1, 47-303 Krapkowice

tel. 77 466 72 60

e-mail: wtz@krapkowice.pl

[Strona Facebook](#)



POWIAT NAMYSŁOWSKI

Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych „Nadzieja”

ul. Pułaskiego 3b, 46-100 Namysłów

tel. 77 410 39 92

e-mail: [wtznamyslow@onet.pl](mailto:wtnamyslow@onet.pl)

[Strona Facebook](#)



POWIAT NYSKI

Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Caritas Diecezji Opolskiej Rejon Nysa

ul. Grodkowska 26, 48-300 Nysa

tel. 77 433 24 64

e-mail: wtz_nysa@poczta.onet.pl

[Strona Facebook](#)

Warsztat Terapii Zajęciowej w Głucholazach

ul. Kolonia Kaszubska 2, 48-340 Głucholazy

tel. 77 439 54 95

e-mail: wtzglucholazy@o2.pl

[Strona Facebook](#)



POWIAT OLESKI

**Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez
Towarzystwo Pomocy Ludziom w Oleśnie**

ul. Dworcowa 13a, 46-300 Olesno

tel. 34 358 40 57

e-mail: wtzolesno@op.pl

[Strona Facebook](#)

**Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez
Zgromadzenie Braci Szkół Chrześcijańskich**

ul. Uszyce 18/19, 46-310 Gorzów Śląski

tel. 34 350 22 33

e-mail: wtzuszyce@op.pl

[Strona Facebook](#)



POWIAT OPOLSKI

**Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez
Caritas Diecezji Opolskiej**

ul. Piastowska 28, 46-083 Stare Siołkowice

tel. 600 478 450

e-mail: staresiolkowice.wtz@gmail.com

www.wtzsiolkowice.pl

**Warsztat Terapii Zajęciowej w Tarnowie Opolskim prowadzony przez
Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym**

ul. Korczaka 1, 45-050 Tarnów Opolski

tel. 882 651 078

e-mail: wtzto@fundacja-dom.opole.pl

[Strona Facebook](#)



MIASTO OPOLE

Warsztat Terapii Zajęciowej w Tarnowie Opolskim prowadzony przez Fundację „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym

ul. Mielęckiego 4A, 45 – 115 Opole

tel. 77 441 51 51

e-mail: wztzo@fundacja-dom.opole.pl

[Strona Facebook](#)



POWIAT STRZELECKI

Warsztat Terapii Zajęciowej prowadzony przez Zgromadzenie Braci Szkół Chrześcijańskich

ul. Czarna 2, 47-120 Zawadzkie

tel. 77 404 96 11

e-mail: wtzzawadzkie@wp.pl

[Strona Facebook](#)



POWIAT PRUDNICKI

Warsztaty Terapii Zajęciowej prowadzony przez Konwent Bonifratrów w Prudniku

ul. Piastowska 8, 48 -200 Prudnik

tel. 728 918 733

e-mail: konwentprudnik@bonifratrzy.pl

[Strona Facebook](#)

INSTYTUCJE DZIAŁAJĄCE W OBSZARZE POMOCY SPOŁECZNEJ I INTEGRACJI SPOŁECZNEJ

Podstawą funkcjonowania systemu wsparcia społecznego dla osób w kryzysie zdrowia psychicznego jest **ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej** (Dz. U. z 2025 r. poz. 1214). Ustawa ta określa różnorodne formy pomocy – w tym **pomoc stacjonarną, półstacjonarną oraz środowiskową**.

Celem działań powiatowych i gminnych jednostek organizacyjnych pomocy społecznej jest **umożliwienie osobom z zaburzeniami psychicznymi funkcjonowania w znanym im środowisku**, w którym czują się bezpiecznie i „u siebie”.

Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR)

Do zadań PCPR-ów należy m.in.:

- zapewnienie miejsc całodobowej opieki dla osób niepełnosprawnych intelektualnie i przewlekłe psychicznie chorych,
- prowadzenie ośrodków interwencji kryzysowej,
- udzielanie pomocy w uzyskaniu dofinansowań z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), np. na turnusy rehabilitacyjne, zakup sprzętu lub urządzeń wspomagających.

Ośrodki Pomocy Społecznej (OPS)

Ośrodki Pomocy Społecznej działają na poziomie gminy i oferują osobom z zaburzeniami psychicznymi oraz ich rodzinom m.in.:

- poradnictwo specjalistyczne,
- pracę socjalną – obejmującą motywowanie do podjęcia lub kontynuowania leczenia oraz pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- organizację specjalistycznych usług opiekuńczych,
- kierowanie do **Środowiskowych Domów Samopomocy (ŚDS)** oraz **mieszkań chronionych**.



POWIAT BRZESKI

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzegu

ul. Wyszyńskiego 23, 49-300 Brzeg

tel. 77 416 95 05

e-mail: sekretariat@pcprbrzeg.pl

www.pcprbrzeg.pl

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Brzegu

ul. Bolesława Chrobrego 32A, 49-300 Brzeg

tel. 77 416 99 93

e-mail: sekretariat@mops-brzeg.pl

www.mops-brzeg.pl

- Punkt Pomocy Kryzysowej

ul. Piastowska 29A, 49-300 Brzeg

tel. 77 416 05 06

www.ppk.mops-brzeg.pl

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Grodkowie

ul. Szpitalna 13, 49-200 Grodków

tel. 77 415 33 45

www.ops.grodkow.pl

- Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lewinie Brzeskim

ul. Rynek 26, 49-340 Lewin Brzeski

tel. 77 404 26 30

www.mgopslewin.naszops.pl

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Skarbimierzu

ul. Parkowa 12, 49-318 Skarbimierz

tel. 77 404 66 10

e-mail: gopsskarbimierz@op.pl

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubrzy

ul. Wolności 73, 48-231 Lubrza

tel. 77 407 46 79

e-mail: ops@lubrza.opole.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Olszance**

Krzyżowice 72, 49-332 Olszanka

tel. 77 412 26 61

e-mail: opsolszanka@op.pl

- **Dom Pomocy Społecznej**

ul. Mickiewicza 15, Grodków

tel. 77 415 54 02

e-mail: dps.grodkow@op.pl

Ośrodek przeznaczony dla osób w podeszłym wieku

- **Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności**

ul. Wyszyńskiego 23, 49-300 Brzeg

tel. 77 549 33 13

e-mail: orzekanie@brzeg-powiat.pl

- **Dom Pomocy Społecznej**

Jędrzejów 16, 49- 200 Grodków

tel. 77 415 80 15

e-mail: dpsjedrzejow16@wp.pl

Ośrodek przeznaczony jest dla mężczyzn niepełnosprawnych intelektualnie

- **Dzienny Dom Pomocy**

ul. Piastowska 29, 49-300 Brzeg

tel. 77 404 58 20

e-mail: mops@brzeg.pl

www.ddp.mops-brzeg.pl

Ośrodek przeznaczony dla osób starszych

- **Środowiskowy Dom Samopomocy przy Brzeskim Stowarzyszeniu Osób Chorych na SM**

ul. 1 maja 2, 49-300 Brzeg

tel. 77 333 45 72

e-mail: sdsbrzeg@interia.pl

www.wtz-bssm-brzeg.pl

Ośrodek przeznaczony dla osób dorosłych, przewlekłe psychicznie chorych i z niepełnosprawnościami intelektualną



POWIAT GŁUBCZYCKI

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Głubczycach
ul. Sobieskiego 5a, 48-100 Głubczyce
tel. 77 485 87 73
e-mail: sekretariat@pcprglubczyce.pl
www.pcpr.powiatglubczycki.pl
- Punkt Interwencji Kryzysowej
tel. 77 485 08 17
e-mail: interwencjakryzysowa@pcprglubczyce.pl
- Ośrodek Pomocy Społecznej w Głubczycach
ul. Pocztowa 6a, 48-100 Głubczyce
tel. 77 485 29 22
www.ops.glubczyce.pl
- Ośrodek Pomocy Społecznej w Baborowie
ul. Ratuszowa 35, 48-120 Baborów
tel. 77 403 69 36
e-mail: ops@baborow.pl
www.ops.baborow.pl
- Ośrodek Pomocy Społecznej w Branicach
ul. Główna 61, 48-140 Branice
tel. 77 486 00 60
www.ops.branice.pl
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kietrzu
ul. Wojska Polskiego 21, 48-130 Kietrz
tel. 77 485 45 02
www.mops.kietrz.pl
- Środowiskowy Dom Samopomocy w Nowych Gołuszowicach
ul. Nowe Gołuszowice 18, 48-150 Głubczyce
tel. 77 485 87 35
[Strona Facebook](#)

- **Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Misyjnych**

ul. Raciborska 81, 48-130 Kietrz

tel. 77 485 42 97

e-mail: dps-kietrz@fmm.opola.org.pl

[Strona Facebook](#)

Ośrodek dla dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną oraz dzieci i młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną

- **Dom Pomocy Społecznej w Klisinie**

Klisino 100, 48-118 Lisięcice

tel. 77 485 75 93

e-mail: dps_klisino@poczta.onet.pl

www.dps-klisino.pl

Ośrodek dla osób przewlekłe psychicznie chorych

Filia Bliszczycze

Bliszczycze 76, 48-140 Branice

Ośrodek przeznaczony dla osób przewlekłe psychicznie chorych

Filia Boboluszki

Baboluszki 40, 48-140 Branice

tel. 77 486 81 64

Ośrodek przeznaczony dla osób przewlekłe psychicznie chorych

DPS Filia Branice

ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice

tel. 77 486 08 65

Ośrodek przeznaczony dla osób przewlekłe psychicznie chorych

Filia Dzbańce

Dzbanice, 48-140 Branice

Ośrodek przeznaczony dla osób przewlekłe psychicznie chorych

Filia Głubczyce

Dworcowa 10, 48-100 Głubczyce

tel. 77 485 09 10

Ośrodek przeznaczony dla osób podeszłym wieku

Filia Radynia

Radynia 40, 48-100 Głubczyce

tel. 77 485 76 85

Ośrodek przeznaczony dla osób przewlekłe psychicznie chorych



POWIAT KĘDZIERZYŃSKO - KOZIELSKI

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kędzierzynie-Koźlu

ul. Skarbowa 4, 47-200 Kędzierzyn-Koźle

tel. 77 481 02 82

e-mail: pcpr@pcpr-kkozle.pl

www.pcprkkozle.pl

Zespół ds. Interwencji Kryzysowej i Poradnictwa Specjalistycznego

tel. 77 483 33 23 w.116; 573 310 953

Zespół Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i Obsługi Programów PEFRON

tel. 77 483 33 23 w.124

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu

ul. Mikołaja Reja 2a, 47-224 Kędzierzyn-Koźle

tel. 77 483 59 49

e-mail: mops@mops-kkozle.pl

www.mops-kkozle.pl

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Reńskiej Wsi

ul. Pawłowicka 1, 47-208 Reńska Wieś

tel. 77 482 01 01

e-mail: gops@renskawies.pl

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Polskiej Cerekwi

ul. Raciborska 4, 47-260 Polska Cerekiew

tel. 77 487 65 27

e-mail: gops@polskacerekiew.pl

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Cisku

ul. Planetorza 52, 47-253 Cisek

tel. 77 487 11 15

e-mail: gops@cisek.pl

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bierawie

ul. Wojska Polskiego 12, 47-240 Bierawa

tel. 77 487 21 81

www.gops.bierawa.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Pawłowiczkach**

ul. Magnoliowa 3, 47-280 Pawłowiczki

tel. 77 487 42 43

e-mail: gops_pawlowiczki@k-k.pl

www.gospawlowiczki.pl

- **Dom Pomocy Społecznej dla Dzieci, Młodzieży i Dorosłych
Zgromadzenia Sióstr św. Elżbiety – Prowincja Nysa**

ul. Łukasiewicza 9, 47-200 Kędzierzyn-Koźle

tel. 77 482 24 48

www.elzbietanki.nysa.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźlu**

ul. Zielona 1, 47-230 Kędzierzyn – Koźle

tel. 77 481 19 98

www.kk.naszdps.pl

Ośrodek przeznaczony dla osób dorosłych z niepełnosprawnością intelektualną

- **Ośrodek Opieki w Jakubowicach**

Jakubowice 15A, 47-280 Pawłowiczki

tel. 77 487 98 84; 694 795 060

www.palac-jakubowice.pl

- **Środowiskowy Dom Samopomocy „Promyczek”**

ul. Mieszka I 4, 47-232 Kędzierzyn-Koźle

tel. 793 835 508

www.promyczek-dom.pl

- **Dom Dziennego Pobytu Nr 1 „Pod Brzozą”**

ul. Powstańców 26, 47-220 Kędzierzyn – Koźle

tel. 77 483 28 76

[Strona Facebook](#)

- **Dom Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia”**

ul. Piramowicza 27, 47-200 Kędzierzyn – Koźle

tel. 77 482 32 73

[Strona Facebook](#)

- **Dom Dziennego Pobytu Nr 3 „Radość”**

ul. Grabskiego 6, 47-223 Kędzierzyn Koźle

tel. 77 481 38 64

Przy DDP Nr 3 funkcjonuje Ośrodek Wsparcia Dziennego dla osób z zespołem otępiennym przeznaczony dla osób z zespołem otępiennym w tym z chorobą Alzheimera

- **Dom Dziennego Pobytu Nr 4 „Wrzos”**

ul. Kazimierza Wielkiego 6, 47-232 Kędzierzyn-Koźle

tel. 77 481 03 82

- **Dzienny Dom Pobytu Nr 5 „Nasz Dom”**

ul. Kościuszki 43b, 47-224 Kędzierzyn-Koźle

tel. 77 481 18 80

[Strona Facebook](#)



POWIAT KLUCZBORSKI

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Kluczborku**

ul. Sienkiewicza 20B, 46-200 Kluczbork

tel. 77 418 00 30

e-mail: kluczbork@pcpr-kluczbork.pl

www.pcprkluczbork.pl

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 77 436 47 00; e-mail: poik@pcpr-prudnik.pl

Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności

tel. 77 400 38 70; e-mail: pzoan@pcpr-kluczbork.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Kluczborku**

ul. Zamkowa 6, 46-200 Kluczbork

tel. 77 418 52 07

e-mail: sekretariat@ops.kluczbork.pl

www.kluczbork.opsinfo.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Byczynie**

ul. Kluczborska 4A/4, 46-220 Byczyna

tel. 77 402 41 91

www.byczyna.naszops.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Wołczynie**

ul. Karola Miarki 12, 46-250 Wołczyn

tel. 77 418 89 80

ops@wolczyn.pl

www.wolczyn.naszops.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Lasowicach Wielkich**

Lasowice Wielkie 99A, 46-282 Lasowice Wielkie

tel. 77 417 54 88

e-mail: gops@lasowicewielkie.pl

www.gops.lasowicewielkie.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Kluczborku**

ul. Wołczyńska 25, 46-200 Kluczbork

tel. 77 418 20 89

e-mail: dps@kluczbork.mirobip.pl

[Strona Facebook](#)

DPS dla osób przewlekle somatycznie chorych

- **Dom Pomocy Społecznej w Kluczborku**

ul. Sienkiewicza 20A, 46-200 Kluczbork

tel. 77 418 26 08

e-mail: dps@kluczbork.mirobip.pl

[Strona Facebook](#)

DPS dla osób dorosłych z niepełnosprawnością fizyczną

- **Dom Pomocy Społecznej w Gierałcicach**

ul. Opolska 28 Gierałcice, 46-250 Wołczyn

tel. 77 417 76 10

e-mail: biuro@dpsgieralcice.pl

[Strona Facebook](#)

DPS przeznaczony dla osób z niepełnosprawnością intelektualną

- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Kluczborku**

ul. Zamkowa 6, 46-200 Kluczbork

tel. 77 418 76 13

Filia w Kuniowie

tel. 77 887 53 49

e-mail: sds@kluczbork.pl

www.sdskluczbork.naszdsd.pl

- **Dzienny Ośrodek Rehabilitacji dla dzieci z zaburzeniami wieku rozwojowego - Powiatowe Centrum Zdrowia S.A. w Kluczborku**

ul. M. Skłodowskiej - Curie 23, 46-200 Kluczbork

tel. 77 417 35 41; 661 467 301; 77 417 35 44

www.pczszpitalkluczbork.pl

Rehabilitacja dzieci od 0 do 18 roku życia



POWIAT KRAPKOWICKI

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krapkowicach**

ul. Kilińskiego 1, 47-303 Krapkowice

tel. 77 446 60 15

e-mail: pcpr@powiatkrapkowicki.pl

www.pcpr.powiatkrapkowicki.pl

Dział Interwencji Kryzysowej i Wsparcia

tel. 77 446 71 18

Ośrodek Interwencji Kryzysowej PCPR Krapkowice

ul. Góra św. Anny 21, 47-330 Zdzieszowice

tel. 77 446 60 15

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Krapkowicach**

ul. Damrota 2, 47-303 Krapkowice

tel. 77 44 47 600

e-mail: ops@krapkowice.pl

www.ops.krapkowice.pl

- **Miejsko - Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zdzieszowicach**

ul. Piastów 20, 47-330 Zdzieszowice

tel. 77 472 66 11

e-mail: ops@zdzieszowice.pl

www.mgops.zdzieszowice.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Gogolinie**

ul. Strzelecka 20, 47-320 Gogolin

tel. 77 466 69 51

e-mail: ops@gogolin.pl

www.ops.gogolin.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Walcach**

ul. Zamkowa 87, 47-344 Walce

tel. 77 466 06 60

e-mail: opswalce@interia.pl

www.ops.walce.pl

- **Dom Pomocy Społecznej ANNA w Krapkowicach**

ul. Ogrodowa 5, 47-303 Krapkowice

tel. 77 466 17 06

e-mail: dps_anna@op.pl

[Strona Facebook](#)

DPS dla osób w podeszłym wieku

- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Krapkowicach**

Osiedle XXX-lecia 23, 47-303 Krapkowice

tel. 77 466 47 99

e-mail: sds@krapkowice.pl

[Strona Facebook](#)



POWIAT NAMYSŁOWSKI

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Namysłowie**

ul. Plac Wolności 12A, 46-100 Namysłów

tel. 77 410 51 93

e-mail: pcpr@namyslow.pl

www.pcpr.namyslow.pl

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 77 410 51 93 w. 166

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Namysłowie**

ul. Harcerska 1, 46-100 Namysłów

tel. 77 410 75 00

e-mail: sekretariat@opsnamyslow.pl

www.opsnamyslow.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Pokoju**
ul. Sienkiewicza 5, 46-034 Pokój
tel. 77 427 11 60
www.gopspokoj.pl
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Świerczowie**
ul. Brzeska 15, 46-112 Świerczów
tel. 77 419 61 23
e-mail: gops@swierczow.pl
www.swierczow.ops.com.pl
- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Wilkowie**
ul. Wrocławska 16, 46-113 Wilków
tel. 77 419 55 62
e-mail: opswilkow@poczta.onet.pl
www.gopswilkow.naszops.pl
- **Dom Pomocy Społecznej PROMYK w Kamiennej**
Kamienna 22, 46-100 Namysłów
tel. 77 410 03 58
e-mail: dps@namyslow.pl
www.dpspromyk.pl
- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Namysłowie**
ul. Kolejowa 1, 46- 100 Namysłów
tel. 77 410 35 13
e-mail: dom@sds.namyslow.eu
[Strona Facebook](#)



POWIAT NYSKI

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Nysie**
ul. Piastowska 33A, 48-300 Nysa
tel. 77 448 26 10
e-mail: sekretariat@poczta.onet.pl
www.pcprnysa.pl

Dział Pomocy Osobom Niepełnosprawnym

tel. 77 448 25 34; e-mail: niepełnosprawność@pcprnysa.pl

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

tel. 77 448 26 10

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Nysie**

ul. Komisji Edukacji Narodowej 1A, 48-303 Nysa

tel. 77 447 23 70

e-mail: opsnyasa@op.pl

www.ops-nysa.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Otmuchowie**

ul. Sienkiewicza 4c, 48-385 Otmuchów

tel. 77 439 07 55

e-mail: ops@otmuchow.pl

www.opsotmuchow.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Paczkowie**

ul. Wojska Polskiego 32a, 48-370 Paczków

tel. 77 431 62 09

e-mail: sekretariat@ops.paczkow.pl

www.paczkow.naszops.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kamienniku**

ul. Kościuszki 2, 48-388 Kamiennik

tel. 77 431 23 00

e-mail: gops@kamiennik.naszops.pl

www.kamiennik.naszops.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Pakosławicach**

Pakosławice 1, 48-314 Pakosławice

tel. 77 435 76 93

e-mail: ops@pakoslawice.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Łambinowicach**

ul. T. Zawadzkiego 33, 48-316 Łambinowice

tel. 77 431 16 83

e-mail: sekretariat@ops.lambinowice.pl

www.lambinowice.naszops.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Głuchołazach**
ul. Jana Pawła II 14, 48-340 Głuchołazy
tel. 77 403 62 22
e-mail: ops@ops-glucholazy.pl
www.ops-glucholazy.pl
- **Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Maryi Niepokalanej**
ul. Wojska Polskiego 77, 48-300 Nysa
tel. 77 433 28 18
www.nysa.domypomocy.pl
- **Dom Pomocy Społecznej dla Dorosłych prowadzony przez Kongregację Sióstr Miłosierdzia św. Karola Boromeusza**
ul. Świętojańska 6, 48-303 Nysa
tel. 77 433 3280
e-mail: dps@adres.pl
www.dpsnysa.pl
- **Dom Pomocy Społecznej „Magnolia” prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Rodziny Maryi**
Koperniki 17, 48-303 Nysa
tel. 77 435 67 89
[Strona Facebook](#)
- **Dom Pomocy Społecznej „Maria” w Korfantowie**
ul. 3 maja 2, 48-317 Korfantów
tel. 77 434 37 71
e-mail: dps-korfantow@wp.pl
www.dps-korfantow.pl
- **Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzony przez Caritas Diecezji Opolskiej w Nysie**
ul. Grodkowska 26, 48-300 Nysa
tel. 77 433 74 66
e-mail: sds.nysa@interia.eu
[Strona Facebook](#)



POWIAT OLESKI

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Oleśnie**

ul. Konopnickiej 8, 46-300 Olesno

tel. 34 350 51 25

e-mail: pcprol@interia.pl

www.pcprolesno.pl

– Punkt Interwencji Kryzysowej

tel. 501 581 47

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Oleśnie**

ul. Rynek 20, 46-300 Olesno

tel. 34 375 01 20

e-mail: ops@olesno.pl

www.olesno.naszops.pl

- **Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrodzieniu**

Plac Wolności 1, 46-380 Dobrodzień

tel. 34 351 62 60

e-mail: mgops@mgops.dobrodzien.pl

www.mgopsdobrodzien.bipstrona.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Zębowicach**

ul. Eichendorffa 2, 46-048 Zębowice

tel. 77 401 49 32

e-mail: ops@gops.zebowice.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radłowie**

ul. Oleska 5, 46-331 Radłów

tel. 34 359 90 31

e-mail: gops@radlow.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Rudnikach**

ul. Wojska Polskiego 12, 46-325 Rudniki

tel. 34 359 50 72

e-mail: gops@rudniki.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Praszce**

ul. Boczna 4e, 46-320 Praszka
tel. 34 359 10 37
e-mail: biuro@ops-praszka.org
www.ops-praszka.org

- **Miejsko – Gminy Ośrodek Pomocy Społecznej w Gorzowie Śląskim**

ul. Wojska Polskiego 15, 46-310 Gorzów Śląski
tel. 34 359 40 08
e-mail: ops@gorzowslaki.pl
www.opsgorzow.pl

- **Dom Pomocy Społecznej dla osób w podeszłym wieku prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr Służebniczek NMP**

ul. Młyńska 1, 46-300 Borki Wielkie
tel. 34 359 60 12
e-mail: [sekretariat @ ops.com.pl](mailto:sekretariat@ops.com.pl)
www.dpsborkiwielkie.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Radwiu**

ul. Żwirowa 1, 46-048 Radwie
tel. 77 421 60 28
e-mail: dpsradawie@bluesoft.pl
www.radawie.dps.pl

- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Sowczycach**

ul. Długa 37, 46-300 Sowczyce
tel. 667 658 575
e-mail: sdssowczyce@tlen.pl
www.domsowczyce.pl



POWIAT OPOLSKI I MIASTO OPOLE

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Opolu**

ul. Książąt Opolskich 27, 45-005 Opole
tel. 77 442 05 04
e-mail: pcpropole@wp.pl
www.pcpropole.pl

- **Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie**

ul. Armii Krajowej 36, 45-071 Opole

tel. 77 400 59 50

e-mail: mopr@mopr.opole.pl

www.mopr.opole.pl

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Opolu

Ul. Małopolska 20A, 46-020 Opole

tel. 77 455 63 90

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Turawie**

ul. Opolska 39c, 46-045 Turawa

tel. 77 421 22 29

e-mail: gops@turawa.pl

www.turawa.naszops.pl

- **Ośrodek Integracji i Pomocy Społecznej w Ozimku**

ul. Ks. Dzierżona 4b, 46-040 Ozimek

tel. 77 462 28 84

e-mail: oiips@ugim.ozimek.pl

www.oiipsozimek.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Łubnianach**

ul. Opolska 53a, 46-024 Łubniany

tel. 77 421 19 58

e-mail: kierownik.gops@lubniany.pl

www.gopslubniany.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Chrzgstawicach**

ul. Dworcowa 38, 46-053 Chrzgstawice

tel. 77 421 92 29

e-mail: osrodek@opschrzastowice.pl

www.opschrzastowice.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tarnowie Opolskim**

ul. Cmentarna 5, 46-050 Tarnów Opolski

tel. 77 400 35 50

e-mail: tarnow@ops.com.pl

www.tarnow.ops.com.pl

- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Prószkowie**
ul. Opolska 17, 46-060 Prószków
tel. 77 464 80 66
e-mail: krmops@proszkow.pl
www.mops.proszkow.pl
- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Tułowicach**
ul. Porcelanowa 8, 49-130 Tułowice
tel. 77 460 06 71
e-mail: opstulowice@opstulowice.pl
www.samorzad.gov.pl/web/ops-tulowice
- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Niemodlinie**
ul. Bohaterów Powstań Śląskich 37, 49-100 Niemodlin
tel. 77 460 79 45
e-mail: sekretariat@opsniemodlin.pl
www.ops.niemodlin.pl
- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrowie**
Plac Powstań Śląskich 2, 49-120 Dąbrowa
Tel. 77 464 17 78
e-mail: ops@gminadabrowa.pl
www.dabrowa.opsinfo.pl
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Dobrzeniu Wielkim**
ul. Namysłowska 28, 46-081 Dobrzeń Wielki
tel. 77 403 25 50
e-mail: dobrzen@dbrzenwielki.pl
www.gops.dobrzewielki.pl
- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Popielowie**
ul. Powstańców 12, 49-090 Popielów
tel. 77 427 57 10
e-mail: gops.sekretariat@popielow.pl
www.gopspopielow.pl

- **Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Murowie**
ul. Wolności 20/1, 46-030 Murów
tel. 77 421 44 75
e-mail: gops@murow.pl
www.gops.murow.pl
- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Komprachcicach**
ul. Ks. B. Bilińskiego 2, 46-070 Komprachcice
tel. 77 464 73 05
e-mail: kontakt@gops.komprachcice.pl
www.komprachcice.pl
- **Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Siostry Franciszki w Dobrzeń Wielkim**
ul. Kościelna 11, 46-081 Dobrzeń Wielki
tel. 77 469 52 15
e-mail: zakladop@poczta.onet.pl
www.domopiekidobrzeń.pl
- **Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr św. Jadwigi w Opolu - Czarnowąsach**
Plac Kościelny 2, 45-920 Opole
tel. 77 469 11 83
e-mail: dom.pomocy@neostrada.pl
www.czarnowasydps.pl
- **Dom Pomocy Społecznej w Prószkowie**
ul. Zamkowa 8, 46-060 Prószków
tel. 77 464 80 92
www.dps-proszkow.pl
- **Dom Pomocy Społecznej prowadzony przez Siostry Franciszki w Opolu**
ul. Szpitalna 17, 45-010 Opole
tel. 533 672 086
e-mail: aleksy1@poczta.onet.pl
www.dpsopole.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Opolu**

ul. Chmielecka 6, 45-758 Opole
tel. 77 443 75 00; e-mail: info@dps.opole.pl
www.dps.opole.pl

- **Środowiskowy Dom Samopomocy prowadzony przez Fundację
“Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym”**

ul. Mielęckiego 4a, 45-115 Opole
tel. 77 441 51 51; e-mail: sds@fundacja-dom.opole.pl
www.fundacja-dom.opole.pl

- **Środowiskowy Dom Samopomocy dla osób z zaburzeniami
psychicznymi „Magnolia”**

ul. Dambonia 3, 45-860 Opole
tel. 77 474 50 21; e-mail: biuro@sdsopole.pl
www.sdsopole.pl

Dla osób przewlekłe psychicznie chorych oraz osób z niepełnosprawnością intelektualną

ul. Stoińskiego 8 45-722 Opole
tel. 77 474 20 76; e-mail: biuro@sdsopole.pl
www.sdsopole.pl

Dla osób starszych z różnymi postaciami otępienia, demencją starczą, chorobą
Alzheimera i innymi zaburzeniami czynności psychicznych.



POWIAT PRUDNICKI

- **Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniku**

ul. Kościuszki 55A, 48-200 Prudnik
tel. 77 436 29 90; e-mail: biuropadawcze@pcpr-prudnik.pl
www.pcpr-prudnik.pl

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej
tel. 77 436 47 00; e-mail: poik@pcpr-prudnik.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Prudniku**

ul. Jagiellońska 3, 48-200 Prudnik
tel. 77 406 70 38; e-mail: ops@opsprudnik.pl
www.opsprudnik.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Białej**

ul. Prudnicka 29, 48-210 Biała

tel. 77 438 71 40; e-mail: ops@biala.gmina.pl

www.ops.biala.gmina.pl

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Lubrzy**

ul. Wolności 73, 48-231 Lubrza

tel. 77 407 46 79; e-mail: ops@lubrza.opole.pl

www.samorzad.gov.pl/web/ops-lubrza

- **Ośrodek Pomocy Społecznej w Głogówku**

Aleja Lipowa 6B, 48-250 Głogówek

tel. 77 438 00 40; e-mail: ops@ops-glogowek.pl

www.ops-glogowek.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Prudniku**

ul. Młyńska 11, 48-200 Prudnik

tel. 77 436 21 53; e-mail: dps9@wp.pl

www.dpsprudnik.pl

Dom przeznaczony dla osób w podeszłym wieku.

- **Ośrodek Rehabilitacji i Opieki Psychiatrycznej w Racławicach Śląskich**

ul. Zwycięstwa 34, 48- 250 Racławice Śląskie

tel. 77 437 65 03; e-mail: oriop2@poczta.onet.pl

www.oriop.pl

Ośrodek przeznaczony jest dla osób przewlekle psychicznie chorych

- **Dom Pomocy Społecznej Prowadzony przez Zgromadzenie Sióstr św. Elżbiety w Grabinie**

ul. Grabina 72, 48-210 Biała

tel. 77 437 60 05; e-mail: dps.grabina@interia.pl

www.dpsgrabina.dompomocy.pl

Dom przeznaczony dla kobiet przewlekle i somatycznie chorych

- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Prudniku**

ul. Parkowa 6, 48-200 Prudnik

tel. 77 436 71 27; e-mail: sds@sdsprudnik.pl

www.sdsprudnik.pl



POWIAT STRZELECKI

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Strzelcach Opolskich

ul. Bolesława Chrobrego 5, 47-100 Strzelce Opolskie
tel. 77 461 33 81; e-mail: sekretariat@pcpr.strzelceop.pl
www.pcpr.strzelceop.pl

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Strzelcach Opolskich

ul. Krakowska 16, 47-100 Strzelce Opolskie
tel. 77 463 08 70; e-mail: info@opsstrzelce.pl
www.opsstrzelce.pl

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Izbicku

ul. Powstańców Śląskich 12, 47-180 Izbicko
tel. 77 461 72 06; e-mail: ops@izbicko.pl
www.ops.izbicko.pl

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Ujeździe

ul. Sławięcicka 19, 47-143 Ujazd
tel. 77 463 70 47; e-mail: biuro@opsujazd.pl
www.opsujazd.pl

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Leśnicy

ul. 1 maja 9, 47-150 Leśnica
tel. 77 404 83 52; e-mail: ops@lesnica.pl
www.ops.lesnica.pl

- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Jemielnicy

ul. Strzelecka 67, 47-133 Jemielnica
tel. 77 463 20 08; e-mail: gops@jemielnica.pl
[Strona Facebook](#)

- Ośrodek Pomocy Społecznej w Zawadzkiem

ul. Dębowa 11, 47-120 Zawadzkie
tel. 77 462 20 95; e-mail: sekretariat@ops.zawadzkie.pl
www.ops.zawadzkie.pl

- **Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kolonowskim**

ul. Ks. Czerwionki 39, 47-110 Kolonowskie

tel. 77 461 10 75; e-mail: ops@kolonowskie.pl

www.ops.kolonowskie.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Strzelcach Opolskich**

ul. Strażacka 8, 47-100 Strzelce Opolskie

tel. 77 461 34 80 w. 409; e-mail: strzelce@dps.strzelceop.pl

www.dps.strzelceop.pl

Filia Szymiszów

ul. Strzelecka 2, 47-161 Szymiszów

tel. 77 462 38 45; e-mail: filiaszymiszow@dps.strzelceop.pl

Filia Leśnica

ul. Szpitalna 20, 47-150 Leśnica

tel. 77 463 98 30; e-mail: filialesnica@dps.strzelceop.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Kadłubie**

ul. Zamkowa 5, 47-175 Kadłub

tel. 77 463 63 37; e-mail: dpskadlub@go2.pl

- **Dom Pomocy Społecznej w Zawadzkiem**

ul. Czarna 2, 47-120 Zawadzkie

tel. 77 462 20 11; e-mail: biuro@dps-zawadzkie.pl

www.dps-zawadzkie.pl

- **Środowiskowy Dom Samopomocy w Strzelcach Opolskich**

ul. Habryki 11, 47-100 Strzelce Opolskie

tel. 77 461 44 93; e-mail: biuro@sdsstrzelce.pl

www.sdsstrzelce.pl

ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Ważną rolę w poprawie jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi odgrywają również **organizacje pozarządowe** działające na terenie województwa opolskiego. Wspierają one osoby chorujące psychicznie oraz ich rodziny poprzez prowadzenie grup wsparcia, programów rehabilitacyjnych i działań integracyjnych.



POWIAT BRZESKI

- **Stowarzyszenie Przyjaciół i Osób Niepełnosprawnych „Pomóżmy im”**

ul. Kościuszki 52, 49-340 Lewin Brzeski
tel. 77 412 74 72; e-mail: spion@spion.pl
www.spion.pl

Stowarzyszenie udziela pomocy osobom niepełnosprawnym i ich rodzinom poprzez m.in. prowadzenie Warsztatów Terapii Zajęciowej, prowadzenie rehabilitacji ruchowej, logopedycznej i psychologicznej dla dzieci i młodzieży itp.

- **Koło Brzeskie Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta**

Pępice 81, 49-317 Pępice
tel. 77 412 39 87
www.bratalbertpépice.pl

Prowadzone przez Koło Brzeskie Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta schronisko dla bezdomnych mężczyzn, udziela nie tylko pomocy materialnej czy medycznej, ale także pomaga w poszukiwaniu pracy, czy podejmowaniu starań o przyznanie grupy inwalidzkiej, renty oraz zasiłku dla niepełnosprawnych. Zgodnie z regulaminem pobyt w schronisku ma pomóc w odnalezieniu miejsca w społeczeństwie i zdobyciu pełnej niezależności.

- Brzeskie Stowarzyszenie Osób Chorych na SM

ul. 1 maja 2, 49-300 Brzeg

tel. 77 333 05 69; e-mail: bssm1maja@wp.pl

www.wtzbssmbrzeg.pl

Głównym celem stowarzyszenia jest zrzeszanie osób z SM i innymi chorobami neurologicznymi oraz aktywne ich uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym, sportowym i turystycznym. Stowarzyszenie prowadzi m.in. Warsztaty Terapii Zajęciowej oraz Środowiskowy Dom Samopomocy.

- Grodkowskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Ich Przyjaciół

Jędrzejów 32A, 49-200 Grodków

Te. 77 415 46 44; e-mail: gsoniip@wp.pl

Stowarzyszenie wspiera osoby z niepełnosprawnościami oraz ich rodziny. Prowadzi zajęcia rehabilitacyjne, terapię, Warsztaty Terapii Zajęciowej oraz liczne działania integracyjne. Organizacja przeciwdziała wykluczeniu społecznemu, wspiera rozwój samodzielności i aktywności, a także angażuje społeczność w działania na rzecz osób potrzebujących.



POWIAT GŁUBCZYCKI

- Stowarzyszenie rodziców dzieci niepełnosprawnych „Tacy Sami”

ul. Bolesława Chrobrego 22, 48-100 Głubczyce

tel. 512 438 433; e-mail: tacy samiogl@gmail.com

www.tacy-sami.org

Stowarzyszenie rodziców i przyjaciół dzieci niepełnosprawnych, którego celem jest wyrównywanie szans w każdej sferze życia dziecka i młodzieży niepełnosprawnej poprzez świadczenie pomocy w zakresie ułatwiania dostępu do rehabilitacji, edukacji, udziału w kulturze, rekreacji i integracji ze środowiskiem, oraz zabezpieczeniu potrzeb socjalnych.



POWIAT KĘDZIERZYŃSKO - KOZIELSKI

- **Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Autystów „Mały Księżę”**

ul. Piastowska 19, 47-200 Kędzierzyn-Koźle

tel. 693 410 851; e-mail: stowarzyszenie.rodzin@gmail.com

www.stowarzyszeniemalyksiaze.eu

Misją stowarzyszenie jest wszechstronna pomoc osobom autystycznym oraz rodzinom, opiekunom i specjalistą poprzez organizację i prowadzenie różnych form leczenia, opieki i edukacji osób autystycznych.

- **Polski Związek Niewidomych - Koło Kędzierzyn - Koźle**

ul. Grunwaldzka 29/2, 47-220 Kędzierzyn-Koźle

tel. 77 442 61 15; e-mail: pzn_opole@op.pl

www.pzn.opole.pl

Działa od 1955 roku, wspierając osoby niewidome i słabowidzące oraz ich rodziny. Organizacja prowadzi poradnictwo, pomaga w uzyskaniu wsparcia socjalnego, organizuje spotkania integracyjne, wycieczki i wydarzenia edukacyjne.



POWIAT KLUCZBORSKI

- **Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Nadzieja”**

ul. Zamkowa 6, 48-200 Kluczbork

tel. 77 418 76 13

Celem stowarzyszenia jest m.in. tworzenie warunków stymulacji rozwoju osób niepełnosprawnych z zaburzeniami psychicznymi poprzez odpowiednią pomoc, usprawnianie, leczenie, edukację, uczestnictwo w kulturze, organizację czy czasu wolnego.



POWIAT KRAPKOWICKI

- **Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie Gminy Gogolin „Okaz serce innym”**

ul. Plac Dworcowy 2, 47-320 Gogolin

tel. 77 466 62 26; e-mail: okazserceinnym@onet.pl

[Strona Facebook](#)

Wśród celów stowarzyszenia wymienić należy m.in. wspieranie potrzebujących czy pomaganie w rozwiązywaniu problemów środowiska. Pomoc trafia m.in. do dzieci i dorosłych borykających się z kalectwem, ciężko chorych.

- **Katolickie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Koło Zdieszowice**

ul. Góra św. Anny 21a, 47-330 Zdieszowice

tel. 77 484 23 63

Stowarzyszenie działa na rzecz osób niepełnosprawnych od urodzenia, wspierając ich rozwój, rehabilitację i integrację społeczną. Oferuje pomoc duchową, edukacyjną i społeczną, organizuje spotkania, zajęcia terapeutyczne oraz inicjatywy sprzyjające aktywnemu uczestnictwu w życiu lokalnej wspólnoty.

- **Opolskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych w Tym Rodzin i Osób Chorych na Alzheimera**

ul. Damrota 2, 47-303 Krapkowice

tel. 500 169 863; e-mail: alzheimer.krapkowice@interia.pl

www.opolski-alzheimer.pl

Misją organizacji jest popularyzacja wiedzy o chorobie Alzheimera, udzielanie wsparcia psychologicznego, socjalnego, medycznego i terapeutycznego, a także informowanie o prawach i uprawnieniach osób niepełnosprawnych i chorych.



POWIAT NAMYSŁOWSKI

- Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych „Nadzieja”

ul. Pułaskiego 3b, 46-100 Namysłów
tel. 77 410 39 92; e-mail: nadzieja3b@op.pl

[Strona Facebook](#)

Stowarzyszenie wspiera osoby chore i z niepełnosprawnościami z terenu powiatu namysławskiego. Prowadzi Warsztat Terapii Zajęciowej, oferując zajęcia terapeutyczne, rehabilitację i wsparcie w rozwijaniu samodzielności.



POWIAT NYSKI

- Fundacja „Plan B”

ul. Ujejskiego 25, 48-300 Nysa
tel. 667 397 171; e-mail: fundacjaplanb@gmail.com

www.fundacjaplanb.org

Fundacja działa m.in. na rzecz rozwoju i wspierania rodzin, na rzecz osób z niepełnosprawnościami i seniorów czy na rzecz przeciwdziałania bezrobociu i wykluczeniu społecznemu



POWIAT OLESKI

- Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych „SŁONECZNIK”

ul. Długa 37, 46-300 Sowczyce
tel. 667 658 575; e-mail: stowarzyszenie.slonecznik@wp.pl

Stowarzyszenie przy Środowiskowym Domu Samopomocy, wspiera osoby z niepełnosprawnościami, oferując rehabilitację, zajęcia terapeutyczne oraz działania integracyjne. Organizacja promuje aktywne uczestnictwo w życiu społecznym i wspiera rozwój samodzielności swoich podopiecznych.

- **Towarzystwo Pomocy Ludziom w Oleśnie**

ul. Dworcowa 13a, 46-300 Olesno
tel. 693 002 024; e-mail: tpolesno@onet.pl

Towarzystwo realizuje działania w zakresie pomocy społecznej na rzecz osób z niepełnosprawnością poprzez tworzenie warunków rozwoju, rehabilitacji i opieki nad tymi osobami.

- **Stowarzyszenie Integracyjne „Bądźmy razem”**

ul. Dworcowa 13/14, 46-300 Olesno
tel. 885 866 296

Stowarzyszenie działa na rzecz osób niepełnosprawnych. Jego głównym celem jest upowszechnianie wiedzy o potrzebach osób z niepełnosprawnością oraz pomoc dla tych osób w rozwoju i przystosowaniu społecznym.



POWIAT OPOLSKI I MIASTO OPOLE

- **Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem**

ul. Św. Wojciecha 5, 45-023 Opole
tel. 77 453 96 75; e-mail: towarzystwo1@wp.pl
www.wtwzk.opole.pl

Towarzystwo działa na rzecz osób niepełnosprawnych poprzez m.in. pomoc organizacyjną i materialną, działania na rzecz likwidacji barier i ograniczeń czy profilaktykę niepełnosprawności.

- **Fundacja „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym”**

ul. Szymanowskiego 1, 45-724 Opole
tel. 77 400 44 29; e-mail: dom@fundacja-dom.opole.pl
www.fundacja-dom.opole.pl

Celem Fundacji jest udzielenie specjalistycznej pomocy w diagnozowaniu, leczeniu i rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Fundacja prowadzi m.in. Warsztaty Terapii Zajęciowej dla młodzieży, Środowiskowy Dom Samopomocy czy Zakład Aktywności Zawodowej.

- **Fundacja Psychoedukacji i Psychoterapii INTRA**

ul. Krakowska 32/ 310, 45-075 Opole

tel. 691 132 441; e-mail: biuro@fundacjaintra.pl

www.fundacjaintra.pl

Główne cele działalności Fundacji INTRA to edukacja prozdrowotna i ochrona zdrowia psychicznego oraz przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

- **TRISO Opolskie Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Dzieci z Trisomią 21**

ul. Jagiellonów 53, 45-560 Opole

tel. 884 088 902; e-mail: kontakt@triso.eu

www.triso.eu

Celem Stowarzyszenia jest świadczenie pomocy chorym z Zespołem Downa i ich rodzinom w zakresie m.in. leczenia, rehabilitacji, edukacji, pracy czy zabezpieczenia potrzeb socjalnych.

- **Stowarzyszenie na Rzecz Autyzmu „Uczymy się żyć razem”**

ul. Olsztyńska 21, 45-316 Opole

Kontakt: Kup, ul. K. Miarki 10-12

tel. 77 469 56 68; e-mail: autyzmopole@o2.pl

www.autyzmopole.pl

Celem stowarzyszenia jest inicjowanie i prowadzenie różnorodnych form pomocy dla osób autystycznych i ich rodzin w sprawach poprawy zdrowia, warunków socjalnych i sytuacji materialnej czy adaptacja w społeczeństwie.

- **Opolskie Stowarzyszenie Rehabilitacji**

ul. Szałwiowa 3/8, 45-470 Opole

tel.: 77 556 03 35; e-mail: info@rehabilitacjaopole.pl

www.rehabilitacjaopole.pl

Misją stowarzyszenia jest pomoc osobom chorym i niepełnosprawnym – zarówno dzieciom, jak i dorosłym – poprzez organizację i finansowanie rehabilitacji, opieki medycznej, terapii oraz wsparcia społecznego.

- **Stowarzyszenie na Rzecz Ludzi Uzależnionych „TO CZŁOWIEK”**

ul. Ozimska 71D, 45-368 Opole

tel. 77 453 23 38; e-mail: kontakt@toczlowiek.pl

www.toczlowiek.pl

Jego celem jest niesienie pomocy osobom uzależnionym i ich rodzinom poprzez terapię, wsparcie społeczne, poradnictwo, a także działania profilaktyczne oraz edukację o uzależnieniach i HIV/AIDS. Prowadzi grupy terapeutyczne, programy ambulatoryjne dla młodzieży i dorosłych, a także zajęcia wspierające umiejętności społeczne i działania reintegracyjne.

- **Polskie Towarzystwo Psychologiczne Oddział w Opolu**

Pl. Staszica 1, 45-052 Opole

tel. 606 641 213; e-mail: ptp_opole_sekretarz@wp.pl

www.ptp.uni.opole.pl

Celem Towarzystwa jest rozwijanie i popularyzacja psychologii jako nauki i zawodu, a także promowanie standardów zawodowych, etyki, badań i edukacji w obszarze psychologii. Oddział organizuje wykłady, szkolenia, spotkania zawodowe i inicjatywy edukacyjne, a także współpracuje z psychologami praktykami i środowiskiem akademickim.

- **Stowarzyszenie STRATEGIA**

ul. Chabrów 28/14; 45-221 Opole

tel. 609 171 715; e-mail: strategia.opole@gmail.com

Celem działalności jest wspieranie integracji i reintegracji społecznej oraz zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem – w tym osób niepełnosprawnych, seniorów, a także osób w trudnej sytuacji życiowej.

- **Fundacja Manufaktura Umysłu**

ul. Prószkowska 226, 45-950 Opole

tel. 509 403 569; e-mail: biuro@manufakturaumyslu.pl

www.manufakturaumyslu.pl

Fundacja oferuje pomoc psychologiczną, terapeutyczną, działania rehabilitacyjne, działania integracyjne, wsparcie społeczne oraz aktywizację – także dla osób wykluczonych, chorych lub potrzebujących wsparcia.

- **Fundacja Ochrony Zdrowia Psychicznego i Seksualności SENSO**

tel. 734 816 916

e-mail: fundacja@centrumsenso.pl

www.centrumsenso.pl

Fundacja oferuje pomoc poprzez konsultacje psychologiczne i seksuologiczne, psychoterapię, interwencję kryzysową oraz działania profilaktyczne i edukacyjne, mające na celu poprawę jakości życia i przeciwdziałanie patologiom społecznym.

- **Stowarzyszenie QUISISANA**

ul. Sienkiewicza 20, 45-037 Opole

tel. 500 465 850; e-mail: kontakt@quisisana.org.pl

www.quisisana.org.pl

Stowarzyszenie oferuje psychoterapię indywidualną i grupową, konsultacje psychologiczne, pomoc prawną, mediacje, wsparcie dla osób i rodzin dotkniętych przemocą lub przestępstwem, a także działania profilaktyczne i edukacyjne.

- **Fundacja Harmonii Życia**

ul. Drzymały 20/1, 45-342 Opole

tel. 788 112 911; e-mail: biuro@harmoniazycia.org

www.harmoniazycia.org

Jej celem jest wspieranie rozwoju osobistego, zdrowia i dobrostanu – prowadzi działania z zakresu pomocy społecznej, edukacji, wsparcia rodzin, promocji zdrowia, a także inicjatywy kulturalne, integracyjne i terapeutyczne. Fundacja realizuje także programy wsparcia dla dzieci i rodzin m.in. przez szkolenia, mentoring, warsztaty i inne formy opieki w ramach projektu Akademia Harmonijnego Wsparcia.

- **Stowarzyszenie „Z uśmiechem dla uśmiechu – stowarzyszenie Pruszków”**

ul. Zamkowa 8, 46-060 Pruszków

tel. 77 464 80 92; e-mail: kasiasarga@wp.pl

Stowarzyszenie działa przy DPS w Pruszkowie. Wśród celów statutowych wymienia m.in. szerzenie w społeczeństwie wiedzy o potrzebach i problemach niepełnosprawnych czy niesienie kompleksowej pomocy i udzielanie wsparcia osobom z niepełnosprawnością.



POWIAT PRUDNICKI

- **Stowarzyszenie Przyjaciół i Osób Niepełnosprawnych „Za głosem serca”**

ul. Batorego 2, 48-250 Głogówek

tel. 77 437 29 29; e-mail: zaglosemserca2005@gmail.com

[Strona Facebook](#)

Celem organizacji jest wsparcie osób niepełnosprawnych oraz ich rodzin. Stowarzyszenie prowadzi świetlicę terapii zajęciowej, pomaga w nauce codziennych umiejętności, oferuje wsparcie społeczne i integrację, a także organizuje wydarzenia kulturalne, rehabilitacyjne i wspólnotowe.

- **Stowarzyszenie Aktywnej Pomocy Rodzinie „ALTERNATYWA” - S.A.P.R.A**

ul. Dąbrowskiego 5, 48-200 Prudnik

tel. 77 436 47 00; e-mail: biuro.sapra@gmail.com

[Strona Facebook](#)

Stowarzyszenie działa na rzecz osób niepełnosprawnych, osób z zaburzeniami psychicznymi, autyzmem, a także ich rodzin oferując różnorodną pomoc społeczną, terapeutyczną i aktywizującą. Organizuje m.in. poradnictwo psychologiczne, doradztwo zawodowe, zajęcia arteterapeutyczne, trening umiejętności społecznych, edukację cyfrową oraz zajęcia ekologiczne.

- **Polski Związek Niewidomych - Koło Prudnik**

ul. Kościuszki 1, 48-200 Prudnik

tel. 539 320 135; e-mail: klucz1948@wp.pl

www.pzn.opole.pl

Koło PZN w Prudniku działa jako lokalna jednostka wspierająca osoby niewidome i słabowidzące. Pomaga w uzyskaniu ulg dla niewidomych oraz zapewnia wsparcie i usługi dostosowane do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Celem działalności jest integracja, wsparcie i aktywizacja osób niewidomych w tym pomoc w rehabilitacji, poradnictwie i ułatwieniach codziennego życia.

- **Stowarzyszenie Rodzin I Przyjaciół Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej „OGNIK”**

ul. Krakowska 16, 47-100 Strzelce Opolskie

tel. 664 736 882; e-mail: stowarzyszenie_ognik@interia.pl

[Strona Facebook](#)

Stowarzyszenie udziela pomocy osobom niepełnosprawnym od wieku dziecięcego po osoby dorosłe niesamodzielne życiowo w zakresie medycznym, socjalnym, psychologicznym, pedagogicznym czy prawnym.

- **Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Edukacji i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych**

ul. Zamkowa 5, 47-175 Kadłub

tel. 692 434 014

Stowarzyszenie przy DPS w Kadłubie. Zgodnie ze statutem działa na rzecz niepełnosprawnych intelektualnie i fizycznie mieszkańców DPS wspierając inicjatywy rehabilitacyjne, edukacyjne, socjoterapeutyczne itd.

- **Stowarzyszenie Pomocy Wzajemnej „BARKA”**

ul. Krakowska 16, 47-100 Strzelce Opolskie

tel. 77 463 83 77; e-mail: barkastrzelce@interia.pl

www.barka.strzelceop.pl

Wśród celów statutowych Stowarzyszenie wymienia m.in. reintegrację zawodową i społeczną osób wykluczonych społecznie i zagrożonych wykluczeniem społecznym czy przeciwdziałaniu alkoholizmowi.

INFORMACJA O BAZIE DANYCH

Baza wybranych miejsc w województwie opolskim, w których osoby z zaburzeniami psychicznymi mogą uzyskać pomoc, została opracowana na podstawie **dostępnych Powiatowych Informatorów Ochrony Zdrowia Psychicznego** oraz informacji udostępnianych przez poszczególne placówki i instytucje na ich stronach internetowych.

Realizator opracowania **nie ponosi odpowiedzialności za ewentualne nieaktualne dane** dotyczące oferty lub działalności wymienionych podmiotów.

Link do wcześniejszego informatora o zdrowiu psychicznym na województwo:
www.bip.opolskie.pl/wp-content/uploads/2020/12/Przewodnik_opolskie_zdrowie_psychiczne_22.12.20.pdf

97

TELEFONY WSPARCIA

Telefony wsparcia dla dzieci i młodzieży:

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA

800 12 12 12

DOSTĘPNY 24/7

CZAT NA STRONIE

WWW.CZAT.BRPD.GOV.PL

DOSTĘPNY 24/7

DYŻUR PRAWNIKA W ŚRODY OD 9:00 DO 14:00

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH

22 484 88 04

OD PONIEDZIAŁKU DO NIEDZIELI, OD 13:00 DO 20:00

WWW.STOPDEPRESJI.PL

TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE”

801 889 880

CZYNNY CODZIENNIE OD 17:00 DO 22:00

WWW.UZALEZNIENIABEHAWIORALNE.PL

„TUMBO POMAGA” POMOC DZIECIOM I MŁODZIEŻY W ŻAŁOBIE

800 111 123

CZYNNY CODZIENNIE OD 17:00 DO 22:00

WWW.TUMBOPOMAGA.PL

Telefony wsparcia dla dorosłych:

INFOLINIA „ANONIMOWYCH ALKOHOLIKÓW”

801 033 242

CODZIENNIE OD 8:00 DO 22:00

WWW.AA.ORG.PL

CENTRUM PRAW KOBIET

600 070 717

DOSTĘPNY 24/7

WWW.CPK.ORG.PL

TELEFON W SPRAWIE ZAGINIONEGO DZIECKA I NASTOLATKA

116 000

DOSTĘPNY 24/7

WWW.OPIEKUJSIEDZIECKIEM.PL

POMARAŃCZOWA LINIA DLA RODZICÓW PIJĄCYCH DZIECI

801 140 068

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD 14:00 DO 20:00

WWW.POMARANCZOWALINIA.PL

KRYZYSOWY TELEFON ZAUFANIA

116 123

DOSTĘPNY 24/7

WWW.116SOS.PL

Telefony wsparcia dla osób starszych:

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB STARSZYCH

22 635 09 54

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD 17:00 DO 20:00

WWW.MALIBRACIA.ORG.PL

Telefony wsparcia dla wszystkich:

POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA WS. PRZEMOCY W RODZINIE

800 120 226

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD 9:30 DO 15:30

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE
„NIEBIESKA LINIA”**

800 120 002

DOSTĘPNY 24/7

KONSULTACJE W J. ANGIELSKIM: PONIEDZIAŁEK OD 18:00 DO 22:00

KONSULTACJE W J. ROSYJSKIM: WTOREK OD 18:00 DO 22:00

SKYPE **POGOTOWIE.NIEBIESKA.LINIA**

PONIEDZIAŁEK OD 13:00 DO 15:00

GŁÓWNIE DLA OSÓB GŁUCHYCH I NIEDOSŁYSZĄCYCH;

KONSULTACJE TAKŻE W JĘZYKU MIGOWYM

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA NARKOTYKI – NARKOMANIA

800 199 990

CODZIENNIE OD 16:00 DO 21:00

WWW.KBPN.GOV.PL

LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH FUNDACJI NAGLE SAMI

800 108 108

OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU OD 14:00 DO 20:00

WWW.NAGLESAMI.ORG.PL

LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH FUNDACJI NAGLE SAMI

22 484 88 01

CZYNNY W PONIEDZIAŁKI I WTORKI OD 15:00 DO 20:00

WWW.STOPDEPRESJI.PL

100

WSPIERAJĄCE MIEJSCA W INTERNECIE

- Medycyna Praktyczna – Portal pacjentów – Psychiatria
www.mp.pl/pacjent/psychiatria
- Rzecznik Praw Obywatelskich – Zdrowie psychiczne
www.gov.pl/web/rpp/zdrowie-psychiczne
- Rzecznik Praw Obywatelskich Poradnik dla dzieci i młodzieży
www.gov.pl/web/rpp/z-psychiatria-na-ty
- Fundacja Twarze depresji
www.twarzedepresji.pl
- Odnaleźć siebie – poradniki dla opiekunów i bliskich
www.odnalezcsiebie.pl





TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

116 111

(CZYNNY CAŁĄ DOBĘ)

TELEFON ZAUFANIA DLA DOROSŁYCH

116 123

(CZYNNY CAŁĄ DOBĘ)

CENTRUM WSPARCIA ONLINE

WWW.CENTRUMWSPARCIA.PL

NIE JESTEŚ SAM/A POROZMAWIAJMY!