

INFORMATOR

O DOSTĘPNYCH FORMACH OPIEKI ZDROWOTNEJ, POMOCY SPOŁECZNEJ I AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z PROBLEMAMI PSYCHICZNYMI W POWIECIE CHOJNICKIM

POWIAT CHOJNICKI



CHOJNICE
2025

SPIS TREŚCI

I. CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

II. DOSTĘPNE FORMY OPIEKI ZDROWOTNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W POWIECIE CHOJNICKIM

1. Poradnie zdrowia psychicznego
2. Podmioty lecznicze

III. DOSTĘPNE FORMY POMOCY SPOŁECZNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W POWIECIE CHOJNICKIM

1. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
2. Punkt Interwencji Kryzysowej
3. Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności
4. Zakład Ubezpieczeń Społecznych
5. Ośrodki Pomocy Społecznej
6. Centrum Usług Społecznych
7. Środowiskowe domy samopomocy
8. Dom pomocy społecznej

IV. DOSTĘPNE FORMY AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W POWIECIE CHOJNICKIM

1. Powiatowy Urząd Pracy
2. Warsztaty terapii zajęciowej

V. PLACÓWKI ŚWIADCZĄCE POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNĄ W POWIECIE CHOJNICKIM

1. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna
2. Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej

VI. TELEFONY ZAUFANIA I INFOLINIE OGÓLNOPOLSKIE

I. CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo.

Zdrowie psychiczne nie oznacza jedynie braku chorób czy zaburzeń psychicznych.

Przejawia się również w:

- samoświadomości dotyczącej swoich zasobów i celów;
- zdolność do rozpoznawania i wyrażania emocji;
- radzeniu sobie ze stresem;
- nawiązywaniu i utrzymywaniu zdrowych relacji;
- odczuwaniu satysfakcji z życia;
- poczuciu własnej wartości;
- zdolności do własnego rozwoju;
- odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy);
- zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek.

Elementy zdrowia psychicznego:

- dobra kondycja zdrowotna,
- poczucie komfortu psychicznego,
- utrzymanie prawidłowych relacji społecznych.

W celu zachowania zdrowia psychicznego istotne jest m.in. zapewnienie wszechstronnej opieki zdrowotnej oraz innych form wsparcia, upowszechnianie zróżnicowanych form pomocy i oparcia społecznego, skoordynowanie dostępnych form opieki i pomocy, udzielanie wsparcia psychologiczno-pedagogicznego uczniom, rodzicom i nauczycielom, a także kształtowanie właściwych postaw społecznych wobec osób z problemami psychicznymi. Pamiętajmy, że zdrowie psychiczne wiąże się z różnymi aspektami życia codziennego, m.in. aktywnością fizyczną, pracą, odżywianiem, odpoczynkiem, relacjami międzyludzkimi.

Prezentowany informator o dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z problemami psychicznymi zawiera bazę: instytucji ochrony zdrowia, pomocy społecznej, aktywizacji zawodowej, pomocy psychologiczno-pedagogicznej i edukacyjnej z terenu powiatu chojnickiego, udzielających świadczeń osobom z problemami zdrowia psychicznego, ich rodzinom oraz otoczeniu. Celem publikacji jest ułatwienie znalezienia instytucji, które mogą udzielić wsparcia i pomocy w sytuacji kryzysowej.

II. DOSTĘPNE FORMY OPIEKI ZDROWOTNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W POWIECIE CHOJNICKIM

1. PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

DANE KONTAKTOWE	ZAKRES ŚWIADCZEŃ	DNI I GODZINY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ
OPUS Centrum Medyczne Psychiatria Uzależnienia Psychoterapia ul. Gdańska 15 b tel. 52 397 55 19 665 642 295	- oddział dzienny psychiatryczny - poradnia zdrowia psychicznego - zespół leczenia środowiskowego - punkt zgłoszeniowo - koordynacyjny	poniedziałek - piątek 8:00 - 20:00
OPUS Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży ul. Bytowska 96/2 tel. 52 397 55 19 665 642 295	- psychoterapia indywidualna/grupowa/rodzinna - porady psychologiczne - porady psychologiczne diagnostyczne - sesje wsparcia psychospołecznego - wizyty domowe i środowiskowe	poniedziałek - piątek 8:00 - 20:00
PROM Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej Dla Dzieci i Młodzieży ul. Młodzieżowa 21A 89-600 Chojnice tel. 52 396 74 87	- porada psychologiczna, porada psychologiczna diagnostyczna - psychoterapia indywidualna, grupowa, rodzinna - wsparcie psychospołeczne - porada domowa lub środowiskowa - psychoedukacja	poniedziałek - piątek 8:00 - 18:00 sobota dyżur terapeutyczny: 9:00 – 12:00

Centrum Medyczne PROMEDICA ul. Młodzieżowa 21A 89-600 Chojnice pzk@promedchojnice.pl tel. 52 39 67 487	- wsparcie i pomoc osobom z problemami uzależnień, zarówno od substancji (np. alkohol, narkotyki), jak i zachowań (np. uzależnienie od hazardu, internetu) - porady psychologiczne	poniedziałek - piątek 8:00 - 18:00 sobota dyżur terapeutyczny: 9:00 – 12:00
Centrum Medyczne POMOST Chojnice ul. Sukienników 6 89-620 Chojnice tel. 793 176 206	- opieka psychologiczna - opieka psychoterapeutyczna - psychiatria - psychoterapia indywidualna i grupowa, - pomoc psychologiczna - konsultacje rodzinne - wsparcie psychospołeczne - dietetyka - terapia uzależnień - profilaktyka i socjoterapia - zajęcia rozwijające	poniedziałek – piątek 8:00 –16:00 sobota 8:00 – 14:00
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży ul. Królowej Jadwigi 4 89-650 Czersk 502 518 083	- porady psychologiczne diagnostyczne - porady psychologiczne - psychoterapia: indywidualna, rodzinna, grupowa - wsparcie psychospołeczne - wizyta, porada domowa lub środowiskowa	poniedziałek – piątek 8:00 –18:00
Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia Zdrowia Psychicznego ul. Szczecińska 31 77-300 Człuchów tel. 59 714 27 13 wew. 4	- świadczenia ambulatoryjne przez lekarza psychiatrę, psychologów oraz psychoterapeutów	poniedziałek – piątek wg dyżurów specjalistów

2. PODMIOTY LECZNICZE

DANE KONTAKTOWE	ZAKRES ŚWIADCZEŃ	DNI I GODZINY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ
SP ZOZ w Czluchowie Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny ul. Szczecińska 31 77-300 Czluchów tel. 59 71 42 327 pzk@spzoz-czluchow.pl	Pacjenci mają możliwość korzystać z: - stacjonarnego oddziału psychiatrycznego - oddziału dziennego psychiatrycznego - poradni zdrowia psychicznego - zespołu leczenia środowiskowego - punktu zgłoszeniowo – koordynującego	poniedziałek – piątek 8:00 –18:00
Mawiko Oddział Leczenia Nerwic ul. Leśna 8 89-600 Chojnice tel. 52 397 03 76 509 972 737	Oddział oferuje nowoczesną farmakoterapię, psychoterapię, rozmowy z psychologami, terapię zajęciową, relaksację i muzykoterapię.	całodobowo
Szpital Specjalistyczny im. J. K. Łukowicza ul. Leśna 10 89-600 Chojnice tel. 52 39 56 500 sekretariat@szpital.chojnice.pl	Pacjentom hospitalizowanym na oddziałach oraz w szpitalnym oddziale ratunkowym, gdy zachodzi taka potrzeba, udzielane są konsultacje psychologiczne/psychiatryczne przez lekarzy psychiatrów/ psychologów zatrudnionych w Mawiko, z którym Szpital ma podpisaną umowę na świadczenie usług w tym zakresie.	całodobowo

III. DOSTĘPNE FORMY POMOCY SPOŁECZNEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W POWIECIE CHOJNICKIM

DANE KONTAKTOWE	ZAKRES ŚWIADCZEŃ	DNI I GODZINY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ
Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie ul. Piłsudskiego 30 89-600 Chojnice tel. 52 33 44 480 pcpr@infochojnice.pl	Pomoc i wsparcie psychologiczne, pomoc w uczestnictwie w turnusie rehabilitacyjnym, pomoc w zakresie likwidacji barier technicznych, w zakupie sprzętu ortopedycznego i rehabilitacyjnego. Wspieranie działań w zakresie rehabilitacji społecznej i zawodowej, pomoc w kontynuowaniu nauki na poziomie szkoły wyższej. Realizacja programów celowych PFRON dedykowanych osobom z niepełnosprawnościami, organizacjom pozarządowym realizującym zadania na rzecz osób z niepełnosprawnością oraz samorządom gminnym i ich jednostkom organizacyjnym.	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00
Punkt Interwencji Kryzysowej ul. Piłsudskiego 30 89-600 Chojnice tel. 661 414 523 pik@infochojnice.pl	Punkt świadczy bezpłatną pomoc niezależnie od wieku, zawodu, wykształcenia i sytuacji materialnej dla mieszkańców powiatu chojnickiego w obszarze interwencji kryzysowej.	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00
Powiatowy Zespół ds. Orzekania o Niepełnosprawności ul. Piłsudskiego 30 89-600 Chojnice tel. 52 33 44 488 pzoorn@infochojnice.pl	Zespół zajmuje się przede wszystkim wydawaniem orzeczeń o niepełnosprawności, stopniu niepełnosprawności oraz o wskazaniu do ulg i uprawnień.	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00

Zakład Ubezpieczeń Społecznych ul. Łużycka 20 89-620 Chojnice tel. 52 397 70 57	Pracownicy bezpośrednio obsługujący klientów w placówkach zakładu zostali przeszkoleni w zakresie obsługi osób z niepełnosprawnością intelektualną i psychiczną. Koordynator ds. dostępności odpowiada za wsparcie osób ze szczególnymi potrzebami w dostępie do usług świadczonych przez ZUS oraz za monitorowanie zapewnienia przez zakład dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.	poniedziałek 8:00 –17:00 Wtorek – piątek 8:00 –15:00
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej Plac Niepodległości 7 89-600 Chojnice tel. 52 397 71 21 sekretariat@mopschojnice.pl	Instytucja samorządowa świadcząca pomoc społeczną, zorganizowanie i świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi	poniedziałek 7:15 - 15:00 wtorek 7:15 - 16:15 środa - czwartek 7:15 - 15:00 Piątek 7:15 - 15:00
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Chojnicach ul. Drzymały 20A 89-600 Chojnice tel. 52 397 34 96 gops@gminachojnice.com.pl	Instytucja samorządowa świadcząca pomoc społeczną, zorganizowanie i świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00
Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej ul. Na Zaborach 1 89-632 Brusy tel. 52 39 69 385 mgops@brusy.pl	Instytucja samorządowa świadcząca pomoc społeczną, zorganizowanie i świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00 wtorek 8:00 –16:00
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej Konarzyny ul. Szkolna 7 89-607 Konarzyny tel. 59 83 311 04 gops@konarzyny.pl	Instytucja samorządowa świadcząca pomoc społeczną, zorganizowanie i świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi	poniedziałek – piątek 7:30 –15:30

Centrum Usług Społecznych ul. Przytorowa 22 89-650 Czersk tel. 52 398 47 65 sekretariat@cus.czersk.pl	Instytucja samorządowa świadcząca pomoc społeczną, zorganizowanie i świadczenie specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób z zaburzeniami psychicznymi	poniedziałek – piątek 7:15 –15:15
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Gdańska 18 89-600 Chojnice tel. 52 565 31 10 sds.chojnice@gmail.com	Pomoc w zakresie opieki dziennej, uczestnictwo w treningach – integracji, aktywizacji oraz wsparcia terapeutycznego, przygotowania do życia w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku.	poniedziałek – piątek 7:30 –15:30
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Pomorska 12 89-650 Czersk tel. 52 398 88 12 biuro@sds.czersk.pl	Pomoc w zakresie opieki dziennej, uczestnictwo w treningach – integracji, aktywizacji oraz wsparcia terapeutycznego, przygotowania do życia w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00
Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Szkolna 1 89-632 Brusy tel. 52 335 53 21 sds@brusy.pl	Pomoc w zakresie opieki dziennej, uczestnictwo w treningach – integracji, aktywizacji oraz wsparcia terapeutycznego, przygotowania do życia w społeczeństwie i funkcjonowania w środowisku	poniedziałek-piątek 7:00-15:00
Dom Pomocy Społecznej ul. Leśna 12 89-600 Chojnice tel. 52 39 63 800 dpschojnice@wp.pl	Świadczenie usług bytowych, opiekuńczych, wspomagających na poziomie obowiązującego standardu, w zakresie i formach wynikających z indywidualnych potrzeb osób w nim przebywających. Dom jest przeznaczony dla osób przewlekle psychicznie chorych.	całodobowo

IV. DOSTĘPNE FORMY AKTYWIZACJI ZAWODOWEJ DLA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI W POWIECIE CHOJNICKIM

DANE KONTAKTOWE	ZAKRES ŚWIADCZEŃ	DNI I GODZINY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ
Powiatowy Urząd Pracy ul. Lichnowska 5 89-600 Chojnice tel. 52 39 50 700 gdch@praca.gov.pl	Działania zmierzające do aktywizacji zawodowej na zasadach określonych w ustawie z dnia 20 marca 2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia i ustawie z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00
Warsztat Terapii Zajęciowej w Chojnicach ul. Przemysłowa 3a 89-600 Chojnice tel. 696 418 123 wtzchojnice@interia.pl	Rehabilitacja społeczna i zawodowa zmierzająca do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności osób niepełnosprawnych m.in. rozwijanie umiejętności, przygotowanie do życia w środowisku społecznym, terapia zajęciowa, rozwijanie umiejętności zawodowych umożliwiających podjęcie pracy.	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00
Warsztat Terapii Zajęciowej w Brusach ul. Armii Krajowej 1 89-632 Brusy tel. 52 398 30 53 wtz.brusy@wp.pl	Rehabilitacja społeczna i zawodowa zmierzająca do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności osób niepełnosprawnych m.in. rozwijanie umiejętności, przygotowanie do życia w środowisku społecznym, terapia zajęciowa, rozwijanie umiejętności zawodowych umożliwiających podjęcie pracy.	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00
Warsztat Terapii Zajęciowej w Czersku ul. Pomorska 10 89-650 Czersk tel. 52 398 45 06 wtzczerask@op.pl	Rehabilitacja społeczna i zawodowa zmierzająca do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności osób niepełnosprawnych m.in. rozwijanie umiejętności, przygotowanie do życia w środowisku społecznym, terapia zajęciowa, rozwijanie umiejętności zawodowych umożliwiających podjęcie pracy.	poniedziałek – piątek 7:00 –15:00

V. PLACÓWKI ŚWIADCZĄCE POMOC PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNĄ W POWIECIE CHOJNICKIM

DANE KONTAKTOWE	ZAKRES ŚWIADCZEŃ	DNI I GODZINY UDZIELANIA ŚWIADCZEŃ
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna ul. Marsz. J. Piłsudskiego 30 89-620 Chojnice tel. 52 33 44 460 poczta@ppp-chojnice.pl	- udzielanie dzieciom, młodzieży, ich rodzicom i nauczycielom pomocy psychologicznej, pedagogicznej i logopedycznej w zakresie profilaktycznym, diagnostycznym i terapeutycznym - udzielanie pomocy w rozwiązywaniu problemów dydaktycznych oraz sfery społeczno-emocjonalnej, a także wspiera działania rodziców i nauczycieli dotyczące kształcenia i wychowania dzieci i młodzieży	poniedziałek – czwartek 7:00 – 17:00 piątek 7:00 – 16:00
Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej ul. Strzelecka 31a 89-600 Chojnice tel. 52 397 35 74 sekretariat@opr-chojnice.pl	- pomoc osobom z problemem uzależnień od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych - pomoc młodzieży eksperymentującej i narażonej na uzależnienia - pomoc osobom współuzależnionym od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych - pomoc osobom podlegającym wykluczeniu społecznemu - pomoc osobom dotkniętym przemocą w rodzinie - pomoc dzieciom z rodzin dysfunkcyjnych	poniedziałek – piątek 8:00 – 16:00
Ośrodek Profilaktyki Rodzinnej ul. Batorego 4a 89-650 Czersk tel. 52 398 92 42 opr@cus.czersk.pl	- poradnictwo, konsultacje i udzielanie wsparcia osobom uzależnionym od alkoholu - poradnictwo, konsultacje i udzielanie wsparcia osobom zagrożonym uzależnieniem od alkoholu - poradnictwo, konsultacje i udzielanie wsparcia osobom pijącym alkohol w sposób ryzykowny - poradnictwo, konsultacje i udzielanie wsparcia członkom rodzin współuzależnionym od alkoholu - poradnictwo, konsultacje i udzielanie wsparcia osobom eksperymentującym z narkotykami oraz innymi substancjami psychoaktywnymi - poradnictwo, konsultacje i udzielanie wsparcia osobom uzależnionym - konsultacje i udzielanie wsparcia osobom znajdującym się w sytuacjach kryzysowych lub problemowych	poniedziałek – piątek 7:15 – 15:15

VI. TELEFONY ZAUFANIA I INFOLINIE OGÓLNOPOLSKIE

Wsparcie także można uzyskać dzwoniąc na telefon zaufania lub na infolinię ogólnopolską oraz skorzystać z rozmowy na czacie. Niektóre z tych linii telefonicznych są dostępne nawet przez całą dobę tj. Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Pomoc mogą uzyskać m.in. osoby w kryzysie psychicznym, emocjonalnym, z depresją czy z uzależnieniami behawioralnymi.

NR TELEFONU	INFOLINIA	DNI I GODZINY DOSTĘPNOŚCI
800 70 22 22	CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE PSYCHICZNYM	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY https://centrumwsparcia.pl
800 12 12 12	DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY https://brpd.gov.pl
116 111	TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY https://116111.pl
116 123	OGÓLNOPOLSKI BEZPŁATNY TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM	BEZPŁATNY OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 14:00 - 22:00
(22) 594 91 00	ANTYDEPRESYJNY TELEFON FORUM PRZECIW DEPRESJI	ŚRODY I CZWARTKI W GODZ. 17:00 – 19:00 , https://forumprzeciwdepresji.pl
801 889 880	TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB Z UZALEŻNIENIAMI BEHAVIORALNYMI	CODZIENNIE W GODZ. 17:00 - 22:00 https://uzaleznieniabehawioralne.pl
800 120 002	OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”	CAŁODOBOWO www.niebieska.info
800 107 777	TELEFON ZAUFANIA – CENTRUM PRAW KOBIET	CAŁODOBOWO https://cpk.org.pl
800 199 990	OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA - „UZALEŻNIENIA”	BEZPŁATNY CODZIENNIE W GODZ. 16:00 – 21:00 https://kcpcu.gov.pl
112	W SYTUACJI BEZPOŚREDNIEGO ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA	CAŁODOBOWO, BEZPŁATNY

POMORSKIE DLA CIEBIE

<https://pomorskiedlaciebie.pl/czat/>

Czat dostępny w następujących godzinach:

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 20:00, w soboty i niedziele w godzinach 8:00 – 16:00

Konsultantami na czacie są wykwalifikowani psycholodzy, a wszystkie rozmowy są w pełni anonimowe.