

Informacje o zdrowiu psychicznym i dostępnej pomocy

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Problemy takie jak stres, depresja, lęki, kryzysy życiowe czy trudności w relacjach międzyludzkich mogą dotknąć każdego. W naszych okolicach dostępne są różnorodne formy wsparcia psychologicznego i terapeutycznego – zarówno w sytuacjach kryzysowych, jak i w codziennym dbaniu o dobrostan psychiczny.

Racibórz

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Raciborzu

- Adres: ul. Karola Miarki 7/1, 47-400 Racibórz
- Opis: Oferuje pomoc psychologiczną w sytuacjach kryzysowych, takich jak kryzysy rodzinne, problemy związane z uzależnieniami, depresja i myśli samobójcze, traumatyczne wydarzenia życiowe (np. śmierć bliskiej osoby), przemoc domowa, problemy finansowe i mieszkaniowe.
- Pomoc jest dostępna:
 - osobiście od poniedziałku do piątku w godzinach 16:00–19:00,
 - telefonicznie przez całą dobę pod numerami: 722 304 453, 603 300 904, 695 933 584.

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Raciborzu

- Adres: ul. Jana 14, 47-400 Racibórz
- Telefon: (32) 415 35 47
- Opis: Placówka wspiera rozwój dzieci i młodzieży poprzez diagnozowanie, terapię, psychoedukację oraz interwencje. Oferuje pomoc w zakresie trudności emocjonalnych, wychowawczych i edukacyjnych

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

- Adres: ul. Skłodowskiej-Curie 12a, 47-400 Racibórz
- Telefon: (32) 414 96 93
- Opis: Specjalistyczna placówka oferująca pomoc dzieciom i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego, w tym diagnozę i terapię.

Poradnia Suicydologiczna dla Dzieci i Młodzieży

- Adres: ul. Warszawska 13/4, 47-400 Racibórz
- Telefon: 607 034 869
- Opis: Specjalistyczna placówka oferująca pomoc dzieciom i młodzieży w kryzysie suicydalnym oraz ich rodzinom

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży

- Adres: ul. Londzina 19, 47-400 Racibórz
- Telefon: 512 977 093
- Opis: Placówka oferująca pomoc psychologiczną dzieciom i młodzieży, w tym terapię indywidualną i wsparcie w trudnych sytuacjach życiowych.

Rydułtowy

NZOZ „Poradnia Zdrowia Psychicznego i Uzależnień”

- Adres: ul. Plebiscytowa 47, 44-280 Rydułtowy
- Telefon: (32) 459 25 26
- Opis: Poradnia oferuje leczenie psychiatryczne oraz pomoc psychologiczną. Świadczenia są dostępne dla dzieci, młodzieży i dorosłych

Wodzisław Śląski

Poradnia Zdrowia Psychicznego – NZOZ „Amicus”

- Adres: ul. Radlińska 16, 44-300 Wodzisław Śląski
- Telefon: (32) 445 04 06
- Opis: Poradnia oferuje leczenie ambulatoryjne w zakresie psychiatrii. Świadczenia są dostępne dla dzieci i młodzieży.

Kącik Terapeutyczny

- Adres: ul. Sportowa 7, 44-362 Rogów; ul. Parkowa 4, 44-360 Lubomia
- Telefon: 505 849 664
- Opis: Poradnia oferuje konsultacje psychologiczne i terapie dla dzieci i młodzieży.

Rybnik

Poradnia Zdrowia Psychicznego I – Centrum Zdrowia Psychicznego

- Adres: ul. Gliwicka 33, pawilon XX, 44-201 Rybnik
- Telefon: 32 432 82 29
- Opis: Poradnia oferuje konsultacje psychiatryczne, psychologiczne, psychoterapię indywidualną i grupową. Osoby, które nie były dotychczas pacjentami CZP, proszone są o kontakt z Punktem Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym celem umówienia pierwszej wizyty.

Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień „Integrum”

- Adres: ul. Młyńska 10, 44-200 Rybnik
- Telefon: 32 433 24 44
- Opis: Placówka specjalizuje się w leczeniu i profilaktyce uzależnień oraz zaburzeń psychicznych. Realizuje Program Wsparcia Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, finansowany przez Urząd Miasta Rybnika, który oferuje psychoterapię indywidualną oraz/lub grupową dla dzieci i młodzieży w wieku 12–18 lat.

Ogólnopolskie linie wsparcia dla dzieci i młodzieży

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (24h)
- Młodzieżowy Telefon Zaufania: 19288 (pn-pt: 15:00–19:00)
- Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12 (pn-pt: 8:15–20:00)