

Informator zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

SPRAWDŹ,
GDZIE SZUKAĆ POMOCY
W GORZOWIE
WIELKOPOLSKIM



GORZÓW
WIELKOPOLSKI

Najmłodszy mieszkańcy naszego miasta są fundamentem i przyszłością nas wszystkich. Widząc rosnący problem w zakresie zdrowia psychicznego u dzieci i młodzieży, stworzyliśmy INFORMATOR ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY, który posłuży Państwu jako swoisty przewodnik i wsparcie w trudnych sytuacjach.

Wielu rodziców, opiekunów, pedagogów, nauczycieli, znajdzie tu wsparcie i informacje, gdzie można szukać specjalistycznej pomocy.

Czasy, kiedy zaburzenia emocjonalne, depresje były wstydem już minęły! Choroby psychiczne to choroby naszego mózgu. Niczym nie różnią się od nowotworu. Jedna i druga choroba wymaga bezwzględnej leczenia. Dodatkowo, jedna i druga choroba dotyka wszystkich domowników. W przypadku obu chorób trzeba nauczyć się funkcjonować na nowo.

Nie warto zwlekać, zaburzenia emocjonalne same nie miną, a im szybciej skorzystacie Państwo z pomocy specjalisty, tym szybciej zobaczycie uśmiech na ustach swoich dzieci / podopiecznych i sami poczujecie się szczęśliwsi.

Opracowano: maj 2022

- Urząd Miasta Gorzowa Wielkopolskiego,
- Poseł na Sejm RP Krystyna Sibińska - wiceprzewodnicząca Parlamentarnego Zespołu ds. Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży,
- Fundacja "Today, Tomorrow, Together - Dzisiaj, Jutro, Razem",
- instytucje i jednostki wymienione w Informatorze.

Sfinansowano z budżetu miasta Gorzowa Wielkopolskiego.

Aktualizacja: wrzesień 2025

Dla kogo jest Informator Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży?

Dla rodziców, opiekunów, pedagogów, nauczycieli, dzieci i młodzieży.

Co znajdziesz w Informatorze?

- wykaz zachowań / objawów występujących u dzieci i młodzieży, które powinny nas zaniepokoić;
- apteczkę pierwszej pomocy dla rodzica / opiekuna;
- słowniczek;
- odpowiedź, jak dbać o zdrowie psychiczne;
- wykaz jednostek udzielających wsparcia dla dzieci i młodzieży oraz rodziców / opiekunów.

Co powinno nas zaniepokoić?



**problem
z koncentracją**



**zaburzenia
snu**



**utrata
zainteresowań**



**zmiana
zachowania**



**ukrywanie
swojego ciała**



**pogorszenie
wyników
w nauce i sporcie**



zaburzenia jedzenia
(brak lub wzrost apetytu)

Apteczka pierwszej pomocy dla rodzica / opiekuna:

- ✗ nie zaprzeczaj emocjom, które widzisz,
nawet jeżeli wydaje się to dla ciebie błahe
- ✓ potwierdź emocje, które widzisz:
"widzę, że jesteś wściekły -a, smutny -a, szczęśliwy -a"
- ✗ nie draż na siłę tematu
- ✓ daj otwartą furtkę i poczekaj:
„zawsze możesz ze mną porozmawiać”, „chętnie ciebie wysłucham”
- ✗ nie zadawaj ciągle pytań typu:
„jak było w szkole”, „jaką dostałeś -łaś ocenę”?
- ✓ zapytaj o samopoczucie:
„jak się czujesz?”, „jak minął tobie dzień?”
- ✗ nie ukrywaj swoich emocji
- ✓ daj przykład i mów o swoich emocjach głośno:
„jestem dzisiaj bardzo zdenerwowana -y”, „jestem szczęśliwa -y”
- ✗ nie zabraniaj płakać, krzyczeć, mówiąc:
„beksą, histeryka -czka, awanturnika -czka”
- ✓ pozwól uwolnić emocje:
„widzę, że jesteś smutna -y”, „widzę, że jesteś wściekła -y”.
- ✗ nie stosuj przemocy cielesnej, ani słownej
- ✓ ochłoń! Masz prawo odczuwać złość, powiedz o tym:
„jestem zdenerwowana -y, muszę się uspokoić”.

Umów się na wizytę do specjalisty na rozmowę.

Teraz jest idealny moment, jutro może być za późno!

Słowniczek

Zdrowie psychiczne – dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętności czerpania z życia.

Depresja – zespół zaburzeń nastroju i aktywności, który jest długotrwały. W efekcie prowadzi do dezorganizacji codziennego życia. Choroba ta może mieć podłoże biologiczne, psychologiczne i społeczne. Sposób leczenia depresji dobiera lekarz psychiatra.

Kryzys psychiczny (emocjonalny) – stan nierównowagi psychicznej, którego przyczyną jest wydarzenie krytyczne. Kryzys może wystąpić nagle lub stopniowo się rozwijać. Może być wynikiem długofalowego stresu lub nagłej niespodziewanej sytuacji. Żeby wyjść z kryzysu, trzeba wprowadzić zmiany w życiu, w relacjach z otoczeniem, w swoim zachowaniu.

Psychoterapia – metoda leczenia zaburzeń ludzkiej psychiki. W przypadku dzieci i młodzieży najczęściej stosuje się psychoterapię indywidualną lub rodzinną. Terapia dzieci może odbywać się przez zabawę. W przypadku nastolatków zdarza się stosowanie metod, z których korzysta się przy terapii dorosłych.

Co chroni przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych?

- ✓ poczucie przynależności (więź z bliskimi osobami, przy których można być sobą: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi, koleżankami i kolegami);
- ✓ rozmowa o dobrych i gorszych momentach; pozytywny klimat otoczenia (w rodzinie i szkole);
- ✓ prospołeczne nastawienie w rodzinie i szkole;
- ✓ wymaganie od dzieci odpowiedzialności za swoje zachowanie;
- ✓ uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy;
- ✓ okazje do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć; zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na nią (w domu, w szkole);
- ✓ odpoczynek i odpowiednio długi sen (najlepiej 7-9 godzin na dobę);
- ✓ zdrowe odżywianie;
- ✓ aktywność fizyczna;
- ✓ unikanie używek (np. papierosów, alkoholu, narkotyków, ale również napojów energetyzujących czy kawy – czyli substancji, które pobudzają nasz organizm).

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. Okrzei 39, Gorzów Wielkopolski

www.oik.pl

Kontakt:

- Pogotowie Kryzysowe 24h - tel. **95 7 214 215**, e-mail: pomoc@oik.pl;
- Administracja: tel./fax. 95 7 214 679, e-mail: sekretariat@oik.pl.

Jeżeli w Twoim życiu wydarzyło się coś, co zburzyło dotychczasowy ład i porządek:

- może przeżyłeś katastrofę, wypadek, gwałt;
 - masz myśli samobójcze lub próbowałeś odebrać sobie życie;
 - doświadczyłeś przemocy fizycznej lub psychicznej, byłeś wykorzystywany seksualnie;
 - straciłeś bliską osobę, przeżywasz poważną chorobę;
 - może rozpada się Twój związek, przeżyłeś zdradę;
 - lub całkiem inny dramat jest Twoim udziałem;
 - może z powodu konfliktu z rodzicami, rówieśnikami, przejścia na inny etap życia, urodzenia dziecka, czy jakichkolwiek innych powodów...
-
- ✧ czujesz, że straciłeś kontrolę nad własnym życiem, jesteś przerażony, bezradny;
 - ✧ nie możesz spać lub budzą Cię koszmary, stałeś się pobudzony lub popadasz w odrętwienie;
 - ✧ ogarnia Cię chaos, nie możesz zebrać myśli, nie widzisz przed sobą jutra, zaciera się sens życia, zastanawiasz się, czy nie tracisz zmysłów...
 - ✧ nic już nie jest tak jak wcześniej, nic nie pomaga...

To **normalna reakcja** na wydarzenie przekraczające zwykłe doświadczenia człowieka!

Przyjdź! Zadzwoń! Jeśli trzeba, to my przyjedziemy po Ciebie!

Zapewnimy Ci bezpieczeństwo, pomożemy odzyskać wiarę we własne siły.

OFERTA

pomoc jest bezpłatna, w ośrodku czekają pracownicy interwencji kryzysowej: pracownicy socjalni, psycholodzy, pedagodzy.

Staramy się pomóc w:

- złagodzeniu cierpienia i bezradności
- odzyskaniu sił i odporności;
- odzyskaniu kontroli nad własnym życiem;
- uzyskaniu dostępu do najwłaściwszych form pomocy i leczenia;
- egzekwowaniu swoich praw.

Ośrodek proponuje:

- telefon zaufania;
- pocztę zaufania;
- poradnictwo socjalne, prawne, psychologiczne i pedagogiczne;
- psychoterapię indywidualną;
- grupowe zajęcia psychoedukacyjne;
- grupy wsparcia;
- interwencje środowiskowe;
- w szczególnych sytuacjach czasowe schronienie.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
sprawdź, gdzie szukać pomocy

**Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia
Dla Osób Doznających Przemocy Domowej**

ul. Okrzei 39, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- telefon 95 7214160;
- adres e-mail: interwencja@sow.com.pl;
- facebook.pl/sow.gorzow.

Godziny otwarcia: całodobowo. Pomoc nieodpłatna.

OFERTA

dla dzieci doświadczających przemocy:

- pomoc psychologiczna – konsultacje;
- pomoc pedagogiczna – zajęcia edukacyjne, socjoterapeutyczne;

Pomoc za pośrednictwem internetowym poprzez e-mail.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych

ul. Teatralna 23, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- tel. 95 7320 736; 95 3067 777
- sekretariat jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30 – 15:30;
- e-mail: sekretariat@zppp-gorzow24.pl.

Konsultacje psychologiczne i logopedyczne oraz godziny konsultacyjne w języku ukraińskim i rosyjskim odbywają się według ustalonego harmonogramu dostępnego na stronie internetowej www.zppp-gorzow.pl

Oferta poradni skierowana jest do dzieci w wieku od urodzenia, zamieszkałych na terenie Gorzowa Wielkopolskiego oraz dzieci i uczniów uczęszczających do przedszkoli, szkół i placówek oświatowych na terenie miasta. Poradnia wspiera także rodziców i nauczycieli oraz organizuje wydarzenia specjalne, a informacje o nich publikowane są na stronie internetowej poradni i Facebooku.

OFERTA

Wczesne Wspomaganie Rozwoju Dziecka

Diagnoza

- psychologiczna, pedagogiczna, logopedyczna;
- diagnoza SI;
- diagnoza APD;
- badania pod kątem wyboru kierunku kształcenia i poradnictwa zawodowego.

Terapia indywidualna dla dzieci i młodzieży:

- psychologiczna;
- pedagogiczna;
- logopedyczna;
- instruktaż pisma uproszczonego dla uczniów posiadających opinię o dysgrafii;
- trening EEG – Biofeedback.

Terapia grupowa dla dzieci i młodzieży:

- logopedyczna;
- integracja bilateralna;
- rozwijanie kompetencji emocjonalno – społecznych;
- trening twórczego myślenia;
- trening ortograficzny.

Zajęcia psychoedukacyjne

Psychoedukacja połączona ze wsparciem terapeutycznym dla osób eksperymentujących ze środkami psychoaktywnymi lub nadużywających internetu / komputera oraz ich rodziców prowadzona przez specjalistę terapii uzależnień.

Formy pomocy dla nauczycieli, rodziców / pełnoletnich uczniów:

- porady indywidualne dla rodziców i nauczycieli w ramach godzin konsultacyjnych, prowadzone przez psychologów i logopedów (w zakresie trudności dydaktycznych, wychowawczych, rozwojowych, emocjonalnych, logopedycznych), dostępne są kilka razy w tygodniu;
- opieka postdiagnostyczna (porady, konsultacje, prezentacja metod terapeutycznych – instruktaż dla rodziców);
- warsztaty umiejętności wychowawczych dla rodziców „Szkola dla Rodziców”;
- poradnictwa rodzinne – psychoedukacja z zakresu problematyki rodzinnej;
- terapia rodzin;
- edukacja rodziców prowadzona na terenie szkół i przedszkoli oraz placówek oświatowych.

Szczegółowa oferta Zespołu Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych dostępna jest na stronie internetowej www.zppp-gorzow.pl

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

ul. Walczaka 42, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży oraz Środowiskowy Ośrodek Pomocy Psychologiczno-Psychoterapeutycznej:

- telefon 95 7827 872, 95 7827 873;
- godziny otwarcia od poniedziałku do piątku od 7:00 – 20:00.

Oddział Psychiatryczny Rehabilitacyjny Dzienny Dzieci i Młodzieży:

- telefon gabinet lekarski – 95 7827 956;
- telefon gabinet zabiegowy – 95 7827 957;
- telefon gabinet psycholog – 95 7827 954;
- telefon gabinet terapeuty zajęciowego – 95 7827 959;
- godziny otwarcia od poniedziałku do piątku w godzinach 7:00 -15:00.

PODMIOT ŚWIADCZY USŁUGI W RAMACH NFZ.

OFERTA

I. Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Zakres świadczeń:

1. Specjalistyczne świadczenia lekarskie – konsultacje psychiatryczne:

- specjalistyczna diagnostyka w zakresie zaburzeń rozwoju dziecka - wczesna diagnostyka zaburzeń autystycznych w tym spectrum autyzmu, wczesna diagnostyka zaburzeń osobowości;
- specjalistyczna diagnostyka zaburzeń hiperkinetycznych w tym ADHD;
- specjalistyczna diagnostyka zaburzeń lękowych;
- specjalistyczna diagnostyka zaburzeń nastroju;
- specjalistyczna diagnostyka zaburzeń psychotycznych.

2. Specjalistyczne świadczenia psychologiczne:
 - zaawansowana diagnostyka zaburzeń dysfunkcji oraz zaburzeń psychicznych u dzieci z użyciem adekwatnych narzędzi diagnostycznych np. ADOS.
3. Psychoterapia:
 - indywidualna;
 - grupowa;
 - systemu rodzinnego.

II. Środowiskowy Ośrodek Pomocy Psychologiczno-Psychoterapeutycznej:

Zakres świadczeń :

1. Pomoc psychologiczna:
 - diagnostyka psychologiczna w zakresie rozpoznania podstawowego problemu zgłaszanego przez pacjenta jak i jego opiekuna;
 - diagnoza indywidualna pacjenta w zakresie podstawowym;
 - diagnoza systemu rodzinnego;
 - diagnoza psychoterapeutyczna;
 - psychoedukacja pacjenta oraz rodziny;
 - poradnictwo psychologiczne;
 - treningi umiejętności społecznych w grupach wiekowych: 7-10; 10-13; 13-16.
2. Pomoc psychoterapeutyczna:
 - wstępna diagnoza psychoterapeutyczna;
 - psychoterapia indywidualna;
 - psychoterapia grupowa;
 - socjoterapia;
 - psychoterapia rodzin;
 - interwencja kryzysowa.

3. Świadczenia środowiskowe:

- diagnoza środowisk pacjenta;
- diagnoza problemu obserwowanego w środowisku przedszkolnym i szkolnym;
- praca wspierająca terapeuty środowiskowego zarówno w domu pacjenta jak i w środowisku kształcenia;
- pomoc psychologiczna w domu pacjenta.

III. Oddział Psychiatryczny Rehabilitacyjny Dzienny dla dzieci i młodzieży

W ramach oddziału świadczenia udzielane są 5 dni w tygodniu od 7:00 do 15:00 w dwóch grupach wiekowych: 13-16 lat oraz 16-19.

Zakres świadczeń:

- diagnoza i leczenie psychiatryczne;
- w przypadkach uzasadnionych diagnostyka współistniejących schorzeń;
- diagnoza psychologiczna oraz psychoterapeutyczna;
- psychoterapia grupowa;
- psychoterapia indywidualna;
- psychoterapia;
- konsultacje systemu rodzinnego;
- arteterapia z elementami muzykoterapii i psychodramy;
- trening umiejętności społecznych;
- psychoedukacja;
- trening zastępowania agresji.

W trakcie leczenia obowiązek szkolny realizowany jest zgodnie z indywidualnym tokiem nauczania ustalonym przez Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną. W możliwym dla nas zakresie podejmujemy współpracę z systemem szkolnym.

Praca w Oddziale jak i całym Centrum Zdrowia Psychicznego superwizowana jest przez wykwalifikowanych superwizorów.

Zgłoszenie do leczenia odbywa się poprzez zgłoszenie telefoniczne celem wyznaczenia terminu kwalifikacji przeprowadzonej przez członka zespołu terapeutycznego (lekarz psychiatra, psychoterapeuta). Przyjęcie do oddziału odbywa się po pozytywnej ocenie osoby kwalifikującej na podstawie skierowania.

W ramach oddziału nie jest prowadzone leczenie odwykowe. Maksymalny czas trwania nieprzerwanego leczenia wynosi 217 dni.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
sprawdź, gdzie szukać pomocy

Instytut Zdrowia Psychicznego „Para Familia”

ul. Walczaka 12b/5, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- telefon 95 7835 181, 733 822 166
- e-mail pacjenci.parafamilia@gmail.com
- www.parafamilia.pl
- godziny otwarcia: od poniedziałku do czwartku 8:00-18:00,
w piątki 8:00-14:00

PODMIOT ŚWIADCZY USŁUGI W RAMACH NFZ.

**Kompleksowa opieka psychiatryczna i psychologiczna
dla dzieci, młodzieży i dorosłych.**

Instytut Zdrowia Psychicznego Para Familia to ośrodek oferujący pełne spektrum diagnostyki i terapii w zakresie zdrowia psychicznego. Naszą misją jest profesjonalne i empatyczne wsparcie pacjentów w każdym wieku – od najmłodszych dzieci po osoby dorosłe.

O nas:

Zespół IZP Para Familia stanowią wykwalifikowani specjaliści, którzy z pasją i ogromnym już doświadczeniem klinicznym niosą pomoc w tak trudnym obszarze. Mottem naszej placówki jest przesłanie: “przed utratą nadziei spróbujmy raz jeszcze”.

Nasz zespół:

Lekarze, klinicyści oraz osoby innych komplementarnych zawodów:

- specjaliści psychiatrii dzieci i młodzieży (4 lekarzy);
- specjaliści psychiatrii dorosłych (3 lekarzy);
- lekarz seksuolog;
- pielęgniarka psychiatryczna;
- dietetyk kliniczny;
- psycholog kliniczny, specjalista I stopnia osób dorosłych oraz specjalista psychologii klinicznej dzieci i młodzieży;
- psycholodzy w trakcie specjalizacji z psychologii klinicznej;
- certyfikowani psychoterapeuci (poznawczo-behawioralni, psychodynamiczni oraz psychoanalityczni);
- pedagodzy specjaliści;
- pedagodzy wykwalifikowani w terapii pedagogicznej;
- arteterapeuci (między innymi aktorzy, malarze);
- stażyści wybranych dziedzin naukowych;

Praca specjalistów podlega superwizji.

Co nas wyróżnia:

Zdolność utrzymania nadziei i profesjonalnej pomocy w sytuacji bezsilności i przekonanie, że zmiana jest możliwa. Podmiotowe, poufne z zachowaniem etyki i tajemnicy medycznej leczenie i wsparcie. Nasze motto: "nadzieja umiera ostatnia" decyduje o jakości i skuteczności naszych usług profilaktyczno - leczniczych. Dodatkowym atutem jest świetna lokalizacja i przyjazna przestrzeń gabinetów gdy Twoje dziecko jest na terapii Ty możesz pospacerować i odpocząć w parku.

OFERTA

1.SEKTOR PUBLICZNY:

Usługi medyczne i psychologiczne świadczone w ramach kontraktów z Lubuskim Oddziałem Narodowego Funduszu Zdrowia realizowane są nieodpłatnie zgodnie w koszykiem świadczeń.

Usługi medyczne obejmują wszystkie jednostki chorobowe ujęte w międzynarodowej klasyfikacji chorób i procedur medycznych (ICD 10/ICD 11)

2.SEKTOR NIEPUBLICZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA:

Szeroka diagnostyka i pomoc specjalistyczna w zakresie:

- trudności szkolnych;
- problemów wychowawczych;
- problemów w relacjach rówieśnicy (w tym hejtu i przemocy);
- problemów edukacyjnych związanych z chorobami somatycznymi (np., porażenie mózgowe, padaczka, cukrzyca itd.);
- problemów edukacyjnych związanych z chorobami psychicznymi i zaburzeniami ujętymi w ICD 10 lub ICD11 (m.in. ADHD, całościowe zaburzenia rozwojowe i spektrum autyzmu);
- obniżenie sprawności intelektualnej i upośledzenie umysłowe;
- nieharmonijny rozwój poznawczy i społeczno- emocjonalny;
- zaburzenia zachowania.

Poradnia wykonuje całościową specjalistyczną diagnozę z wydaniem opinii i zaleceniami. Wyróżnia nas szybkie i profesjonalne, interdyscyplinarne podejście połączone z możliwością konsultacji medycznych, niezbędnych dla wydania orzeczenia o dostosowaniu edukacji do schorzenia dziecka

3. SEKTOR KOMERCYJNY:

Szybka i profesjonalna diagnostyka, indywidualnie opracowane programy rozwojowe i lecznicze:

- **diagnoza i leczenie psychiatryczne osób dorosłych, dzieci i młodzieży;**
- **diagnoza i leczenie problemów seksuologicznych;**
- **diagnoza i leczenie problemów psychologicznych i emocjonalnych (w tym badanie testem MMPI, MOXO, DIVA itp.);**
- **profesjonalna pomoc w sytuacjach kryzysów rozwojowych i życiowych,**
- **psychoterapia indywidualna i grupowa:**
- **stany lękowo-depresyjne;**
 - zaburzenia osobowości;
 - zaburzenia psychiczne;
 - zaburzenia adaptacyjne, sytuacje trudne, śmierć, żałoba, rozwód, samotność, utrata pracy itp.

Nowe oferty:

- pakiet diagnostyczny w kierunku ADHD: specjalistyczne badania, w tym MOXO, DIVA, konsultacje diagnostyczne psychologiczna i lekarska z wydaniem zaświadczenia z rozpoznaniem i zaleceniami);
- pakiet diagnostyczny w kierunku spektrum autyzmu: badanie ADOS-2, konsultacja specjalisty psychologii klinicznej i konsultacja specjalisty psychiatrii dzieci i młodzieży z wydaniem zaświadczenia, z rozpoznaniem i zaleceniami);
- art – terapia i inne formy wsparcia ukierunkowane na rozwój osobowości: kształtowanie umiejętności i uzdolnień, praca z obrazem siebie i poczuciem własnej wartości);
- terapia pedagogiczna w tym terapia ręki, warsztaty rozwojowe: “Dobry Start”, “TUS”, “Harmonia Rozwojowa”, “Weronika Sherborne”);
- kawa z psychologiem: spotkania indywidualne lub grupowe;
- terapia zajęciowa dla dzieci w różnym wieku: rozwój kompetencji emocjonalno- społecznych i profilaktyka uzależnień w szczególności od internetu i gier komputerowych;
- grupy wsparcia dla nauczycieli i pracowników służb mundurowych;
- warsztaty i treningi rozwojowe;
- staże kliniczne dla studentów psychologii i pedagogiki;
- profesjonalne autorskie programy szkoleniowe dla firm i osób prywatnych;
- zaburzenia psychosomatyczne, leczenie dwutorowe psycholog-dietetyk m.in. trądzik, insulinoodporność, zaburzenia odżywiania.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
sprawdź, gdzie szukać pomocy

Fractal Concept – Centrum Psychologii i Rozwoju

ul. Sikorskiego 111, lokal 311, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- telefon 731 033 099;
- e-mail: gorzow.wielkopolski@fractal-concept.pl;
- www.fractal-concept.pl/gorzow-wielkopolski/
- godziny otwarcia w poniedziałki w godzinach 8:00 - 18:00, wtorki, środy i czwartki 8:00 - 20:00, piątki 8:00 - 17:00.

PODMIOT ŚWIADCZY USŁUGI W RAMACH NFZ.

OFERTA

Świadczymy bezpłatną pomoc psychologiczną **dla dzieci i młodzieży** w ramach NFZ:

- psychoterapia indywidualna;
- diagnoza psychologiczna;
- wsparcie psychologiczne;
- terapia rodzinna;
- terapia środowiskowa;
- przyjęcia interwencyjne.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

W naszej ofercie znaleźć można również rozbudowaną ofertę usług komercyjnych **dla dzieci, młodzieży i dorosłych**:

- psychoterapia indywidualna;
- terapia rodzinna;
- terapia par / małżeństw;
- diagnoza psychologiczna;
- wsparcie psychologiczne;
- szkoła dla rodziców;
- konsultacje seksuologiczne.
- zajęcia grupowe.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
sprawdź, gdzie szukać pomocy

Ośrodek Terapeutyczny "SZANSA" s.c.

ul. Mieszka I 57/3, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- tel. 95 7205074;
- e-mail: otszansa@poczta.onet.pl;
- www.otszansa.pl

W ramach Ośrodka funkcjonuje:

- Przychodnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia,
ul. Mieszka I 57/3, Gorzów Wielkopolski;
- Dzienny Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu,
ul. Mickiewicza 21/8, Gorzów Wielkopolski;
- Poradnia Psychologiczna oraz Prywatna Poradnia Zdrowia Psychicznego,
ul. Wyszyńskiego 106/3, Gorzów Wielkopolski.

PODMIOT ŚWIADCZY USŁUGI W RAMACH NFZ.

OFERTA

Oferujemy pomoc osobom:

- uzależnionym od substancji chemicznych i uzależnionych behawioralnie,
członkom rodzin -współuzależnionych i DDA powyżej 16 roku życia
(w ramach Przychodni Terapii Uzależnień i Współuzależnienia,
i Dziennego Oddziału Terapii Uzależnienia od Alkoholu);
- z zaburzeniami psychicznymi powyżej 12 roku życia (w ramach Poradni
Psychologicznej i Prywatnej Poradni Zdrowia Psychicznego).

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
sprawdź, gdzie szukać pomocy

**Stowarzyszenie MONAR,
Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień**

ul. Ogińskiego 43, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- telefon: 95 736 71 71;
- godziny otwarcia od poniedziałku do czwartku w godzinach od 10.00-18.00, piątek 10.00-16.00.

PODMIOT ŚWIADCZY USŁUGI W RAMACH NFZ.

OFERTA

- Leczenie uzależnień i współuzależnień behawioralnych i chemicznych.
- poradnictwo;
- Terapie indywidualne i grupowe dla uzależnionych i współuzależnionych.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

Centrum Zdrowia Antoszkówka Sp. z o.o.

ul. Fabryczna 71 (parter), Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- telefon do rejestracji: 606 910 304;
- godziny otwarcia od poniedziałku do piątku w godz. 11:00-19:00;
- adres e-mail: biuro@antoszowka.pl;
- www.antoszowka.pl

Antoszkówka to prywatna placówka medyczna, nawiązująca współpracę z lekarzami różnych specjalizacji. Punktem wyjścia jest jednak dla nas zdrowie psychiczne – oferujemy specjalistyczną pomoc w ramach leczenia pełnego spectrum zaburzeń psychicznych jak nerwica czy uzależnienia, u dorosłych, dzieci i młodzieży.

Zapewniamy dostęp do profesjonalnej kadry medycznej, w której znajdują się lekarz specjalista psychiatra, psycholog, psychoterapeuta, pedagog. Realizujemy badania w ramach pełnej diagnostyki zaburzeń psychicznych, organizujemy warsztaty i psychoedukacyjne konferencje szkoleniowe. Świadczymy kompleksowe usługi jak psychoterapia czy terapia dla par dla naszych klientów z obszaru całej Polski. Prowadzimy wizyty stacjonarnie, jak i zdalne.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

OFERTA

- konsultacja psychiatryczna;
- pomoc psychologiczna oraz psychoterapeutyczna – psychoterapia w nurtach poznawczo-behawioralnym, psychodynamicznym, systemowym, Ericksonowskim, Gestalt;
- psychoterapia dzieci i młodzieży;
- terapia par;
- terapia rodzinna;
- pomoc psychologiczna oraz psychoterapia dzieci i młodzieży;
- diagnoza psychologiczna dla dorosłych, dzieci oraz młodzieży – badania standaryzowanymi testami przez wykwalifikowany personel.
Diagnostyka całościowych zaburzeń rozwojowych – ze spektrum autyzmu oraz ADD/ADHD;
- konsultacje lekarskie oraz psychoterapia online. Kontakt z lekarzem, psychologiem i terapeutą w dogodnej formie i z każdego miejsca.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
sprawdź, gdzie szukać pomocy

Olga Pazdan
- Prywatna Praktyka Lekarska Gabinet Psychoterapii

ul. Słowackiego 4/1, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- telefon do rejestracji: 507 940 831;
- godziny otwarcia od poniedziałku do piątku w godz. 9:00 – 19:00;
- e-mail: biuro@psychoterapialubuskie.pl;
- www.psychoterapialubuskie.pl

Problematykę pracy rozumiemy indywidualnie, szerokoaspektowo z ujęciem płaszczyzny wewnętrznej ale i zewnętrznych okoliczności pozostających we wzajemnej zależności.

Mówiąc w skrócie staramy się zrozumieć jak myśli, uczucia, zachowania – zależą od wcześniejszych doświadczeń pacjenta, cech konstytutywnych (tj. towarzyszących „od urodzenia”), a jak – od bieżącej sytuacji dla pacjenta, trudnej a zaistniałej na płaszczyźnie zawodowej, szkolnej, rodzinnej czy społecznej.

Podejmujemy się pracy w szczególności z leczeniem zaburzeń osobowości, zaburzeń nerwicowych, zespołów natręctw, zaburzeń depresyjnych. Niektórzy z nas szczególnie interesują się pracą z osobami chorującymi na chorobę afektywną dwubiegunową oraz doświadczających kryzysów psychotycznych, osób dotkniętych głębszą patologią charakteru.

Większość z nas w sposób szczególny interesuje się i kształci w leczeniu traumy. W ostatnim czasie jeden z naszych pracowników podjął się poszerzenia dotychczasowego warsztatu poprzez szkolenie w psychoterapii psychodynamicznej dzieci i młodzieży. W razie potrzeby chętnie pracujemy konsultacyjnie z rodzinami pacjentów w kontekście konsultacji systemowych.

OFERTA

- konsultacja psychiatryczna;
- psychoterapia psychodynamiczna;
- psychoterapia poznawczo-behawioralna;
- psychoterapia integratywna psychodynamiczno-systemowa z użyciem dodatkowych narzędzi indywidualnie dobranych do bieżącego etapu terapii, potrzeb klienta, etc.;
- psychodrama;
- diagnostyka potrzebna do poprawnego doboru metody leczenia na późniejszym etapie.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

Akademia Zdrowia, Pasji i Nauki

ul. Walczaka 12A/U1, Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- telefon 536 150 560;
- e-mail: azpin@azpin.pl;
- www.azpin.pl
- godziny rejestracji od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 15.00;
- godziny otwarcia od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 20:00, soboty: 10:00 – 14:00, niedziele: 16:00 – 18:00.

OFERTA

- konsultacje i opieka psychiatryczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych;
- diagnostyka psychiatryczna:
 - spektrum autyzmu;
 - zespół Aspergera;
 - ADHD u dzieci i dorosłych;
 - zaburzenia odżywiania;
 - fobia społeczna;
 - zaburzenia depresyjne i lękowe;
 - OCD;
 - zaburzenia adaptacyjne;
 - problemy ze snem i inne.
- terapia indywidualna dla dzieci, młodzieży i dorosłych oraz rodzinna;

- terapia grupowa dla dzieci, młodzieży i dorosłych:
 - trening umiejętności społecznych dla dzieci i młodzieży;
 - warsztaty socjoterapeutyczne dla młodzieży;
 - warsztaty motywacyjne i rozwojowe dla młodzieży;
 - warsztaty dla rodziców dzieci z ADHD i ASD;
 - warsztaty dla dorosłych z ADHD
- konsultacje psychologa sportu dla dzieci, młodzieży i dorosłych;
- psychoterapia uzależnień dla dzieci, młodzieży i dorosłych;
- psychoedukacja ADHD dla młodzieży i dorosłych;
- coaching dla młodzieży i dorosłych;
- nauka języka francuskiego dla dzieci, młodzieży i dorosłych;
- konsultacje psychologa sportu dla dzieci, młodzieży i dorosłych;
- wystawiamy zaświadczenie lekarskie potrzebne do szkoły lub Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, lekarza medycyny pracy i innych instytucji.

Akademia Zdrowia, Pasji i Nauki tworzy przyjazną i bezpieczną atmosferę dla rodzin.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY
sprawdź, gdzie szukać pomocy

**Świetlica „Jaskółka”
przy Stowarzyszeniu Hospicjum Św. Kamila
(placówka wsparcia dziennego)**

ul. Stilonowa 21 (budynek Hospicjum Św. Kamila),
Gorzów Wielkopolski

Kontakt:

- tel. 95 3070 387 lub 797 462 292;
- godziny otwarcia: w środy od godziny 15:30 do 19:30.

Oferta placówki jest nieodpłatna.

OFERTA

- udzielanie dzieciom wsparcia po śmierci bliskiej osoby lub w doświadczeniu ciężkiej choroby przewlekłej bliskiej osoby;
- pomoc psychologiczna;
- grupy wsparcia;
- warsztaty psychologiczne ;
- zajęcia ogólnorozwojowe (np. kulinarne, artystyczne, turystyczne);
- profilaktyka uzależnień;
- wycieczki, zimowiska, obozy socjoterapeutyczne;
- placówka świadczy także pomoc psychologiczną kierowaną do opiekunów dzieci i młodzieży doświadczających żałoby.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

Stowarzyszenie Na Rzecz Osób z Autyzmem

ul. Armii Polskiej 31, Gorzów Wielkopolski

Punkt Diagnostyczno-Konsultacyjny:

kontakt:

- www.autyzm-gorzow.org;
- wizyta jest odpłatna;
- tel. 885 200 521;
- punkt znajduje się przy ul. Walczaka 25 w Gorzowie Wielkopolskim.

W punkcie można uzyskać **diagnozę w kierunku całościowych zaburzeń rozwoju** (autyzmu i zespołu Aspergera); na proces diagnozy składa się:

1. Wywiad z rodzicami - spotkanie z rodzicami, mające na celu poznanie dotychczasowego rozwoju dziecka. Wywiad kliniczny wstępny i pogłębiony ma charakter ustrukturalizowanej rozmowy, jest przeprowadzany równoległe z badaniem dziecka.

2. Analiza dokumentacji medycznej, psychologiczno-pedagogicznej dziecka - zespół diagnostyczny szczegółowo analizuje udostępnioną przez rodziców dokumentację medyczną, pedagogiczną, psychologiczną oraz materiały wideo, zawierające nagrania niepokojących zachowań dziecka.

3. Badanie i obserwacja kierowana dziecka - jest to obserwacja pod kątem kryteriów diagnostycznych (głównych objawów osiowych F84 wg ICD 10) prowadzona przez zespół diagnostyczny. Podczas obserwacji przeprowadza się próby dotyczące funkcjonowania poznawczego i komunikacyjnego dziecka oraz rozwoju zabawy.

Labirynt Twórczy:

- labirynt jest czynny zgodnie z umówionymi wizytami ze specjalistami;
- wizyta jest odpłatna;
- kontakt pod numerem telefonu 691 759 048;
- Labirynt Twórczy polega na prowadzeniu zajęć specjalistycznych; których celem jest wspieranie, stymulowanie rozwoju, wyrównywanie deficytów rozwojowych dzieci z trudnościami poznawczo-emocjonalno-społecznym.

Oferta zajęć specjalistycznych:

- TUS – trening umiejętności społecznych;
- zajęcia logopedyczne;
- grupowe zajęcia uspołeczniające „Nasza paczka” dedykowane dla dzieci i młodzieży z zespołem Aspergera;
- terapia ręki;
- ogólnorozwojowe zajęcia z elementami gimnastyki korekcyjnej;
- trening uwagi słuchowej oparty na założeniach metody prof. Alfreda Tomatisa;
- konsultacje psychologiczne;
- terapia psychologiczna indywidualna;
- integracja sensoryczna;
- wydawanie pisemnej diagnozy SI;
- terapia pedagogiczna (zajęcia indywidualne i grupowe);
- terapia Snoezelen – sala doświadczania świata;
- wydawanie pisemnej opinii o funkcjonowaniu dziecka na zajęciach.

ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY

sprawdź, gdzie szukać pomocy

Fundacja Today, Tomorrow, Together – Dzisiaj, Jutro, Razem

Kontakt:

- 883 991 501;
- fundacja.ttt@gmail.com;
- fb@fundacja.ttt

Wiemy jak ważne jest niesienie pomocy drugiemu człowiekowi w szczególności dla najmłodszych. Naszym wiodącym celem jest niesienie pomocy w zakresie zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży. Problem zaburzeń emocjonalnych wśród najmłodszych mieszkańców naszego miasta jest ogromny. Brak wystarczającej opieki w tym zakresie wzmaga ten problem.

OFERTA

W Fundacji każdy otrzyma wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w możliwie najszerszym zakresie.

Udzielamy pomocy w zakresie:

- wsparcia rodziców i opiekunów dzieci;
- pomocy dotarcia do odpowiednich instytucji;
- możliwości korzystania w organizowanych warsztatach i konferencjach dot. zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

MIEJSCE NA NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Szczęście można znaleźć nawet
w najciemniejszych czasach,
trzeba tylko pamiętać,
aby zapalić światło.*

J.K. Rowling, "Harry Potter i więzień Azkabanu"