

pandemia



ISTOCK



KATOWICE
dla odmiany

Otwórz się NA POMOC

W pandemii troska o zdrowie to dla wielu osób temat numer jeden. Zdarza się jednak, że zdrowie psychiczne schodzi na drugi plan. A to właśnie zamknięcie, izolacja i nowe lęki związane z obecną sytuacją sprawiają, że coraz więcej ludzi boryka się z objawami depresji. Kiedy smutek zmienia się w chorobę? W jakim momencie konieczna jest pomoc psychologa lub psychiatry? Co powinno cię zaniepokoić w zachowaniu twoim lub bliskich?

Czym jest depresja? To choroba, która kojarzy się głównie z **poczuciem smutku i obniżonym nastrojem**. Zwykle jednak kryje się pod tym więcej objawów. I choć części z nich doświadczamy nieomal wszyscy w odpowiedzi na różne negatywne sytuacje, powinniśmy się skonsultować z lekarzem, jeżeli niepokojące symptomy utrzymują się **dłużej niż 2 tygodnie**.

DO OBJAWÓW DEPRESJI MOGĄ NALEŻEĆ:

- zaniziona samoocena, brak wiary w siebie, nieuzasadnione poczucie winy;
- poczucie braku sensu, poczucie pustki i brak motywacji;
- nasilanie się przygnębienia i brak siły rano, niezależnie od okoliczności;
- ograniczanie codziennych aktywności, utrata zainteresowania dawnymi pasjami;
- brak zdolności do przeżywania radości, zubożenie;
- trudności w wykonywaniu codziennych czynności;
- brak zainteresowania swoim wyglądem i higieną;
- problemy ze snem - bezsenność, trudności z zasypianiem, płytki sen i częste wybudzanie się;
- kłopoty z koncentracją i pamięcią;
- utrata apetytu bądź wzmożony apetyt i zmiany masy ciała;
- spowolnienie psychoruchowe, rzadziej pobudzenie;
- myśli o śmierci, również myśli samobójcze.

To nie prawda, że osoba chora jest zawsze smutna i zamknięta w sobie. Może być także wybuchowa, drażliwa i nie kontrolować emocji. Co więcej - zdarza się, że osoby z depresją uchodzą za niezwykle radosne i energiczne, ponieważ przez długie miesiące ukrywają przed światem dolegliwości.

Niekiedy chorobie towarzyszą też objawy somatyczne, takie jak: bóle brzucha, głowy, ogólny ból ciała, kołatanie serca, biegunki, brak siły.

Nie wszystkie objawy muszą występować u każdej chorej osoby. Jeżeli chociażby część z tych objawów utrzymuje się u Ciebie dłużej niż 14 dni - nie czekaj. Skontaktuj się z lekarzem. Leczeniem depresji zajmują się psychologowie i psychiatrzy, ale jeśli nie wiesz, co robić, zgłoś się do lekarza rodzinnego. Otwórz się na pomoc!

DEPRESJA SAMA NIE MINIE

To choroba, która nieleczona utrudnia życie, negatywnie wpływa na każdą sferę codzienności, wywołuje bardzo silny ból psychiczny i może prowadzić do samobójstwa.

Bądź czujny na niepokojące zachowania bliskich osób. Nie każdy chory zdaje sobie sprawę z tego, że cierpi na depresję. Nie każdy też dopuszcza do siebie myśl o chorobie, szczególnie że wielu osobom korzystanie z pomocy psychologa czy psychiatry nadal kojarzy się ze wstydem.

Jeśli chcesz pomóc komuś, kto zmagają się z objawami depresji - nie oceniaj, nie krytykuj. Wspieraj, akceptuj, pomóż w umówieniu się na konsultację ze specjalistą. Możesz razem z bliską osobą powiesić w widocznym dla niej miejscu (np. na lodówce) numer telefonu do psychiatry i powiedzieć, by zadzwoniła, gdy poczuje, że naszedł odpowiedni moment. Jeżeli wiesz, że sytuacja jest poważna, a twój bliski nie odważy się na telefon, samodzielnie umów spotkanie, przypilnuj terminu i miejsca.

DEPRESJE MOŻNA SKUTECZNIE LECZYĆ

Dla większości pacjentów najsukteczniejszą metodą leczenia jest połączenie psychoterapii i farmakoterapii. W wielu przypadkach leczenie pozwala wrócić choremu do aktywności sprzed choroby. Poprawa samopoczucia może jednak nastąpić stopniowo.

Zrozumienie tego jest szczególnie ważne przy lekach antydepresyjnych, które zaczynają w pełni dzia-

łać np. po 2 tygodniach regularnego przyjmowania (czas ten zależy od rodzaju leku).

Nie obawiaj się farmakoterapii. Jeśli preparat został przepisany przez lekarza, to znaczy, że w tej sytuacji jest najlepszym rozwiązaniem. Nie koncentruj się na skutkach ubocznych, które często występują tylko na początku terapii. Porozmawiaj z lekarzem, dowiedz się, jakiego działania możesz oczekiwać po konkretnym leku. Wszelkie wątpliwości konsultuj ze specjalistą.

Pamiętaj! Współczesne leki antydepresyjne nie uzależniają, nie zmieniają osobowości, nie wpływają drastycznie na zachowanie pacjenta.

GDY NIE MOŻESZ WYJŚĆ Z DOMU

Konsultacja z psychologiem lub psychiatrą zwykle odbywa się osobiście w gabinecie specjalisty. Do plusów takiego spotkania zaliczyć można sam kontakt chorego z drugą osobą, stworzenie pretekstu do wyjścia z domu. Jednak czasem to właśnie zdobycie się na taką aktywność wydaje się choremu ponad siły.

Po roku pandemii część specjalistów zauważa pozytywne aspekty terapii online. Ta forma kontaktu jest niekiedy dla pacjentów łatwiejsza. Pozwala rozmawiać na „swoim terenie”, ośmiela, ułatwia otwieranie się i daje większe poczucie bezpieczeństwa.

Dzięki terapii online masz też dostęp do specjalisty bez względu na miejsce, w którym się znajdujesz. To szczególne ułatwienie dla osób z mniejszych miejscowości. Co więcej, do konsultacji z psychiatrą nie potrzebujesz skierowania.

DZIECI TEŻ CHORUJĄ NA DEPRESJĘ

Trudno realnie oszacować, ile dzieci choruje na depresję, ponieważ u młodszych pacjentów choroba bywa nieodpowiednio lub późno diagnozowana. W Polsce brakuje psychologów i psychiatrów dziecięcych, młodzież często nie otrzymuje niezbędnego wsparcia psychologicznego w szkole. Dlatego tak ważna jest świadomość rodziców.

Depresję u dzieci rozpoznaje się w taki sam sposób i w oparciu o podobne objawy, co u dorosłych. Prze-

bieg choroby może być jednak różny w zależności od wieku dziecka. U kilkulatek na pierwszy plan często wysuwają się objawy somatyczne i trudności rozwojowe. Poza tym maluchy nie potrafią w jasny sposób opisywać i interpretować swoich stanów emocjonalnych, przez co symptomy typowe dla depresji bywają niezauważalne dla dorosłych, a zachowanie dzieci tłumaczy się lenistwem. Z kolei u nastolatków - poza klasycznymi objawami - pojawiają się zachowania buntownicze, agresywne, również samookaleczanie się. Nie wolno tego bagatelizować.

Pandemia i izolacja to wyjątkowo trudny czas dla dzieci. Brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, kłopoty związane z nauką online, ciągła obecność domowników - to tylko niektóre czynniki negatywnie wpływające na stan zdrowia psychicznego młodych ludzi. Właśnie teraz najbardziej potrzebujemy naszego wsparcia i wyrozumiałości.

DEPRESJA WIEKU PODESZŁEGO

Wśród czynników wpływających na rozwój depresji u seniorów często podaje się koniec aktywności zawodowej, nieumiejętność odnalezienia się w nowej sytuacji na emeryturze, pogarszające się zdrowie fizyczne i związane z tym ograniczenia, a także obniżające się zdolności poznawcze. Nie bez znaczenia jest również zła sytuacja finansowa i poczucie osamotnienia.

Mimo że z roku na rok przybywa osób starszych, które chorują na depresję, możliwość wystąpienia u nich tej choroby nadal bywa bagatelizowana przez rodziny oraz otoczenie. Utrata zadowolenia z życia zbyt często bywa traktowana jako naturalna konsekwencja starzenia się, podobnie jak brak energii, trudności z koncentracją czy inne typowe objawy depresji. Również sami seniorzy niechętnie zgłaszają się do lekarzy na konsultacje psychiatryczne, czując wstyd ze względu na swoje dolegliwości lub przypisując je ogólnie złej kondycji.

Nie musi tak być! Najbliżsi mogą stać się łącznikiem seniora ze specjalistą. W przypadku osób starszych na etapie diagnostyki konieczne będzie w pierwszej kolejności wykluczenie innych przyczyn, dlatego udział w konsultacji może wziąć zarówno lekarz rodzinny, jak też geriatra czy neurolog.

Pamiętaj! Dla starszej osoby nie zwykle istotne jest poczucie bycia ważną i potrzebną. Działaniami profilaktycznymi w przypadku depresji wieku starszego są m.in. kontakt z ludźmi, rodziną, otaczanie seniora troską.©©

Warto wiedzieć

↓
NA DEPRESJĘ MOŻE ZACHOROWAĆ KAŻDY, BEZ WZGLĘDU NA PŁEĆ, WIEK, WYKSZTAŁCENIE, STATUS MATERIALNY CZY MIEJSCE ZAMIESZKANIA

↓
DEPRESJA NIE ZAWSZE MA WYRAZNĄ PRZYCYNĘ

↓
DEPRESJA NIE JEST CZYIMŚ WYMYSŁEM, WYMÓWKĄ CZY SŁABOŚCIĄ CHARAKTERU

↓
SŁOŃCE, SPACERY CZY ĆWICZENIA FIZYCZNE MOGĄ POMÓC CHOREMU, NIE SĄ JEDNAK LEKIEM NA DEPRESJĘ

↓
DO WALKI Z DEPRESJĄ PRZYZNAŁO SIĘ WIELE ZNANYCH OSÓB, NP. MAŁGORZATA FOREMNIAK, JUSTYNA KOWALCZYK, DANUTA STENKA CZY OLAF LUBASZENKO



Kiedy senior POTRZEBUJE POMOCY?

Objawy depresji w wieku emerytalnym często są mylone z symptomami otępienia lub traktowane jak naturalny etap starości. To błąd. Życie seniorów nie musi wyglądać w ten sposób. Wielu z nich cierpi z powodu choroby, którą można skutecznie leczyć. Jak ją rozpoznać?

Chcemy myśleć, że jesień życia to czas odpoczynku, wytchnienia i realizacji odkładanych na później planów. Niestety rzeczywistość związana ze starzeniem się bywa rozczarowująca. Wraz z rosnącą długością życia przybiera także dolegliwości i doświadczeń, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne. Nie tylko przewlekłe choroby i zmiany fizyczne, ale też utrata przyjaciół, współmałżonka czy ograniczenia finansowe sprawiają, że seniorzy niekiedy zaczynają odczuwać brak kontroli nad swoim życiem, smutek czy obniżoną samoocenę. Istnieją również dowody na to, że pewne naturalne zmiany w organizmie osoby starszej mogą zwiększać ryzyko zachorowania na depresję.

KIEDY ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC?

Jednym z rzetelnych narzędzi, które pomagają w procesie diagnostycznym zdrowia psychicznego osób powyżej 65 roku życia, jest Skala Oceny Depresji Yesavage'a (GDS), czyli test składający się z 30 pytań zamkniętych. W każdym wyborze pogrubionej odpowiedzi należy policzyć jako 1 punkt.

Interpretacja wyniku nie jest jednoznaczna z diagnozą, jednak suma punktów powyżej 10 powinna być wskazaniem do konsultacji z psychologiem lub psychiatrą. Dlatego warto zachęcić bliską starszą osobę do rozwiązania testu lub zrobić to razem z nią.

ZAKREŚLAJĄC PASUJĄCĄ ODPOWIEŹ, OCEŃ SWOJE SAMOPOCZUCIE W CIĄGU OSTATNICH 2 TYGODNI.

- | | |
|---|-----------|
| 1. Kiedy myślisz o całym swoim życiu, jesteś zadowolony(-a)? | TAK / NIE |
| 2. Czy zmniejszyła się liczba twoich zainteresowań, zajęć lub aktywności? | TAK / NIE |
| 3. Czy masz uczucie, że twoje życie jest puste? | TAK / NIE |
| 4. Czy często czujesz się znudzony(-a)? | TAK / NIE |
| 5. Czy myślisz z nadzieją o przyszłości? | TAK / NIE |
| 6. Czy miewasz natrętne myśli, których nie możesz się pozbyć? | TAK / NIE |
| 7. Czy zwykle jesteś w dobrym nastroju? | TAK / NIE |
| 8. Czy obawiasz się, że może ci się przydarzyć coś złego? | TAK / NIE |
| 9. Czy przez większość czasu czujesz się szczęśliwy(-a)? | TAK / NIE |
| 10. Czy często czujesz się bezradny(-a)? | TAK / NIE |
| 11. Czy często jesteś niespokojny(-a)? | TAK / NIE |
| 12. Czy zamiast wyjść wieczorem z domu, wolisz w nim pozostać? | TAK / NIE |
| 13. Czy często martwisz się o przyszłość? | TAK / NIE |
| 14. Czy uważasz, że masz więcej kłopotów z pamięcią niż inni? | TAK / NIE |
| 15. Czy uważasz, że wspaniale jest żyć? | TAK / NIE |
| 16. Czy często czujesz się przygnębiony(-a) i smutny(-a)? | TAK / NIE |
| 17. Czy czujesz się gorszy(-a) od innych ludzi? | TAK / NIE |
| 18. Czy martwisz się tym, co zdarzyło się w przeszłości? | TAK / NIE |
| 19. Czy uważasz, że twoje życie jest ciekawe? | TAK / NIE |
| 20. Czy trudno jest ci realizować nowe pomysły? | TAK / NIE |
| 21. Czy czujesz się pełen(-na) energii? | TAK / NIE |
| 22. Czy uważasz, że twoja sytuacja jest beznadziejna? | TAK / NIE |
| 23. Czy myślisz, że większość ludzi jest lepsza od ciebie? | TAK / NIE |
| 24. Czy drobne rzeczy często wyprowadzają cię z równowagi? | TAK / NIE |
| 25. Czy często chce ci się płakać? | TAK / NIE |
| 26. Czy masz kłopoty z koncentracją? | TAK / NIE |
| 27. Czy rano budzisz się w dobrym nastroju? | TAK / NIE |
| 28. Czy ostatnio unikasz spotkań towarzyskich? | TAK / NIE |
| 29. Czy łatwo podejmujesz decyzje? | TAK / NIE |
| 30. Czy zdolność twojego myślenia jest taka sama jak dawniej? | TAK / NIE |

WYNIK: 0-9 punktów - brak depresji; 10-19 punktów - depresja łagodna; 20 i więcej punktów - depresja głęboka.

Pięć ważnych psychospołecznych potrzeb starszych osób

NIEZASPOKAJANIE ICH MOŻE PROWADZIĆ DO POCZUCIA SMUTKU, PUSTKI I BRAKU SENSU

1

POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI
- kontakty towarzyskie, utrzymywanie przyjaźni i więzi rodzinnych, akceptacja zmieniającego się świata

2

POTRZEBA UZNANIA I BYCIA UŻYTECZNYM
- aktywność społeczna, odgrywanie istotnej roli w rodzinie, pomoc bliskim, szacunek otoczenia

3

POTRZEBA NIEZALEŻNOŚCI
- zachowywanie samodzielności, rozporządzanie swoimi finansami, odrębna przestrzeń do życia

4

POTRZEBA BEZPIECZENSTWA (fizycznego i psychicznego)
- dostęp do ochrony zdrowia, opieki społecznej, oparcie w rodzinie i innych bliskich osobach

5

POTRZEBA SATYSFAKCJI ŻYCIOWEJ

Pamiętaj

Starsza osoba, która boryka się z zaburzeniami depresyjnymi, może mieć zaniżoną samoocenę i odebrać próbę pomocy jako kolejny dowód na swój pogarszający się stan. Nie dziw się, gdy niechętnie zareaguje na zachętę do kontaktu z lekarzem. Być może uzna taką konsultację za obciążenie dla innych.

Porozmawiaj o tym z psychologiem. Specjalista wskaże ci odpowiednie metody działania, podpowie, jak porozmawiać z seniorem i w jaki sposób wypracować pozytywne podejście do radzenia sobie z sytuacją.



Jak zadbać o zdrowie PSYCHICZNE W PANDEMII?

Takie uczucia jak strach, niepokój czy złość są całkowicie normalne w sytuacjach, w których brakuje nam poczucia kontroli. Pandemia naraziła nas na funkcjonowanie w ciągle zmieniających się warunkach. Jak radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami? Przedstawiamy sposoby rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia. Te wskazówki pozostaną aktualne nie tylko w obecnej, specyficznej sytuacji.

1. Wspieraj ludzi wokół siebie - sąsiadów, rodzinę i innych. Zapytaj telefonicznie, czy nie potrzebują pomocy. To może przynieść korzyści także tobie. Poczujesz się dzięki temu lepiej, przekonasz się, że nie jesteś sam, niejednokrotnie również otrzymasz wsparcie. Poczucie wspólnoty pomaga przetrwać najgorsze chwile.
2. Ograniczaj do minimum oglądanie, czytanie lub słuchanie wiadomości dotyczących COVID-19, jeśli wywołują poczucie niepokoju lub przygnębienie. Szukaj informacji wyłącznie w sprawdzonych, wiarygodnych źródłach - głównie po to, by zdobyć praktyczne wskazówki na temat tego, jak dbać o siebie i innych. Sprawdzaj informacje tylko w określonych porach dnia, maksymalnie 2 razy na dobę. Częstszy kontakt z newsami dotyczącymi pandemii lub nieprzerwany strumień informacji wzmacnia poczucie lęku.
3. Najnowsze badania dowodzą, że samotność może być bardziej niebezpieczna dla życia niż np. otyłość. Potrzebujemy innych ludzi, rozmowy, dotyku, wspólnego śmiecia się i milczenia. Dlatego tak trudno jest znieść izolację wywołaną pandemią. Nie rezygnuj z kontaktów, dbaj o relacje - możesz to robić nie tylko na żywo, ale również przez telefon, komunikatory i aplikacje.
4. W niepewnym świecie dobrze jest mieć coś pewnego - stałe godziny na pobudkę, pracę, posiłki, odpoczynek i pasję. Rutyna może być zbawienna dla umysłu. Da ci punkt zaczepienia, pomoże poczuć się bezpiecznie i uciec przed chaosem.
5. Angażuj się w czynności, które lubisz. Nie zapominaj o pasjach i zainteresowaniach. Zadbaj o to, aby w twoim planie dnia znalazł się czas na przyjemności. Może być to czytanie książek, oglądanie seriali, nauka nowych rzeczy.
6. Zwłaszcza teraz postaraj się jeść regularnie, spać odpowiednią liczbę godzin, pić dużo wody i pamiętać o ćwiczeniach fizycznych. Ogranicz alkohol, który wzmacnia poczucie lęku. Takie nawyki wspomagają profilaktykę zdrowia psychicznego.

Jak pomóc dzieciom?



WSPIERAJ

Dzieci mogą reagować na stres w różny sposób - np. agresją, buntem, wycofaniem czy nadpobudliwością. Okazuj dziecku zainteresowanie, wspieraj je i słuchaj. Poświęćaj mu więcej czasu niż wcześniej. Nie zakładaj, że wystarczy być razem 24 godziny na dobę w jednym mieszkaniu. W trudnych chwilach dzieci potrzebują więcej uwagi.

POMÓŻ WYRAŻAĆ EMOCJE

Nie bagatelizuj emocji dziecka. Pomóż mu znaleźć pozytywny sposób wyrażania takich uczuć, jak strach czy smutek. Można to robić poprzez zabawę, rysowanie lub inne działania twórcze. Dzieci odczuwają ulgę, gdy mogą komunikować swoje emocje w środowisku, w którym czują się bezpiecznie.

BĄDŹ SZCZERY

Dziecko obserwuje zachowania dorosłych, widzi też twoje emocje, nawet jeśli próbujesz je ukryć. Patrząc na ciebie, szuka wskazówek, jak radzić sobie z tym, co samo przeżywa. Nie oszukuj go. Rozmawiaj szczerze, w sposób odpowiedni do wieku dzieci. Jeśli czuje niepokój, wspólna zabawa może pomóc się z nim uporać.

Bądź dla siebie WYROZUMIAŁY

Ostatnie miesiące były ciągłym wyzwaniem dla naszych organizmów. Nic więc dziwnego, że czujemy się po prostu gorzej – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Czasem wystarczą drobne zmiany i modyfikacja nawyków, żeby nabrać więcej sił i lepiej radzić sobie z codziennością. Niekiedy jednak warto po prostu być dla siebie życzliwym.

Przewlekłe zmęczenie, mimo ograniczonej aktywności fizycznej, problemy z koncentracją, zapamiętywaniem czy podejmowaniem decyzji - te powszechne dolegliwości mogą mieć wiele przyczyn. Przede wszystkim funkcjonując w warunkach ciągłej niepewności, wymuszonej przez zmieniające się okoliczności, ludzki mózg nieustannie zachowuje czujność i pozostaje w gotowości do mierzenia się z nieznanym. To nie wszystko. Jeśli spróbujemy sobie uświadomić, co tak naprawdę się z nami dzieje i jakie stoją za tym mechanizmy, będzie nam łatwiej radzić sobie z problemami i akceptować trudności.

ROZPROSZONA UWAGA

Praca zdalna zmusiła nas do funkcjonowania wśród wielu utrudniających koncentrację rzeczy. Często łączymy ją z domowymi obowiązkami, musimy więc na bieżąco reagować na to, co dzieje się za naszymi plecami. Zdarza się, że rozprasza nas inni domownicy albo zwierzęta. Natłok bodźców, które dawniej nie należały do świata związanego z pracą, zmniejsza zdolność do utrzymywania uwagi na jednej czynności przez dłuższy czas. Niekiedy przypomina to słynną wielozadaniowość, która wcale nie jest dobra dla mózgu. Przez to nawet przy ograniczaniu wyjść z domu czujemy się, jakbyśmy ciągle byli w biegu, bez chwili wytchnienia. Taki tryb funkcjonowania w żadnym wypadku nie jest efektywny i co gorsza może okazać się wyczerpujący dla organizmu, pozbawiać nas energii i negatywnie wpływać na samopoczucie.

PRZEWLEKŁY STRES

Stres jest nieodłącznym elementem życia, co więcej nawet - jest nam

bardzo potrzebny. Uruchamia serię reakcji, które docelowo prowadzą do zachowań typu „walcz albo uciekaj”. W chwili zagrożenia te reakcje mogą nam uratować życie. Zarówno ucieczka, jak i walka jest przy tym naturalnym sposobem rozładowania napięcia, które powstaje pod wpływem stresu.

Obecnie jednak stres towarzyszy nam na każdym kroku, a my niezwykle rzadko reagujemy na niego tak, jakby życzyło sobie tego ciało. Rozpoczyna to złożony proces niekorzystnych zmian w organizmie. W efekcie mamy trudności z funkcjami poznawczymi, obniża się również nasza odporność.

INNE ROZMOWY

Wideo rozmowy stały się w wielu firmach podstawowym sposobem odbywania służbowych spotkań. Niezaprzeczalnie zapewniło nam to bezpieczeństwo i w wielu przypadkach zaoszczędziło mnóstwo czasu.

Warto jednak pamiętać, że zdecydowanie bardziej naturalną formą kontaktu jest osobiste spotkanie. To ono pozwala w pełni odbierać i rozumieć wysyłane przez drugiego człowieka sygnały - również niewerbalne - co jest niezwykle istotne dla mózgu. Rozmawiając przy użyciu wideokomunikatora, męczymy się bardziej niż podczas rozmów telefonicznych. Nasz umysł w automatyczny sposób próbuje odczytywać treść i kontekst tak, jak robiłby to przy tradycyjnym spotkaniu, ale kosztuje go to dużo więcej wysiłku. Dodatkowe zmęczenie może wywoływać nieświadomiona konieczność synchronizacji głosu z obrazem - dla naszego mózgu wyczerpujące są nawet przesunięcia o kilka milisekund. Dlatego nie powinniśmy rozmawiać w ten sposób dłużej niż 50 minut bez przerwy.

Pamiętaj

↓
Twoja produktywność może różnić się od tej sprzed pandemii i nie ma w tym nic dziwnego. Z podobnymi problemami mierzy się wiele osób. Nie obwiniaj się za to, że masz mniej siły, a rzeczy, które dawniej były banalne, teraz zaczynają sprawiać ci trudność. Bądź dla siebie wyrozumiały. I pamiętaj, że ten stan jest przejściowy. Rób przerwy w pracy i wyko-

↓
rzystuj je na aktywność fizyczną. To pomoże ci rozładować skumulowany stres, a także poprawi ukrwienie, wpłynie pozytywnie na koncentrację i zapamiętywanie. Dbaj o regularne posiłki i nie zapominaj o nawadnianiu organizmu. Porozmawiaj o swoich proble-

↓
mach ze współpracownikami, przyjaciółmi, rodziną. Poproś o wsparcie i cierpliwość. W każdej chwili możesz też skonsultować się ze specjalistą, który pomoże ci rozpoznać problem i mu zaradzić. OTWÓRZ SIĘ NA POMOC!

PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ CI ZAPANOWAĆ NAD STRESEM



USPOKÓJ ODDECH

Przez 4 sekundy powoli wdychaj powietrze, na kolejne 4 sekundy wstrzymaj oddech, następnie wypuść powietrze odliczając w głowie 6 sekund. Powtórz cały schemat 10 razy.

Spowalniając oddech, obniżysz poziom pobudzenia fizjologicznego.



ROZLUŹNIJ SIĘ

Napnij pojedynczo każdą grupę mięśni w ciele na 10 sekund. Następnie rozluźnij. Zwróć uwagę, jak przy rozluźnianiu, napięcie opuszcza ciało.

Świadome rozluźnianie mięśni pomoże ci przywrócić spokój.



POZBADŹ SIĘ GONITWY MYŚLI

Licz wstecz co 3 - 100, 97, 94 i tak dalej. Skupiając się na liczeniu, zaangażujesz mózg w nowe zadanie i pozbędziesz się innych, natrętnych myśli.



DOCEŃ SIEBIE

To trudne czasy. Mimo to każdego dnia odnosisz sukcesy. Pomyśl o 3 rzeczach, które dzisiaj poszły ci dobrze. Zauważanie nawet małych sukcesów pozwala odzyskać poczucie kontroli nad otoczeniem.



Nie bagatelizuj PROBLEMÓW DZIECKA

Wśród nastolatków samobójstwa są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Do tragedii nie dochodzi w kilka dni. Nigdy nie jest tak, że dziś dziecko usłyszy coś przykrego, więc jutro postanowi skończyć ze swoim życiem. Zawsze pod bezpośrednią przyczyną kryje się coś jeszcze, a sygnały pojawiają się już wcześniej – mówi psycholog Magdalena Markowska.

Dlaczego pomoc psychologiczna jest potrzebna tak wielu dzieciom w wieku szkolnym?

Bardzo wiele problemów ze zdrowiem psychicznym objawia się właśnie w tym wieku. Rodzice często nie są w stanie sami ocenić, na ile poważna jest sytuacja lub czy dane zachowanie dziecka nie stwarza ryzyka dalszych trudności. Tak naprawdę warto poradzić się psychologa zawsze, gdy podejrzewamy, że dzieje się coś złego. Od lat słyszymy niestety, że psychiatria dziecięca nie daje sobie rady z liczbą małych pacjentów. W 2018 roku w Polsce pracowało 4159 lekarzy psychiatrów, w tym zajmujących się dziećmi i młodzieżą - jedynie 416. A rosnące zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną jest często efektem zaniedbań na etapie profilaktyki. Pierwszym krokiem w pracy z dzieckiem powinna być pomoc w środowisku, które jest dla niego przyjazne, tzn. w domu i w szkole. Najbardziej drastycznym przykładem zbyt późnych interwencji lub ich braku jest zwiększająca się każdego roku liczba prób samobójczych podejmowanych przez osoby w wieku 7-18 lat. Wśród nastolatków samobójstwa są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Do tragedii nie dochodzi w kilka dni. Nigdy nie jest tak, że dziś dziecko usłyszy coś przykrego, więc jutro postanowi skończyć ze swoim życiem.

Zawsze pod bezpośrednią przyczyną kryje się coś jeszcze, a sygnały pojawiają się już wcześniej.

Z jakimi problemami mierzą się uczniowie?

Rozmawiam z wieloma nastolatkami, które są zagubione, przechodzą kryzys tożsamości i nie wiedzą, kogo prosić o pomoc, komu zadawać nawet podstawowe pytania. Gdy pracowałam jako psycholog szkolny, do mojego gabinetu przychodziły dzieci, które same do końca nie wiedziały, czego oczekują. Czuły jednak, że przyda im się jakieś wsparcie.

Konkretne problemy wychodziły z czasem. Były to na przykład trudności w domu, brak akceptacji. Nastolatki opowiadały mi, jak jedno półnagie zdjęcie wysłane do chłopaka zepsuło im reputację, bo teraz ogląda je cała szkoła. To wywoływało w nich bardzo silne, negatywne emocje, czasem i myśli samobójcze. Mnóstwo dzieciaków siedziało przede mną z tak gigantycznie zaniżoną samooceną, że to aż niewyobrażalne. Wiele z nich miało widoczne blizny po cięciach na rękach lub kompulsywnie zakrywało ubraniami całe dłonie, nawet w ciepłe dni. Pewna uczennica przyznała, że tnie ręce od trzech lat. I nikt tego nie zauważył albo raczej nie chciał zauważyć.

Dlaczego dzieci się okaleczają? To wołanie o pomoc czy moda?

Przeważnie to tak zwane zachowanie uwagowe, którego nie można bagatelizować. Samookaleczenie nigdy nie jest pierwszym problemem. To efekt wszystkiego, co działo się wcześniej, przeżywanych emocji, bezsilności, poczucia beznadziei, braku wsparcia, rozżalenia czy samotności. Jeśli w grupie rówieśniczej praktykuje się takie zachowania, pod wpływem presji lub ciekawości dziecko może również spróbować. Ale jeżeli ma przy tym jakiegokolwiek problemy - a większość osób

w wieku nastoletnim ma - niewykluczone, że cięcie przerodzi się w nawyk, sposób na uśmierzenie bólu innego rodzaju, nałóg, z którym trudno skończyć.

Według niektórych szacunków nawet 1 dziecko na 10 przynajmniej raz w tygodniu się okalecza, prawdziwej skali zjawiska jednak nie znamy. Nastolatki tną sobie nie tylko przedramiona, ale też uda i brzuch, czyli miejsca, których nikt z reguły nie widzi.

Dziś dochodzą do tego wszystkiego jeszcze specyficzne czasy pandemii.

Strach, lęk, izolacja, brak kontaktu z rówieśnikami, trudności w nauce online, brak możliwości rozładowania napięcia poza domem - to wszystko odbija się na zdrowiu psychicznym dzieci. Zwłaszcza teraz powinny więc być objęte pomocą psychologa, np. szkolnego. Tak się jednak nie dzieje. Dlatego rodzice muszą być szczególnie wyczuleni na zachowania i emocje dzieci. Niestety wielu dorosłych również boryka się z nieprzepracowanymi problemami, walczy o to, aby utrzymać rodzinę, próbuje przetrwać kryzys i własny niepokój związany z sytuacją. Przez to rodzice czasem w ogóle nie wiedzą, co dzieje się w życiu ich dzieci. Nic więc dziwnego, że dziecko nie przychodzi do nich z jakimś osobi-

stym problemem - zawodem miłośnym, odrzuceniem, kłopotami z rówieśnikami, brakiem akceptacji swojego ciała itp. A może w przeszłości zdarzyło się tak, że usłyszało od rodzica: „Nie przejmuj się, to nic takiego”? Te słowa nie są żadną pomocą, ale nierzadko rodzice nie wiedzą, co innego mogliby powiedzieć. Pamiętajmy więc: czasem wystarczy słuchać uważnie, co mówi dziecko, nie bagatelizować jego emocji, nie lekceważyć problemów. I zwrócić się po radę do psychologa. Nasze dzieci powinny wiedzieć, że prośenie o pomoc jest oznaką odwagi i siły, a nie słabości.

Magdalena Markowska

Psycholog, terapeuta behawioralny, neuroterapeuta, wykładowca i szkoleniowiec. Współzałożycielka i prezes Fundacji Kuku Kotku, działającej na rzecz dzieci z zaburzeniami rozwoju i ich rodzin. Prowadzi przedszkole integracyjne Akademia Kota Leonarda. Swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się na łamach prasy popularnonaukowej. Wspiera placówki oświatowe w realizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

116 111

To ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania, przeznaczony dla dzieci i młodzieży, czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę.

PODAJ SWOJEMU DZIECKU TEN NUMER.

Uzależnienia od alkoholu

CZASEM NIE WIDAĆ

Wśród osób z chorobą alkoholową dużą grupę stanowią tzw. wysokofunkcjonujący uzależnieni, którzy wymykają się stereotypom. Wielu z nich latami nie dostrzega powodów, by zwrócić się do kogokolwiek po pomoc. Co więcej, problemów przez długi czas nie widzi też otoczenie. Dlaczego tak jest?

Kiedy słyszymy o osobie z chorobą alkoholową, stereotypowo wyobrażamy sobie kogoś, komu nałóg uniemożliwia normalne życie. Nie zawsze tak jest.

Część uzależnionych przez lata funkcjonuje bez zaniedbywania obowiązków. Osoby te są aktywne, osiągają sukcesy w pracy, mogą służyć za przykład wzorowego rodzica czy partnera. Jednak alkohol stanowi istotną część ich życia - piją niemal codziennie i w dużych ilościach, np. wieczorami przed snem. Ponieważ zachowują pozory, później rozpoznają u siebie uzależnienie.

Bywa, że momentem zwrotnym w ich życiu jest dramatyczna sytuacja wywołana nadmiernym spożyciem alkoholu, np. kryzys w rodzinie, zatarg z prawem, wypadek samochodowy. Niekiedy też to inne problemy zdrowotne (np. zapalenie wątroby, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna mięśnia serca) zmuszają uzależnionego do zmierzania się z nałogiem.

NIE CZEKAJ

Warto zwrócić uwagę na kilka sygnałów alarmowych, które są charakterystyczne dla wysokofunkcjonujących osób uzależnionych:

- Wypieranie problemu - zastąpienie się normalnym funkcjonowaniem na co dzień.
- Szukanie wymówek - usprawiedliwianie picia, np. walką ze stresem, zmęczeniem lub uznawanie alkoholu za nagrodę po ciężkim dniu.
- Udowadnianie kontroli - przerwy w spożywaniu alkoholu (np. na tydzień lub miesiąc), które pozwalają uzależnionemu utwierdzić się w przekonaniu, że panuje nad picciem.
- Stwarzanie pozorów - kamuflowanie picia alkoholu, udawanie przed otoczeniem.

Długotrwałe picie - w pozornie kontrolowany sposób - może wiązać



się z sięganiem po coraz mocniejsze trunki, zwiększaniem ilości alkoholu, upijaniem się do nieprzytomności i obsesyjnymi myślami o alkoholu przez cały dzień. Nie czekaj, aż będzie za późno.

OTWÓRZ SIĘ NA POMOC

Jednym z najważniejszych etapów w leczeniu uzależnienia jest dostrzeżenie problemu i zaakceptowanie choroby alkoholowej. Podobnie jak w przypadku wielu innych schorzeń, z tym również powinniśmy udać się do specjalisty. Podstawą będzie opieka lekarza, psychologa i terapeuty, a metodą leczenia - psychoterapia indywidualna bądź grupowa. Działania te pomogą choremu przede wszystkim uporać się z emocjami i mechanizmami popychającymi go do picia.

CZY MAM PROBLEM?

Światowa Organizacja Zdrowia do diagnozowania choroby alkoholowej poleca test AUDIT. To połączenie wywiadu i badania klinicznego. Test jest dostępny w Internecie jako narzędzie do wstępnej oceny. Innym sposobem może być wykonanie testu CAGE, składającego się z zaledwie 4 pytań.

Już 1 odpowiedź twierdząca powinna być sygnałem do dalszej analizy problemu i konsultacji ze specjalistą.

TEST CAGE

- Czy zdarzały się w twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałeś(-aś) konieczność ograniczenia picia?
- Czy zdarzało się, że różne osoby z twojego otoczenia denerwowały cię uwagami na temat twojego picia?
- Czy zdarzało się, że odczuwałeś(-aś) wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu picia?
- Czy zdarzało ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla uspokojenia nerwów lub postawienia się na nogi (picie na pusty żołądek)?

PICIE w pandemii

Od pierwszych miesięcy pandemii lekarze zwracali uwagę, że izolacja społeczna, przewlekły stres i niepokoje związane z sytuacją, to istotne czynniki ryzyka rozwoju uzależnień od alkoholu. Tak działa na nas każdy kryzys, który wiąże się z nadmiarem negatywnych emocji. Dodatkowo przebywając w izolacji, na kwarantannie bądź pracując z domu, pozbyliśmy się części obowiązkowej codziennej rutyny - porannej gotowości do pracy, konieczności jazdy samochodem itp. Dla wielu osób picie alkoholu stało się regularnym sposobem na wypełnienie czasu, zaśnięcie, rozluźnienie się, pozorne poczucie bezpieczeństwa.

TE KRÓTKOTRWAŁE EFEKTY MOGĄ BYĆ GROŹNĄ PUŁAPKĄ. TO WŁAŚNIE M.IN. ŁATWOŚĆ REGULOWANIA EMOCJI ALKOHOLEM CZYNI Z NIEGO TAK SILNĄ SUBSTANCJĘ UZALEŻNIAJĄCĄ.

OSRODKI WSPARCIA I OPIEKA ZDROWOTNA W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA TERENIE MIASTA KATOWICE

PLACÓWKA	ZAKRES ŚWIADCZEŃ
ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY	
Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 1 ul. Tysiąclecia 41, (32) 254 85 59	placówka wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi
Środowiskowy Dom Samopomocy Nr 2 dla Osób Upośledzonych Umysłowo ul. Gliwicka 74A, (32) 254 77 06	placówka wsparcia dla osób z upośledzeniem umysłowym
Środowiskowy Dom Samopomocy AD VITAM DIGNAM, ul. Oswobodzenia 92 (32) 255 71 96	placówka wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Brata Alberta 4, (32) 352 99 10	placówka wsparcia dla osób z upośledzeniem umysłowym
WARSZTATY TERAPII ZAJĘCIOWEJ	
Warsztat Terapii Zajęciowej Śląskie Stowarzyszenie „Ad Vitam Dignam” ul. Oswobodzenia 92 (32) 255 89 74	rehabilitacja społeczna i zawodowa w zakresie pozyskania / przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia - działalność skierowana do osób chorych psychicznie
Warsztat Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia na Rzecz Niepełnosprawnych „SPES” ul. Panewnicka 463 (32) 252 74 46	rehabilitacja społeczna i zawodowa w zakresie pozyskania / przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia - działalność skierowana do osób upośledzonych umysłowo
Warsztat Terapii Zajęciowej „PROMYK”, Fundacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej św. Stanisława Kostki ul. Szopienicka 58A (32) 254 93 76	rehabilitacja społeczna i zawodowa w zakresie pozyskania/przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia - działalność skierowana do osób upośledzonych umysłowo
Warsztat Terapii Zajęciowej Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym ul. Wojciecha 23 (32) 256 85 22	rehabilitacja społeczna i zawodowa w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia - działalność WTZ jest skierowana do osób upośledzonych umysłowo
Stowarzyszenie Wspierania Działań Twórczych UNIKAT ul. Kotlarza 10B (32) 204 22 23	rehabilitacja społeczna i zawodowa w zakresie pozyskania lub przywracania umiejętności niezbędnych do podjęcia zatrudnienia - działalność WTZ jest skierowana do osób upośledzonych umysłowo
Śląskie Stowarzyszenie Edukacji i Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych „AKCENT” ul. Rataja 14 (32) 204 50 96	Działalność warsztatu jest kierowana do osób upośledzonych umysłowo
Warsztat Terapii Zajęciowej Arteria, Śląskie Centrum Edukacji i Rehabilitacji Arteria ul. Francuska 29 (32) 2536230	Działalność Warsztatu jest skierowana do osób upośledzonych umysłowo.
PORADNICTWO SPECJALISTYCZNE	
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Centrum Rehabilitacji Społecznej i Poradnictwa Specjalistycznego w sprawach dot. osób z zaburzeniami psychicznymi ul. Kilińskiego 19/1 (32) 258 13 39, (32) 251 02 27	poradnictwo specjalistyczne w sprawach dot. pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi i ich rodzinom, świadczenie usług specjalistycznych na rzecz osób z zaburzeniami psychicznymi
STACJONARNE ODDZIAŁY SZPITALNE	
SP Szpital Kliniczny Nr 7 ŚUM GCM Oddział Psychiatrii i Psychoterapii ul. Ziółowa 45-47 (32) 359 81 23	diagnostyka, leczenie i rehabilitacja osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi
Centrum Psychiatrii im. dr. Krzysztofa Czumy ul. Korczaka 27 (32) 603 84 00	świadczenia psychiatryczne dla dorosłych oraz leczenie uzależnień w tym świadczenia terapii uzależnienia od alkoholu, leczenie chorób afektywnych i nerwicy
LECZENIE ŚRODOWISKOWE (DOMOWE)	
Przychodnia „AGMED” Spółka z o.o. ul. Dunikowskiego 12, 14, 16 (32) 258 24 02	świadczenia psychiatryczne w tym wizyty domowe
Feniks Karel i Wspólnikspółka jawna ul. Witosza 21 (32) 209 83 12	świadczenia psychiatryczne w tym wizyty domowe, psychoterapia indywidualna i grupowa, grupy wsparcia, terapia rodzin
ODDZIAŁY DZIENNE LECZENIA ZABURZEŃ NERWICOWYCH	
Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji im. sierż. Grzegorza Załogi ul. Głowackiego 10 (32) 782 72 91	psychoterapia dzienna
Dąbrowka Silesia spółka z ograniczoną odpowiedzialnością ul. Marii Skłodowskiej-Curie 25/2 (32) 238 34 70	Ośrodek Psychoterapii dziennej
Altermed sp. z o.o. ul. Podgórna 4 (32) 253 00 40	psychoterapia dzienna
Feniks Karel i Wspólnik spółka jawna ul. Witosza 21 (32) 209 83 12	psychoterapia dzienna dla osób z zaburzeniami lękowymi i zaburzeniami osobowości
SP Szpital Kliniczny Nr 7 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Górnośląskie Centrum Medyczne im. prof. Leszka Gieca ul. Ziółowa 45-47 (32) 359 80 11	terapia dzienna osób z zaburzeniami lękowymi i osobowości
ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE DLA DOROSŁYCH	
NZOZ Vera-Med Danuta Wierzbicka-Ziąjka ul. Bohaterów Monte Cassino 5 (32) 354 21 88	terapia zaburzeń afektywnych /nastroju/.
Centrum Psychiatrii im. dr. Krzysztofa Czumy Oddział Dzienny Psychiatryczny I ul. Korczaka 27 (32) 603 84 00	- leczenie psychiatryczne - kompleksowa diagnoza psychiatryczna i psychologiczna z opracowaniem planu dalszego leczenia, terapii, rehabilitacji - rehabilitacja psychiatryczna w oparciu o społeczność terapeutyczną i trening umiejętności społecznych - psychoterapia indywidualna w różnych modelach - psychoterapia grupowa - współpraca z rodzinami i systemami leczącymi
Centrum Psychiatrii im. dr. Krzysztofa Czumy Oddział Dzienny Psychiatryczny II ul. Korczaka 22 (32) 603 84 00	leczenie pacjentów z zaburzeniami nerwicowymi, osobowościowymi, odżywiania oraz pacjentów depresyjnych
Feniks Karel i Wspólnik spółka jawna ul. Witosza 21 (32) 209 83 12	psychoterapia dzienna grupowa i indywidualna osób po kryzysie psychotycznym, terapia rodzin, interwencje środowiskowe
ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE REHABILITACYJNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Feniks Karel i Wspólnik spółka jawna ul. Witosza 21 (32) 209 83 12	psychoterapia dzienna grupowa i indywidualna, terapia rodzin, interwencje środowiskowe
ODDZIAŁY DZIENNE PSYCHIATRYCZNE REHABILITACYJNE DLA DOROSŁYCH	
SP Szpital Kliniczny Nr 7 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Górnośląskie Centrum Medyczne im. prof. Leszka Gieca ul. Ziółowa 45-47 (32) 359 80 11	świadczenia rehabilitacyjne dla osób z zaburzeniami z kręgu schizofrenii, zaburzeniami psychotycznymi na podłożu organicznym, zaburzeniami zachowania u osób z upośledzeniem umysłowym oraz z zaburzeniami afektywnymi.

NZOZ „MEDICAN” Anna Gołba ul. Głuszców 9 (32) 201 51 03	Ośrodek opiekuńczy dla osób starszych Oddział dzienny psychiatryczny rehabilitacyjny
ODDZIAŁY DZIENNE TERAPII UZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU	
Centrum Psychiatrii im. dr. Krzysztofa Czumy ul. Korczaka 2 (32) 256 95 82	dla osób uzależnionych od alkoholu lub uzależnionych od alkoholu i innych środków zmieniających nastrój
PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DOROSŁYCH	
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Specjalistyczne Praktyki Medyczne VERA-MED ul. Bohaterów Monte Cassino 5 (32) 354 21 88	zaburzenia psychiczne, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem
OLK-MED. Sp.z.o.o. ul. Dąbrowskiego 22 (32) 253 52 95	zaburzenia psychiczne, zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem środków (substancji) psychoaktywnych, zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych, upośledzenie umysłowe
NZOZ „MEDICAN” Anna Gołba ul. Głuszców 9 (32) 201 51 03	zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania organiczne zaburzenia psychiczne wyłącznie z zespołami objawowymi
Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Katowicach im. sierż. Grzegorza Załogi ul. Głowackiego 10 (32) 782 72 91	Psychiatria dorosłych
Centrum Psychiatrii im. dr. Krzysztofa Czumy ul. Korczaka 22 (32) 603 85 55	Psychiatria dorosłych Leczenie uzależnień ambulatoryjna opieka psychiatryczna, diagnostyka psychologiczna, psychoterapia
Centrum Medyczne FEMINA S.C. ul. Kłodnicka 23 (32) 257 06 99	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych
Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych ul. Lompy 16 (32) 255 28 54	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych
Przychodnia „AGMED” Spółka z o.o. ul. Dunikowskiego 12, 14, 16 (32) 258 24 02	zaburzenia psychiczne i zaburzenia nerwicowe
Altermed sp. z o.o. ul. Podgórna 4 (32) 253 00 40	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych, leczenie uzależnień
Feniks Karel i Wspólnik spółka jawna ul. Witosza 21 (32) 209 83 12	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych, pomoc psychologiczna
Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „MED 5” Frączyk i wspólnicy ul. Ządole 30 (32) 252 10 00	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych
Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „EPIONE” ul. Zawiszy Czarnego 7A (32) 254 52 71, (32) 254 54 74	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych
SP Szpital Kliniczny Nr 7 Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach Górnośląskie Centrum Medyczne im. prof. Leszka Gieca ul. Ziółowa 45-47 (32) 359 83 27	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych w tym zaburzeniami psychicznymi wieku podeszłego
PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	
Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych ul. Lompy 16 (32) 255 28 54	psychiatria dzieci i młodzieży
Feniks Karel i Wspólnik spółka jawna ul. Witosza 21 (32) 209 83 12	porady specjalistów, psychoterapia grupowa i indywidualna, psychoedukacja, trening umiejętności społecznych terapia rodzin, interwencje środowiskowe
LECZENIE NERWIC	
Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych ul. Lompy 16 (32) 255 28 54	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych
Dąbrowka Silesia spółka z ograniczoną odpowiedzialnością ul. Marii Skłodowskiej-Curie 25/2 (32) 238 34 70	leczenie zaburzeń nerwicy - świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych
LECZENIE UZALEŻNIEŃ – ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEŻNIENIA I WSPÓLUZALEŻNIENIA OD ALKOHOLU	
NZOZ Altermed Sp. z o.o. ul. Podgórna 4 (32) 253 00 40	świadczenia zdrowia psychicznego dla dorosłych oraz świadczenia terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu, świadczenia psychologiczne
Agencja Zdrowia, Trzeźwości i Rozwoju Osobistego „AZTIRO” Beata Filar, Tomasz Pechta S. C. ul. Rolna 7 (32) 609 48 45	świadczenia terapii uzależnienia i współuzależnienia od alkoholu.
Centrum Psychiatrii im. dr. Krzysztofa Czumy ul. Korczaka 2 (32) 256 95 82	świadczenia dla osób uzależnionych, osób współuzależnionych oraz dla osób z rodzin alkoholowych
ŚWIADCZENIA TERAPII UZALEŻNIENIA OD SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH INNYCH NIŻ ALKOHOL	
Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych Powstańców 31 (32) 209 11 81	poradnictwo i konsultacje dla osób zagrożonych uzależnieniem, uzależnionych i współuzależnionych, diagnoza uzależnień, terapia indywidualna dla osób zagrożonych uzależnieniem i uzależnionych, terapia indywidualna i rodzinna dla osób współuzależnionych, konsultacje psychiatryczne, kierowanie do oddziałów detoksykacji i ośrodków rehabilitacyjnych, poradnictwo HIV i AIDS, program redukcji szkód (wymiana igieł i strzykawek), telefon zaufania czynny w godzinach pracy poradni
ŚWIADCZENIA PSYCHOLOGICZNE	
Altermed Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością ul. Podgórna 4 (32) 253 00 40	Poradnia Psychologiczna
Dąbrowka Silesia spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Ośrodek Psychoterapii „Dąbrowka” ul. Marii Skłodowskiej-Curie 25/2 (32) 238 34 70	Poradnia Psychologiczna
Przychodnia AGMED Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością ul. Xawerego Dunikowskiego 12-14-16 (32) 258 24 02	Poradnia Psychologiczna
Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS Mikołowska 13a 40-061 Katowice (32) 251-15-99, (32) 257-14-82 E-mail: oikmops@um.katowice.pl	Zakres usług: Pomoc psychologiczna Pomoc socjalna (praca socjalna) Pomoc prawna Psychoterapia Grupy wsparcia Interwencje w środowisku Problemy w jakich udzielana jest pomoc: Konflikty rodzinne Samobójstwa Przemoc domowa Agresja Przemoc seksualna Wykorzystywanie seksualne dzieci Utraty okołoporodowe Wypadki, katastrofy
BEZPŁATNEJ POMOCY UDZIELAJĄ W KATOWICACH: Telefon zaufania 694 952 067 Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS: 32 251 15 99, 32 257 14 82 Wojewódzka Poradnia Zdrowia Psychicznego 32 255 28 54	