

**ZESZYT INFORMACYJNY**

# **Instytucje pomocowe na Mazowszu**

**Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie  
Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej  
Warszawa, czerwiec 2016**

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Instytucje wspierające w sytuacjach kryzysowych</b> .....	<b>4</b>
1.1. Ośrodki Interwencji Kryzysowej .....	4
1.2. Ośrodki Pomocy Społecznej .....	7
1.3. Poradnie Zdrowia Psychicznego .....	10
<b>2. Pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym</b> .....	<b>13</b>
2.1. Uzależnienie od alkoholu .....	13
2.1.1. Punkty konsultacyjne dla osób uzależnionych od alkoholu .....	13
2.1.2. Przychodnie, Poradnie i Ośrodki leczenia uzależnień od alkoholu .....	17
2.1.3. Grupy Anonimowych Alkoholików (AA) .....	19
2.1.4. Telefony zaufania dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin .....	21
2.1.5. Pomoc dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA) .....	22
2.2. Uzależnienie od narkotyków .....	23
2.2.1. Punkty konsultacyjne dla osób uzależnionych od narkotyków .....	24
2.2.2. Poradnie i ośrodki leczenia uzależnienia od narkotyków .....	26
2.2.3. Grupy Anonimowych Narkomanów (NA) .....	28
2.2.4. Telefony Zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków .....	30
2.3. Pozostałe uzależnienia .....	31
<b>3. Pomoc Rodzinie</b> .....	<b>34</b>
3.1. Przeciwdziałanie przemocy .....	34
3.2. Wsparcie dla samotnych matek i kobiet .....	36
3.3. Dzieci i młodzież .....	39
3.4. Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych (DDD) .....	41
3.5. Wsparcie rodziny .....	43
<b>4. Bezdomni</b> .....	<b>48</b>
<b>5. Cudzoziemcy</b> .....	<b>50</b>
<b>6. Źródła</b> .....	<b>52</b>

## Wstęp

Zdarza się, że w pewnym momencie naszego życia stwierdzamy, że trudności i problemy, które nas spotykają są ponad miarę naszych sił, że nie jesteśmy w stanie sobie z nimi poradzić. Czasem nie dajemy sobie rady z natłokiem spraw w naszych głowach, nie potrafimy ułożyć sobie satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi, mamy obniżony nastrój, nic nas nie cieszy, mamy problemy w pracy i w życiu rodzinnym, jesteśmy ciągle zestresowani. Mamy poczucie piętrzących się trudności, towarzyszącego nieustannie lęku czy zmęczenia, co odbija się na naszym funkcjonowaniu w wielu dziedzinach życia, niejednokrotnie bardzo je utrudniając. Jest to moment, który wiele osób lekceważy licząc, że „jakoś się ułoży”, albo Ci bardziej odważni, zwracają się o pomoc do rodziny czy przyjaciół. Często jednak doświadczamy, takich kryzysów, z którymi trudno jest sobie poradzić samemu, a bliscy mimo szczerych chęci nie są w stanie nam pomóc. W takich sytuacjach najlepszym rozwiązaniem jest zwrócenie się o pomoc do osób zawodowo zajmujących się pracą z ludźmi w trudnych dla nich okresach, specjalistów w dziedzinie pomocy psychologicznej (do psychologa lub psychoterapeuty), pomocy socjalnej (do pracownika socjalnego, asystenta rodziny, mediatora), pomocy prawnej (do konsultanta, prawnika).

Wiele sytuacji kryzysowych powoduje u ludzi szereg konsekwencji związanych ze sferą fizyczną człowieka. Osoby mające wszelkie trudności w życiu w wielu sytuacjach nie rozwiązują swoich problemów i wykazują tendencje ucieczkowe, a taki niekonstruktywny sposób radzenia sobie może skutkować nawarstwianiem się trudności, rozszerzaniem ich na inne sfery życia, np. zawodową, predysponuje również do ulegania uzależnieniom (najczęściej jest to alkohol, narkotyki). W gronie rodzinnym pojawia się przemoc, gdzie członek rodziny wykorzystuje przewagę sił i działa przeciwko innym członkom rodziny naruszając ich prawa i dobra osobiste. W efekcie końcowym człowiek odizolowuje się od społeczeństwa (brak chęci na kontakt z rodziną, znajomymi). Na Mazowszu występuje również część społeczeństwa, która w wyniku sytuacji kryzysowych traci rodzinę, dom, a przede wszystkim pracę. Takie osoby tworzą grupę ludzi bezdomnych, którzy również mogą liczyć na pomoc ze strony wielu instytucji.

Bez względu na to w jakiej sytuacji znalazła się dana osoba, można liczyć na wsparcie od wielu instytucji przede wszystkim psychologiczne, pieniężne i rzeczowe. Ten zeszyt powstał właśnie dlatego, aby szerzyć i udostępniać informacje o miejscach na Mazowszu, w których w trudnych sytuacjach i momentach życiowych można szukać dla siebie bezpłatnej pomocy i że warto o taką pomoc prosić.

## 1. Instytucje wspierające w sytuacjach kryzysowych

Osoby przeżywające trudności w swoim życiu potrzebują wsparcia. Bez względu na zaistniały problem każdy może liczyć na pomoc od wielu instytucji publicznych, jak i pozarządowych. Pomoc oferowana jest w zależności od potrzeb osoby oczekującej wsparcia. Można ją uzyskać m.in. w Ośrodkach Interwencji Kryzysowej, Ośrodkach Pomocy Społecznej i Poradniach Zdrowia Psychicznego, instytucje te nastawione są na udzielanie wsparcia psychologicznego, a przede wszystkim specjalistyczną pomoc w kryzysie.

### 1.1. Ośrodki Interwencji Kryzysowej

Interwencja kryzysowa tworzy zespół interdyscyplinarnych działań, które podejmowane są na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Kryzys (psychiczny) to trudne doświadczenie, które często przekracza samodzielne poradzenie sobie z problemem. Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie.

Ośrodki Interwencji Kryzysowej współpracują z Ośrodkami Pomocy Społecznej, instytucjami i organizacjami świadczącymi pomoc psychologiczną i psychiatryczną, organizacjami wymiaru sprawiedliwości, prokuraturą, policją, organizacjami pozarządowymi i wyznaniowymi.

#### **Ośrodki Interwencji Kryzysowej udzielają pomocy osobom, które znalazły się :**

- w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym,
- w sytuacji zagrożenia lub po traumatycznych przejściach.

#### **Ośrodki te służą także wsparciem i specjalistyczną pomocą dla osób:**

- dotkniętych przemocą domową, a także ich rodzinom,
- przeżywających trudności małżeńskie lub trudności w kontaktach z dziećmi,
- żyjących w ciągłym stresie, w wyniku trudnych zdarzeń w życiu osobistym i rodzinnym,
- w starszym wieku, które przeżywają kryzys w związku ze zmianami w życiu,
- przeżywających utratę kogoś bliskiego (np. śmierć, rozwód, rozstanie),
- przeżywających gwałtowną zmianę lub niekorzystną zmianę w życiu (np. utrata pracy, ciężka choroba),
- w sytuacjach myśli i prób samobójczych,

- będących ofiarami, świadkami lub uczestnikami traumatycznych zdarzeń losowych (drogowych, pożarów, katastrof przemysłowych i naturalnych, zamachów terrorystycznych, itd.), a także napadów, gwałtów i innych przestępstw,
- przeżywających trudności w relacjach międzyludzkich i społecznych.

### **Zadania Ośrodków Interwencji Kryzysowej:**

- pomoc psychologiczna dla osób i rodzin, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym,
- krótka psychoterapia indywidualna, rodzinna albo małżeńska,
- poradnictwo psychologiczne oraz pomoc prawna i socjalna,
- interwencja w nagłych zdarzeniach i przeżyciach traumatycznych,
- stosowanie działań profilaktycznych poprzez propagowanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi,
- prowadzenie telefonicznych interwencji kryzysowych,
- prowadzenie hosteli, czyli miejsc tymczasowego całonocnego schronienia osobom lub rodzinom znajdującym się w sytuacji kryzysowej.

### **W Ośrodkach Interwencji Kryzysowej pomocy udziela kilku specjalistów w poszczególnych formach pomocy:**

**Pracownik socjalny** – to osoba, której praca polega na udzielaniu pomocy i rad osobom potrzebującym wsparcia. Pracownik socjalny udziela informacji i wskazówek w zakresie rozwiązywania spraw życiowych, wspierając osobę, aby w przyszłości mogła radzić sobie samodzielnie i rozwiązywać pojawiające się problemy.

**Psycholog** – to osoba, która zajmuje się wstępnym diagnozowaniem problemu, a następnie wydawaniem opinii. Wsparcie psychologiczne opiera się na podejmowaniu różnych działań z szczególnym naciskiem na pomoc osobom, które przeżywają kryzys. Psycholog udziela informacji na temat zaistniałego kryzysu, oferuje wsparcie poprzez rozmowę i terapię krótkoterminową. Psycholog udziela porady psychologicznej podczas spotkania indywidualnego, rozmowy telefonicznej bądź listownie czy porady on-line.

**Terapeuta** – prowadzi wstępne konsultacje, których celem jest rozpoznanie problemu i motywu z jakim dana osoba zgłasza się do ośrodka. Określa najkorzystniejszy sposób pomocy. Praca z klientem może być indywidualna bądź grupowa. Do zadań terapeuty należy także interwencja kryzysowa (psychologiczna), gdzie stara się naprowadzić klienta (osoby, rodziny) będącego w sytuacji kryzysowej wymagającej szybkiego działania. Formą pomocy jest wsparcie oraz stworzenie warunków do odreagowania emocjonalnego, a także pogodzenia się z zaistniałą sytuacją.

Ośrodki Interwencji Kryzysowej udzielają pomocy całodobowo we wszystkie dni tygodnia. Do każdego ośrodka można zgłosić się osobiście lub telefonicznie umówić się ze specjalistą.

### Ośrodki Interwencji Kryzysowej na Mazowszu

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Graniczna 18, 05-300 Mińsk Mazowiecki	25 758 47 12 oik.minsk@caritas.pl
<b>Centrum Interwencji Kryzysowej</b> „Dom Otwartych Serc” ul. Tadeusza 12, 05-400 Otwock	22 779 58 63 cik.otwock@caritas.pl
<b>Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Gąsiorowskiego 3, 05-510 Konstancin- Jeziorna	22 757 68 20 22 736 31 21 poik22@neostrada.pl
<b>Zespół Ośrodków Wsparcia w Piastowie</b> <b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 24, 85-820 Piastów	22 753 45 56 zow@neostrada.pl
<b>Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Ziemowita 8/10, 96-500 Sochaczew	46 862 12 17 poiksochaczew@o2.pl
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> <b>(Ośrodek Wspomagania Rodziny)</b> ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa (Ursynów)	22 855 44 32 oik@oik.warszawa.pl
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> <b>(Ośrodek Wsparcia Dziecka i Rodziny</b> <b>KOŁO)</b> ul. Dalibora 1, 01-439 Warszawa (Wola)	22 837 55 59 oik_warszawa@wp.pl
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> <b>(Polski Komitet Pomocy Społecznej)</b> ul. Polska 33 A i B, 00-703 Warszawa (Mokotów)	22 651 05 71 oik.pkps@wp.pl
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Piłsudskiego 23, 07-100 Węgrów	25 792 02 90 oik@pcpr.wegrow.pl
<b>Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Poniatowskiego 29, 05-220 Zielonka	25 771 83 84 poik@powiat-wolominski.pl
<b>Region ciechanowski</b>	
<b>Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie</b> <b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Słowackiego 18, 06-500 Mława	23 654 52 29 zowmlawa@zowmlawa.home.pl
<b>Ostrołęka</b>	
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> <b>w Ostrołęce</b> ul. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka	29 767 61 94 oik.ostroleka@op.pl

<b>Płock</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 48 24 364 02 50 mops@pl.onet.pl
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Malczewskiego 20b, 26-600 Radom	48 362 27 45 osrodek@tpd.radom.pl
<b>Powiatowy Zespół Placówek Pomocy Dziecku i Rodzinie w Sienniu. Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Szkolna 41, 27-350 Sienna	48 378 61 06 pzppdir@wp.pl

## 1.2. Ośrodki Pomocy Społecznej

Ośrodki Pomocy Społecznej są miejscem pierwszego kontaktu osób poszukujących pomocy społecznej. Udzielają pomocy osobom i ich rodzinom, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej i nie są w stanie sami jej pokonać. Z pomocy ośrodków można skorzystać zgłaszając się osobiście bądź telefonicznie. Ośrodek oferuje pomoc społeczną w kilku formach:

- pomoc finansowa (zasiłek stały, okresowy, celowy i specjalny),
- pomoc rzeczową (posiłki, talony),
- poradnictwo prawne, socjalne, psychologiczne i pedagogiczne.

### W Ośrodkach Pomocy Społecznej profesjonalną pomocą zajmują się:

**Pracownik socjalny** – tak samo jak w przypadku Ośrodków Interwencji Kryzysowych to osoba, której praca polega na udzielaniu pomocy i rad osobom potrzebującym wsparcia. Analizuje zakres powstałego problemu klienta i dokonuje oceny, dzięki czemu rozpoznaje zapotrzebowanie na pomoc społeczną. Pracownik socjalny przede wszystkim opiekuje się osobami potrzebującymi wsparcia z szczególnym naciskiem na: osoby bezrobotne, bezdomne i rodziny patologiczne.

**Psycholog** – w Ośrodkach Pomocy Społecznej realizuje poradnictwo poprzez wstępną diagnozę problemu (identyfikowanie trudności z jakimi osoba sobie nie radzi), profilaktykę (szukanie sposobów na przezwycięzenie trudności) oraz terapię (mobilizowanie klienta do realizowania podjętych zmian). Psycholog swoją pomoc oferuje w formie kilku spotkań.

**Prawnik/radca prawny** – zajmuje się sprawami związanymi z prawem. W Ośrodku Pomocy Społecznej zakres jego obowiązków dotyczy spraw: majątkowych, mieszkaniowych, itp. Dodatkowo pomaga osobom, które mają konflikt z prawem (np. dopuścili się przestępstwa, złamali prawo).

**Asystent rodziny** – to osoba, która zapewnia wsparcie psychiczno-emocjonalne, opiekuńcze, wychowawcze, mediacyjne, a także doradcze i motywujące do działania. Wszelkie zadania asystenta rodziny opierają się na: bezpośredniej pracy z rodzicami i dziećmi, działaniach pośrednich, które realizowane są na rzecz dzieci i rodziny.

**Mediator** – posługuje się metodą rozwiązywania sporów (mediacje), podczas której neutralna osoba trzecia pomaga stronom za pomocą wzajemnej komunikacji rozwiązać powstały spór. Swoimi działaniami dąży do wspólnego znalezienia rozwiązań, które zaakceptuje każda ze stron.

Osoby, które znajdują się w trudnej sytuacji życiowej (ubóstwo, sieroctwo, bezdomność, bezrobocie, niepełnosprawność, etc) mogą skorzystać z pomocy Ośrodków Pomocy Społecznej, które realizują swoje zadania w poszczególnych miastach na Mazowszu. Do Ośrodka Pomocy Społecznej należy zgłosić się wg rejonizacji (tzn. OPS w miejscu zamieszkania). Dokonać można tego za pomocą samodzielnej wizyty, kontaktu telefonicznego, a nawet w formie pisemnej. Zgłoszenia może dokonać również przedstawiciel ustawy lub inna osoba za zgodą osoby potrzebującej pomocy. Ośrodki pracują od poniedziałku do piątku w godzinach od 8 do 16.

### Wybrane Ośrodki Pomocy Społecznej na Mazowszu

Warszawa	
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Bemowo</b> ul. Rozłogi 10, 01-310 Warszawa	22 487 13 00 sekretariat@opsbemowo.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Białoleka</b> ul. V. van Gogha 7, 03-188 Warszawa	22 300 20 43 sekretariat@opsbialoleka.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Bielany</b> ul. Przybyszewskiego 80/82, 01-824 Warszawa	22 568 91 01 sekretariat@opsbielany.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Mokotów</b> ul. Fałęcka 10, 02-545 Warszawa	22 849 44 66 ops_mokotow@o2.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Ochota</b> ul. Przemyska 11, 02-361 Warszawa	22 822 11 24 osrodek@opsochota.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Praga Płd.</b> ul. Wiatraczna 11, 04-388 Warszawa	22 517 14 63 22 517 14 64 sekretariat@ops-pragapoludnie.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Praga Płn.</b> ul. Szymanowskiego 6/61, 04-477 Warszawa	22 511 24 00 22 619 34 37 sekretariat@opspragapolnoc.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Rembertów</b> ul. Plutonowych 10, 04-404 Warszawa	22 740 30 13 22 611 99 94 sekretariat@opsrembertow.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Śródmieście</b> ul. Konwiktorska 3/5, 00-960 Warszawa	22 628 07 12 22 628 54 38 sekretariat@cps.srodmiescie.warszawa.pl



<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Targówek</b> ul. Św. Wincentego 87, 03-291 Warszawa	22 277 02 50 ops.tar@ops-targowek.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Ursus</b> ul. Pl. Czerwca 1976 r. 1, 02-495 Warszawa	22 478 41 11 opsursus@pro.onet.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Ursynów</b> ul. Cybisa 7, 02-796 Warszawa	22 544 12 00 sekretariat@ops-ursynow.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Wawer</b> ul. Korkowa 119/123, 04-519 Warszawa	22 613 38 42 opswawer@wp.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Wesola</b> ul. I Praskiego Pułku 21a, 05-075 Warszawa	22 773 44 12 sekretariat@opswesola.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Wilanów</b> ul. Przyczółkowa 27a, 02-958 Warszawa	22 648 22 26 wilanow@ops.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Włochy</b> ul. Czereśniowa 35, 02-457 Warszawa	22 863 98 37 22 863 91 75 opswlochy@poczta.onet.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Wola</b> ul. Gen J. Bema 91, 01-140 Warszawa	22 571 50 00 sekretariat@ops-wola.waw.pl
<b>Ośrodek Pomocy Społecznej Żoliborz</b> ul. Dembińskiego 3, 01-644 Warszawa	22 569 28 00 zolop@ops-zoliborz.waw.pl
<b>Ciechanów</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Sienkiewicza 32d, 06-400 Ciechanów	23 672 20 91 mopsc@poczta.onet.pl
<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Fabryczna 8, 6-400 Ciechanów	23 672 48 74 gopsciechanow@op.pl
<b>Ostrołęka</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie</b> ul. Gen. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka	29 764 41 30 sekretariat@mopr.ostroleka.pl
<b>Płock</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 10/13 mops@pl.onet.pl
<b>Radom</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Limanowskiego 134, 26-600 Radom	48 360 87 01 48 360 84 88 sekretariat@mops.radom.pl
<b>Siedlce</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie</b> ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce	25 632 57 04 25 632 33 25 sekretariat@mopr.siedlce.pl
<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Asłanowicza 10, 08-110 Siedlce	25 633 09 64 25 633 17 90 gops@gminasiedle.pl

Tabela zawiera wybrane Ośrodki Pomocy Społecznej, wykaz pozostałych OPS w województwie mazowieckim można znaleźć na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl)

w zakładce *Polityka społeczna/Rejestry i wykazy*. W dziale wykazy znajduje się plik pod nazwą: *wykaz ośrodków pomocy społecznej w woj. mazowieckim*, w którym są adresy i numery telefonów do ośrodków.

### 1.3. Poradnie Zdrowia Psychicznego

Poradnie Zdrowia Psychicznego pomagają osobom, które doświadczają trudności adaptacyjnych, przechodzą kryzys, odczuwają trudności natury psychicznej albo mają problemy w zakresie psychiatrii. Poradnie są pierwszym miejscem kontaktu osoby chorej psychicznie z lekarzem psychiatrą lub psychologiem. Szybkie tempo życia oraz praca ponad możliwości jest często powodem wielu zaburzeń psychicznych, depresja, lęki psychozy. Dlatego tak ważne jest szybkie skorzystanie z pomocy specjalistów, którzy pomogą zidentyfikować pierwsze symptomy choroby i wskażą odpowiedni proces leczenia.

#### Poradnie Zdrowia Psychicznego oferują pomoc w formie:

- poradnictwa (identyfikacja problemu, określenie czynników, które powodują występowanie problemu),
- diagnostyki lekarskiej (rozpoznanie schorzenia pacjenta, ustalenie etapów leczenia),
- psychoterapii indywidualnej lub grupowej,
- interwencji kryzysowej (pomoc psychologiczna w nagłych trudnych sytuacjach osobistych i zawodowych),
- leczenia zaburzeń (nerwice, depresje, zaburzenia osobowości, psychozy),
- leczenia farmakoterapią,
- psychoedukacji.

#### W Poradniach Zdrowia Psychicznego pomoc oferują:

**Psychiatra** – jest lekarzem specjalistą, który rozpoznaje i leczy zaburzenia psychiczne. W wielu sytuacjach proponuje stosowanie farmakoterapii (leczenie za pomocą leków na receptę). Proces leczenia może także zakończyć się w szpitalu, bądź tylko zwolnieniem lekarskim. Psychiatra może zaproponować psychoterapię, jako wsparcie procesu leczenia farmakologicznego lub jako samodzielną metodę.

**Psychoterapeuta** –prowadzi bezpośrednią rozmowę z osobą leczoną o potrzebach, przeżyciach i obawach związanych z problemem lub kryzysem w życiu. Celem psychoterapii może być osiągnięcie poprawy w zakresie objawów np. pozytywnego myślenia, polepszenia kontaktów z innymi ludźmi lub poprawy polegającej na zmianach postaw i pewnych cech osobowości, np. zredukowanie poziomu lęku, czy podwyższenie samooceny.

**Psycholog kliniczny** – psycholog kliniczny prowadzi wstępną diagnozę pacjenta pod względem jego potrzeb psychicznych oraz wewnętrznych konfliktów. Psycholog

kliniczny doradca, a także nadzoruje terapię osoby chorej psychicznie. W procesie leczenia stosuje psychoedukację, której celem jest zmiana postaw i zachowań ludzi, a przede wszystkim uczenie nowych umiejętności np. interpersonalnych lub radzenia sobie w trudnych sytuacjach (np. z chorobą). Psycholog udziela niezbędnych informacji ze wskazaniem możliwych sposobów dalszego leczenia.

Do Poradni Zdrowia Psychicznego mogą zgłaszać się osoby z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami zachowania (np. schizofrenia, zaburzenia nastroju i nerwicowe, depresja, etc.). Do poradni można zgłosić się osobiście lub telefonicznie, a nawet niekiedy mailowo. Rejestracji dokonać mogą osoby trzecie, ale tylko za zgodą pacjenta.

### Wybrane Poradnie Zdrowia Psychicznego na Mazowszu

Warszawa i region warszawski	
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	22 755 28 07
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo	22 774 51 51
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Mickiewicza 8, 05-402 Otwock	22 788 88 41
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Kościuszki 9, 05-500 Piaseczno	22 735 41 01
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Kraszewskiego 18, 05-803 Pruszków	22 758 77 75
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Chełmska 13/17, 00-724 Warszawa (Mokotów)	22 841 26 42
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Mariańska 1, 00-123 Warszawa (Śródmieście)	22 620 83 02
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Płocka 49, 01-152 Warszawa (Wola)	22 632 86 81
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Pawińskiego 2, 02-106 Warszawa (Ochota)	22 822 14 88
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Gruzińska 6, 03-902 Warszawa (Praga Południe)	22 617 56 82
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Legionów 78, 05-200 Wołomin	22 776 31 20

<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Żąbki	22 762 45 47
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Sienkiewicza 7, 09-100 Płońsk	23 662 28 30
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego Polikliniki w Ciechanowie</b> ul. Mickiewicza 8, 06-400 Ciechanów	23 673 11 42
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Gen. Gorbatowa 5a/1a, 07-410 Ostrołęka	29 764 62 77
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Dubois 68, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 746 37 66
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Miodowa 2, 09-400 Płock	24 262 30 51
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Słowackiego 16, 09-200 Sierpc	24 275 26 28
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Kościuszki 170, 22-500 Szydłowiec	48 617 06 64
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. 1905 Roku 20, 26-600 Radom	48 360 01 80
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Kilińskiego 29, 08-110 Siedlce	25 644 68 11
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Ks. Jana Bosko 5, 08-300 Sokołów Podlaski	25 781 73 54

W tabeli przedstawione są wybrane Poradnie Zdrowia Psychicznego, szerszy wykaz poradni z podziałem na konkretne miejscowości można znaleźć na stronie internetowej: [www.sluzbazdrowia.pl](http://www.sluzbazdrowia.pl). Aby znaleźć poradnię należy wybrać *specjalizację*, a następnie *miasto*. Wyszukiwarka pokaże nazwę placówki i dane kontaktowe.

Jeśli potrzebujesz pomocy możesz również skorzystać z antydepresyjnego telefonu zaufania działającego przy Fundacji Itaka **22 654 40 41**.

## 2. Pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym

Pomoc dla osób uzależnionych jest dobrowolna i bezpłatna. Jedną z ważniejszych form pomocy jest leczenie, które podejmowane jest przez zakłady opieki zdrowotnej, natomiast rehabilitację prowadzą lekarze specjalizujący się w psychiatrii albo terapeuci uzależnień. Osoby uzależnione mogą także liczyć na wsparcie psychologiczne. Dodatkowo mogą zgłosić się po wszelkie informacje na temat zakresu leczenia i ośrodków, które mogą pomóc w formie terapii. Pomoc dotyczy osób uzależnionych i współuzależnionych, a także ich rodzin. Wsparcie w zakresie terapii uzależnień oferowana jest przez wiele instytucji, można uzyskać ją od organizacji publicznych, a także organizacji pozarządowych, takich jak stowarzyszenia i fundacje, które pozwalają przezwyciężyć trudności związane z sytuacjami życiowymi i samym uzależnieniem.

### 2.1. Uzależnienie od alkoholu

Uzależnienie od alkoholu to zaburzenie, które polega na utracie kontroli nad ilością spożywanego alkoholu. Prowadzi ono do wielu konsekwencji na podłożu psychicznym (głównie zaburzenia emocjonalne, człowiek nie radzi sobie z trudnościami, popada w stan obsesyjny) i fizycznym (prowadzą do występowania zjawisk tolerancji i objawów abstynencyjnych, gdzie następuje silna potrzeba zwiększenia dawki substancji psychoaktywnej, gdyż przyjmowana przestała działać). Osoby uzależnione, aby uporać się z nałogiem potrzebują wsparcia, zarówno ze strony rodziny, jak i specjalistycznych ośrodków leczenia alkoholizmu.

**Instytucje pomagające osobom uzależnionym od alkoholu swoją pomoc oferują w formie:**

- systemu leczenia otwartego (edukacji, terapii grupowej i indywidualnej, psychoterapii, pracy z rodziną, grupy AA),
- systemu leczenia zamkniętego (ośrodki odwykowe, oddziały szpitala psychiatrycznego).

#### 2.1.1. Punkty konsultacyjne dla osób uzależnionych od alkoholu

Punkty konsultacyjne zapewniają pomoc osobom z problemem uzależnienia od alkoholu oraz ich rodzinom. W punktach tych można skorzystać z konsultacji polegającej na wstępnej diagnozie problemu osoby i jej rodziny oraz zaplanowania wsparcia.

Osoba uzależniona może także skorzystać z porad i konsultacji indywidualnych, a także uzyskać pomoc psychologiczną. Z pomocy punktów konsultacyjnych osoby uzależnione mogą skorzystać zgłaszając się osobiście, bądź telefonicznie.

### **W Punktach Konsultacyjnych pomocy udzielają:**

**Konsultant** – osoba, która dokonuje wstępnej porady, udziela najpotrzebniejszych informacji dotyczących uzależnienia od alkoholu i form pomocy. Konsultacja odbywa się w konkretnym miejscu, bądź udzielana jest mailowo lub telefonicznie.

**Psycholog** – to osoba, która zajmuje się udzielaniem osobom uzależnionym i ich rodzinom konsultacji indywidualnych, porad terapeutycznych, przedstawia wstępną diagnozę problemu, a przede wszystkim ustala formę pomocy (leczenia). Psycholog pracuje również z osobami współuzależnionymi, wspiera ich w podjęciu decyzji psychoterapii, bądź psychoedukacji.

**Psychoedukacja** pozwala zrozumieć czym jest uzależnienie, dostarcza wiedzę i pomaga w radzeniu sobie z trudnościami. Natomiast **psychoterapia** daje możliwość leczenia, aby usunąć przyczyny i objawy występujących zaburzeń psychicznych i fizycznych powstałych w wyniku uzależnienia od alkoholu. W psychoterapii określa się cel i przedstawia się wstępną strategię podjętego leczenia, gdzie określone są zadania i rolę pacjenta. W leczeniu stosuje się psychoterapię indywidualną (pacjent pracuje wraz z psychoterapeutą nad swoimi problemami) i psychoterapię grupową (praca w grupie kilku lub kilkunastu osób, które współpracują z jednym lub dwoma terapeutami).

### **Wybrane Punkty Konsultacyjne na Mazowszu**

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Rozłogi 10, 01-310 Warszawa (Bemowo)	22 533 78 85 m.maciol@bemowo.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Modlińska 61, 03-199 Warszawa (Białołęka)	22 431 28 30 pik@qrozwojowi.org.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. S. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa (Bielany)	22 37 33 180 pik@poczta.bielany.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa (Mokotów)	22 841 93 49 wsz.profilaktyka@mokotow.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Białobrzaska 32, 02-341 Warszawa (Ochota)	22 822 56 92 pik@urzadochota.waw.pl

<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Paca 39, 04-376 Warszawa (Praga Południe)	22 671 51 41 info@pik.pragapld.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Jagiellońska 60 lok. 90, 03-468 Warszawa (Praga Północ)	22 741 38 10
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warszawa (Śródmieście)	22 502 29 25
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Św. Wincentego 87, 03-291 Warszawa (Targówek)	22 443 87 32
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Plac Czerwca 1976 r. 1, 02-495 Warszawa (Ursus)	22 478 41 17 22 478 18
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa (Ursynów)	22 649 96 97 pik@ursynow.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa (Wawer)	22 443 70 78 agzielinska@um.warszawa.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. 1 Praskiego Pułku 21a, 05-075 Warszawa (Wesoła)	22 773 70 23
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Wiertnicza 26, 02-958 Warszawa (Wilanów)	22 885 01 09 wew. 120
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Centralna 24, 02-133 Warszawa (Włochy)	22 443 44 74 pikwlo@um.warszawa.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Syreny 18, 00-140 Warszawa (Wola)	22 433 57 60 pik@wola.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Gdańska 4, 01-633 Warszawa (Żoliborz)	22 403 40 16 22 403 40 17
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Uzależnień</b> ul. Warszawska 1, 05-084 Leszno	519 803 926
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. 3 Maja 14/16, 05-091 Ząbki	22 781 63 61
<b>Punkt Konsultacyjny MOPS</b> ul. Armii Krajowej 2, 96-300 Żyrardów	46 855 31 26
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów	23 672 52 16
<b>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny</b> ul. Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra	23 671 70 78 gops_opinogora@tlen.pl

<b>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny</b> ul. Padlewskiego 12, 06-500 Mława	23 654 36 34
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b> ul. Rubinkowskiego 8, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 745 22 91
<b>Gminny Punkt Konsultacyjny</b> ul. Szkolna 37, 07-402 Lelis	29 761 10 24 sekretariat@lelis.pl
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 48 oik@mosplock.eu
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Medyczna 1, 09-230 Bielsk	24 367 10 05
<b>Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień</b> ul. Stary Rynek 14, 09-530 Gąbin	24 267 41 50
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny</b> ul. Wierzbicka 1, 26-600 Radom	48 331 47 16 parafia@borki.radom.pl
<b>Punkt Konsultacyjny</b> Zakrzew Kolonia 12, 26-652 Zakrzew	48 610 51 22
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Słowackiego 6, 26-640 Skaryszew	48 610 32 84
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Świętojańska 4, 08-110 Siedlce	25 632 41 90 kofoed@wp.pl
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Siedlecka 13, 08-112 Wiśniew	25 641 73 13
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Jana Pawła II 1, 08-106 Zbuczyn	22 641 63 21

W tabeli przedstawione są wybrane Punkty Konsultacyjne, szerszy wykaz punktów znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *Polityka społeczna/Rejestry i wykazy*. Wykaz Punktów Konsultacyjnych zawiera nazwę, adres i dane kontaktowe w poszczególnych powiatach z województwa mazowieckiego.



### 2.1.2. Przychodnie, Poradnie i Ośrodki leczenia uzależnień od alkoholu

W przychodniach i poradniach prowadzone są działania profilaktyczne i lecznicze. Pomoc skierowana jest do osób uzależnionych od alkoholu, a także ich rodzin. Głównym celem przychodni i poradni jest zdiagnozowanie problemu u pacjenta, określenie programu terapii oraz leczenie i rehabilitacja. Oprócz poradni i przychodni funkcjonują jeszcze ośrodki leczenia uzależnień, które zapewniają pomoc terapeutyczną. Terapia prowadzona jest w trzech zakresach podstawowym, zaawansowanym i dalszego zdrowienia. Leczenie osób uzależnionych od alkoholu odbywa się w sposób indywidualny, bądź grupowy. Osoba uzależniona od alkoholu może zgłosić się do poradni lub ośrodka osobiście może również telefonicznie umówić się na spotkanie. W przychodniach, poradniach i ośrodkach leczenia uzależnień pomoc mogą również otrzymać osoby nie pijące i bliscy osób uzależnionych w formie: konsultacji indywidualnych, informacji na temat uzależnienia i leczenia osoby uzależnionej, a także pomocy psychologicznej.

#### **W przychodniach, poradniach i ośrodkach leczenia uzależnień od alkoholu pomoc oferują:**

**Psycholog** – to osoba, która zajmuje się wstępnym diagnozowaniem problemu, a następnie wydawaniem opinii. Psycholog oferuje wsparcie, wyjaśnia przyczyny powstawania problemu, wspólnie z pacjentem określa cel spotkań i formę terapii.

**Psychiatra** – jest lekarzem specjalistą, który rozpoznaje i leczy zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania. Psychiatra dokonuje diagnozy i planuje najlepszą dla pacjenta ofertę terapeutyczną, łączy leczenie farmakologiczne z psychoterapią. Spotkania z lekarzem polegają głównie na rozmowie.

**Terapeuta uzależnień** – Terapeuta uzależnień prowadzi konsultacje indywidualne dla osób zdrowiejących i uzależnionych. Sprawuje doraźną opiekę nad osobami, które są w stanie upojenia alkoholowego, a także motywuje do podjęcia leczenia długoterminowego.

**Terapeuta zajęciowy** – prowadzi dla pacjentów terapię zajęciową np. polegającą na działaniach artystycznych, organizacji wolnego czasu, kinezyterapii czy nauczaniu umiejętności społecznych. Dzięki niemu pacjenci uczą się wykonywania podstawowych czynności życiowych, które przygotowują każdą z osób do większej samodzielności życiowej.

**Instruktor terapii uzależnień** – ma wąskie przygotowanie do asystowania terapeutom uzależnień, mimo że jest to osoba, która przeszła odpowiednie szkolenie, praktycznie nie ma jednak uprawnień do samodzielnego prowadzenia terapii uzależnień. Często jest to osoba, która sama przeszła leczenie z uzależnienia lub tzw. współuzależnienia (terapeuta-neofit).

## Wybrane instytucje, oferujące pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu w formie placówek ambulatoryjnych i stacjonarnych na Mazowszu

<b>Warszawa</b>	
<p><b>Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego</b> ul. Jana Olbrachta 118a lok. 2, 01-373 Warszawa</p>	<p>22 863 90 97 22 863 4276</p>
<p><b>Samodzielny Gminny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej (poradnia terapii uzależnień)</b> ul. Piłsudskiego 2/4, 05-870 Błonie</p>	<p>22 731 97 77</p>
<b>Ciechanów</b>	
<p><b>Specjalistyczny Szpital Wojewódzki (oddział dzienny terapii uzależnienia od alkoholu)</b> ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów</p>	<p>23 672 31 27</p>
<p><b>Specjalistyczny Szpital Wojewódzki (poradnia terapii uzależnienia od alkoholu)</b> ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów</p>	<p>23 672 31 27</p>
<b>Ostrołęka</b>	
<p><b>Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. Dr Józefa Psarskiego w Ostrołęce</b> Al. Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka</p>	<p>29 765 21 22</p>
<p><b>Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych i Zagrożonych Uzależnieniem „NADZIEJA”</b> ul. Kościuszki 22/24, 07-400 Ostrołęka</p>	<p>-</p>
<b>Płock</b>	
<p><b>Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o.</b> ul. Tadeusza Kościuszki 28, 09-402 Płock</p>	<p>24 364 51 00</p>
<p><b>„Vide” Sp. z o.o. (Ośrodek Medyczno-Psychologiczny)</b> ul. H. Sienkiewicza 11, 09-402 Płock</p>	<p>24 365 66 55</p>
<b>Radom</b>	
<p><b>Radomski Szpital Specjalistyczny im. Dr Tytusa Chałubińskiego (poradnia terapii uzależnień od alkoholu)</b> ul. Lekarska 4, 26-600 Radom</p>	<p>48 361 51 42</p>
<p><b>NZOZ – Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień, Agnieszka Łakomska</b> ul. Czarnoleska 4, 26-600 Radom</p>	<p>608 206 472</p>

<b>Siedlce</b>	
<b>Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej (poradnia terapii uzależnienia od alkoholu)</b> ul. Jana Kilińskiego 29, 08-110 Siedlce	25 63 22 797
<b>Stowarzyszenie na Rzecz Osób Uzależnionych „Powrót z U”</b> ul. Jana Kilińskiego 40, 08-110 Siedlce	25 633 31 81

W tabeli przedstawione są wybrane miejsca, które oferują pomoc dla osób uzależnionych od alkoholu, szerszy wykaz instytucji znajduje się na stronie internetowej: [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl) W zakładce *placówki leczenia* należy wybrać *województwo*, *rezultaty wyszukiwania* wyświetlą się jako spis adresów wraz z danymi kontaktowymi.

### **2.1.3. Grupy Anonimowych Alkoholików (AA)**

Anonimowi Alkoholicy (AA) tworzą wspólnotę, która dzieli się nawzajem doświadczeniem, wspólnie rozwiązują problemy, a przede wszystkim pomagają innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu. Grupę Anonimowych Alkoholików prowadzi osoba, która ma długi staż w życiu w trzeźwości, jest doświadczona i zorientowana w temacie uzależnienia od alkoholu. Kluczowym warunkiem, który pozwala uczestniczyć w grupie AA to chęć zaprzestania picia. Celem Anonimowych Alkoholików jest życie bez alkoholu i pomaganie innym alkoholikom w osiągnięciu tego celu. Uczestnictwo w Grupie AA jest dobrowolne, anonimowe i bezpłatne. Spotkania odbywają się w określonych miejscach i czasie. Mityngi odbywają się w systemie otwartym (osoba uzależniona – alkoholik i osoba tzw. nie alkoholik może uczestniczyć na spotkaniu) i zamkniętym (przeznaczone jest dla członków grupy AA). Aby uczestniczyć w spotkaniach AA nie trzeba wypełniać dokumentów, ani wcześniej zapisywać się. Na spotkania Grupy AA można przyjść w każdej chwili, nie ma potrzeby wcześniejszego rezerwowania miejsca.

### **Bezpłatna Infolinia AA dla osób uzależnionych od alkoholu**

0 801 033 242

## Wybrane miejsca, gdzie prowadzone są Grupy AA na Mazowszu

<b>Warszawa</b>	
<b>Klub Poznańska 38</b> ul. Poznańska 38, 00-689 Warszawa (Śródmieście)	pn. 11 i 18, wt. 19, śr. 18:30, czw. 19, pt. 13 i 17, sob. 15 i 16 niedz. 11 i 18
<b>Parafia św. Andrzeja Boboli</b> ul. Rakowiecka 61, 02-532 Warszawa (Mokotów)	pn. 17, pt. 17, ndz. 11 i 13:30
<b>Dawne kino Wrzos</b> ul. Rzeźbiarska 46, 04-620 Warszawa (Wawer)	pt. 19, sob. 11
<b>Ciechanów</b>	
<b>Poradnia uzależnień</b> ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów	pn., śr., pt. 17
ul. Batalionów Chłopskich 17A, 06-400 Ciechanów	wt., czw. 18
<b>Ostrołęka</b>	
<b>Pałacyk</b> ul. Gen. Gorbatowa 15 lok. 105, 07-410 Ostrołęka	pn., wt., 18 ndz. 12 i 18
<b>Oddział Leczenia Uzależnień</b> Al. Jana Pawła II 120 A, 07-410 Ostrołęka	pt. 19, sob. 17
<b>Płock</b>	
<b>Klub Abstynenta</b> ul. Misjonarska 22, 09-400 Płock	pn. 17:15, wt. 11
<b>Stowarzyszenie</b> ul. 3-go Maja 18, 09-400 Płock	wt., czw., ndz. 17:15, sob. 11 pt., sob. 17:15, 20
<b>Radom</b>	
<b>Parafia św. Józefa</b> ul. Młodzianowska 124, 26-600 Radom	czw. 18, ndz. 17
ul. Grzybowska 22, 26-600 Radom	pn. 18, ndz. 17
<b>Siedlce</b>	
<b>Parafia św. Ducha</b> ul. Brzeska 37, 08-110 Siedlce	pn., czw. 18
<b>Parafia św. Józefa</b> ul. Sokołowska 124, 08-110 Siedlce	wt., sob. 18, niedz. 17

W tabeli przedstawione są wybrane miejsca, gdzie prowadzone są grupy AA w województwie mazowieckim, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: [www.aa.org.pl](http://www.aa.org.pl) w zakładce *Mityngi AA*. Grupy AA można wyszukać spośród konkretnego

województwa, a potem *miasta*. Spis mityngów zawiera adres i dni tygodnia wraz z godzinami kiedy są prowadzone.

#### 2.1.4. Telefony zaufania dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin

Osoby pełniące dyżur (przeszkolone osoby, a także wolontariusze) w Telefonach Zaufania oferują bezinteresowne i anonimowe wsparcie osobom uzależnionym od alkoholu, a także ich rodzinom. **Dzwoniąc pod numer Telefonu Zaufania osoby uzależnione mogą skorzystać z pomocy w formie:**

- porady psychologicznej,
- informacji o dostępnych możliwych rozwiązaniach problemów,
- motywacji do podjęcia działania, aby uzyskać pomoc,
- informacji o miejscach świadczących pomoc i leczenie.

#### Wybrane Telefony Zaufania dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin

<b>Fundacja Dominik</b>	
22 853 52 22	śr., pt. 16:30-19:30
<b>Bemowski Telefon Zaufania</b>	
22 664 15 58	pn. – pt. 14-22
<b>Biuro Służby Krajowej AA</b>	
22 828 04 94	pn. – pt. 8-16
<b>Region Warszawa AA</b>	
22 616 05 68	pn. – pt. 16-21
<b>Dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Doznających przemocy w Rodzinie</b>	
22 654 16 61	pn. – pt. 9-19
<b>Dla Osób z Problemem Alkoholowym</b>	
22 842 26 00	pn. – pt. 15-20
<b>Dla Osób z Problemem Choroby Alkoholowej</b>	
22 869 02 86	pn. – pt. 11-19, sob. 11-15
<b>Pomarańczowa Linia, dla Rodziców Pijących Dzieci</b>	
801 140 068	-

<b>Dla dzieci i nastolatków zaniedbanych, seksualnie wykorzystywanych, których rodzice pija</b>	
<b>22 827 61 72</b>	pn. – pt. 15-18

### 2.1.5. Pomoc dla Dorosłych Dzieci Alkoholików (DDA)

Dorośle Dzieci Alkoholików (DDA) mogą uzyskać pomoc w formie psychoterapii indywidualnej lub grupowej. **Terapia indywidualna** prowadzona jest przez psychoterapeutę lub terapeuta uzależnień. Podczas terapii następuje diagnoza problemu, określenie celu terapii i jej przebiegu. **Terapia grupowa** prowadzona jest przez psychoterapeutów. Zajęcia prowadzone są w grupie kilku lub kilkunastoosobowej. Podczas spotkań uczestnicy dzielą się własnymi doświadczeniami, problemami i przeżyciami. Podczas spotkań grupowych można przyjrzeć się swojej przeszłości i nauczyć się nowych sposobów postępowania. Głównym celem każdej z terapii jest pomoc w rozwiązywaniu problemów, których źródło jest w alkoholowym dzieciństwie. Dorosłe Dzieci Alkoholików, które chcą skorzystać z pomocy instytucji powinny zgłosić się osobiście, albo umówić się na spotkanie telefonicznie.

### Wybrane miejsca, gdzie oferowana jest pomoc dla DDA na Mazowszu

<b>Warszawa</b>	
<b>Ośrodek Psychoterapii Promocji Zdrowia „Ogród”</b> ul. Jana Olbrachta 118A lok. 12, 01-373 Warszawa (Bemowo)	22 665 77 17 osrodek@ipz.edu.pl
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Sobieskiego 112, 00-764 Warszawa (Mokotów)	22 841 26 13
<b>Specjalistyczna Przychodnia lekarska Vitamed</b> <b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Wileńska 18, 03-416 Warszawa (Praga Północ)	22 473 89 37 22 473 87 94 wew. 112, 114
<b>Poradnia Rodzinna</b> ul. Zakopiańska 33, 03-934 Warszawa (Praga Pd)	22 617 03 10 rodzina@centrumodwykowe.waw.pl
<b>Przychodnia nr 3 „PETRA”</b> Al. Jerozolimskie 47 lok. 3, 00-697 Warszawa (Śródmieście)	22 629 25 85
<b>Oddział Dzienny Terapii Uzależnień i Współuzależnienia od Alkohol</b> ul. Wł. Łokietka 11, 03-590 Warszawa (Targówek)	22 679 21 45
<b>Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia Rota</b> ul. Sosnkowskiego 18, 02-495 Warszawa (Ursus)	22 353 24 16 501 506 074

<b>Poradnia alkoholowa dla osób uzależnionych od alkoholu i współuzależnionych</b> ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa (Ursynów)	22 648 66 57 poradnia@alkoholizm.waw.pl
<b>Instytut Psychologii Zdrowia</b> ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa (Włochy)	22 863 90 97 22 863 87 38
<b>Stowarzyszenie OD-DO</b> ul. Siedmiogrodzka 5, 01-204 Warszawa (Wola)	22 632 09 09 od-do@od-do.org
<b>Ciechanów</b>	
<b>„Vitamed” Przychodnia/poradnia Terapii Uzależnienia od Alkohol i Współuzależnienia</b> ul. Sienkiewicza 71B, 06-413 Ciechanów	23 672 32 50 23 670 22 53
<b>Ostrołęka</b>	
<b>Przychodnia/poradnia Terapii Uzależnienia od Alkohol i Współuzależnienia</b> ul. Jana Pawła II 120A, 07-400 Ostrołęka	29 760 31 99
<b>Płock</b>	
<b>Przychodnia/poradnia Terapii Uzależnienia od Alkohol i Współuzależnienia</b> ul. Miodowa 2, 09-402 Płock	24 262 82 91
<b>Radom</b>	
<b>Przychodnia/poradnia terapii Uzależnienia od Alkohol i Współuzależnienia</b> ul. Narutowicza 1, 26-600 Radom	48 363 19 93
<b>Siedlce</b>	
<b>Przychodnia/poradnia Terapii Uzależnienia od Alkohol i Współuzależnienia</b> ul. Czerwonego Krzyża 41, 08-110 Siedlce	25 631 08 67

Wykaz pozostałych miejsc, które udzielają pomocy Dorosłym Dzieciom Alkoholików w województwie mazowieckim można znaleźć na stronie internetowej: [www.dda.charaktery.eu](http://www.dda.charaktery.eu) w zakładce *pomoc psychologiczna*. Jako wynik wyszukiwania pokaże się lista, zawierające nazwę placówki, adres oraz dane kontaktowe.

Dorosłe Dzieci Alkoholików mogą również skorzystać z pomocy grup wsparcia dla DDA. Spis mityngów znajduje się na stronie internetowej: [www.dda.pl](http://www.dda.pl). W zakładce *baza mityngów* można wyszukać grupy wsparcia w konkretnej miejscowości.

## 2.2. Uzależnienie od narkotyków

Nadużywanie środków psychoaktywnych (narkotyków) prowadzi do uzależnienia, które powoduje wiele silnych objawów: najczęściej wzrost tolerancji na narkotyk, (uzyskuje się te same efekty za pomocą zwiększenia przyjmowanej dawki), zażywaniem narkotyków bez względu na szkody jakie powstają oraz zaniedbywanie swoich zainteresowań,

obowiązków i relacji międzyludzkich. Pomoc oferowana osobom uzależnionym jest podzielona ze względu na zakres leczenia (terapię krótko i długoterminowe) i potrzeby klienta (konsultacje indywidualne i grupowe, porady psychologiczne).

### 2.2.1. Punkty konsultacyjne dla osób uzależnionych od narkotyków

Punkty konsultacyjne oferują swoją pomoc osobom uzależnionym od środków psychoaktywnych, ich bliskim oraz osobom, które chcą uzyskać informacje na temat narkomanii. W punktach konsultacyjnych dyżury pełnią terapeuci uzależnień, którzy dokonują wstępnej diagnozy problemu, udzielają porad i informacji, a także wspierają decyzję o leczeniu i motywują do podjęcia terapii. W celu uzyskania pomocy i wsparcia w punkcie konsultacyjnym należy zgłosić się osobiście lub telefonicznie.

### Wybrane Punkty Konsultacyjne na Mazowszu

Warszawa i region warszawski	
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Rozłogi 10, 01-310 Warszawa (Bemowo)	22 533 78 85 m.maciol@bemowo.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Modlińska 61, 03-199 Warszawa (Białołęka)	22 431 28 30 pik@qrozwojowi.org.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. S. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa (Bielany)	22 37 33 180 pik@poczta.bielany.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Gagarina 27, 00-753 Warszawa (Mokotów)	22 841 93 49 wsz.profilaktyka@mokotow.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Białobrzaska 32, 02-341 Warszawa (Ochota)	22 822 56 92 pik@urzadochota.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Paca 39, 04-376 Warszawa (Praga Południe)	22 671 51 41 info@pik.pragapld.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Jagiellońska 60 lok. 90, 03-468 Warszawa (Praga Północ)	22 741 38 10
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Krucza 6/14a, 00-537 Warszawa (Śródmieście)	22 502 29 25



<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Św. Wincentego 87, 03-291 Warszawa (Targówek)	22 443 87 32
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Plac Czerwca 1976 r. 1, 02-495 Warszawa (Ursus)	22 478 41 17 22 478 18
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa (Ursynów)	22 649 96 97 pik@ursynow.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa (Wawer)	22 443 70 78 agzielinska@um.warszawa.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. 1 Praskiego Pułku 21a, 05-075 Warszawa (Wesoła)	22 773 70 23
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Wiertnicza 26, 02-958 Warszawa (Wilanów)	22 885 01 09 wew. 120
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Centralna 24, 02-133 Warszawa (Włochy)	22 443 44 74 pikwlo@um.warszawa.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Syreny 18, 00-140 Warszawa (Wola)	22 433 57 60 pik@wola.waw.pl
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. Gdańska 4, 01-633 Warszawa (Żoliborz)	22 403 40 16 22 403 40 17
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Uzależnień</b> ul. Warszawska 1, 05-084 Leszno	519 803 926
<b>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny</b> ul. 3 Maja 14/16, 05-091 Żabki	22 781 63 61
<b>Punkt Konsultacyjny MOPS</b> ul. Armii Krajowej 2, 96-300 Żyrardów	46 855 31 26
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów	23 672 52 16
<b>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny</b> ul. Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra	23 671 70 78 gops_opinogora@tlen.pl
<b>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny</b> ul. Padlewskiego 12, 06-500 Mława	23 654 36 34
<b>Region ostrołęcki</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych</b> ul. Rubinkowskiego 8, 07-300 Ostrow Mazowiecka	29 745 22 91

<b>Gminny Punkt Konsultacyjny</b> ul. Szkolna 37, 07-402 Lelis	29 761 10 24 sekretariat@lelis.pl
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 48 oik@mopsplock.eu
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Medyczna 1, 09-230 Bielsk	24 367 10 05
<b>Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień</b> ul. Stary Rynek 14, 09-530 Gąbin	24 267 41 50
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny</b> ul. Wierzbicka 1, 26-600 Radom	48 331 47 16 parafia@borki.radom.pl
<b>Punkt Konsultacyjny</b> Zakrzew Kolonia 12, 26-652 Zakrzew	48 610 51 22
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Słowackiego 6, 26-640 Skaryszew	48 610 32 84
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Świętojańska 4, 08-110 Siedlce	25 632 41 90 kofoed@wp.pl
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Siedlecka 13, 08-112 Wiśniew	25 641 73 13
<b>Punkt Konsultacyjny</b> ul. Jana Pawła II 1, 08-106 Zbuczyn	22 641 63 21

W tabeli przedstawione są wybrane Punkty Konsultacyjne, szerszy wykaz punktów znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *Polityka społeczna/Rejestry i wykazy*. Wykaz Punktów Konsultacyjnych zawiera nazwę, adres i dane kontaktowe w poszczególnych powiatach z województwa mazowieckiego.

### 2.2.2. Poradnie i ośrodki leczenia uzależnienia od narkotyków

Poradnie i ośrodki oferują pomoc w zakresie opieki medycznej i psychiatrycznej oraz porad prawnych. Pomoc skierowana jest dla osób uzależnionych od środków psychoaktywnych (narkotyków), a także dla ich rodzin. **Poradnie i ośrodki dzielą się na:**

- **ambulatoryjne** – oferują psychoterapię indywidualną i grupową, badania psychologiczne, a także porady prawne,
- **stacjonarne** – zapewniają całodobowe leczenie medyczne i pomoc psychologiczną, a podjęta terapia trwa od minimum 6 tygodni do 24 miesięcy,

- **detoksykacyjne** – oferują leczenie polegające na odstawianiu środków psychoaktywnych i łagodzeniu objawów abstynencyjnych. Podczas trwania terapii pacjent jest pod stałą specjalistyczną opieką.

W poradniach i ośrodkach pomoc oferują profesjonalni terapeuci oraz terapeuci neofici, czyli osoby, które wyszły z nałogu i dzielą się swoim doświadczeniem. Osoba uzależniona od narkotyków do poradni lub ośrodka może zgłosić się osobiście lub telefonicznie.

### Wybrane Poradnie/Ośrodki, które oferują pomoc osobom uzależnionym od narkotyków na Mazowszu

Warszawa i region warszawski	
<b>Rodzinna Poradnia profilaktyki i Terapii Uzależnień MONAR w Warszawie</b> ul. Hoża 57, 00-681 Warszawa	22 621 13 59 22 621 22 33
<b>NZOZ Poradnia Uzależnień dla Dorosłych</b> ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa	22 831 78 43
<b>Ośrodek Diennej Terapii Uzależnień</b> ul. Mazowiecka 12, 00-048 Warszawa	22 826 62 34
<b>SP ZOZ Centrum Odwykowe</b> ul. Zgierska 18a, 04-092 Warszawa	22 870 03 77
<b>NZOZ Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnień</b> ul. 1-go Maja 15, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	22 792 00 24
Ciechanów i region ciechanowski	
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Powstańców Wielkopolskich 4, 06-400 Ciechanów	23 72 20 91
<b>Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia</b> ul. Lelewela 9, 06-500 Mława	23 655 28 64
<b>Poradnia Leczenia Uzależnień</b> ul. Szpitalna 56, 09-300 Żuromin	23 657 2201
Ostrołęka i region ostrołęcki	
<b>NZOZ Regionalny Ośrodek Terapii Poradnia Rehabilitacyjno-readaptacyjna NADZIEJA</b> ul. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka	29 764 83 43

<b>NZOZ MONAR Ośrodek Resocjalizacji</b> ul. Inwalidów Wojennych 21, 07-400 Ostrołęka	29 764 39 70
<b>Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia</b> ul. Stefana Okrzei 8, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 746 23 67
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień „MONAR”</b> Plac Dąbrowskiego 1, 09-402 Płock	24 262 78 93
<b>Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia</b> ul. Słowackiego 16, 09-200 Sierpc	24 275 26 28
<b>Poradnia leczenia Uzależnień</b> ul. Zalesie 1, 09-500 Gostynin	24 236 00 10
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>NZOZ Ośrodek Readaptacyjny Dla Osób Uzależnionych. Stowarzyszenie KARAN</b> ul. Łąkowa 122, 26-600 Radom	48 360 46 05
<b>Ośrodek Profilaktyki Uzależnień</b> ul. Radomska 36, 26-900 Kozienice	48 611 03 00
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Punkt Profilaktyczno-rehabilitacyjny dla Uzależnionych i Współuzależnionych od Narkotyków</b> ul. Kilińskiego 40, 08-110 Siedlce	25 644 93 52
<b>Poradnia Leczenia Uzależnień – Przychodnia Specjalistyczna</b> ul. Ks. Bosko 5, 08-300 Sokołów Podlaski	25 781 73 53

W tabeli przedstawione są wybrane poradnie/ośrodki, które pomagają osobom uzależnionym od narkotyków. Szerszy wykaz instytucji można znaleźć na stronie internetowej: [www.narkomania.org.pl](http://www.narkomania.org.pl) w zakładce *gdzie szukać pomocy*. Należy wybrać *placówki pomocowe* i wpisać *województwo*. Jako wynik wyszukiwania wyświetli się lista z danymi kontaktowymi ośrodków i poradni.

### 2.2.3. Grupy Anonimowych Narkomanów (NA)

Grupy Anonimowych Narkomanów (NA), tak samo jak Grupy Anonimowych Alkoholików tworzą wspólnotę, która dzieli się swoim doświadczeniem, rozwiązuje problemy i motywuje się do dalszego zdrowienia i życia bez substancji psychoaktywnych (życia w trzeźwości). Mityngi mogą być „zamknięte”, wówczas są wyłącznie dla

uzależnionych lub dla tych, którym wydaje się, że narkotyki są ich problemem. Mityngi mogą być również „otwarte” dla wszystkich. Z takiej formy wsparcia mogą skorzystać, wszyscy którzy mają chęć uczestniczenia w zajęciach, w szczególności są to rodziny i znajomi osób uzależnionych. Uczestnictwo w Grupie NA jest anonimowe i bezpłatne. Spotkania odbywają się zazwyczaj raz w tygodniu w określonym miejscu. Osoby, które chcą uczestniczyć w grupie dla Anonimowych Narkomanów nie muszą wcześniej zapisywać się, wystarczy przyjść w terminie kiedy odbywa się mityng. Istnieje także możliwość skorzystania z mityngów drogą elektroniczną za pomocą programu Skype.

### Wybrane miejsca, gdzie prowadzone są Grupy NA na Mazowszu

<b>Warszawa</b>	
<b>Poradnia „Monar”</b> ul. Hoża 57 (domofon 42), 00-681 Warszawa	pn., czw. 19:30-21:30
<b>„Poznańska 38” Club</b> ul. Poznańska 38, 00-689 Warszawa	pn. 20:15-21:15, czw. 17-18:30
<b>Dom Parafialny Betania</b> ul. Dereniowa 12, 02-776 Warszawa	wt. 19:45-21:45 ndz. 19:30-21:30
<b>Stowarzyszenie Rozwoju Osobistego Rehab „Klub na Siennej”</b> ul. Sienna 45 lok. 1, 00-121 Warszawa	wt. 17-19
<b>Parafia Świętego Alojzego Orione</b> ul. Lindleya 12, 02-005 Warszawa	śr. 20-22
<b>„Stowarzyszenie Bądź z Nami”</b> ul. Tamka 37/56, 00-355 Warszawa	czw. 18-20
<b>Dom Parafialny Dominikanów</b> ul. Dominikańska 2, 02-738 Warszawa	pt. 19:15-21
<b>Kościół Parafii Matki Boskiej z Lourdes</b> ul. Wileńska 69, 03-416 Warszawa	sob. 17:30-19:30
<b>Region ciechanowski</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Narutowicza 6, 06-500 Mława	czw. 16-18
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>NZOZ Poradnia „Nadzieja”</b> ul. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka	pn. 18-20
<b>Mityngi przy kościele</b> ul. Pasterska, 07-300 Ostrów Mazowiecka	wt. 18-20
<b>Płock</b>	
<b>Monar</b> ul. Al. Kilińskiego 6a, 09-402 Płock	śr. 20-21:45 ndz. 15-17:15
<b>Radom</b>	
<b>Poradnia uzależnień przy szpitalu</b> ul. Tochtermana 1, 26-600 Radom	pt. 17-19

MITYNGI SKYPE	
Nick: <b>grupawtorkowa</b>	wt. 21-23
Nick: <b>Jagienka Kaminska</b>	czw. 21-23
Nick: <b>jovi.taa</b>	sob. 20-21:30
Nick: <b>grupaniedzieln</b>	ndz. 21:30-23

W tabeli przedstawione są wybrane miejsca, gdzie prowadzone są grupy NA w województwie mazowieckim, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: [www.anonimowinarkomani.org](http://www.anonimowinarkomani.org) w zakładce *Mityngi*. Grupy NA można wyszukiwać wpisując konkretną *miejscość*. Spis mityngów zawiera adres i dni tygodnia wraz z godzinami kiedy są prowadzone.

#### 2.2.4. Telefony Zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków

Osoby mające dyżur w Telefonie Zaufania oferują pomoc osobom uzależnionym od środków psychoaktywnych (narkotyków), a także dla ich rodzin. Kontaktując się z zaufaną osobą w Telefonie Zaufania można uzyskać informację na temat uzależnienia i ośrodków, w których można podjąć leczenie, uzyskać wsparcie psychologiczne i motywacyjne do podjęcia terapii.

#### Wybrane Telefony Zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków i ich rodzin

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży	
116 111	pn. – sob. 12-20
Anonimowa policyjna linia specjalna	
800 120 148	całodobowo
Warszawska „Niebieska Linia”	
22 668 70 00	pn. – pt. 14-22
Telefon Zaufania HIV/AIDS	
801 888 448 22 692 82 26	pn. – sob. 9-21
Psychologiczna Instytutu Psychologii Zdrowia PTP	
116 123	pn. – pt. 14-22

<b>Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich</b>	
<b>801 889 880</b>	codziennie 17-22
<b>Telefon zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia</b>	
<b>22 844 44 70</b>	pn. – pt. 10-22 sob. 10-15
<b>Telefon zaufania Uzależnień Stowarzyszenia „Monar”</b>	
<b>22 823 65 31</b>	pn. – pt. 9-21
<b>Infolinia Stowarzyszenia KARAN</b>	
<b>800 120 289</b>	pn. – pt. 9-17
<b>Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki-Narkomania</b>	
<b>801 199 990</b>	codziennie 16-21

### 2.3. Pozostałe uzależnienia

Uzależnienia powodują silną potrzebę wykonania jakiejś czynności lub zażywania substancji. **Oprócz uzależnień od alkoholu i narkotyków wyróżnia się uzależnienia:**

- **fizyczne** (papierosy, leki),
- **psychiczne** (praca, Internet, komputer, zakupy, jedzenie, troska o wygląd fizyczny),
- **społeczne** (od grupy, znajomych i rodziny).

Pomoc i wsparcie zapewniają: przychodnie, poradnie, ośrodki, stowarzyszenia i fundacje, a także punkty konsultacyjne. Oferowana pomoc dla osób uzależnionych to głównie: terapie indywidualne i grupowe, psychoterapie, konsultacje i farmakoterapia. Osoby uzależnione mogą liczyć na wsparcie i pomoc ze strony psychologa i psychiatry.

### Wybrane instytucje oferujące pomoc osobom uzależnionym na Mazowszu

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Młodzieżowy Ośrodek Rehabilitacyjny Warszawskiego Towarzystwa Dobroczynności</b> ul. Działkowa 13, 05-152 Czosnów	22 794 01 97 600 078 987
<b>SP ZOZ Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu</b> ul. Warszawska 52, 05-190 Nasielsk	23 693 02 50
<b>Centrum Zdrowia Psychicznego DROMADER</b> ul. Gerbera 14, 05-500 Piaseczno	22 392 07 85 504 244 630

<b>Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii</b> <b>sp. z o.o.</b> Zagórze 05-462 Wiązowna	22 468 24 00
<b>NZOZ Medox – leczenie uzależnień i depresji</b> Nowy Modlin 43, 05-180 Pomiechówek	22 785 58 62 781 665 050
<b>AKMED Centrum Konsultacyjne</b> ul. Mokotowska 6a II p., 00-641 Warszawa (Śródmieście)	22 825 33 33 22 855 50 55
<b>Dzienny Ośrodek Readaptacyjno-Rehabilitacyjny dla Młodzieży Uzależnionej</b> ul. Mazowiecka 12, 00-048 Warszawa (Śródmieście)	22 626 62 34
<b>Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii</b> <b>Ośrodek Profilaktyki Uzależnień</b> ul. Chmielna 10a/21, 00-020 Warszawa (Śródmieście)	22 828 26 73
<b>Poradnia leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży</b> ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa (Śródmieście)	22 831 19 20
<b>Ośrodek Psychoterapii i Terapii Uzależnień</b> <b>OLCHA</b> Al. Jerozolimskie 99 lok. 44, 02-001 Warszawa (Ochota)	22 621 62 61
<b>Centrum Interwencji Kryzysowej</b> <b>Stowarzyszenia Katolicki Ruch</b> <b>Antynarkotyczny KARAN</b> ul. Grodzieńska 65, 03-750 Warszawa (Praga Płn.)	22 618 65 97 22 679 02 33
<b>Centrum Odwykowe SP ZOZ</b> ul. Zgierska 18a, 04-092 Warszawa (Praga Płd.)	22 621 62 61
<b>Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii</b> <b>„Poza Iluzją”</b> ul. Dąbrowskiego 75a, 02-586 Warszawa (Mokotów)	22 844 94 61
<b>Fundacja 24 godziny</b> ul. Złota 61 lok. 100, 00-819 Warszawa (Wola)	22 380 35 04
<b>Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia</b> ul. Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa (Wola)	22 389 48 09
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia</b> ul. Lelewela 9, 06-500 Mława	23 655 28 64



<p><b>Poradnia Terapii Uzależnienia</b> ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-413 Ciechanów</p>	23 672 32 71
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<p><b>NZOZ Regionalny Ośrodek Terapii Poradnia Rehabilitacyjno-Readaptacyjna „Nadzieja”</b> ul. Kościuszki 24/26, 07-400 Ostrołęka</p>	29 764 83 43
<p><b>SP ZZOZ Ośrodek Leczenia Uzależnień</b> ul. Sadowa 9, 06-300 Przasnysz</p>	29 753 44 81
<b>Płock i region płocki</b>	
<p><b>Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień</b> ul. Miodowa 2, 09-402 Płock</p>	24 364 53 19
<p><b>Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnień</b> ul. Słowackiego 16, 09-200 Sierpc</p>	24 275 28 37
<b>Radom i region radomski</b>	
<p><b>Centrum Leczenia Uzależnień i Pomocy Psychologicznej</b> ul. Lubelska 69a, 26-900 Kozienice</p>	508 713 094 795 598 317
<p><b>NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień</b> ul. 1905 Roku 21, 26-600 Radom</p>	48 383 66 72
<p><b>Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN</b> ul. Reja 5/1, 26-610 Radom</p>	48 362 20 46
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<p><b>Siedleckie Stowarzyszenie na Rzecz osób Uzależnionych „Powrót z U”</b> ul. Kilińskiego 40, 08-110 Siedlce</p>	25 633 31 81
<p><b>Poradnia Leczenia Uzależnień</b> ul. Ks. J. Bosko 5, 08-300 Sokołów Podlaski</p>	25 781 72 00

### 3. Pomoc Rodzinie

Rodziny znajdujące się w trudnej sytuacji życiowej (np. dotknięte przemocą, nie radzące sobie w kryzysie małżeńskim i rodzinnym, mające trudności w wychowaniu dzieci, etc.) mogą skorzystać z pomocy wielu instytucji publicznych (poradnie rodzinne, policja, placówki pomocy społecznej np. OPS) i pozarządowych (stowarzyszenia, fundacje). Instytucje pomocowe oferują bezpłatną pomoc w formie: porad psychologicznych, konsultacji indywidualnych i grupowych, terapii rodzinnych i małżeńskich oraz noclegów dla najbardziej potrzebujących. Dodatkowo funkcjonują bezpłatne telefony zaufania, które udzielają porad, informacji oraz wsparcia psychologicznego. Na wsparcie mogą liczyć: dzieci, młodzież, samotne matki i rodzice.

#### 3.1. Przeciwdziałanie przemocy

Przemoc w rodzinie uznaje się za naruszenie praw człowieka, jego prawa do życia i zdrowia. Przemoc jest przestępstwem, dlatego osobom dotkniętym przemocą pomagają przede wszystkim: Policja, Prokuratura, Powiatowe Centra Pomocy Społecznej, Ośrodki Pomocy Społecznej oraz liczne organizacje pozarządowe – stowarzyszenia i fundacje. Jednym z najstarszych stowarzyszeń pomagających osobom dotkniętym przemocą w rodzinie jest **Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – Niebieska Linia**. **Placówki** te oferują pomoc w zakresie porad prawnych, prowadzą terapię psychologiczną, konsultacje indywidualne, a także zapewniają pomoc socjalną (np. bezpłatne schronienie). Osoby dotknięte przemocą mogą również uzyskać pomoc kontaktując się z Poradnią Telefoniczną „Niebieskiej Linii”.

#### **Niebieska Linia – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie** **Niebieska Linia oferuje:**

- pomoc psychologiczną,
- pomoc prawną,
- ogólnopolską poradnię mailową i telefoniczną,
- ośrodek dla osób pokrzywdzonych przestępstwem,
- działania szkoleniowe i doradcze.

Osoby potrzebujące pomocy i wsparcia mogą zgłosić się osobiście na poniższy adres (od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00), albo umówić się na spotkanie telefonicznie lub mailowo.

**Kontakt:**

**02-121 Warszawa, ul. Korotyńskiego 13**

**tel. 22 824 25 01**

**mail: [pogotowie@niebieskalinia.pl](mailto:pogotowie@niebieskalinia.pl)**

**[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)**

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – Niebieska Linia prowadzi również Telefon Zaufania (poradnię telefoniczną), który oferuje: wsparcie, pomoc psychologiczną oraz udziela informacji na temat instytucji pomagających osobom dotkniętym przemocą. Poradnia telefoniczna „Niebieskiej Linii” funkcjonuje w dni powszednie od 12 do 18 oraz w soboty i niedziele od 10 do 16.

**Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”**

**22 668 70 00**

**Wybrane instytucje, które oferują pomoc osobom dotkniętym przemocą w rodzinie na Mazowszu**

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie</b> ul. Wilcza 60/19, 00-679 Warszawa	22 828 38 26
<b>Stowarzyszenie Qźnia</b> ul. Wołomińska 1, 05-230 Kobyłka	515 769 628
<b>Stowarzyszenie OPTA</b> ul. Marszałkowska 85/34, 00-629 Warszawa	22 622 52 52
<b>SPEKTRUM</b> Al. Armii Krajowej 16A, 05-200 Wołomin	535 972 001
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie</b> ul. Słowackiego 18, 06-500 Mława	23 654 52 29 <a href="mailto:zowmlawa@zowmlawa.home.pl">zowmlawa@zowmlawa.home.pl</a>
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Sienkiewicza 32D, 06-400 Ciechanów	23 672 20 91

<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Stowarzyszenie „Nasza Winnica”</b> Plac Jana Pawła II 3, 06-120 Winnica	stowarzyszenie@naszawinnica.pl
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie</b> ul. Generała Józefa Hallera 12, 07-410 Ostrołęka	29 764 41 30
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Punkt Konsultacyjny dla osób uwikłanych w przemoc domową</b> ul. Płońska 4, 09-460 Mała Wieś	24 269 79 62
<b>Ośrodek Interwencji Kryzysowej</b> ul. Wolskiego 4, 09-402 Płock	24 364 02 48 24 364 02 49
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Jednostka Poradnictwa Specjalistycznego</b> ul. Malczewskiego 20B, 26-609 Radom	48 362 27 45 osrodek@tpd.radom.pl
<b>PCPR w Kozienicach</b> ul. Kochanowskiego 15, 26-900 Kozienice	48 382 05 63
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Stowarzyszenie Pomocy Społecznej Rehabilitacji i Resocjalizacji im. H.Ch. Kofoeda w Siedlcach</b> ul. Świętojańska 4, 08-110 Siedlce	25 632 41 90 kofoed@wp.pl
<b>Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej</b> ul. Siedlecka 13, 08-112 Wiśniew	25 641 73 13

W tabeli przedstawione są wybrane instytucje, które oferują pomoc dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *Polityka społeczna/Rejestry i wykazy*. Wykaz instytucji znajduje się pod nazwą:

*Organizacje pozarządowe udzielające wsparcia osobom doznającym przemocy w rodzinie.*  
Znajdują się tam nazwy instytucji wraz z adresami i danymi kontaktowymi.

### 3.2. Wsparcie dla samotnych matek i kobiet

Kobiety z małoletnimi dziećmi i kobiety w ciąży mające trudną sytuację życiową, która wynika z samotnego macierzyństwa, ubóstwa, trudności opiekuńczo-wychowawczych, a nawet przemocy w rodzinie, mogą skorzystać z pomocy instytucji publicznych (Domy Matki i Dziecka, Ośrodki Wsparcia, itp.) oraz z instytucji pozarządowych (fundacje, stowarzyszenia). Matki samotnie wychowujące dzieci mogą liczyć na pomoc w formie: całodobowej opieki w ośrodkach, doradztwa prawnego, terapii psychologicznej, konsultacji

indywidualnych, a także na pomoc socjalną (wsparcie rzeczowe i pieniężne). Dodatkowo dla samotnych matek i kobiet funkcjonuje wiele telefonów zaufania.

Kobiety z dziećmi mogą zgłosić się do placówek i ośrodków osobiście lub poprzez Ośrodek Pomocy Społecznej. Natomiast jeśli chodzi o doradztwo albo pomoc socjalną można skorzystać z pomocy osobiście lub umówić się na spotkanie telefonicznie. Dodatkowo można uzyskać wstępne informacje i doraźną pomoc kontaktując się osobami zaufanymi, które mają dyżury w telefonie zaufania.

### **Wybrane instytucje oferujące wsparcie samotnym matkom i kobietom w ciąży na Mazowszu**

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>„Nazaret” Dom dla Samotnych Kobiet i Matek z dziećmi</b> ul. Słowackiego 17a, 05-400 Otwock	22 779 58 30
<b>Dom dla Samotnej Matki im. Teresy Strzembosz</b> ul. Wschodnia 6, 05-550 Piaseczno-Chyliczki	22 756 88 76 22 8-4 32 76
<b>Dom Samotnej Matki</b> ul. Brzozowa 1, 05-080 Laski k. Izabelina	22 752 22 48
<b>Dom Samotnej Matki</b> ul. Kilińskiego 63, 05-220 Zielonka	22 781 09 79
<b>Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Ciąży „Etezja”</b> ul. Chlubna 9A-9D, 03-051 Warszawa (Białoleka)	604 930 292 513 103 169 604 930 298
<b>Dom Matki i Dziecka „Nazaret”</b> ul. Szymanowskiego 4a, 03-477 Warszawa (Praga Płn.)	22 619 32 65
<b>Fundacja Pomocy Kobietom i Dzieciom</b> ul. Wąchocka 4 lok. 5, 03-934 Warszawa (Praga Płd.)	22 616 38 54
<b>Fundacja POMOC KBIETOM I DZIECIOM Centrum do Walki z przemocą w Rodzinie</b> ul. Umińskiego 22, 03-984 Warszawa (Praga Płd.)	22 617 46 58 22 616 38 54
<b>Centrum Praw Kobiet</b> ul. Wilcza 60 m. 19, 00-679 Warszawa (Śródmieście)	22 622 25 17 22 652 01 17

<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Fundacja Domy Samotnych Matek z Dziećmi</b> Kraśniewo 23, 09-166 Kraśniewo	600 432 491
<b>Dom Pomocy Społecznej</b> ul. Krucza 32, 06-400 Ciechanów	23 672 97 56
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Dom Samotnej Matki</b> ul. Biała 19, 09-411 Biała Stara k. Płocka	24 261 32 12
<b>Noclegownia dla Kobiet</b> ul. Misjonarska 22, 09-402 Płock	24 364 76 05
<b>Radom</b>	
<b>Dom Pomocy Społecznej nad Potokiem – Oddział dla Samotnej Matki</b> ul. Limanowskiego 134, 26-600 Radom	48 360 97 04
<b>Siedlce</b>	
<b>Dom Pomocy Społecznej</b> ul. Poniatowskiego 32, 08-110 Siedlce	25 632 35 95
<b>Caritas Diecezji Siedleckiej</b> ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce	25 633 31 80

### Wybrane Telefony Zaufania dla Kobiet

<b>Telefon Zaufania dla Kobiet</b>	
<b>22 635 93 92</b>	pn. – pt. 16-20
<b>Telefon Zaufania dla Kobiet w ciąży</b>	
<b>22 624 20 68</b> <b>602 285 444</b>	pn. – pt. 9-18
<b>Telefon Zaufania dla Kobiet w Ciąży i Matek Małych Dzieci</b>	
<b>22 635 10 11</b>	pn. – pt. 10-15
<b>Gdy Twoim Problemem jest Ciąża (Fundacja Pro Familia)</b>	
<b>22 628 95 24</b>	pn. – pt. 10-18
<b>La Strada (Fundacja Przeciwko Handlowi Kobietami)</b>	
<b>22 628 99 99</b>	wt. 9:00-21:00, śr. 14-22
<b>Telefon Zaufania dla Kobiet przed i po mastektomii</b>	
<b>22 642 91 85</b>	śr. 16-18

<b>Dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci (Fundacja Rodzić po ludzku)</b>	
<b>22 635 30 92</b>	pn. – pt. 10-15
<b>Telefon Zaufania „Pomoc Matce – życie dziecku”</b>	
<b>22 619 63 95</b>	pn. – pt. 10-18
<b>STOP (Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją)</b>	
<b>22 621 35 37</b>	Psycholog: wt., śr., pt. 10-15 Prawnik: pn. 10-13 czw. 11-14

### 3.3. Dzieci i młodzież

Pomoc i wsparcie dla dzieci i młodzieży oferują: fundacje i stowarzyszenia (pomoc w formie opieki nad dziećmi, wspieranie rodziny, itp.), ośrodki i placówki, które sprawują pieczę zastępczą (wszelkie czynności i działania na rzecz wsparcia rodziny, która nie radzi sobie w opiece i wychowaniu dzieci) lub placówki opiekuńczo-wychowawcze (całodobowa opieka nad dziećmi, zapewnienie lepszych warunków do życia i nauki, itp.). Dzieci i młodzież mogą także uzyskać pomoc pedagogiczną (edukacja, rozwój zainteresowań), a przy tym skorzystać z wypoczynku organizowanego przez daną placówkę. Oprócz ośrodków istnieją telefony zaufania dla dzieci, gdzie mogą uzyskać podstawowe informacje na temat możliwych form pomocy i wsparcia.

Dzieci i młodzież, która znalazła się w trudnej sytuacji życiowej mogą zgłosić się osobiście lub telefonicznie do ośrodków i instytucji, bądź za pomocą Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie. W celu skorzystania pomocy od fundacji i stowarzyszeń należy zgłosić się osobiście, telefonicznie, bądź z pomocą osoby dorosłej. Dodatkowo dzieci mogą uzyskać wsparcie od osoby pełniących dyżur w telefonie zaufania.

### Wybrane instytucje, które oferują pomoc dla dzieci i młodzieży w formie pieczy zastępczej na Mazowszu

<b>Warszawa</b>	
<b>WCPR</b> ul. Lipińska 2m 01-833 Warszawa	22 646 53 13 22 646 52 54 sekretariat@wcpr.pl
<b>Ciechanów</b>	
<b>PCPR</b> ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów	23 672 52 16 pcpr_ciech@ciechanow.powiat.pl
<b>Ostrołęka</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie</b> ul. Gen. J. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka	29 764 41 30 sekretariat@mopr.ostroleka.pl

<b>Płock</b>	
<b>MOPS, Dział Pomocy Rodzinie i Dziecku</b> ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 10 sekretariat@mopsplock.eu
<b>Radom</b>	
<b>MOPS</b> ul. Limanowskiego 134, 26-600 Radom	48 360 84 88 sekretariat@mops.radom.pl
<b>Siedlce</b>	
<b>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie</b> ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce	25 632 57 04 sekretariat@mopr.siedlce.pl

W tabeli przedstawione są wybrane instytucje, które oferują pomoc dla dzieci i młodzieży w formie pieczy zastępczej, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *Polityka społeczna/Rejestry i wykazy*. Wykaz instytucji znajduje się pod nazwą: *organizatorzy rodzinnej pieczy zastępczej*. Znajdują się tam instytucje z województwa mazowieckiego wraz z adresami i danymi kontaktowymi.

### **Wybrane placówki opiekuńczo-wychowawcze, terapeutyczne i interwencyjne na Mazowszu**

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Domy dla Dzieci</b> ul. Komunardów 10, 05-402 Otwock	22 719 48 10
<b>Ośrodek Wspomagania Rodziny</b> ul. 6 Sierpnia 1/5, 02-842 Warszawa-Pyry	22 644 84 51
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza Socjalizacyjna</b> ul. Ciechanowska 18, 06-430 Sońsk	23 672 30 37
<b>Dom Dziecka im. J. Korczaka</b> ul. Wolności 8/10, 09-100 Płońsk	23 662 25 83
<b>Ognisko Pracy Pozaszkolnej</b> ul. Powstańców Warszawskich 71, 06-400 Ciechanów	23 672 40 14
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Placówka Pieczy Zastępczej „Korczakówka”</b> ul. Poznańska 34/36, 07-400 Ostrołęka	29 764 34 36
<b>Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza typu Rodzinnego „OAZA”</b> ul. Bartna 19, 07-430 Myszyniec	29 772 14 02



<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Ośrodek Opiekuńczo-Wychowawczy Placówka Socjalizacyjna</b> ul. Mościckiego 6, 09-400 Płock	24 365 92 29
<b>Powiatowy Dom Dzieci</b> ul. 3 Maja 118, 09-227 Szczutowo	29 275 16 90
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Placówka Socjalizacyjna „PANDA”</b> ul. Żeromskiego 5, 26-900 Kozienice	48 614 41 53
<b>Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza „Słoneczny Dom” w Radomiu</b> ul. Dzierzkowskiej 9, 26-600 Radom	48 385 88 13
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Ośrodek Pomocy Dziecku Zielone Izdebno</b> Izdebno 45E, 08-450 Łaskarzew	25 682 94 08
<b>Dom pod Kasztanami Dom Dziecka w Siedlcach</b> ul. Daszyńskiego 10, 08-110 Siedlce	25 755 15 90

W tabeli przedstawione są wybrane placówki opiekuńczo-wychowawcze, terapeutyczne i interwencyjne, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *Polityka społeczna/Rejestry i wykazy*. Wykaz instytucji znajduje się pod nazwą: wykaz adresowy Placówek opiekuńczo-wychowawczych, Regionalnych Placówek Opiekuńczo-Terapeutycznych oraz Interwencyjnych Ośrodkach Preadopcyjnych Działających na Terenie Województwa Mazowieckiego.

### Wybrane Telefony Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

<b>Młodzieżowy Telefon Zaufania</b>	
<b>192 88</b>	pn. – pt. 12-18
<b>Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży</b>	
<b>116 111</b>	pn. – ndz. 12-22

### 3.4. Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych (DDD)

Dorosłe Dzieci z Rodzin Dysfunkcyjnych, to osoby, które wychowały się w rodzinach, w których występowały problemy takie jak przemoc, przewlekłe choroby rodziców, bezrobocie, uzależnienia inne niż alkoholowe, rozwód, brak opieki rodzicielskiej. Takie

środowisko powoduje, że człowiek nie radzi sobie z wieloma sytuacjami w swoim dorosłym życiu. DDD nie potrafią dążyć do celu, gdyż już na samym początku tracą sens. Bardzo często kłamią, chociaż mogą mówić prawdę (w dzieciństwie nie można było przewidzieć za co jest kara, a za co nagroda). Osobom, które mają syndrom DDD mają trudności w nawiązywaniu nowych znajomości, ponieważ boją się odrzucenia. Jest jeszcze wiele innych powodów i problemów z którymi zmagają się osoby z takich rodzin, ale bez względu na to jakie trudności spotkały ich w dzieciństwie mogą skorzystać z pomocy w formie: zajęć edukacyjno-rozwojowych, terapii psychologicznej i psychoterapii oraz grup wsparcia.

Dorośle dzieci z rodzin dysfunkcyjnych mogą skorzystać z pomocy instytucji w Warszawie, które oferują wsparcie dla osób z województwa mazowieckiego. W pozostałych miejscowościach proponowane są mityngi oraz terapie indywidualne. Zgłaszać można się osobiście lub telefonicznie.

### Wybrane ośrodki świadczące pomoc i wsparcie dla DDD na Mazowszu

Warszawa	
<b>Ośrodek Psychoterapii i Promocji Zdrowia „Ogród”</b> ul. Jana Olbrachta 118A lok. 12, 01-373 Warszawa (Wola)	22 665 77 17
<b>Poradnia Zdrowia Psychicznego</b> ul. Sobieskiego 112, 00-764 Warszawa (Mokotów)	22 841 26 13
<b>Przychodnia Specjalistyczna</b> ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa (Mokotów)	22 845 46 49
Region ostrołęcki	
<b>Centrum Wolontariatu</b> ul. Chopina 2B, 07-300 Ostrów Mazowiecka	czw. 16:30
Płock	
<b>Rogatka Warszawska</b> ul. Kilińskiego 6A, 09-400 Płock	czw. 19:30
<b>Centrum Psychologiczno-Pastoralne „Metanoia”</b> Al. Kobylińskiego 21a, 09-400 Płock	24 268 04 48
Radom	
<b>Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia</b> ul. Tochtermana 1, 26-600 Radom	wt. 18
Siedlce	
<b>Styl życia. Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich</b> ul. Młynarska 19/5, 08-110 Siedlce	25 644 57 06 (w godzinach 17-20)

### 3.5. Wsparcie rodziny

Wiele rodzin potrzebuje wsparcia w przeżywających trudnościach w sprawowaniu opieki nad dziećmi zdrowymi i chorymi. Rodzice zmagają się z problemami pedagogicznymi, socjalnymi, psychologicznymi i prawnymi, co utrudnia im funkcjonowanie w życiu rodzinnym. Bez względu na rodzaj kryzysu zaistniałego w rodzinie, zarówno dzieci jak i rodzice mogą liczyć na pomoc od **Powiatowych Centrów Pomocy, Środowiskowych Domów Samopomocy, a także skorzystać z Telefonów Zaufania**. Zarówno PCPR, jak i ŚDS oferują pomoc bezpłatnie. Rodziny potrzebujące wsparcia mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych lub mailowych. Osoba potrzebująca wsparcia może zgłosić się osobiście, aby otrzymać oferowaną pomoc.

#### Zakres pomocy opiera się na:

- terapii rodzinnej i małżeńskiej,
- terapii indywidualnej i grupowej,
- konsultacji wstępnej, wychowawczej i prawnej,
- konsultacji psychologicznej i pedagogicznej,
- warsztatach psychoedukacyjnych dla dzieci i rodziców,
- warsztatach antymobbingowych
- mediacjach.

**Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie (PCPR)** oferują swoją pomoc dzieciom, rodzinom, osobom starszym, chorym i niepełnosprawnym. Rodziny otrzymują pomoc społeczną, która pozwoli im na poprawę funkcjonowania rodziny i radzenie sobie z przeciwdziałaniem sytuacji kryzysowych. PCPR oferują także wsparcie w formie: świadczeń pieniężnych (zasiłki, renty, dodatki), rzeczowej (pomoc w postaci schronienia, posiłku, odzieży) oraz poradnictwa psychologicznego, socjalnego i prawnego.

#### Wybrane Powiatowe Centra Pomocy Rodzinie na Mazowszu

Warszawa i region warszawski	
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa	22 599 71 00 kancelaria@wcpr.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Poznańska 129/133, 05-850 Ożarów Mazowiecki	22 733 72 50 pcpr@pwz.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Legionów 78, 05-200 Wołomin	22 776 44 96 sekretariat@pcprwolomin.pl

<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Komunardów 10, 05-402 Otwock	22 719 48 10 pcpr-otwock@neostrada.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Sportowa 5, 08-400 Garwolin	25 682 43 19 wydz.pcpr@garwolin-starostwo.pl
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów	23 672 52 16 pcpr_ciech@ciechanow.powiat.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Reymonta 4, 06-500 Mława	23 654 43 56 pcprmlawa@poczta.onet.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Lidzbarska 27, 09-300 Żuromin	23 657 35 15 pcprzuromin@wp.pl
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Gen. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka	29 764 41 30 sekretariat@mopr.ostroleka.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. 11 Listopada 68, 07-410 Ostrołęka	29 764 62 33 pcpr@powiatostrolecki.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Widnichowska 20, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 645 53 98 pcpr@powiatostrowmaz.pl
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Wolskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 10 mops@pl.onet.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Bielska 59, 09-400 Płock	24 267 68 28 pcpr@pcpr.plock.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Świętokrzyska 2a, 09-200 Sierpc	24 275 76 60 pcpr.sierpc@wp.eu
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Limanowskiego 134, 26-600 Radom	48 360 87 01 sekretariat@mops.radom.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Domagalskiego 7, 26-600 Radom	48 381 50 70 pcpr@spradom.eu
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Krakowska 28, 26-800 Białobrzegi	48 360 02 24 pcpr2@bialobrzegipowiat.pl
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce	25 632 57 04 sekretariat@mopr.siedlce.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Piłsudskiego 40, 08-110 Siedlce	25 644 81 72 pcpr@pcprsiedlce.pl
<b>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie</b> ul. Narutowicza 6, 08-200 Łosice	83 359 05 51 pcprlosice@wp.pl

W tabeli przedstawione są wybrane PCPR, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *Polityka społeczna/Rejestry i wykazy*.

Wykaz PCPR znajduje się pod nazwą: *wykaz powiatowych centrów pomocy rodzinie w woj. mazowieckim*. Znajdują się tam adresy instytucji wraz z danymi kontaktowymi.

**Środowiskowe Domy Samopomocy (ŚDS)** oferują wsparcie i pomoc osobom chorym psychicznie i niepełnosprawnym intelektualnie oraz ich rodzinom. Pomoc ŚDS opiera się na: dążeniu do stabilizacji psychicznej klienta, pomocy podczas terapii, rehabilitacji, udzielaniu pomocy w podstawowych czynnościach życiowych, a także na prowadzeniu poradnictwa psychologicznego i socjalnego. W ramach rehabilitacji prowadzone są spotkania integracyjne rodzin, które wspomagają rozwój życia podopiecznego.

### Wybrane Środowiskowe Domy Samopomocy na Mazowszu

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Warszawska 5a, 05-200 Wołomin	22 787 09 76 sdswołomin@onet.pl
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Rydygiera 3, 01-793 Warszawa (Żoliborz)	22 839 56 95 22 839 66 23
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Rozłogi 10, 01-310 Warszawa (Bemowo)	22 487 13 88
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Grębałowska 14, 01-808 Warszawa (Bielany)	22 865 15 40
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Armii Krajowej 3, 96-300 Żyrardów	46 855 41 81
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. KEN 2, 07-200 Wyszaków	29 742 79 90
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Niechodzka 140, 06-400 Ciechanów	23 673 56 38 sds.ciechanow@gmail.com
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Słowackiego 16, 05-300 Mława	23 654 41 33 pcprmlawa@poczta.onet.pl
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Farna 21, 07-410 Ostrołęka	29 764 66 39 sdsfarna@wp.pl
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Warchalskiego 3, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 644 14 12
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Reja 15/3, 09-402 Płock	24 268 65 49
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Niepodległości 5a, 09-450 Wyszogród	24 267 85 20 asdszyszogrod@abi24.pl

<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Dzierzkowska 9, 26-610 Radom	48 364 07 21 sds.radom@neostrada.pl
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Jedlanka 10, 26-660 Jedlińsk	48 321 30 26 sdsjedlanka@gamil.com
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce	25 632 33 25 wew. 47 sekretariat@mopr.siedlce.pl
<b>Środowiskowy Dom Samopomocy</b> ul. Kosowska 83, 08-300 Sokołów Podlaski	25 787 60 13

W tabeli przedstawione są wybrane Środowiskowe Domy Samopomocy, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *rejstry i wykazy*. Wykaz Środowiskowych Domów Samopomocy znajduje się pod nazwą: *wykaz Środowiskowych Domów Samopomocy w województwie mazowieckim*. Znajdują się tam adresy instytucji wraz z danymi kontaktowymi.

### Inne ważne Telefony Zaufania

<b>Adopcyjny (Towarzystwo Przyjaciół Dzieci)</b>	
<b>22 827 50 23</b>	-
<b>Antydepresyjny Telefon Zaufania</b>	
<b>22 654 40 41</b>	pn., czw. 17-20
<b>Dla Diabetyków (medyczna firma Hand Prod)</b>	
<b>800 401 061</b>	pn. – ndz. 9-16
<b>Dla Gejów, Lesbijek, Osób Transseksualnych</b>	
<b>22 628 52 22</b>	pn. – pt. 18-21
<b>Dla Osób Doświadczających Depresji (Stowarzyszenie ISKRA)</b>	
<b>22 838 34 96</b>	czw. 17-19
<b>Dla osób w trudnej sytuacji życiowej (Biuro Porad Obywatelskich)</b>	
<b>22 828 12 95</b>	pn. 10-19, wt. – pt. 9-17
<b>Dla Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa</b>	
<b>22 635 50 40</b>	pn. – pt. 8-16
<b>Dla Rodzin Osób Zaginionych (Fundacja ITAKA)</b>	
<b>22 654 70 70</b>	24h/7 dni w tygodniu
<b>Dla Seniorów (Wsparcie „Aktywny Senior”)</b>	
<b>22 643 64 91</b> <b>22 644 16 56</b>	-

<b>Dla zagrożonych przez sekty</b>	
22 543 99 99	wt. 17-19:30
<b>Fundacja przeciwko patologiom</b>	
800 151 121	pn. – pt. 9-21 sob. – ndz. 10-20
<b>Edukacja. Praca</b>	
22 629 63 34	pn. – pt. 11-17
<b>Onkologiczny (Polski Komitet Zwalczenia Raka)</b>	
22 822 56 94	pn., wt., czw. 13-16
<b>Poradnia Młodzieżowa i Rodzinna Towarzystwa Rozwoju Rodziny</b>	
22 828 61 92	pn. – pt. 15-20
<b>Poradnia Pomocy Pałącym (Centrum Onkologii i Fundacji „Promocja Zdrowia”)</b>	
801 108 108	pn. – pt. 16-20
<b>Ruch Pomocy Rodzinie</b>	
22 621 03 67	pn. – pt. 10-17
<b>Skłócone Małżeństwa, Problemy Młodzieży i Osobiste</b>	
606 290 124	-
<b>Stowarzyszenie Obrony Praw Ojca</b>	
601 206 807	-
<b>Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera</b>	
22 622 11 22	wt., czw. 15-17
<b>Stołeczne Stowarzyszenie Osób z Chorobą Parkinsona</b>	
22 602 18 88	-
<b>Stowarzyszenie Przeciwko Zbrodni im. Jolanty Brzozowskiej</b>	
501 100 322	-
<b>Straż Graniczna (rejestruje informacje o naruszeniach prawa przez funkcjonariuszy SG, nielegalnym pobycie cudzoziemców w Polsce)</b>	
800 422 322	-

## 4. Bezdomni

Bezdomność jest kryzysem stanu egzystencjalnego osoby, która nie posiada miejsca zamieszkania i pozbawiona jest środków niezbędnych do zaspokojenia podstawowych potrzeb. Formy pomocy jakie oferuje województwo Mazowieckie to: noclegownie i schroniska, które zapewniają stałe lub czasowe zamieszkanie wraz z wyżywieniem i opieką (istnieją placówki podzielone pod względem przeznaczenia dla kobiet, mężczyzn i matek z dziećmi), jadłodajnie i punkty żywienia, a do tego funkcjonują punkty pomocy medycznej, pralnie oraz ogrzewalnie i łaźnie. Ośrodki oferują pomoc w zakresie noclegów, wyżywienia, pomocy rzeczowej, finansowej, medycznej, psychologicznej, prawnej, pomoc w znalezieniu pracy oraz szkolenia. Osoby bezdomne mogą osobiście zgłosić się do placówek udzielających pomocy.

### Wybrane instytucje pomagające osobom bezdomnym na Mazowszu

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Schronisko dla Osób Bezdomnych Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta</b> ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa (Targówek)	22 679 07 03
<b>Schronisko interwencyjne</b> ul. Marywilska 44A, 03-042 Warszawa (Białołęka)	22 614 24 73 22 676 99 97
<b>Noclegownia dla osób Bezdomnych i Najuboższych MONAR-MARKOT</b> ul. Skaryszewska 19, 03-802 Warszawa (Praga Płd.)	22 499 80 29
<b>Dom dla osób bezdomnych</b> ul. Mikołaja Kopernika 2, 05-850 Ożarów Mazowiecki	22 423 55 30
<b>Ośrodek dla Bezdomnych</b> Al. Księży Orionistów 1, 05-870 Łązniew	22 731 99 33
<b>Centrum Interwencji Kryzysowej – Dom Otwartych Serc</b> ul. Tadeusza 12, 05-402 Otwock	22 779 58 63
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Dom Dla Osób Starszych Monar – Markot</b> ul. Dreglin 7, 06-450 Dreglin	23 674 00 26
<b>Jadłodajnia</b> ul. Rzeczkowska 11, 06-400 Ciechanów	23 672 49 31



<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Schronisko MOPR</b> ul. Sienkiewicza 46/2 i 48/12, 07-409 Ostrołęka	29 764 41 30
<b>Tani Bar</b> ul. Kilińskiego 2a, 07-410 Ostrołęka	29 764 36 51
<b>Stółówka</b> ul. Św. Wojciecha 1b, 06-300 Przasnysz	29 752 28 83
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Dom dla Bezdomnych Mężczyzn</b> ul. Sienkiewicza 54, 09-400 Płock	24 267 82 40
<b>Kromka Chleba dla bezdomnych</b> ul. Kościuszki 5, 09-402 Płock	24 364 98 81
<b>Dom dla Bezdomnych Kobiet i Dzieci</b> Ruszków 4, 09-500 Ruszków	24 364 76 05
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Dom dla Bezdomnych Kobiet</b> ul. Zagłoby 3, 26-604 Radom	48 365 26 29
<b>Jadłodajnia dla ubogich im. Bł. Ks. B. Strzeleckiego</b> ul. Kościelna 5, 26-604 Radom	48 365 29 29
<b>Stółówka</b> ul. Skłodowskiej 3, 26-900 Kozienice	48 614 45 77
<b>Siedlce</b>	
<b>Noclegownia dla osób bezdomnych i najuboższych</b> ul. Południowa 1, 08-110 Siedlce	500 445 914
<b>Noclegownia dla Bezdomnych</b> ul. Bpa Świrskiego 36, 08-110 Siedlce	25 632 21 78

W tabeli przedstawione są wybrane instytucje pomagające osobom bezdomnym, szerszy wykaz instytucji znajduje się na stronie internetowej: [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl) w zakładce *Polityka Społeczna*, a następnie *Pomoc dla bezdomnych*. Załącznik zawiera spis adresów placówek wraz z danymi kontaktowymi, które udzielają pomocy osobom bezdomnym.

## 5. Cudzoziemcy

Na Mazowszu cudzoziemcy mogą otrzymać pomoc w zakresie prawnym, wszelkich tłumaczeń, pomocy psychologicznej oraz nauki języka polskiego. Dodatkowo centra pomocy dla cudzoziemców wspierają w znalezieniu pracy, mieszkania, wyjaśniają kwestie urzędowe i prawne, pomagają w komunikacji z lekarzem, szkołą i uczelnią. W sprawach obywatelstwa, legalizacji pobytu, a także pracy cudzoziemcy mogą otrzymać pomoc w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie i jego delegaturach, natomiast każdą inną pomoc i wsparcie otrzymują od ośrodków i instytucji w Warszawie i regionie warszawskim.

### Mazowieckie Urzędy Wojewódzkie ds. Cudzoziemców

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Mazowiecki Urząd Wojewódzki</b> ul. Długa 5, 00-263 Warszawa	22 695 65 75
<b>Ciechanów i region ciechanowski</b>	
<b>Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego</b> ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów	23 671 93 00
<b>Ostrołęka i region ostrołęcki</b>	
<b>Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego</b> ul. Gorbatowej 15, pokój 46b, 07-410 Ostrołęka	29 746 62 00
<b>Płock i region płocki</b>	
<b>Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego</b> ul. 3 Maja, pokój 10, 09-402 Płock	24 235 11 00
<b>Radom i region radomski</b>	
<b>Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego</b> ul. Żeromskiego 53, pokój 261, 26-600 Radom	48 362 08 70
<b>Siedlce i region siedlecki</b>	
<b>Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego</b> ul. Piłsudskiego 38, pokój 14, 08-110 Siedlce	25 644 82 35

### Wybrane instytucje wspierające cudzoziemców na Mazowszu

<b>Warszawa i region warszawski</b>	
<b>Zajazd „Lipsk”</b> ul. Improwizacji 7, 01-992 Warszawa (Bielany)	22 425 66 62 22 425 66 63
<b>Wydział Spraw Cudzoziemców</b> ul. Długa 5, 00-263 Warszawa (Śródmieście)	22 695 65 75

<b>Ośrodek Smoszewo</b> Smoszewo 4, 05-170 Zakroczym	22 785 34 27
<b>Ośrodek Moszna</b> Moszna 49a, 05-840 Brwinów	22 758 20 53
<b>Ośrodek Urzędu ds. Cudzoziemców</b> Podkowa Leśna – Dębak, 05-805 Otrębusy	22 729 80 19 22 729 80 71
<b>Ośrodek Urzędu ds. Cudzoziemców</b> Linin, 05-530 Góra Kalwaria	22 736 16 14 22 736 27 98
<b>Ośrodek dla Uchodźców Puste Łąki</b> ul. Loretańska 8, 07-200 Wyszaków	29 743 34 80

W tabeli przedstawione są ośrodki z Warszawy i regionu warszawskiego, które oferują pomoc dla cudzoziemców z województwa mazowieckiego. Oprócz ośrodków funkcjonują instytucje publiczne (m.in. urzędy, kuratorium, rzecznik praw obywatelskich) w Warszawie, które zapewniają pomoc i wsparcie dla cudzoziemców przebywających w woj. mazowieckim. Wykaz instytucji publicznych znajduje się na stronie internetowej: [www.migrant.info.pl](http://www.migrant.info.pl) w zakładce *Organizacje i instytucje pomagające migrantom*. Należy wybrać województwo, jako wynik wyszukiwania wyświetli się lista instytucji wraz z adresami i danymi kontaktowymi.

## 6. Źródła

Informacje zawarte w Zeszycie pochodzą ze stron internetowych przywoływanych w treści opracowania, jak również ze stron:

- [www.mazowieckie.pl](http://www.mazowieckie.pl)
- [www.interwencjakryzysowa.pl](http://www.interwencjakryzysowa.pl)
- [www.przemocdomowa.pl](http://www.przemocdomowa.pl)
- [www.stowarzyszeniedlarodzin.pl](http://www.stowarzyszeniedlarodzin.pl)
- [www.drogadosiebie.pl](http://www.drogadosiebie.pl)
- [www.infowarszawa.pl](http://www.infowarszawa.pl)
- [www.swiatproblemow.pl](http://www.swiatproblemow.pl)
- [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl)
- [www.fundacjapole.pl](http://www.fundacjapole.pl)
- [www.parpa.pl](http://www.parpa.pl)
- [udsc.gov.pl](http://udsc.gov.pl)
- [www.mpips.gov.pl](http://www.mpips.gov.pl)