

ZESZYT INFORMACYJNY

Instytucje pomocowe na Mazowszu

**Wojewódzki Urząd Pracy w Warszawie
Centrum Informacji i Planowania Kariery Zawodowej
Warszawa, maj 2020**

Spis treści

Wstęp	3
1. Instytucje wspierające w sytuacjach kryzysowych	4
1.1. Ośrodki interwencji kryzysowej	4
1.2. Ośrodki pomocy społecznej	7
1.3. Poradnie zdrowia psychicznego	10
2. Pomoc osobom uzależnionym i współuzależnionym	14
2.1. Uzależnienie od alkoholu	14
2.1.1. Punkty konsultacyjne dla osób uzależnionych od alkoholu	15
2.1.2. Przychodnie, poradnie i ośrodki leczenia uzależnień od alkoholu	18
2.1.3. Grupy anonimowych alkoholików (AA)	20
2.1.4. Telefony zaufania dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin	22
2.1.5. Pomoc dla dorosłych dzieci alkoholików (DDA)	23
2.2. Uzależnienie od narkotyków	25
2.2.1. Punkty konsultacyjne dla osób uzależnionych od narkotyków	25
2.2.2. Poradnie i ośrodki leczenia uzależnienia od narkotyków	28
2.2.3. Grupy anonimowych narkomanów (NA)	30
2.2.4. Telefony zaufania dla osób uzależnionych od narkotyków	32
2.3. Pozostałe uzależnienia	33
3. Pomoc Rodzinie	35
3.1. Przeciwdziałanie przemocy	35
3.2. Wsparcie dla samotnych matek i kobiet	37
3.3. Dzieci i młodzież	39
3.4. Dorosłe dzieci z rodzin dysfunkcyjnych (DDD)	42
3.5. Wsparcie rodziny	43
4. Bezdomni	49
5. Cudzoziemcy	51
6. Źródła	53

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 szczyrych 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 siły 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, gdzie 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 całodobowego 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

Warszawa i region warszawski	
Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Graniczna 18, 05-300 Mińsk Mazowiecki	25 758 47 12 tel. interwencyjny 698 749 389 oik.minsk@caritas.pl
Centrum Interwencji Kryzysowej „Dom Otwartych Serc” ul. Tadeusza 22, 05-400 Otwock	22 779 58 63 cik.otwock@caritas.pl
Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Górze Kalwarii ul. Ks. Sajny 2A, 05-530 Góra Kalwaria	22 757 68 20 22 736 31 21 poik@piaseczno.pl
Punkt interwencji kryzysowej w Mrokwie ul. Józefa Górskiego 4A, 05-552 Mroków	22 757 68 20 22 736 31 21 poik@piaseczno.pl
Zespół Ośrodków Wsparcia: Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 24, 05-820 Piastów	22 753 45 56 zowpowiatpruszkow@gimail.com
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Sochaczewie ul. Piłsudskiego 65, 96-500 Sochaczew	46 864 18 01 tel. interwencyjny 534 472 748 pcprsoch@powiatsochaczew.pl
Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. 6-go Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa (Ursynów – Pyry)	514 202 619 22 855 44 32 sekretariat@woik.waw.pl interwencjakryzysowa@woik.waw.pl
Zespół do obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Nr 1 ul. Świętego Bonifacego 81, 02-945 Warszawa (Mokotów)	22 842 17 22 sekretariat@zpow.waw.pl
Ośrodek Wspomagania Rodziny al. Niepodległości 132/136 m. 46, 02-554 Warszawa (Mokotów)	22 644 84 51 506 150 643 owr@zpow.waw.pl
Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa (Bielany)	22 599 71 00 kancelaria@wcpr.pl sekretariat@wcpr.pl
Ośrodek Wsparcia Dziecka i Rodziny KOŁO ul. Barcicka 2, 01-807 Warszawa	22 864 40 30 22 835 23 68 sekretariat@zpow2.pl m.sliwka@zpow2.pl
Centrum Pomocy Rady Naczelnej Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej ul. Polska 33 A, B i C, 00-703 Warszawa (Mokotów)	22 651 05 71 centrum.pomocy.rnkpks@interia.pl
Ośrodek Interwencji Kryzysowej Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Piłsudskiego 23, 07-100 Węgrów	25 792 49 07 pcpr@pcpr.wegrow.pl

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Poniatowskiego 29, 05-220 Zielonka	22 771 83 84 tel. interwencyjny 504 221 017 poik@powiat-wolominski.pl
Region ciechanowski	
Zespół Ośrodków Wsparcia w Mławie Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Słowackiego 18, 06-500 Mława	23 654 52 29 zowmlawa@zowmlawa.home.pl
Ostrołęka	
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce ul. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka	29 767 61 94 tel. interwencyjny 506 029 478 oik.ostroleka@op.pl
Płock	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 48 – kierownik OIK 24 364 02 49/50 24 364 02 79 – prawnik 24 364 70 95 – psycholog sekretariat@mosplock.eu oik@mosplock.eu
Radom i region radomski	
Ośrodek Interwencji Kryzysowej ul. Malczewskiego 20B, 26-600 Radom	48 362 27 45 48 362 54 61 osrodek@tpd.radom.pl pomoc@tpd.radom.pl
Powiatowy Zespół Placówek Pomocy Dziecku i Rodzinie w Sienniu. 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 (zasilek 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 ze 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 ustawowy lub inna osoba za zgodą osoby potrzebującej pomocy.

Wybrane ośrodki pomocy społecznej na Mazowszu

Warszawa	
Ośrodek Pomocy Społecznej Bemowo ul. Rozłogi 10, 01-310 Warszawa	22 487 13 00 sekretariat@opsbemowo.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Białoleka ul. Marywilska 44C, 03-042 Warszawa	22 300 20 40 22 300 20 41 sekretariat@opsbialoleka.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Bielany ul. Przybyszewskiego 80/82, 01-824 Warszawa	22 568 91 00 sekretariat@opsbielany.waw.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej Mokotów ul. Fałęcka 10, 02-545 Warszawa	22 849 44 66 sekretariat@opsmokotow.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Ochota ul. Przemyska 11, 02-361 Warszawa	22 822 11 24 osrodek@opsochota.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Praga Płd. Filia Nr 1 ul. Wiatraczna 11, 04-366 Warszawa Filia Nr 2 ul. Walecznych 59, 03-926 Warszawa	22 277 33 00 (01) sekretariat@ops-pragapoludnie.pl Filia nr 1. 22 277 33 16 sekretariatf1@ops-pragapoludnie.pl Filia nr 2. 22 277 33 53 sekretariatf2@ops-pragapoludnie.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Praga Płn. ul. Szymanowskiego 6/61, 03-477 Warszawa	22 511 24 00 22 619 34 37 faks sekretariat@opspragapolnoc.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Rembertów ul. Plutonowych 10, 04-404 Warszawa	22 673 54 12 sekretariat@opsrembertow.waw.pl
Centrum Pomocy Społecznej Śródmieście ul. Konwiktorska 3/5, 00-217 Warszawa	22 277 41 43 22 277 41 00 (01) 22 628 07 12 22 621 95 26 sekretariatcps@um.warszawa.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Targówek Filia nr 1 ul. Św. Wincentego 87, 03-291 Warszawa Filia nr 2 ul. Stojanowska 12/14, 03-558 Warszawa	Filia nr 1. 22 277 02 00 ops.tarf1@ops-targowek.waw.pl Filia nr 2. 22 679 51 57 ops.tarf2@ops-targowek.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Ursus pl. Czerwca 1976 r. 1, 02-495 Warszawa	22 277 34 40 22 277 34 63 sekretariat@ops-ursus.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Ursynów ul. Cybisa 7, 02-784 Warszawa	22 544 12 00 sekretariat@ops-ursynow.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Wawer ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa	222 773 600 22 872 20 71 wew. 20 – sekretariat sekretariat.opswawer@um.warszawa.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Wesola ul. 1 Praskiego Pułku 21 A, 05-075 Warszawa	22 773 44 12 22 773 94 40 sekretariat@opswesola.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Wilanów ul. Przyczółkowa 27A, 02-968 Warszawa	22 648 22 26 wilanow@ops.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Włochy ul. Czereśniowa 35, 02-457 Warszawa	22 863 98 37 22 863 91 75 (faks wew. 110) kancelaria@opswlochy.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Wola ul. Gen J. Bema 91, 01-233 Warszawa	22 571 50 00 sekretariat@ops-wola.waw.pl
Ośrodek Pomocy Społecznej Żoliborz ul. Dembińskiego 3, 01-644 Warszawa	22 569 28 00 zolops@ops-zoliborz.waw.pl

Ciechanów	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Sienkiewicza 32D, 06-400 Ciechanów	23 672 20 91 23 672 23 41 23 673 27 21 kontakt@mopsciechanow.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Fabryczna 8, 06-400 Ciechanów	23 672 48 74 gops_ciechanow1@o2.pl gops@gminaciechanow.pl
Ostrołęka	
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Gen. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka	29 764 41 30 sekretariat@mopr.ostroleka.pl
Płock	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 10/faks13 sekretariat@mopsplock.eu
Radom	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Limanowskiego 134, 26-600 Radom	48 360 87 01 – portiernia 48 360 84 88 – kancelaria sekretariat@mops.radom.pl
Siedlce	
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce	25 794 30 01 – sekretariat 25 794 30 02 – kancelaria sekretariat@mopr.siedlce.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Aślanowicza 10, 08-110 Siedlce	25 633 09 64 25 633 17 90 gops@gminasiedlce.pl

Tabela zawiera wybrane ośrodki pomocy społecznej, wykaz pozostałych OPS w województwie mazowieckim można znaleźć na stronie internetowej: ops.pl/kategoria/baza-instytucji/typ/osrodek-pomocy-spoecznej/. W bazie znajdziemy adresy, numery telefonów oraz mejle 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, depresji, lęków, 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 doradza, 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	
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	22 755 91 28
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Sowińskiego 4, 05-120 Legionowo	22 774 51 51 (wew. 4)
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Mickiewicza 8, 05-400 Otwock	22 778 12 31
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna ul. Młynarska 21, 05-500 Piaseczno	22 750 14 02
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Partyzantów 2/4, 05-802 Pruszków	22 739 14 26 – poradnia 22 739 14 00 – centrala
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa (Mokotów)	22 841 26 42
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Mariańska 1, 00-123 Warszawa (Wola-Śródmieście)	22 620 83 02
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Płocka 49, 01-152 Warszawa (Wola)	22 632 86 81
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Skarżyńskiego 1, 02-377 Warszawa (Ochota)	22 822 14 88
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Gruzińska 6, 03-902 Warszawa (Praga Południe)	22 617 56 82 – poradnia
Centrum Medyczne Pro-Med Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Armii Krajowej 64/13, 05-200 Wołomin	22 499 80 70
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki	22 419 70 01
Ciechanów i region ciechanowski	
SPZZOZ w Płońsku Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Sienkiewicza 7, 09-100 Płońsk	23 661 77 98
Poradnia Zdrowia Psychicznego Polikliniki w Ciechanowie ul. Mickiewicza 8, 06-400 Ciechanów	23 673 11 42
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Poradnia Zdrowia Psychicznego Mazowiecki Szpital Specjalistyczny w Ostrołęce im. dr Józefa Psarskiego al. Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka	29 765 21 45

Poradnia Zdrowia Psychicznego al. Wojska Polskiego 26 07-401 Ostrołęka (Wojciechowice)	29 769 16 73
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Duboisa 68, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 746 37 66
Płock i region płocki	
Centrum Zdrowia Psychicznego Świętej Trójcy Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Reja 15/03, 09-402 Płock	24 364 53 21
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Słowackiego 16, 09-200 Sierpc	24 275 29 44
Radom i region radomski	
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Staszica 4, 26-500 Szydłowiec	48 617 10 38
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. 1905 Roku 20, 26-600 Radom	48 386 90 60
Siedlce i region siedlecki	
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Starowiejska 15, 08-110 Siedlce	25 644 68 11
Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Ks. Jana Bosko 5, 08-300 Sokołów Podlaski	25 781 73 53

W tabeli przedstawione są wybrane poradnie zdrowia psychicznego, szerszy wykaz poradni z podziałem na konkretne miejscowości można znaleźć na stronie internetowej: swiatprzychodni.pl/specjalnosci/psychiatra/mazowieckie/.

Jeśli potrzebujesz pomocy możesz również skorzystać z antydepresyjnego telefonu zaufania działającego przy Fundacji Itaka **22 484 88 01**.

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 się u 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

Warszawa i region warszawski	
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Rozłogi 10 pok. 121, 01-310 Warszawa (Bemowo)	22 325 40 46
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Marywilska 44C lok. 5, 03-042 Warszawa (Białołęka)	22 300 47 35 pik@qrozwojowi.org.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. S. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa (Bielany)	22 325 44 11 bielany.pik@um.warszawa.pl

<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Punkt nr 1: ul. Gagarina 27 (światlica), 00-753 Warszawa, Punkt nr 2: ul. Bachmacka 1A, 02-647 Warszawa (Mokotów)</p>	<p>Punkt nr 1: 22 443 67 72 Punkt nr 2: 22 443 67 47/49 dzwonić pon. – pt. w godz. 8.00-16.00 beata.prasula@um.warszawa.pl mcwyl@um.warszawa.pl abramson@um.warszawa.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Szczęśliwiecka 56, 02-341 Warszawa (Ochota)</p>	<p>577 621 741 22 822 98 95 (wew. 29) pon. 10.00-13.00 wt. 10.00-13.00 ochota.pomocpik@conviventia.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Przy Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Paca 39, 04-376 Warszawa (Praga Południe)</p>	<p>22 443 54 04 praga-poludnie.dzpik@um.warszawa.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Jagiellońska 60 lok. 90, 03-486 Warszawa (Praga Północ)</p>	<p>22 741 38 10</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Nowy Świat 39, 00-029 Warszawa (Śródmieście)</p>	<p>22 443 92 91</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Św. Wincentego 87, wejście - klatka nr I (I piętro - pokój nr 21) 03-291 Warszawa (Targówek)</p>	<p>22 443 87 32 Dyżury: pon. – pt. 16.00-20.00 pon. 10.00-14.00 pedagog 16.00-20.00 radca prawny wt. 11.00-14.00 radca prawny 16.00-20.00 radca prawny śr. 9.00-12.00 radca prawny 16.00-20.00 psycholog czw. 16.00-20.00 psycholog pt. 16.00-20.00 specjalista profilaktyki uzależnień</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Sosnkowskiego 16 (budynek Domu Kultury „Kolorowa”) piętro I, 02-495 Warszawa (Ursus)</p>	<p>22 443 62 43</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Dereniowa 52/54, 02-779 Warszawa (Ursynów)</p>	<p>22 443 75 44 pik@ursynow.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Włókiennicza 54 pok. 18, 04-974 Warszawa (Wawer)</p>	<p>22 443 70 77</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. 1 Praskiego Pułku 21 A, 05-075 Warszawa (Wesoła)</p>	<p>22 773 44 12</p>

<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. F. Klimczaka 4 Budynek B, III piętro, pok. 303-305 (Wilanów)</p>	<p>22 44 35 079 – dzwonić w dni dyżurów, zamieszczonych na str. urzędu dzielnicy zespol.dzielnicowy@wilanow.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny al. Krakowska 257, 02-133 Warszawa (Włochy)</p>	<p>22 443 44 74 pikwlo@um.warszawa.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Żelazna 99, 01-017 Warszawa (Wola)</p>	<p>22 433 57 60 pik.wola@um.warszawa.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Gdańska 4, 01-633 Warszawa (Żoliborz)</p>	<p>22 403 40 16 22 403 40 17</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Uzależnień ul. Warszawska 1, 05-084 Leszno</p>	<p>22 725 80 05 (wew. 106)</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. 3 Maja 14/16, 05-091 Żąbki</p>	<p>22 781 63 61</p>
<p>Punkt Konsultacyjny MOPS ul. Armii Krajowej 3, 96-300 Żyrardów</p>	<p>46 855 31 26 mops@zyrardow.pl</p>
Ciechanów i region ciechanowski	
<p>Punkt Konsultacji Specjalistycznej (PCPR) ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów</p>	<p>23 672 52 16</p>
<p>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny ul. Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra Górna</p>	<p>23 671 70 78 gops_opinogora@tlen.pl</p>
<p>Punkt Konsultacyjno-Informacyjny do Spraw Przeciw Działania Przemocy w Rodzinie ul. Padlewskiego 13, 06-500 Mława</p>	<p>23 654 35 60</p>
Ostrołęka i region ostrołęcki	
<p>Punkt Konsultacyjny ul. Chopina 2 B 07-300 Ostrów Mazowiecka</p>	<p>29 745 22 91 śr. 12.00-18.00</p>
<p>Gminny Punkt Konsultacyjny ul. Szkolna 39, 07-402 Lelis</p>	<p>29 746 90 11</p>
Płock i region płocki	
<p>Punkt Konsultacyjny ul. Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock</p>	<p>24 364 02 48</p>

Punkt Konsultacyjno – Terapeutyczny ul. Drobińska 19 (I piętro/pok. 12A), 09-230 Bielsk	505 429 425 Dyżury: wt. 13.00-17.00 – psycholog śr. 07.00-09.00, 17.00-19.00 – pedagog oraz pierwsza środa miesiąca 07.00-09.00, 14.00-19.00- pedagog konsultant
Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień (MOPS) ul. Stary Rynek 14, 09-530 Gąbin	24 277 10 14
Punkt Konsultacyjny Zakrzew 51, 26-652 Zakrzew	48 610 51 22
Punkt Konsultacyjny ul. Słowackiego 7, 26-640 Skaryszew	48 610 32 84
Siedlce i region siedlecki	
Punkt Konsultacyjny ul. Świętojańska 4, 08-110 Siedlce	25 632 41 90
Punkt Konsultacyjny ul. Siedlecka 13, 08-112 Wiśniew	25 641 73 13
Punkt Konsultacyjny ul. Jana Pawła II 1, 08-106 Zbuczyn	25 641 63 21

W tabeli przedstawione są wybrane punkty konsultacyjne. Szerszy wykaz punktów znajduje się na stronie internetowej: warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach.

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 terapeutycie 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

Warszawa	
Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (Ośrodek Ogród) ul. Jana Olbrachta 118A lok. 12, 01-373 Warszawa	22 665 77 17 22 665 77 49
Samodzielny Gminny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej (poradnia terapii uzależnień) ul. Piłsudskiego 2/4, 05-870 Błonie	22 731 97 77
Ciechanów	
Specjalistyczny Szpital Wojewódzki (pododdział leczenia uzależnień) ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-413 Ciechanów	23 672 59 33 – oddział psychiatryczny

Ostrołęka	
Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. Dr Józefa Psarskiego w Ostrołęce (Poradnia leczenia uzależnień. Całodobowy Oddział Terapii Uzależnień od Alkoholu) al. Jana Pawła II 120A, 07-410 Ostrołęka	Rejestracja: 29 765 18 17
Płock	
Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. z o.o. (Pododdział Leczenia Alkoholowych Zespołów Abstynencyjnych) ul. Tadeusza Kościuszki 28, 09-402 Płock	24 364 51 37
„Vide” Sp. z o.o. (Ośrodek Medyczno-Psychologiczny) ul. H. Sienkiewicza 11, 09-402 Płock	24 365 66 55
Radom	
NZOZ – Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień ul. 1905 Roku 21, 26-600 Radom	733 010 833 608 206 472 odwykradom@o2.pl
Siedlce	
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej (poradnia Leczenia Uzależnień) ul. Starowiejska 15, 08-110 Siedlce	25 632 20 61-69 wew. 319
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Uzależnionych „Powrót z U” 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 parpa.pl. W zakładce *placówki lecznictwa* 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 pomaga 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

Warszawa	
Klub Poznańska 38 ul. Poznańska 38 – duża sala 00-689 Warszawa (Śródmieście)	tel. 578 550 903, 508 124 735 pon. 11.00-13.00, 18.00-20.00 wt. 11.00-13.00, 19.00-21.00 śr. 18.30-20.30 czw. 19.00-21.00 pt. 13.00-15, 17.00-19.00 19.00-20.00 mityng AA grupa rosyjskojęzyczna "Las Vegas" sob. 11.00-12.00 Warszawska Grupa Angielskojęzyczna AA - tylko w pierwszą sobotę miesiąca mityngi odbywają się w Klubie na Poznańskiej 38, w pozostałe soboty na ul Radnej 14 m. 3, 15.00-17.00, 16.00-18.00 niedz. 11.00-13.00 mityng AA grupa "Poznańska 38", 13.30-15.30 mityng AA grupa angielskojęzyczna 18.00-20.00
Parafia św. Andrzeja Boboli ul. Rakowiecka 61, 02-532 Warszawa (Mokotów)	AA Mirosław niedz. 16.00 AA Pogoda niedz. godz. 13.00 AA Menos pon. godz. 17.00 AA Wdzięczność pt. godz. 17.00 AA Wars / Intergrupa spotkania w pierwszy piątek miesiąca godz. 18.00
Ciechanów	
Poradnia uzależnień ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów	tel. 23 673 04 60 pon. – wt. 8.00-20.00 śr. 11.00-19.00 czw. 12.00-20.00 pt. 8.00-17.00 sob. 8.00-14.00

Ostrołęka	
Stowarzyszenie Arkadia ul. Bogusławskiego 4 07-410 Ostrołęka	797 789 563 pon. – wt. 18.00-20.00 śr. – czw. 17.30-19.30 niedz. 12.00-14.00 18.00-20.00
Płock	
Klub Abstynenta ul. Misjonarska 22, 09-400 Płock 24 364 90 91	pon., czw., pt., niedz. 17.15-19.15 pt., sob. 20.00-21.45 wt. 11.00-13.00
Siedlce	
Parafia św. Józefa ul. Sokołowska 124, 08-110 Siedlce	wt. 18.00 niedz. 17.00

W tabeli przedstawione są wybrane miejsca, gdzie prowadzone są grupy AA w województwie mazowieckim, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej aa24.pl w polu *Przyjdź na spotkanie*, wystarczy wpisać miasto oraz wybrać dzień, aby pozyskać potrzebne nam informacje. Spis mityngów zawiera adres i dni tygodnia oraz godziny rozpoczęcia spotkania.

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

Infolinia AA	
801 033 242	codziennie 8.00-22.00
Region Warszawa AA	
801 033 242 22 828 04 94 22 616 05 68	7 dni w tygodniu 8.00-22.00 pon. – pt. 8.00-16.00 pon. – pt. 16.00-21.00

Dla Osób Uzależnionych od Alkoholu i Doznających przemocy w Rodzinie	
OPS Wola 22 427 63 80, 22 427 63 81	pon. 12.00-14.00
OPS Żoliborz 22 569 28 00	pon. – pt. 8.00-16.00
Pomarańczowa Linia, dla Rodziców Pijących Dzieci i dla pozostałych członków rodziny, uzależnionych od alkoholu i nie tylko	
801 140 068	pon. – pt. 14.00-20.00
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	
116111	całodobowo
Tel. dla rodziców i nauczycieli	
800 100 100	pon. – pt. 11.00-17.00

Więcej telefonów zaufania można odnaleźć na stronie internetowej infowarszawa.pl/index.php/po-pomoc/telefony-zaufania.html.

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 terapeutę 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

Warszawa	
Ośrodek Psychoterapii Promocji Zdrowia „Ogród” ul. Jana Olbrachta 118A lok. 12, 01-373 Warszawa (Bemowo)	22 665 77 17 22 655 77 49 osrodek@ipz.edu.pl
Centrum Psychoterapii ul. Dolna 42, 00-744 Warszawa (Mokotów)	22 841 26 13
Specjalistyczna Przychodnia lekarska Vitamed Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Wileńska 18, 03-416 Warszawa (Praga Północ)	22 473 89 37

Poradnia Rodzinna ul. Zakopiańska 33, 03-934 Warszawa (Praga Pd)	22 617 03 10 rodzina@centrumodwykowe.waw.pl
Przychodnia nr 3 „PETRA” Al. Jerozolimskie 47 lok. 3, 00-697 Warszawa (Śródmieście)	22 629 25 85 petra@centrumodwykowe.waw.pl
Oddział Dzienny Terapii Uzależnień i Współuzależnienia od Alkoholu ul. Wł. Łokietka 11, 03-590 Warszawa (Targówek)	22 679 21 45
Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia Rota ul. Sosnkowskiego 18, 02-495 Warszawa (Ursus)	22 662 60 36 501 506 074
Poradnia terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu ul. Zamiany 13, 02-786 Warszawa (Ursynów)	22 648 66 57 poradnia@alkoholizm.waw.pl
Instytut Psychologii Zdrowia ul. Gęślarska 3, 02-412 Warszawa (Włochy)	22 863 87 38 poczta@ipz.edu.pl
Stowarzyszenie OD-DO ul. Siedmiogrodzka 5 kl. II, 01-204 Warszawa (Wola)	22 632 09 09 od-do@od-do.org
Ciechanów	
Biuro Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Uzależnień ul. Powstańców Wielkopolskich 1A, 06-400 Ciechanów	23 673 53 70 pu@umciechanow.pl
Ostrołęka	
Przychodnia/poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia ul. Jana Pawła II 120A, 07-400 Ostrołęka	Rejestracja 29 765 18 17
Płock	
Płocki ZOS Centrum Zdrowia Psychicznego Św. Trójcy. Poradnia Profilaktyki Leczenia Uzależnień ul. Reja 15/3, 09-402 Płock	24 364 53 19
Radom	
Przychodnia/poradnia terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia ul. Reja 30, 26-600 Radom	48 363 19 93
Siedlce	
Przychodnia/poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia 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 dda.org.pl w zakładce

lista mityngów. Jako wynik wyszukiwania pokaże się lista, zawierające nazwę placówki, adres oraz dane kontaktowe.

Dorośle dzieci alkoholików mogą również skorzystać z pomocy grup wsparcia dla DDA. Spis mityngów znajduje się na stronie internetowej 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 narkotyki, (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	
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Rozłogi 10 pok. 124, 01-310 Warszawa (Bemowo)	22 325 40 46
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Marywilska 44 C lok.5, 03-042 Warszawa (Białołęka)	22 300 47 35 pik@qrozwojowi.org.pl
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. S. Żeromskiego 29, 01-882 Warszawa (Bielany)	22 443 47 11 bielany.pik@um.warszawa.pl

<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny Punkt nr 1: ul. Gagarina 27 (światlica), 00-753 Warszawa, Punkt nr 2: ul. Bachmacka 1A, 02-640 Warszawa (Mokotów)</p>	<p>punkt nr 1: 22 443 67 72 punkt nr 2: 22 443 67 47/49 dzwonić pon. – pt. w godz. 8.00-16.00 wsz.profilaktyka@mokotow.waw.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Szczęśliwiecka 56, 02-341 Warszawa (Ochota)</p>	<p>577 621 741 22 822 98 95 (wew. 29) pon. 10.00-13:00 wt. 10.00-13.00 pik@urzadochota.waw.pl.</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Paca 39, 04-376 Warszawa (Praga Południe)</p>	<p>22 443 54 04 info@pik.pragapld.waw.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Jagiellońska 60 lok. 90, 03-468 Warszawa (Praga Północ)</p>	<p>22 741 38 10</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Nowy Świat 39, 00-029 Warszawa (Śródmieście)</p>	<p>22 443 92 91</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Św. Wincentego 87 wejście – klatka nr I (I piętro - pokój nr 21), 03-291 Warszawa (Targówek)</p>	<p>22 443 87 32</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Sosnkowskiego 16 (budynek Domu Kultury „Kolorowa”) piętro I, 02-495 Warszawa (Ursus)</p>	<p>22 443 62 44</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Dereniowa 52/54, 02-779 Warszawa (Ursynów)</p>	<p>22 443 75 44 pik@ursynow.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Włókiennicza 54 pok. 18, 04-974 Warszawa (Wawer)</p>	<p>22 443 70 78</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. I Praskiego Pułku 21A, 05-075 Warszawa (do korespondencji: ul. I Praskiego Pułku 33, 05-075 Warszawa) (Wesoła)</p>	<p>22 773 44 12</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Klimczaka 4, III p. pok. 303, 305 02-797 Warszawa (Wilanów)</p>	<p>22 443 50 79 zespol.dzielnicowy@wilanow.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny al. Krakowska 257, 02-133 Warszawa (Włochy)</p>	<p>22 443 44 74 888 552 677 pikwlo@um.warszawa.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Żelazna 99, 01-017 Warszawa (Wola)</p>	<p>22 433 57 60 pik.wola@um.warszawa.pl</p>
<p>Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. Gdańska 4, 01-633 Warszawa (Żoliborz)</p>	<p>22 403 40 16 22 403 40 17</p>

Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ds. Uzależnień ul. Warszawska 1, 05-084 Leszno	519 803 925
Punkt Informacyjno-Konsultacyjny ul. 3 Maja 14/16, 05-091 Żąbki	22 781 63 61 uzależnienie od narkotyków i ich rodziny: piątek 15.00-17.00 uzależnieni od alkoholu i ich rodziny: śr. – czw. 16.00-18.00 grupa edukacyjno-terapeutyczna dla osób współuzależnionych: piątek 17.15-20.00
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Armii Krajowej 3, 96-300 Żyrardów	46 855 31 26
Ciechanów i region ciechanowski	
Punkt Konsultacji Specjalistycznej ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów	23 672 52 16
Punkt Konsultacyjno-Informacyjny ul. Krasińskiego 4, 06-406 Opinogóra	23 671 70 78
Punkt Konsultacyjno-Informacyjny ul. Padlewskiego 13, 06-500 Mława	23 654 36 34
Region ostrołęcki	
Punkt Konsultacyjny Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych ul. Chopina 2B, 07-300 Ostrow Mazowiecka	29 745 22 91
Gminny Punkt Konsultacyjny ul. Szkolna 39, 07-402 Lelis	29 746 90 33 drugi wtorek w miesiącu 9.00-11.00 czwarty czwartek w miesiącu 16.00-18.00
Płock i region płocki	
Punkt Konsultacyjny ul. Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 48
Punkt Konsultacyjno-Terapeutyczny ul. Drobińska 19, 09-230 Bielsk	24 265 01 03 wtorek psycholog 13.00-17.00 środa pedagog 7.00-9.00, 17.00-19.00
Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień ul. Stary Rynek 14, 09-530 Gąbin	24 277 10 14 24 277 10 48
Radom i region radomski	
Punkt Konsultacyjny Zakrzew 51, 26-652 Zakrzew	48 610 51 22
Punkt Konsultacyjny ul. Słowackiego 6, 26-640 Skaryszew	48 610 32 89
Siedlce i region siedlecki	
Punkt Konsultacyjny ul. Świętojańska 4, 08-110 Siedlce	25 632 41 90

Punkt Konsultacyjny ul. Siedlecka 13, 08-112 Wiśniew	25 641 73 13
Punkt Konsultacyjny ul. Jana Pawła II 1, 08-106 Zbuczyn	25 641 63 21

W tabeli przedstawione są wybrane punkty konsultacyjne, szerszy wykaz punktów znajduje się na stronie internetowej: gov.pl/web/uw-mazowiecki/baza-teleadresowa-instytucji-pomagajacych-osobom-dotknietym-przemoca-w-rodzynie oraz na warszawa19115.pl/-/punkty-informacyjno-konsultacyjne-w-dzielnicach.

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	
Stowarzyszenie MONAR. Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień ul. Hoża 57, 00-681 Warszawa	22 621 13 59 monarporadnia@gmail.com
Stowarzyszenie ELEUTERIA. NZOZ Ośrodek Leczenia Uzależnień ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa	22 831 78 43 eleuteria@op.pl

Centrum Odwykowe SPZOZ. Poradnia Odwykowa ul. Zgierska 18A, 04-092 Warszawa	22 813 27 65 obslugapacjenta@centrumodwykowe.waw.pl
NZOZ Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnień ul. Daleka 11, 05-827 Grodzisk Mazowiecki	22 755 93 04 – przychodnia w szpitalu
Ciechanów i region ciechanowski	
Specjalistyczny Szpital Wojewódzki Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-400 Ciechanów	23 673 02 14 – sekretariat dyrektora 23 673 02 81 – sekretariat dyrektora
Ośrodek Terapii Uzależnień i Współuzależnienia ul. Lelewela 9, 06-500 Mława	23 655 28 64
Poradnia Leczenia Uzależnień ul. Szpitalna 56, 09-300 Żuromin	23 657 22 01
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” Poradnia leczenia uzależnień ul. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka	29 764 83 43
Stowarzyszenie MONAR-Ośrodek leczenia terapii i rehabilitacji uzależnień ul. Inwalidów Wojennych 21, 07-410 Ostrołęka	29 764 39 70
Poradnia Leczenia Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia ul. Widnichowska 20/1 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 746 23 67
Płock i region płocki	
Poradnia Profilaktyczno-konsultacyjna Stowarzyszenie „MONAR” al. Kilińskiego 6A, 09-402 Płock	24 364 54 12
Poradnia Terapii Uzależnień od Alkoholu i Współuzależnienia ul. Słowackiego 32, 09-200 Sierpc	24 275 85 47
Poradnia leczenia Uzależnień ul. Zalesie 1, 09-500 Gostynin	24 236 00 10
Radom i region radomski	
NZOZ Ośrodek Readaptacyjny dla Osób Uzależnionych Stowarzyszenie KARAN ul. Łąkowa 122, 26-600 Radom	48 360 46 05

Siedlce i region siedlecki	
Poradnia Profilaktyczno-Rehabilitacyjna dla osób Uzależnionych i Współuzależnionych ul. Kilińskiego 40, 08-110 Siedlce	25 633 31 81
Poradnia Leczenia Uzależnień (odwykowa) Przychodnia Specjalistyczna 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 narkomania.org.pl należy wybrać *szukam pomocy* a następnie *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

Warszawa	
Poradnia „Monar” ul. Hoża 57 (domofon 42), 00-681 Warszawa tel. 22 621 13 59	pon. 19.30-21.30 wt. 19.00-20.00 (w języku rosyjskim) czw. 19.30-21.30 (dla mężczyzn) pt. 20.00-21.00 (w języku rosyjskim) niedz. 10.30-12.00, 13.00-15.00 (w języku rosyjskim)

<p>„Poznańska 38” Klub ul. Poznańska 38, 00-689 Warszawa tel. 578 550 903, 508 124 735</p>	<p>pon. 20.15-21.15 mityng Anonimowych Narkomanów. English speaking grup. śr. 17.15-18.15 mityng AN czw. 17.00-18.30 mityng AN Grupa "Pulsar"</p>
<p>Dom Parafialny Betania ul. Dereniowa 12 (domofon nr. 12), 02-776 Warszawa tel. 22 641 29 39</p>	<p>śr. 18.00-20.00</p>
<p>Parafia Świętego Alojzego Orione¹ ul. Lindleya 12, 02-005 Warszawa tel. 22 621 50 08</p>	<p>czw. 20.00-22.00</p>
<p>„Stowarzyszenie Bądź z Nami” ul. Tamka 37 m. 35, 00-355 Warszawa badzznami@swwids.org tel. 22 826 42 47</p>	<p>Spotkania z osobami zakażonymi HIV śr. 17.00-19.00</p>
<p>Klasztor ojców Dominikanów ul. Dominikańska 2, 02-741 Warszawa</p>	<p>tel. 22 543 99 11</p>
<p>Kościół Parafii Matki Boskiej z Lourdes ul. Wileńska 69, 03-416 Warszawa</p>	<p>tel. 22 619 32 21, proboszcz 513 495 992</p>
Region ciechanowski	
<p>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej UM Mława ul. Narutowicza 6, 06-500 Mława tel. 23 654 35 60</p>	<p>czw. 14.30-18.30</p>
Ostrołęka i region ostrołęcki	
<p>Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” Poradnia leczenia uzależnień ul. Kościuszki 24/26, 07-410 Ostrołęka</p>	<p>tel. 29 764 83 43</p>
Płock	
<p>Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna MONAR al. Kilińskiego 6A, 09-402 Płock tel. 24 364 54 12</p>	<p>pon. 11-19:00, wt.-pt. 11-17:00</p>
MITYNGI SKYPE	
<p>Nick: grupawtorkowa</p>	<p>wt. 21.00-23.00</p>
<p>Nick: alternatyw.na</p>	<p>czw. 21.00-23.00</p>
<p>Nick: na.piatek</p>	<p>pt. 20.00-22.00</p>
<p>Nick: grupaniedzieln</p>	<p>niedz. 21.00-23.00</p>

¹ Wchodzimy główną bramą od ulicy Lindleya i za pierwszym małym budynkiem niemal od razu skręcamy w lewo w stronę muru następnie przy murze skręcamy w prawo i do samego końca wzdłuż muru ok 50m idziemy prosto i schodzimy w dół po schodkach i jesteśmy na miejscu) Mityngi zamknięte.

W tabeli przedstawione są wybrane miejsca, gdzie prowadzone są grupy NA w województwie mazowieckim, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: anonimowinarkomani.org w zakładce *Dla naszych członków - Mityngi*. Grupy NA można wyszukać wpisując konkretną *miejsowość*. 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	całodobowo
Anonimowa policyjna linia specjalna	
800 191 902	całodobowo
Poradnia telefoniczna „Niebieska Linia” IPZ	
22 668 70 00	codziennie 12.00-18.00
Telefon Zaufania HIV/AIDS	
801 888 448 22 692 82 26	pon. – pt. 9.00-21.00
Poradnia telefoniczna dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym	
116 123	codziennie 14.00-22.00
Telefon zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych i ich bliskich	
801 889 880	codziennie 17.00-22.00
Infolinia Stowarzyszenia KARAN	
800 120 289	pon. – pt. 9.00-17.00
Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki-Narkomania	
800 199 990	codziennie 16.00-21.00

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

Warszawa i region warszawski	
Młodzieżowy Ośrodek Rehabilitacyjny Warszawskiego Towarzystwa Dobroczynności ul. Działkowa 13, 05-152 Czosnów	600 078 987 600 066 958 22 794 02 97
SP ZOZ Poradnia Terapii Uzależnień ul. Warszawska 52, 05-190 Nasielsk	23 693 02 50
Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii sp. z o.o. Zagórze k/Warszawy, 05-462 Wiązowna	22 468 24 00
NZOZ Medox – Oddział leczenia zaburzeń snu, depresji i uzależnień Nowy Modlin 43, 05-180 Pomiechówek	22 785 58 62 781 665 050
AKMED Centrum Konsultacyjne ul. Mokotowska 6A II p., 00-641 Warszawa (Śródmieście)	608 521 431 22 825 33 33 22 855 50 55
Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii Ośrodek Profilaktyki Uzależnień ul. Bielańska 9, lok. 16, 00-086 Warszawa (Śródmieście)	22 828 26 73 22 827 22 43
Poradnia leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa (Śródmieście)	22 468 25 47
Ośrodek Psychoterapii i Terapii Uzależnień OLCHA ul. Lwowska 15/6, 00-660 Warszawa (Centrum)	22 621 62 61
Centrum Interwencji Kryzysowej Stowarzyszenia Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN ul. Grodzieńska 65, 03-750 Warszawa (Praga Płn.)	22 618 65 97 22 679 02 33

Centrum Odwykowe SP ZOZ ul. Zgierska 18A, 04-092 Warszawa (Praga Płd.)	22 813 27 65
Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją” ul. Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa (Mokotów)	22 844 94 61 669 544 344
Poradnia Leczenia Uzależnień i Współuzależnienia ul. Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa (Wola)	22 389 48 09
Ciechanów i region ciechanowski	
Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia ul. Lelewela 9, 06-500 Mława	23 655 28 64
Poradnia Terapii Uzależnienia ul. Powstańców Wielkopolskich 2, 06-413 Ciechanów	23 672 32 71
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Stowarzyszenie Promocji Zdrowia „Nadzieja” Poradnia leczenia uzależnień ul. Kościuszki 24/26, 07-400 Ostrołęka	29 764 83 43
SP ZZOO Ośrodek Leczenia Uzależnień ul. Sadowa 9, 06-300 Przasnysz	29 753 43 42 29 753 43 66 29 753 44 81
Płock i region płocki	
Poradnia Profilaktyki i Leczenia Uzależnień ul. Reja 15/3, 09-400 Płock	24 364 53 19
Poradnia Terapii Uzależnienia i Współuzależnień ul. Słowackiego 32, 09-200 Sierpc	24 275 85 47
Radom i region radomski	
NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień ul. 1905 Roku 21, 26-600 Radom	733 010 833 608 206 472
Stowarzyszenie Katolicki Ruch Antynarkotyczny KARAN ul. Pułaskiego 9, 26-605 Radom	508 527 507
Siedlce i region siedlecki	
Siedleckie Stowarzyszenie na Rzecz osób Uzależnionych „Powrót z U” ul. Jana Kilińskiego 40, 08-110 Siedlce	25 633 31 81
Poradnia Leczenia Uzależnień ul. Ks. J. Bosko 5, 08-300 Sokołów Podlaski	25 781 73 53

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 naruszanie 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

pogotowie@niebieskalinia.pl

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 codziennie od 12 do 18.

Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii” IPZ

22 668 70 00

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

Warszawa i region warszawski	
Stowarzyszenie Qżnia ul. Wołomińska 1, 05-230 Kobyłka	515 769 610 – prezes stowarzyszenia 515 769 628 – biuro
Stowarzyszenie OPTA ul. Marszałkowska 85 lok. 34, 00-683 Warszawa	22 622 52 52 biuro@opta.org.pl
Centrum Psychoterapii Spektrum al. Armii Krajowej 16A, 05-200 Wołomin	504749021 ppspektrum@dimeil.com
Ciechanów i region ciechanowski	
Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych „Lepsze Jutro” ul. Sienkiewicza 15/13, 06-500 Mława	793 798 623
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Stowarzyszenie, Fundacja „Nasza Winnica” Plac Jana Pawła II 3, 06-120 Winnica	501 231 895 zpm@natan.pl
Płock i region płocki	
Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna MONAR al. Kilińskiego 6A, 09-402 Płock	24 364 54 12 plock@monar.org monarplock@gmail.com
Radom i region radomski	
Stowarzyszenie „Karuzela” ul. Starokrakowska 135, 26-600 Radom	509 057 823 stowarzyszenie@karuzela.org
Stowarzyszenie „Kobiety dla Radomia” ul. Miła 17 lok. 100, 26-600 Radom	601 094 048, 609 616 899

Siedlce i region siedlecki	
Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Dotkniętych Chorobą Alkoholową, Narkomanią i Hazardem „SZANSA” ul. Dylewicza 23, 08-110 Siedlce	513 092 222 szansa.siedlce@gmail.com
Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich „PO-MOCNI” ul. Siedlecka 1, 08-106 Zbuczyn	660 173 640 pomocnizbuczyn@onet.eu

W tabeli przedstawione są wybrane instytucje, które oferują pomoc dla osób dotkniętych przemocą w rodzinie, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: <http://mcps.com.pl/przeciwdzialanie-przemocy-w-rodzinie/placowki-swiadczone-pomoc/> Wykaz instytucji znajduje się pod nazwą: *Baza organizacji pozarządowych świadczących usługi dla osób i rodzin dotkniętych przemocą 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

Warszawa i region warszawski	
Centrum Informacji Kryzysowej „Dom Otwartych Serc” (CARITAS – Diecezji Warszawskiej) ul. Tadeusza 22, 05-400 Otwock	22 779 58 63 cik.otwock@caritas.pl

<p>Dom Samotnej Matki (kobiety kierowane przez OPS Praga Północ) ul. Szymanowskiego 4 A, 03-477 Warszawa (Praga Północ)</p>	22 619 32 65
<p>Dom Samotnej Matki im. Teresy Strzembosz ul. Wschodnia 6, 05-500 Chyliczki</p>	22 756 88 76 508 658 829
<p>Dom Samotnej Matki Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta ul. Brzozowa 37, 05-080 Laski k. Izabelina</p>	22 752 22 48
<p>Dom Samotnej Matki ul. Kilińskiego 63, 05-220 Zielonka</p>	22 781 09 79
<p>Ośrodek Wsparcia dla Kobiet z Małoletnimi Dziećmi i Kobiet w Cięży „Etezja” ul. Chlubna 9A-9D, 03-051 Warszawa (Białołęka)</p>	604 930 292 604 930 298
<p>Fundacja Pomocy Kobietom i Dzieciom ul. Wąchocka 4 lok. 5, 03-934 Warszawa (Praga Południe)</p>	22 616 38 54 602 778 370 692 050 380 pomoc@przemockid.pl zytecka@op.pl
<p>Centrum Praw Kobiet ul. Wilcza 60 m. 19, 00-679 Warszawa (Śródmieście)</p>	22 622 25 17
Ciechanów i region ciechanowski	
<p>Fundacja Domy Samotnych Matek z Dziećmi Kraśniewo 23, 09-140 Raciąż</p>	513 268 106
<p>Dom Pomocy Społecznej ul. Krucza 32, 06-400 Ciechanów</p>	23 672 33 05 krubin@dps.pl
<p>Noclegownia dla Kobiet Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej ul. Misjonarska 22, 09-402 Płock</p>	24 364 76 05
Radom	
<p>Dom Pomocy Społecznej nad Potokiem – im. Bohdany „Danuty” Kijewskiej ul. Struga 88, 26-600 Radom</p>	48 344 86 72 48 344 85 25 biuro@dpsnp.radom.pl
Siedlce	
<p>Dom nad Stawami Dom Pomocy Społecznej ul. Poniatowskiego 32, 08-110 Siedlce</p>	25 794 31 41
<p>Caritas Diecezji Siedleckiej ul. Budowlana 1, 08-110 Siedlce</p>	25 640 71 30 siedlce@caritas.pl

Wybrane telefony zaufania dla Kobiet

Telefon Zaufania dla Kobiet	
22 621 35 37	pon. – pt. 16.00-20.00
(Fundacja Przeciwko Handlowi Ludźmi i Niewolnictwu La Strada)	
22 628 99 99	biuro pon. – czw. 9.00-18.00 pt. 9.00-14 dyżur w jęz. rosyjskim - śr. 14.00-18.00
Stowarzyszenie Amazonek „Żonkil Warszawa” Telefon Zaufania dla Kobiet przed i po operacji raka piersi	
22 424 47 42	dyżury pon. – czw. 16.00-18.00
Dla kobiet w ciąży i matek małych dzieci (Fundacja Rodzić po Ludzku)	
22 887 78 77	pon. – pt. 10.00-15.00
Telefon Zaufania „Pomoc Matce – Życie Dziecku”	
22 619 63 95	pon. – pt. 9.00-18.00
STOP (Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją)	
600 07 07 17	dyżur psychologiczny: pon. – pt. (oprócz czwartków) 10.00-16.00 dyżur prawny: czw. 10.00-16.00

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

Warszawa	
<p>Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa</p> <p>Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie al. Zjednoczenia 34</p> <p>Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie/Stołeczne Centrum Osób Niepełnosprawnych ul. Andersa 5</p>	<p>22 599 71 00 sekretariat@wcpr.pl</p>
Ciechanów	
<p>Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów</p>	<p>23 672 52 16 sekretariat@pcpr-ciechanow.pl</p>
Ostrołęka	
<p>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Gen. J. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka</p>	<p>29 764 41 30 sekretariat@mopr.ostroleka.pl</p>
Płock	
<p>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Stanisława Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock</p>	<p>24 364 02 10 sekretariat@mopsplock.eu</p>
Radom	
<p>Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Limanowskiego 134, 26-600 Radom</p>	<p>48 360 84 88 sekretariat@mops.radom.pl</p>
Siedlce	
<p>Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce</p>	<p>25 794 30 01 – sekretariat 25 794 30 02 – kancelaria sekretariat@mopr.siedlce.pl</p>

W tabeli przedstawione są wybrane instytucje, które oferują pomoc dla dzieci i młodzieży w formie pieczy zastępczej, szerszy wykaz znajduje się na stronie internetowej: gov.pl/web/rodzina/program-asystent-rodziny-i-koordynator-rodzinnej-pieczy-zastepczej. Znajdują się tam instytucje z województwa mazowieckiego wraz z adresami i danymi kontaktowymi.

Wybrane placówki opiekuńczo-wychowawcze, terapeutyczne i interwencyjne na Mazowszu

Warszawa i region warszawski	
<p>Domy dla Dzieci ul. Komunardów 10, 05-402 Otwock</p>	<p>22 719 48 10</p>

Ośrodek Wspomagania Rodziny al. Niepodległości 132/136, 02-544 Warszawa	22 842 17 22
Ciechanów i region ciechanowski	
Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza Socjalizacyjna ul. Ciechanowska 18, 06-430 Sońsk	23 672 30 37
Dom Dziecka im. J. Korczaka ul. Wolności 8/10, 09-100 Płońsk	23 662 25 83
Ognisko Pracy Pozaszkolnej ul. Powstańców Warszawskich 7A, 06-400 Ciechanów	23 672 40 14
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Placówka Pieczy Zastępczej „Korczakówka” ul. Poznańska 34/36, 07-409 Ostrołęka	29 764 34 36
Płock i region płocki	
Ośrodek Opiekuńczo-Wychowawczy ul. Mościckiego 27, 09-400 Płock	24 365 92 29
Powiatowy Dom Dzieci ul. 3 Maja 118, 09-227 Szczutowo	24 275 16 90
Radom i region radomski	
Placówka Socjalizacyjna „PANDA” ul. Żeromskiego 5, 26-900 Kozienice	48 614 41 53
Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza „Słoneczny Dom” w Radomiu ul. Dzierżkowska 9, 26-600 Radom	48 385 88 13
Siedlce i region siedlecki	
Ośrodek Pomocy Dziecku Zielone Izdebno Izdebno 44, 08-450 Łaskarzew	25 682 94 08
Dom pod Kasztanami Dom Dziecka w Siedlcach 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: gov.pl/web/uw-mazowiecki/rejestr2. Wykaz instytucji znajduje się pod nazwą: wykaz adresowy placówek opiekuńczo-wychowawczych, regionalnych placówek opiekuńczo-terapeutycznych oraz interwencyjnych ośrodkach preadopcyjnych.

Wybrane telefony zaufania dla dzieci i młodzieży

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży	
116 111	całodobowo
Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	
800 121 212	pon. – pt. 8.15-20.00

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.

Dorosłe 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	
Ośrodek Psychoterapii i Promocji Zdrowia „Ogród” ul. Jana Olbrachta 118A lok. 12, 01-373 Warszawa (Wola)	22 665 77 17 22 665 77 49
Poradnia Leczenia Nerwic ul. Sobieskiego 112, 00-764 Warszawa (Mokotów)	22 841 26 42
Przychodnia Specjalistyczna ul. Belgijska 4, 02-511 Warszawa (Mokotów)	22 845 46 49
Region ostrołęcki	
Centrum Wolontariatu ul. Chopina 2B, 07-300 Ostrów Mazowiecka	czw. 16.30-18.30 dda@dda.pl

Płock	
Poradnia Profilaktyczno – Konsultacyjna MONAR ul. Kilińskiego 6A, 09-402 Płock	pon. – czw. 11.00-17.00 pt. 11.00-20.00 24 364 54 12
Centrum Psychologiczno-Pastoralne „Metanoia” Al. Kobylińskiego 21A, 09-400 Płock	24 268 04 48 513 107 753
Radom	
Poradnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współzależnienia ul. Tochtermana 1, 26-600 Radom	pon. – pt. 8.00-20.00 48 361 56 19
Siedlce	
Styl życia. Stowarzyszenie Rodzin Abstynenckich ul. Młynarska 19/5, 08-110 Siedlce	25 644 57 06 (w godzinach 17.00-20.00)

3.5. Wsparcie rodziny

Wiele rodzin potrzebuje wsparcia w przeżywanych 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 pozwala im na poprawę funkcjonowania rodziny i radzenie sobie z przeciwdziałaniem w sytuacjach 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	
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa	22 599 71 00 sekretariat@wcpwr.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Poznańska 131A, 05-850 Ożarów Mazowiecki	22 733 72 50/53 pcpr@pwz.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Legionów 78, 05-200 Wołomin	22 776 44 96/95 sekretariat@pcprwolomin.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Komunardów 10, 05-402 Otwock	22 719 48 10 pcpr@pcprotwock.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Mazowiecka 26, 08-400 Garwolin	25 682 43 19 wydz.pcpr@garwolin-starostwo.pl
Ciechanów i region ciechanowski	
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. 17 Stycznia 7, 06-400 Ciechanów	23 672 52 16 sekretariat@pcpr-ciechanow.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Reymonta 4, 06-500 Mława	23 654 43 56 pcprmlawa@poczta.onet.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Lidzbarska 27, 09-300 Żuromin	23 657 35 15 pcprzuromin@wp.pl
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Gen. Hallera 12, 07-410 Ostrołęka	29 764 41 30 sekretariat@mopr.ostroleka.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. 11 Listopada 68, 07-410 Ostrołęka	29 764 62 33 pcpr@powiatostrolecki.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Widnichowska 20, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 645 53 98 pcpr@powiatostrowmaz.pl
Płock i region plocki	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Zgliczyńskiego 4, 09-400 Płock	24 364 02 10/13 – faks sekretariat@mopsplock.eu
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Bielska 57A, 09-400 Płock	24 267 68 28 pcpr@pcpr.plock.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Świętokrzyska 2A, 09-200 Sierpc	24 275 76 60 pcpr.sierpc@wp.eu
Radom i region radomski	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Limanowskiego 134, 26-600 Radom	48 360 87 01 – portiernia 48 360 84 88 – sekretariat sekretariat@mops.radom.pl

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. T. Mazowieckiego 7, 26-600 Radom	48 381 50 70 pcpr@spradom.eu
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Krakowska 28, 26-800 Białobrzegi	48 360 02 24 pcpr2@bialobrzegipowiat.pl
Siedlce i region siedlecki	
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce	25 794 30 01 – sekretariat 25 794 30 02 – kancelaria sekretariat@mopr.siedlce.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Piłsudskiego 40, 08-110 Siedlce	25 644 81 72 pcpr@pcprsiedlce.pl
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie 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: pcpr.info/znajdzwojpcpr. 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

Warszawa i region warszawski	
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Warszawska 5A, 05-200 Wołomin	22 787 09 76 sdswolomin@onet.pl
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Rydygiera 3, 01-793 Warszawa (Żoliborz)	22 839 56 95 22 839 66 23
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Rozłogi 10, 01-310 Warszawa (Bemowo)	22 487 13 88
Bieleński Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Grębałowska 14, 01-808 Warszawa (Bielany)	22 865 15 40
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Armii Krajowej 3, 96-300 Żyrardów	46 855 41 81
Środowiskowy Dom Samopomocy „Soteria” ul. KEN 2, 07-200 Wyszaków	29 742 79 90

Ciechanów i region ciechanowski	
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Niechodzka 14 „O”, 06-400 Ciechanów	23 673 56 38 sdsciechanow@gmail.com
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. J. Słowackiego 16, 06-500 Mława	23 654 41 33
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Farna 21, 07-410 Ostrołęka	29 764 66 39 sds.farna@wp.pl
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Warchalskiego 3, 07-300 Ostrów Mazowiecka	29 644 14 12 sds_ostrowmaz@o2.pl
Płock i region płocki	
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Mickiewicza 7A, 09-402 Płock	24 262 31 74
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Niepodległości 5A, 09-450 Wyszogród	24 362 03 24 sdswyszogrod@abi24.pl
Radom i region radomski	
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Dzierzkowska 9, 26-600 Radom	48 364 07 21 48 360 19 24 sds.radom@neostrada.pl
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Jedlanka 10, 26-660 Jedlińsk	48 312 14 66 sdsjedlanka@gmail.com
Siedlce i region siedlecki	
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Sienkiewicza 32, 08-110 Siedlce	25 794 30 23 sds@mopr.siedlce.pl
Środowiskowy Dom Samopomocy 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: gov.pl/web/uw-mazowiecki/wykaz-srodowiskowych-domow-samopomocy-na-terenie-województwa-mazowieckiego. Znajdują się tam adresy instytucji wraz z danymi kontaktowymi.

Inne ważne telefony zaufania

Adopcyjny (Towarzystwo Przyjaciół Dzieci)	
22 827 50 23	pon., śr., czw. 8.00-19.00 wt., pt. 8.00-16.00
Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" (przemoc w rodzinie, przemoc w relacjach)	
800 120 002	czynny przez całą dobę

Telefon dla i do specjalistów zajmujących się problemem przemocy	
22 250 63 12	śr. 10.00-13.00
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	
22 425 98 48	pon. – wt. 17.00-20.00 sob. 15.00-17.00
Pomoc prawna dla ofiar i osób uwikłanych w przemoc	
22 666 28 50 800 12 00 02	pon. – wt. 17.00-21.00 śr. 18.00-22.00
Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego	
800 702 222	24h/7 dni w tygodniu dyżury na str.: liniawsparcia.pl
Dla Diabetyków (medyczna firma Hand Prod)	
800 401 061	pon. – niedz. 9.00-16.00
Dla Gejów, Lesbijek, Osób Transseksualnych	
22 628 52 22	pon. – pt. 18.00-21.00
Dla osób w trudnej sytuacji życiowej (Biuro Porad Obywatelskich)	
22 828 12 95	pon. – pt. 8.00-16.00
Dla Rodzin i Opiekunów Osób z Zespołem Downa	
22 663 43 90	pon. – pt. 9.00-15.30
Linia Wsparcia dla Osób Zaginionych i ich Rodzin (Fundacja ITAKA)	
22 654 70 70	pon. – pt. 13.00-17.00 sob. – niedz. 9.00-13.00
Telefon interwencyjny (przemoc w rodzinie, w szkole, konflikty około rozwodowe)	
22 626 94 19	pon. – pt. 9.00-17.00
Telefon w sprawie zaginionego dziecka i nastolatka	
116 000	pon. – pt. 13.00-17.00 sob. – niedz. 9.00-13.00
Dla zagrożonych przez sekty	
22 543 99 99 662 180 945	wt. 9.00-12.00
Edukacja. Praca	
22 629 63 34	pon. – pt. 11.00-17.00

Onkologiczny (Polski Komitet Zwalczenia Raka)	
513 123 917	pon. – pt. 8.00-16.00
Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym (Centrum Onkologii i Fundacji „Promocja Zdrowia”)	
801 108 108 22 211 80 15 – tylko z tel. komórkowych	pon. – pt. 9.00-21.00 sob. 9.00-15.00
Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimerą	
22 622 11 22	wt., czw. 15.00-17.00
Straż Graniczna (telefon interwencyjny służy do przekazywania informacji dotyczących zdarzeń mających wpływ na ochronę granicy państwowej i kontrolę ruchu granicznego)	
800 422 322	całą dobę

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

Warszawa i region warszawski	
Schronisko dla Osób Bezdomnych Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta Kolo Warszawa Praga ul. Knyszyńska 1, 03-647 Warszawa (Targówek)	22 679 07 03
Centrum Pomocy Bliźniemu MONAR-MARKOT w Warszawie ul. Marywilska 44 A, 03-054 Warszawa (Białołęka)	22 676 99 97
Stowarzyszenie Pomocy Bliźniemu Mar-kot ul. Mikołaja Kopernika 2, 05-850 Ożarów Mazowiecki	22 722 22 99
Schronisko – Ośrodek dla Bezdomnych w Łązniewie al. Księży Orionistów 1, 05-870 Łązniew	22 731 99 34
Centrum Interwencji Kryzysowej – Dom Otwartych Serc ul. Tadeusza 22, 05-400 Otwock	22 779 58 63
Schronisko dla bezdomnych „DON ORIONE” ul. W. Witosa 46, 05-200 Czarna /ok. Wołomina	22 787 81 00
Ciechanów i region ciechanowski	
Stowarzyszenie MONAR – Schronisko dla Osób Bezdomnych MARKOT w Dreglinie ul. Dreglin 7, 06-450 Głinojeck	23 674 00 26

Ostrołęka i region ostrołęcki	
Noclegownia dla osób bezdomnych (dla mężczyzn) ul. Kołobrzeska 15, 07-410 Ostrołęka (kontakt też przez MOPR)	tel. noclegownia 29 714 01 27 tel. MOPR 29 764 41 30
Polski Komitet Pomocy Społecznej Schronisko dla Bezdomnych (dla mężczyzn) ul. Przemysłowa 1, 07-410 Ostrołęka	29 760 60 18
Płock i region płocki	
Schronisko dla Bezdomnych Mężczyzn ul. Sienkiewicza 54, 09-400 Płock	24 266 39 06
Schronisko dla Kobiet PKPS ul. Misjonarska 22, 09-402 Płock	24 364 76 05
Radom i region radomski	
Schronisko dla Bezdomnych Kobiet ul. Zagłoby 3, 26-604 Radom	48 365 26 29
Schronisko dla Bezdomnych (dla mężczyzn) ul. Słowackiego 188, 26-604 Radom	48 360 01 91
Siedlce	
Schronisko dla Osób Bezdomnych z siedzibą w Siedlcach ul. Południowa 1, 08-110 Siedlce	25 631 33 14 660 323 494

W tabeli przedstawione są wybrane instytucje pomagające osobom bezdomnym. Szerszy wykaz instytucji znajduje się na stronie internetowej: gov.pl/web/uw-mazowiecki/rejestr-miejsc-udzielajacych-tymczasowego-schronienia-osobom-bezdomnym. 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.

Wszelkie informacje o pomocy udzielanej dla cudzoziemców można uzyskać w Urzędzie do Spraw Cudzoziemców.

Urząd do Spraw Cudzoziemców ul. Taborowa 33 02-699 Warszawa	https://udsc.gov.pl
--	---

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.

Warszawa i region warszawski	
Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie Wydział Spraw Cudzoziemców (legalizacja pobytu) Wydział Rynku Pracy (legalizacja pracy) ul. Marszałkowska 3/5, 00-624 Warszawa	22 695 65 75
Ostrołęka i region ostrołęcki	
Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego ul. gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, parter, pokój 40, 07-410 Ostrołęka	29 746 62 76
Płock i region płocki	
Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego ul. Kolegialna 15, parter, pokój 2, 09-402 Płock	24 235 11 00
Radom i region radomski	
Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego ul. Żeromskiego 53, II piętro, pokój 257-261 26-600 Radom	48 362 08 70
Siedlce i region siedlecki	
Delegatura Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego ul. Piłsudskiego 38, I piętro, pokój 103, 104, 105, 08-110 Siedlce	25 644 71 62

Wybrane instytucje wspierające cudzoziemców na Mazowszu

Warszawa i region warszawski	
Dębak – Ośrodek Recepcyjny Podkowa Leśna-Dębak 05-805 Otrębusy	22 729 80 71
Zespół Obsługi Cudzoziemców w Warszawie (dla osób korzystających ze świadczeń poza ośrodkiem) ul. Taborowa 33, 02-699 Warszawa	22 601 75 42 22 601 74 95
Ośrodek dla Cudzoziemców LSW Targówek ul. Księżnej Anny 24, 03-866 Warszawa	22 675 51 52
Ośrodek Urzędu ds. Cudzoziemców Linin II lok. 30, 05-530 Góra Kalwaria	22 736 16 14 22 736 27 98

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.

6. Źródła

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

gov.pl

interwencjakryzysowa.pl

przemocdomowa.pl

stowarzyszeniedlarodzin.pl

infowarszawa.pl

swiatproblemow.pl

dda.org.pl

fundacjapole.pl

parpa.pl

udsc.gov.pl

mpips.gov.pl

udsc.gov.pl

mambalans.pl