



FUNDACJA

NIE WIDĄĆ PO MNIE



# Jak wspierać dzieci- kilka przydatnych informacji dla rodziców

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH  
MIEJSCA, GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC

REALIZACJA ZADANIA PUBLICZNEGO WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W 2022 R.

OCHRONA I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DOTYCZĄCA PSYCHOEDUKACJI DZIECI, MŁODZIEŻY ORAZ ICH RODZICÓW/OPIEKUNÓW W ZAKRESIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

## NASTOLATEK, ADOELSCENCJA CZYLI MIEĆ CIASTKO I ZJEŚĆ CIASTKO

Okres dojrzewania sprzyja rozwinięciu uzależnień. W tym okresie przestajemy być dziećmi, które są w większości obszarów kontrolowane przez dorosłych i rozwojowo stajemy się jednostkami, które tworzą swoją niezależność. Intensywnie zachodzą zmiany psychiczne w dwóch obszarach: poznawczym i emocjonalnym.

Wskaźniki dojrzewania sferze poznawczej:

- myślenie formalne, czyli nastolatek zaczyna tworzyć abstrakcyjne teorie i planować
- myślenie hipotetyczno-dedukcyjne, obejmujące przewidywanie konsekwencji
- egocentryzm
- autorytaryzm i idealizowanie
- zaniżone lub zawyżone poczucie własnej wartości.

Wskaźniki dojrzewania w sferze emocjonalnej:

- labilność emocjonalna
- depresyjność
- nadmiernie silne, nieadekwatne reakcje emocjonalne
- egocentryzm afektywny.

**Jest to czas zmian w funkcjonowaniu społecznym, obejmującym zmiany w relacjach z ważnymi dorosłymi (rodzicami, nauczycielami), grupą rówieśniczą i w obszarze relacji intymnych.** Zmiany w okresie adolescencji mają wielopłaszczyznowy i intensywny charakter, a okres kryzysu adolescencji jest dla nastolatka i jego otoczenia najtrudniejszym okresem.

Młody człowiek sprawdza swoje granice – wydolności intelektualnej, emocjonalnej, wydolności fizycznej (szczególnie w warunkach ekstremalnych), pojawiają się zachowania ryzykowne związane ze sprawdzaniem norm społecznych.

Skrajne emocje, labilność emocjonalna, drażliwość nie są skierowane przeciwko dorosłym, są raczej przejawem zmian rozwojowych zachodzących w organizmie nastolatka (neurologicznych i hormonalnych).

Młody człowiek eksperymentuje z tym jak myśli, co czuje i co może zrobić. Jest głośny, sarkastyczny, rozdrażniony wielokrotnie w ciągu dnia, nieufny, ma dużo pretensji, często wielkościowo nastawiony do innych.



# Uzależnienia behawioralne - identyfikacja problemu

Czy dziecko, które spędza 3 godziny dziennie przed komputerem wymaga leczenia?

Czy ktoś, kto codziennie gra na automatach jest uzależniony?

Po czym poznać, czy zachowanie jest normatywne czy może już patologiczne?

Od czego, od jakich zachowań się można uzależnić?

**Odpowiedź na tak postawione pytanie brzmi: uzależnić się można od wszystkiego...  
co ma zdolność stymulowania układu nagrody.**


Najczęściej uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży dotyczą:

- gier komputerowych
- aktywności w internecie (informacje, social media)
- urządzeń elektronicznych (telefon, tablet)
- hazardu
- zakupów
- jedzenia
- uprawiania sportu.

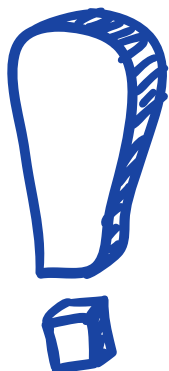


O uzależnieniu od jakiejś czynności mówimy wtedy, gdy jej wykonywaniu towarzyszy wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i kontynuowania. Osoba nie tylko spędza dużo czasu na wykonywaniu określonej czynności, ale i na wyobrażaniu jej sobie, planowaniu itd. Pojawia się narastająca trudność w kontrolowaniu tych zachowań, następnie zwiększa się tolerancja, czyli osoba odczuwa potrzebę coraz częstszego wykonywania danej czynności, aby osiągnąć ten sam efekt psychologiczny. Początkowo odczuwa radość, spokój, czy uzyskuje redukcję napięcia, następnie w wyniku pojawienia się tzw. objawów abstynencyjnych, wykonywanie danej czynności służy wyłącznie ich zniesieniu.

Nie każda czynność, którą wykonujemy często lub nawykowo jest uzależnieniem behawioralnym. Wykonywanie jakiejś czynności, która sprawia dziecku przyjemność, powoduje, że zazwyczaj czuje ono radość, satysfakcję i motywację do dalszego jej wykonywania. Ma poczucie sprawowania nad nią kontroli, tak jak nad swoimi uczuciami. Może w każdym momencie przerwać wykonywanie danej czynności lub ją zakończyć i nie wpłynie to negatywnie na jego samopoczucie ani na inne obszary funkcjonowania.



W przypadku uzależnień behawioralnych, podobnie jak w uzależnieniach od substancji jako objawy odstawienne (abstynencyjne) pojawiają się:



#### **objawy fizjologiczne**

- potliwość,
- bóle głowy,
- bóle brzucha,
- drżenie rąk,
- bezsenność

#### **objawy psychologiczne**

- drażliwość,
- chwiejność emocjonalna,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją uwagi,
- zachowania agresywne, w tym przestępcze,
- lęk,
- depresja,
- wstyd,
- poczucie winy

Dana osoba powtarza zachowanie pomimo świadomości, że jest ono patologiczne, niezdrowe a nawet niebezpieczne dla jej dobrostanu i funkcjonowania, w różnych obszarach (w tym też rodzinnego, społecznego, szkolnego).

Należy podkreślić, że uzależnienia behawioralne szczególnie często dotyczą dzieci i młodzieży. Uzależnienia behawioralne, nie tylko mogą na krótko poprawiać nastrój, ale i dają złudne poczucie uzyskiwania kontroli nad sobą lub otoczeniem lub stanowią „odskocznię” od tego co boli, niepokoi czego się obawiamy.

Przeciwstawienie się dorosłym jest podstawowym warunkiem budowania odrębności, poczucia własnej wartości, które musi przebiegać w warunkach wsparcia i bezwarunkowej akceptacji. Uznajemy egocentryzm młodych ludzi. Poczucie samostanowienia u nastolatków może być wzmacniane dzięki regularnemu przedstawianiu im wyborów, samodzielnemu zbieraniu doświadczeń i rozwiązywanie problemów.

Postawy nastolatków nie są skierowane przeciwko dorosłym, są wynikiem zmian zachodzących w organizmie (szczególnie w ośrodkowym układzie nerwowym), a dojrzewający i zmieniający się mózg nastolatka do właściwego rozwoju potrzebuje czasu, wytrwałości i spokoju płynącego z zewnątrz. W takich warunkach nastolatek zrealizuje cele tej fazy rozwojowej – zbuduje swoją odrębność i niezależność i przygotowuje się do wejścia w samodzielność.





## RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH.

### KORZYSTANIE Z INTERNETU.

Uzależnienie od Internetu opisywane jest jako zgeneralizowane problemowe używanie Internetu (tzw. sieciholizm) negatywnie wpływające na funkcjonowanie psychiczne, fizyczne, społeczne i interpersonalne danej osoby, prowadzące do pogorszenia jakości życia. Dzieci i młodzież są grupą szczególnie narażoną na ryzykowne używanie lub uzależnienie ze względu na traktowanie sieci jako sposobu na ucieczkę przed problemami czy poszukiwanie informacji lub relacji.

### UZALEŻNIENIE OD GIER VIDEO

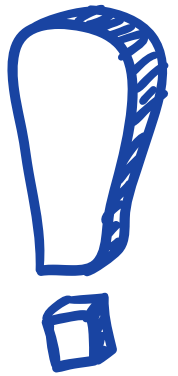
Gry video mają nie tylko negatywny wpływ na użytkowników. Pozwalają na zaspokojenie potrzeb takich jak zabawa i interakcje z rówieśnikami w świecie wirtualnym. Dodatkowo zapewniają nieprzewidywalne i intensywne gratyfikacje (silnie działają na układ nagrody).

POZYTYWNY WPŁYW GRANIA	NEGATYWNY WPŁYW GRANIA
rozwój umiejętności wzrokowo-przestrzennych	ryzyko uzależnienia
nabywanie wiedzy z różnych przedmiotów i obszarów	zaniedbywanie aktywności fizycznej
nabywanie umiejętności pisania, czytania, liczenia	wycofywanie się z realnych interakcji społecznych
nauka języków obcych	konflikty w rodzinie
kształtowanie umiejętności społecznych	brak konsekwencji czynów w wirtualnym świecie i próby przenoszenia zachowań do świata realnego



## Sygnaty ostrzegawcze uzależnienia od komputera, gier i Internetu są takie same:

- opuszcza lekcje, wagaruje, opuszcza się w nauce
- staje się drażliwy, konfliktowy, agresywny
- kłamie zapytany, ile czasu spędza przed komputerem, ile czasu poświęca na granie
- .ma trudności z podejmowaniem innych tematów niż gry
- przybieranie na wadze (nadmiernie siedzący tryb życia)
- wady postawy i wzroku, pęcherze i modzele, drętwienie palców, syndrom trzęsących się dłoni, bóle szyi i nadgarstków
- możliwość pojawiania padaczki fotogennej, która jest wywołana seriami bodźców świetlnych i dźwiękowych



### Czynniki ryzyka uzależnienia od komputera, gier i Internetu, czyli „zagubiony w sieci”:

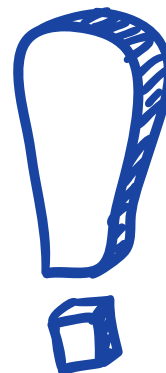
- wiek dziecięcy i nastoletni
- niski poziom integracji z klasą
- poczucie osamotnienia i odczuwany stres
- brak dostępu o innych form aktywności
- spędzanie dużo czasu w otoczeniu uzależnionym lub używającym nowych technologii w sposób problemowy
- cechy osobowościowe – introwersja, impulsywność, poszukiwanie nowości, niski poziom samoregulacji i samokontroli
- niska inteligencja emocjonalne
- zaburzenia neurorozwojowe (ADHD, zaburzenia ze spektrum autyzmu)
- depresja, zaburzenia lękowe czy fobia społeczna
- trudności w obszarze relacji społecznych
- normalizowanie nadmiernej ilości czasu spędzanej w internecie
- wczesna ekspozycja na nowe technologie
- ogólna dostępność Internetu
- brak alternatywnych form spędzania czasu

## UZALEŻNIENIE OD PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Nazywane również socjomanią internetową, oznacza uzależnienie od chatów, mediów społecznościowych i internetowych kontaktów społecznych. Pojawiaj się dyskomfort psychiczny związany z niemożnością bycia w kontakcie online – niepokój, zmienny nastrój, drażliwość aż do wybuchów agresji.

### Sygnaty ostrzegawcze.

- wzrost aktywności i zaangażowania związany z obecnością online
- wycofanie i utrata czerpania przyjemności z innych źródeł
- trudności w nawiązywaniu kontaktów w świecie realnym
- nawiązywanie znajomości wyłącznie w sieci
- wycofywanie się z relacji z rodziną i przyjaciółmi
- pojawiające się trudności w sferze komunikacji niewerbalnej
- objawy fizyczne – bezsenność, zmęczenie

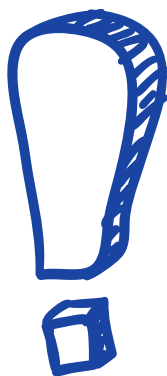


## UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO

**Fonoholizm / smartwica** – to zaburzenie polegające na nadużywaniu smartfona. Osoba uzależniona prawie cały czas kontroluje powiadomienia, SMS-y, informacje w mediach społecznościowych, a na sytuacje uniemożliwiające korzystanie z telefonu reaguje niepokojem lub agresją. Odczuwa głęboki dyskomfort, gdy zapomina o zabraniu ze sobą telefonu lub gdy rozładuje się bateria. Zdarza się, że wstaje w nocy, żeby sprawdzić czy nie przyszły jakieś wiadomości.

### Sygnaty ostrzegawcze.

- ciągłe noszenie i używanie telefonu
- zespół kciuka – choroba niedokrwienna kciuka, wywołana ciągłym „esemesowaniem”
- drażliwość, lęk, agresja w momencie utraty, odebrania, rozładowania telefonu
- świetna orientacja w ofertach operatorów sieci, modelach telefonów, nowościach
- przy utracie i niemożności używania telefonu mogą pojawić się bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, pobudzenie ruchowe, nerwowość, kłopoty ze snem



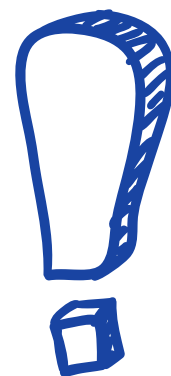
Do najpopularniejszych form hazardu wśród dzieci i młodzieży, bo najbardziej dostępną, są automaty do gry, Lotto i konkursy SMS. Inne formy hazardu dostępne dla nastolatków online – czyli e-hazard, a także gra w karty i kości. Jest to forma uzależnienia bardzo trudna do rozpoznania u dzieci i młodzieży. Patologiczny hazard polega na częstym, powtarzającym się uprawianiu gier hazardowych. Czynność ta zaczyna przeważać nad innymi czynnościami wykonywanymi przez dziecko, zajmuje jego uwagę, dziecko poświęca dużo czasu na myślenie o grach i ich planowaniu.

### **Dlaczego nastolatki są tak mocno podatne na uzależnienia od hazardu?**

Hazard wywołuje mocne, skrajne emocje, może zapewnić pewnego rodzaju niezależność finansową, czy zapewnić status i akceptację w określonych grupach rówieśniczych. Pozwalają zdobyć uznanie rówieśników, co może być dużą pokusą dla nastolatków z niewystarczającymi umiejętnościami społecznymi i wsparciem rówieśniczym.

### **Sygnaly ostrzegawcze – hazard:**

- nagła zmiana w zachowaniu – izolacja, wycofanie, porzucenie
- zainteresowań
- zaniedbany wygląd, wagary, pogorszenie wyników w nauce
- zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną,
- drażliwość, apatia, nerwowość, nadmiernie pobudzenie
- częste rozmowy o hazardzie, zakładanie się „na żarty”, brak pieniędzy,
- nieopłacanie zbiórek, pożyczki od rówieśników, nagłe zainteresowanie się dziedzinami sportu, które mogą być objęte są zakładami bukmacherskimi.



### **Dlaczego akurat moje dziecko jest uzależnione?**

Jednym z ważniejszych czynników ryzyka hazardu jest jakość systemu rodzinnego. Kult pieniądza, konsumpcjonizm, niski status majątkowy, rozbity, dysfunkcyjny system rodzinny, dodatkowo śmierć znaczącego bliskiego, przemoc, poczucie odrzucenia, samotność mogą być czynnikami predysponującymi.



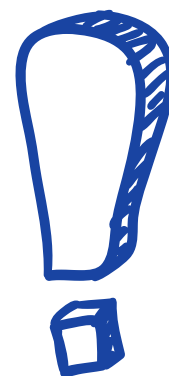
Uzależnienie od jedzenia polega na odczuwaniu stałego pragnienia jedzenia lub podejmowaniu nieudanych prób jego ograniczania. Dziecko lub nastolatek spędza dużo czasu myśląc o jedzeniu, ogranicza różne aktywności z powodu jedzenia. Oczywiście zgodnie z kryteriami uzależnienia traci nad zachowaniem kontrolę, pojawia się u niej wcześniej już wspomniane zjawisko tolerancji (spożywanie coraz większych ilości jedzenia w celu osiągnięcia podobnej satysfakcji) jak i objawy odstawienne (abstynencyjne) m.in. gorączka, dreszcze, agresja, rozdrażnienie. Uzależnienie od jedzenia należy różnicować od kompulsyjnego objadania się, gdzie jedzenie używane jest jako sposób regulacji emocjonalnej, ponieważ uzależnienie polega na chemicznym uzależnieniu od składników pożywienia (m.in. cukry, tłuszcze). Badania wskazują, że cukier i tłuszcz oddziałują na układ nagrody tak samo jak substancje psychoaktywne. Cukry wchłaniają się szybko i krótko utrzymują się w krwioobiegu, co dopowiada psychologicznemu efektowi natychmiastowej nagrody (gratyfikacji). Po takim krótkotrwałym „haju” cukrowym, doświadczamy objawów związanych z jego brakiem i poszukujemy go jeszcze więcej.

### **Sygnaly ostrzegawcze – uzależnienie od jedzenia.**

- częste sięganie po określony rodzaj pokarmu, zwłaszcza w sytuacjach stresu lub niepokoju
- częstszy wybór określonych produktów, zwykle fastfood, słodczyce; jedzenie w sposób szybki, nieregularny.
- złość, napady agresji, drażliwość, szczególnie w momencie braku dostępności do danego rodzaju żywności.
- chowanie określonych artykułów spożywczych w plecaku, ławce, szafkach itd.
- jedzenie, domaganie się jedzenia, również w momentach, gdy dziecko nie powinno być głodne.
- trudne do wyjaśnienia zmiany, nastroju, poziomu energetycznego (dziecko najpierw mocno pobudzone i nagle ospałe, z powodu przyjęcia zbyt dużej ilości cukru).
- wahania wagi, szybki przyrost wagi dziecka.

### **Czynniki ryzyka, czyli „nie zjesz, babci będzie przykro”:**

- impulsywność
- otyłość
- wczesna ekspozycja na wysoko przetworzoną żywność
- nagradzanie słodczymi za określone zachowania
- postrzeganie jedzenia w kulturze jako oznak więzi, miłości, pocieszenia, sposobu na nudę, jako źródła przyjemności i i rozrywki.



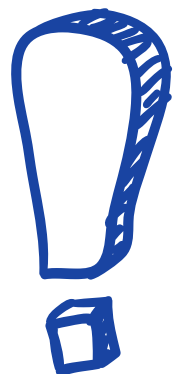
Zakupoholizm polega na odczuwaniu niepohamowanego impulsu do kupowania przekraczającego możliwości finansowe danej osoby i czynność ta przyczynia się do zaburzenia funkcjonowania. Osoba jest nadmiernie zaabsorbowana robieniem zakupów lub planów zakupowych, robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i poza kontrolą. Jej potrzeby, myśli i zachowania związane z kupowaniem zajmują nadmiernie dużo czasu, przyczyniając się do powstania poczucia winy, niezadowolenia i w konsekwencji do poważnych trudności osobistych lub finansowych. Jest to kolejne dość mocno rozpowszechnione uzależnienie behawioralne wśród nastolatków, szczególnie dziewcząt. Specyficznym zachowaniem dla zakupoholika jest nierozpakowywanie zakupionych towarów, częste zwroty lub odsprzedaż w celu kontynuowania procesu zakupowego.

## Sygnaty ostrzegawcze – uzależnienie od zakupów.

- nieumiejętność uzasadnienia dokonanych zakupów
- nadmierna złość lub przesadne tłumaczenie w momencie zapytania o zakup
- rozdrażnienie, chwiejność emocjonalna (spowodowana niemożnością dokonania zakupów)
- rozmowy zaczynają się ograniczać do tematów związanych z dokonanymi zakupami lub planami zakupowymi; trudności z koncentracją i pamięcią
- kradzieże, zapożyczanie się jak w przypadku hazardu
- zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną, drażliwość, apatia, nerwowość, nadmiernie pobudzenie

## Czynniki ryzyka:

- jednym z podstawowych czynników ryzyka zakupoholizmu obok płci żeńskiej jest okres adolescencji
- materializm i konsumpcjonizm jako wartości indywidualne
- słabe więzi w systemie rodzinnym
- brak w rodzinie podstawowej edukacji dotyczącej aspektów finansowych, nauka wartości pieniądza, komunikaty dotyczące wyborów finansowych
- wysokie dochody w rodzinie lub nagłe zubożenie rodziny pochodzenia
- uzależnienia w rodzinie
- rola w grupie rówieśniczej oparta na statusie posiadania
- rola modelowania w rodzinie – brak struktury wydatków i dyscypliny finansowej
- media, szczególnie społecznościowe, „influencerzy”, reklama



Czynniki ryzyka to cechy indywidualne ucznia i cechy otoczenia społecznego, które z dużym prawdopodobieństwem sprzyjają pojawieniu się istotnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym

## **Indywidualne czynniki ryzyka, m.in.:**

- „trudny temperament”, charakteryzujący się dużym pobudzeniem, wysokim poziomem aktywności i impulsywności,
- niska samoocena, trudności w regulacji emocji
- wysokie zapotrzebowanie na stymulację,
- cechy funkcjonowania poznawczego – poziom inteligencji,
- niedojrzałość emocjonalna,
- skłonność do zachowań agresywnych
- zaburzenia neurorozwojowe (ADHD, zaburzenia ze spektrum autyzmu)
- zaburzenia zachowania
- brak przyjaciół

## **Rodzinne czynniki ryzyka:**

- związane z trudnościami i jakością systemu rodzinnego (przemoc, słaba więź, niski status socjoekonomiczny, dysfunkcjonalność, rozbity system)
- związane z realizacją ról rodzicielskich (umiejętności wychowawcze, pełnienie roli rodzica)
- konflikty w rodzinie



Czynniki chroniące, czyli sytuacje, warunki, cechy osoby i otoczenia kompensujące lub neutralizujące negatywne działanie tzw. czynników ryzyka. Zwiększają ogólną odporność ucznia na działanie czynników ryzyka i jego potencjał zdrowotny. Do najważniejszych zaliczamy:

## Po stronie Dziecka:

- adekwatna samoocena i poczucie własnej wartości
- konstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem
- posiadanie pasji i zainteresowań
- zadowolenie z wyników szkolnych
- umiejętności związane z planowaniem, szczególnie wolnego czasu
- uprawianie sportu i aktywność fizyczna

## Po stronie Rodziców:

- jakość relacji z dziećmi
- umiejętności wychowawcze rodziców (stawianie adekwatnych wymagań, zaangażowanie emocjonalne)
- edukacja i modelowanie związane z wydatkami domowymi, szacunkiem dla pieniądza, kieszonkowe uzależnione w pewnej części od wykonywanych obowiązków domowych (wychodzących poza podstawowe typu ścielenie łóżka czy wynoszenie śmieci)



# Jak pomóc dziecku?

## Pamiętaj!

Twoje dziecko obserwuje Twoje zachowanie i je naśladuje.  
Dlatego Twoje odpowiedzi będą kiedyś odpowiedziami Twojego dziecka

### 01 Rozmawiaj!

Nie wypytuj dziecka zaraz po powrocie ze szkoły. Staraj się spędzać czas z dzieckiem, przy wspólnej zabawie pytaj o znajomych ze szkoły, zabawy lub zabawki jakimi się bawi.

### 02 Obserwuj!

Nie tłumacz każdego zachowania swojego dziecka dorastaniem, młodzieńczym buntem. Gorsze oceny, konflikty z rówieśnikami czy brak przyjaciół to mogą być sygnały, że Twoje dziecko ma problem z którym sobie nie radzi

### 03 Wspieraj!

Nie szukaj informacji w Internecie. Nie ma dwóch identycznych przypadków. Udaj się po pomoc do specjalisty, na kolejnych stronach znajdziesz adresy placówek, w których uzyskasz pomoc psychologiczną dla swojej pociechy,



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

## DROGI RODZICU!

POWRÓT DO SZKOŁY TO DLA  
DZIECKA OGROMNY STRES,  
PAMIĘTAJ, BY POWIEDZIEĆ DZIECKU:

Nie musisz być najlepszy.

Uczenie się nowych rzeczy jest fajne.

Każdy z nas jest inny i to jest piękne. Bądź ciekawy drugiego człowieka - jego marzeń, hobby i pomysłów.

Wygląd zewnętrzny nie definiuje Twojej wartości ani wartości żadnego innego człowieka.

Nie zaprzyjaźniaj się z rzeczami, z markami. Nie wyśmiewaj innych z powodu tego, co mają i jak się ubierają.

Kocham Cię, wspieram, doceniam, akceptuję



# Gdzie szukać pomocy?



## **I POZIOM REFERENCYJNY:**

### **OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ**

Ośrodki te nie wymagają skierowania. Ich działania opierają się na diagnostyce oraz wsparciu psychologicznym i środowiskowym oraz prowadzeniu psychoterapii nie tylko indywidualnej czy grupowej, ale także psychoterapii rodzinnej.

## **II POZIOM REFERENCYJNY:**

### **CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży składa się z Poradni Zdrowia Psychicznego oraz z Poradni Zdrowia Psychicznego z oddziałem dziennym, dla pacjentów wymagających stałej opieki.

## **III POZIOM REFERENCYJNY:**

### **OŚRODKI WYSOKOSPECJALISTYCZNEJ CAŁODOBOWEJ OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ**

Pomagają w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia pacjenta, czyli w momencie, kiedy stan zdrowia pacjenta jest tak poważny, że pojawiają się myśli lub próby samobójcze.



**WIELE DZIECI TRAFIA OD RAZU  
DO III POZIOMU  
REFERENCYJNEGO, DLA WIELU  
JEST JUŻ ZA PÓŹNO**

**CZEKANIE NIE POMOŻE,  
TYLKO POGORSZY  
SYTUACJĘ**



# WYKAZ OŚRODKÓW ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM

Nazwa	Adres	Telefon
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Goszczynie	ul. Spacerowa 29 Białobrzegi	486632283
Centrum Zdrowia Szansa Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością	17 Stycznia 80/4 Ciechanów	696440060
SGaya Diagnoza I Terapia Mariola Biatecka	Kościuszki 52/7 Garwolin	503751824
Wojewódzki Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Opieki Zdrowotnej Im.Prof. Eugeniusza Wilczkowskiego W Gostyninie	Zalesie 1 Gostynin	242360000
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Tarczynie	3 Maja 49 Grodzisk Mazowiecki	22 727 70 63
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Tarczynie	Żydowska 17/2 Grodzisk Mazowiecki	227277063
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Pniewach	Warecka 4 Jedlińsk	48 668 44 70
Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii Sp. Z O.O.	3 Maja 127 Józefów	22 468 25 99
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej W Kozienicach	Al. Wł. Sikorskiego 10 Kozienice	47 679 72 00
Zakład Medyczny "Kaar-Med" Outsourcing Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością Spółka Komandytowa	Rynek 14/3 Legionowo	535154731
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Ks. Jana Ignacego Skorupki 23a Legionowo	22 378 12 30 kom. 662 188 596
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej W Lipsku	Jędrzeja Śniadeckiego 2 Lipsko	483783600
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Pniewach	Słoneczna 1 Łosice	48 668 44 70
Animus Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychiatrycznej I Psychoterapeutycznej Dla Dzieci I Młodzieży	Kopernika 4 Maków Mazowiecki	508876567
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Pniewach	Mariówka 1	48 668 44 70

Nazwa	Adres	Telefon
Psychologija Sp Z O.O.*	Michałówka 3	737848949
"Centrum Medyczo-Diagnostyczne" Sp. Z O.O.	Olsztyńska 2 Mińsk Mazowiecki	257856935
Przychodnia Lekarska "Zdrowie"	3 Maja 4 Olszewo-Borki	297613263
Ośrodek Wczesnej Interwencji "Promyk"	Kołobrzaska 7 Ostrołęka	506 754 402; 29 714 26 58
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Powstańców Warszawy 3 Otwock	22 211 21 62
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Marii Konopnickiej 8 Ożarów Mazowiecki	576286777
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Powstańców Warszawy 29 Piaseczno	570666940
Płocki Zakład Opieki Zdrowotnej Sp. Z O.O.	Mikołaja Reja 15/3 Płock	243645379
Vide Sp.Z O.O.	Sienkiewicza 11 Płock	797320376
Centrum Zdrowia Szansa Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością	Wiejska 25b Płońsk	23 662 44 66, 606 326 230
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Pniewach	Pniewy 2a Pniewy	500398833
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Tarczynie	Kościelna 15 Podgajek	227277063
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Tarczynie	Michała Drzymały 19/21 Pruszków	227277063
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej W Przasnyszu	Sadowa 9 Przasnysz	297534483
"Radomedica" Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością	Olsztyńska 39 Radom	483869132
Mednovation Sp. Z O.O.	Plac Stare Miasto 1 Radom	884377700
Klinika Medyczna Na Reymonta Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością	Władysława Reymonta 12/125 Radzymin	227616685



Nazwa	Adres	Telefon
"Centrum Medyczo-Diagnostyczne" Sp. Z O.O."Centrum	Sokołowska 161 Siedlce	25 631 08 67
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Henryka Sienkiewicza 52	690077702
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Jana Pawła II 1g Sierpc	576610777
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Mój Lekarz	Ułanów Jazłowieckich 9/13 Sochaczew	468627917
Psychologija Sp Z O.O.	Generała Władysława Andersa 1a/214 Sokołów Podlaski	737848949
Bismed Gabinety Specjalistyczne Sc	Tadeusza Kościuszki 202 Szydłowiec	66395806
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej W Tarczynie	Warszawska 42 Tarczyn	500398833
Psychologija Sp Z O.O.	Warszawska 21 Tłuszcz	737848949
Warszawski Szpital Dla Dzieci Sp Zoz	Przykoszarowa 16 Warszawa	501408407
Warszawski Szpital Dla Dzieci Sp Zoz	Aleja Wyzwolenia 6 Warszawa	501408407
Samodzielny Publiczny Zespół Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Żoliborz	Żeromskiego 13 Warszawa	228342431
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Ochota	Skarżyńskiego 1 Warszawa	228221488
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Ochota	Sosnkowskiego 18 Warszawa	228223221
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Wawer	Błękitna 36 Warszawa	225900924
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Warszawa Wola - Śródmieście	Szlenkierów 10 Warszawa	222992617
Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga Południe	Styrska 44 Warszawa	226171495
Instytut "Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka" W Warszawie	Aleja Dzieci Polskich 20 Warszawa	228151260

Nazwa	Adres	Telefon
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Fasolowa 45 Warszawa	22 207 27 43; 22 207 27 44 kom. 666 835 609
Kdk Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością	Ratuszowa 7/9 Warszawa	227412995, 516022402
Petra Medica Sp. Z O.O.	Grochowska 166 Warszawa	227402020
Zakład Medyczny "Kaar-Med" Outsourcing Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością Spółka Komandytowa	Edwarda Dembowskiego 6 Warszawa	535154731
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Narwik 12/U4 Warszawa	22 212 81 16; 22 212 81 17 kom. 666-835-695
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Jana Pawła Woronicza 15 Warszawa	22 203 60 34; 22 212 81 19
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Wołodjowskiego 74 Warszawa	22 853 20 50 kom. 507 130 919
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Kawcza 44 Warszawa	22 205 00 31; 22 205 00 32; kom. 608 444 086
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Szucha 11a/U2 Warszawa	22 207 27 45; 22 207 27 46
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Ludwika Kondratowicza 18/414 Warszawa	22 212 81 14; 22 212 81 15 kom. 666 835 692
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Na Uboczu 28c/U6 Warszawa	22 213 81 07 kom. 884 293 247
Centrum Cbt Sp. Z O.O.	Sarmacka 5a/U6 Warszawa	22 205 00 30 kom. 608 444 276
Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii Sp. Z O.O.	Koszykowa 79b Warszawa	224682501
Centrum Medyczne Damiana Holding Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością	Raclawicka 27 Warszawa	225662222
Centrum Medyczne Damiana Holding Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością	Nowolipie 18 Warszawa	225662222
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Człuchowska 66 Warszawa	576661777

Nazwa	Adres	Telefon
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Szamocka 10/C Warszawa	536777251
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Władysława Broniewskiego 48 Warszawa	795033099
Psychologija Sp Z O.O.	Barkocińska 6 Lokal 18 Warszawa	737848949
Sitkowska Sylwia Przystań Psychologiczna	Chełmżyńska 27/35 Warszawa	798 400 242
Psychologija Sp. Z O.O.	Jeździecka 21 F Warszawa	737848949
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Adama Mickiewicza 12 Węgrów	576212777
Somedical	Wola Pasikońska 16g	732666406
Centrum Medyczne Pro - Med	Al. Armii Krajowej 64/13 Wotomin	22-499-80-70 698-871-796
Ezra Uksw Sp. Z O.O.	Tadeusza Kościuszki 30 Wyszków	576865777
Zakład Medyczny "Kaar-Med" Outsourcing Spółka Z Ograniczoną Odpowiedzialnością Spółka Komandytowa	11 Listopada 57 Ząbki	535154731
Nzoz Neuromedyka Przychodnia Lekarska	Okrzei 51c Żyrardów	468558484
Neo-Medica Katarzyna Jakubczak I Wspólnicy Spółka Jawna	Piękna 27/33 Żyrardów	517215619

# WYKAZ PUBLICZNYCH PORADNI PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNYCH W WARSZAWIE

Nazwa	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1	Warszawa ul. Złota 9 lok. 3 ul. Świętokrzyska 18a	22 826-99-86
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2	Warszawa ul. Księcia Janusza 45/47	22 836-70-88
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3	Warszawa ul. Felińskiego 15	22 839-48-67 22 839-78-55
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 4	Warszawa ul. Mińska 1/5	22 810-20-29
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 5	Warszawa ul. Otwocka 3	22 619-01-94
Zespół PPP Nr 1 Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 6 i Nr 14	Warszawa ul. Zawiszy 13	22 631-08-23
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 7	Warszawa ul. Narbutta 65/71	22 849-99-98 22 849-98-03 500 282 382
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 8	Warszawa ul. Stępińska 6/8 ul. Kaspijska 16A	Stępińska 22 841-14-23 Kaspijska 22 642 69 20
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 9	Warszawa ul. Radomska 13/21	22 822-28-87 22 822-07-51
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 10	Warszawa ul. Wrzeciono 24	22 835-03-48
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 11	Warszawa Al. Jerozolimskie 30 lokal 5	22 825-74-52 22 825 18 15
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 12	Warszawa ul. Dzielna 1a	22 636-66-99 22 636-91-99
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 13	Warszawa ul. Odrowąża 23	22 811-05-22
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 15	Warszawa ul. Dzieci Warszawy 42	22 886 73 28 503 160 099
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 16	Warszawa ul. Siennicka 40	22 610-21-32



Nazwa	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 17	Warszawa ul. Żegańska 1a	22 615-73-29
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 18	Warszawa ul. Koncertowa 4	22 643-78-08 22 855-64-00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 19	Warszawa ul. E. Lokajskiego 3	22 648-68-37 22 648-41-04
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 20	Warszawa ul. Powstańców Śląskich 17	22 666-17-73
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 21	Warszawa ul. Marywilska 44	22 814-10-61 22 814-10-62
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 22	Warszawa ul. Malownicza 31a	22 846 19 18
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 23	Warszawa ul. Władysława Raczkiewicza 8	22 76 00 387 22 77 34 084
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 24	Warszawa Al. Rzeczypospolitej 14	22 858-20-29



# WYKAZ PUBLICZNYCH PORADNI PSYCHOLOGICZNO – PEDAGOGICZNYCH W WOJEWÓDZTWIE MAZOWIECKIM

Nazwa	Adres	Telefon
Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych Powiatu Warszawskiego Zachodniego Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Blizne Jasińskiego	Blizne Jasińskiego, ul. Kopernika 10	22 722-05-70
Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych Powiatu Warszawskiego Zachodniego Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Błoniu	Błonie ul. Piłsudskiego 10 A	22 725-46-11
Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych Powiatu Warszawskiego Zachodniego Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Dziekanowie Leśnym	Dziekanów Leśny ul. Akinsa 6	22 751-57-86
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grodzisku Mazowieckim	Grodzisk Mazowiecki ul. Bałtycka 30	22 755-55-74
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Legionowie	Legionowo ul. Jagiellońska 2	22 774-38-14
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mińsku Mazowieckim	Mińsk Mazowiecki ul. Konstytucji 3-go Maja 16	25-756 40-05
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Nowym Dworze Mazowieckim	Nowy Dwór Mazowiecki ul. Bohaterów Modlina 40	22 775-20-13 22 775- 56-66
PPP Nowy Dwór Mazowiecki Filia w Nasielsku	Nasielsk ul. Piłsudskiego 6	22 691-26-47
Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Otwocku	Otwock ul. Majowa 17/19	22 710-15-50 22 710-15-51
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Piasecznie	Piaseczno ul. Wojska Polskiego 30	22 756-44-55 22 716-39- 00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Piasecznie punkt zamiejscowy w Tarcynie	Tarczyn ul. Szarych Szeregów 8	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pruszkowie	Pruszków ul. J. Gomulińskiego 2	22 758-68-29 22 728-84-58
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sochaczewie	Sochaczew ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 51	46 862-52-19



<b>Nazwa</b>	<b>Adres</b>	<b>Telefon</b>
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sulejówku	Sulejówek ul. Idzikowskiego 7b	22 783-58-58 22 783-97-71
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tłuszczu	Tłuszcz ul. Kościelna 1	29 757-38-97
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wołominie	Wołomin ul. Legionów 85	22 776-27-85 22 489 03 04
Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ząbkach	Ząbki ul. Batorego 62a	515 800 808
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zielonce	Zielonka ul. Inżynierska 1	22 760-24-97
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Żyrardowie	Żyrardów ul. Moniuszki 40	46 855-38-16 46 854 41 32



## KURATORIUM OŚWIATY W WARSZAWIE DELEGATURA CIECHANÓW

Nazwa	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ciechanowie	Ciechanów ul. Wyzwolenia 10 A	23 672-26-73
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mławie	Mława ul. Wyspiańskiego 9	23 654-33-29
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Płońsku	Płońsk ul. Wolności 8/10	23 662-29-54
Publiczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ząbkach	Ząbki ul. Batorego 62a	515 800 808
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pułtusk	Pułtusk ul. 3 Maja 20	23 692-55-91
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Żurominie	Żuromin ul. Olszewska 9/11	23 657-21-01

## KURATORIUM OŚWIATY W WARSZAWIE DELEGATURA OSTROŁĘKA

Nazwa	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Makowie Mazowieckim	Maków Mazowiecki ul. Mickiewicza 37A,	29 717 15 01
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyńcu	Myszyńiec, ul. Dzieci Polskich 5	29 772 11 32
Filia w Czerwinie	Czerwin, ul. Piastowska 23 A	29 761 90 42
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	Ostrołęka ul. Oświatowa 1	29 760 45 36
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrowi Mazowieckiej	Ostrow Mazowiecka ul. Rubinkowskiego 15	29 745 34 76
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Przasnyszu	Przasnysz ul. Joselewicza 6	29 752 26 15
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Wyszku	Wyszków ul. Kościuszki 52	29 742 5007





## KURATORIUM OŚWIATY W WARSZAWIE DELEGATURA PŁOCK

Nazwa	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna Nr 1	Płock ul. 21 Stycznia 7	24 367 23 22
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 2 w Płocku	Płock Ul. Jakubowskiego 10	24 364 99 01 785 504 868
Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	Płock ul. Otolińska 21	24 364 02 00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gostyninie	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 1 dla Dzieci ze Specjalnymi Potrzebami Edukacyjnymi	24 235 37 35
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sierpcu	Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna nr 2	24 275 29 94

## KURATORIUM OŚWIATY W WARSZAWIE DELEGATURA SIEDLCE

Nazwa	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Stoku Lackim	Stok Lacki ul. Pałacowa 1	25 633 08 60
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Sokołowie Podlaskim	Sokołów Podlaski ul. M.C. Skłodowskiej 24 a	25 781 22 39
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Łosicach	Łosice ul. Krasickiego 1	83 357 37 88
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Węgrowie	Węgrów ul. Piłsudskiego 23	25 792 47 00
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Garwolinie	Garwolin ul. Staszica 18	25 684 37 89
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Siedlcach	Siedlce ul. Kleeberga 2C	25 644 08 81



# KURATORIUM OŚWIATY W WARSZAWIE

## DELEGATURA RADOM

Nazwa	Adres	Telefon
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 1	Radom ul. Kolejowa 22	48 360-20-97
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 2	Radom ul. Toruńska 9	48 331-24-98
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3	Radom ul. Główna 3	48 331-45-10
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Lipsku	Lipsko ul. Zwoleńska 30	48 378 01 58
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Białobrzegach	Białobrzegi ul. Żeromskiego 84	48 613-30-78
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Radomiu	Radom ul. Kolejowa 15	48 363-30-66
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Iłży	Iłża ul. Jakubowskiego 5	48 616-35-13
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Pionkach	Pionki ul. Sportowa 2	48 612-17-16
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Przysusze	Przysucha ul. Szkolna 7	48 675-39-27
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Kozienicach	Kozienice ul. Sikorskiego 8a	48 614-89-36
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Zwoleniu	Zwoleń ul. Żeromskiego 30	48 676-26-13
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Szydłowcu	Szydłowiec ul. Kościuszki 185	48 617 14 51
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Warce	Warka ul. Warszawska 45	48 667-28-89
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grójcu	Grójec ul. Laskowa 8	48 664-23-56



# LECZENIE UZALEŻNIEŃ U DZIECI I MŁODZIEŻY WOJ. MAZOWIECKIE

Nazwa	Adres	Telefon
Centrum „Mały Rycerz”	Ratuszowa 7/9, 03-450 Warszawa	22 670 02 26
Dzienny Ośrodek Readaptacyjno - Rehabilitacyjny dla Młodzieży Uzależnionej	Mazowiecka 12, 00-048 Warszawa	22 826 62 34
Karan	Grodzieńska 65, 03-750 Warszawa	22 618 65 97
"PRZEBUDZENIE" Ośrodek Psychoterapii i Terapii Uzależnień	al. Jerozolimskie 99/23, 02-001 Warszawa	723 640 500
Pępek Ośrodek Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży	Hoża 41, 00-680 Warszawa	22 828 21 99
Mazowieckie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych "Powrót z U"	Radzywińska 129E, 03-560 Warszawa	609 622 500
Psycholodzy24 Psycholog Psychoterapeuta Psychiatra Dzieci Młodzież Dorośli Terapia Par i Rodzin Grupy Terapeutyczne Saska Kępa Francuska	Francuska 25a, 03-906 Warszawa	22 350 77 77
Psycholodzy24 Psycholog Psychoterapeuta Psychiatra Dzieci Młodzież Dorośli Terapia Par i Rodzin Grupy Terapeutyczne Centrum Wilcza	Wilcza 54a/lok. 1, 00-679 Warszawa	22 350 77 77
Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii	Jarosława Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa	22 844 94 61
SZPZLO Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii „Poza Iluzją”	Dąbrowskiego 75a, 00-401 Warszawa	22 844 94 61



# PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa	Adres	Telefon
SZPZLO Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży	Ludwika Kickiego 24, 04-390 Warszawa	22 810 44 36
Ośrodek Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci i Młodzieży Samodzielnego Wojewódzkiego Zespołu Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej	Puławska 87, 00-744 Warszawa	22 480 24 75
Poradnia neurologiczna dla dzieci i młodzieży Mazowieckiego Centrum Neurorehabilitacji i Psychiatrii NZOZ	Dzielna 7, 01-154 Warszawa	22 468 25 47
Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży	Ratuszowa 7/9, 03-407 Warszawa	572 339 512
Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży Warszawa-Bielany EZRA UKSW	Broniewskiego 48 wejście D, 01-771 Warszawa	795 033 099
Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa-Bielany	Szamocka 10c, 01-748 Warszawa	
Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa-Wola	Marcina Kasprzaka 17, 01-211 Warszawa	22 389 48 77
Ośrodek Środowskowego Centrum Zdrowia Psychicznego	Koszykowa 79B, 02-008 Warszawa	22 592 98 98
Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dorosłych Samodzielnego Wojewódzkiego Zespołu Publicznych Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej	Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa	22 116 53 31
Przychodnia Centrum Zdrowia Psychicznego	Mariańska 1, 00-119 Warszawa	22 620 83 02
Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych SZPZLO Warszawa-Ochota	Stanisława Skarżyńskiego 1, 02-377 Warszawa	22 822 14 88
Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży SZPZLO Warszawa - Ochota	Generała Kazimierza Sosnkowskiego 18, 02-495 Warszawa	22 592 98 21
Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży	Jana III Sobieskiego 9, 02-957 Warszawa	883 070 790
Poradnia Zdrowia Psychicznego. SZPZLO Warszawa-Mokotów	Belgijska 4, 00-724 Warszawa	22 841 26 42
CENTRUM Poradnia Zdrowia Psychicznego	Sokołowska 161, 08-110 Siedlce	25 631 08 67



# PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa	Adres	Telefon
Arka. Poradnia zdrowia psychicznego NZOZ	Mylna 3, 08-110 Siedlce	25 633 41 40
Poradnia zdrowia psychicznego SPZOZ w Siedlcach	Jana Kilińskiego 29, 08-110 Siedlce	25 644 68 11
Centrum. NZOZ. Poradnia leczenia uzależnień i zdrowia psychicznego	Czerwonego Krzyża 41, 08-110 Siedlce	25 631 08 67
Poradnia Psychologiczna dla dzieci i młodzieży Siedlce EZRA UKSW	Henryka Sienkiewicza 52, 08-110 Siedlce	690 077 702
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Siedlcach	Krystyny Osieńskiej 6, 08-110 Siedlce	25 794 33 04
Centrum Terapii Dziecięcej PUZZEL	Błonie 8, 08-110 Siedlce	730 031 342
Psycholog Siedlce Psycho-lab ośrodek psychoterapii. Psycholog, psychiatra, psychoterapeuta.	Zambrowska 2, 08-110 Siedlce	722 229 009
Szpital Miejski Oddział Psychiatryczny	Starowiejska 15, 08-110 Siedlce	25 644 63 46
Poradnia dziecięca SPZOZ w Siedlcach	Henryka Sienkiewicza 3, 08-110 Siedlce	25 644 29 72
Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży	Olsztyńska 2, 05-303 Mińsk Mazowiecki	509 927 446
Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	Konstytucji 3 Maja 16, 05-300 Mińsk Mazowiecki	25 756 40 05
Centrum Terapii Dzieci i Młodzieży	Stefana Okrzei 10, 05-300 Mińsk Mazowiecki	515 522 451
Poradnia Zdrowia Psychicznego Szpitala Zachodniego	Daleka 11, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	22 755 28 07
Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	Bałycka 30, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	22 755 55 74
Centrum Psychoterapii i Diagnostyki Psychologicznej - Grodzisk Maz.	Mariana Langiewicza 28, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	534 000 535
"SPEKTRUM" Centrum Kompleksowej Terapii	3go Maja 38c, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	501 346 712



# PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO U DZIECI I MŁODZIEŻY

Nazwa	Adres	Telefon
Pracownia Psychoterapii Sensorium	11 Listopada 6/5, 05-825 Grodzisk Mazowiecki	698 161 616
Gabinet Terapii Dziecięcej - Kubuś	Piotra Krupińskiego 5A, 05- 825 Grodzisk Mazowiecki	507 181 122
Poradnia zdrowia psychicznego	Mikołaja Reja 30, 26-600 Radom	48 331 19 19
VIVAMED Poradnia Zdrowia Psychicznego	Główna 12, 26-610 Radom	48 331 24 18
Przychodnia Zdrowia Psychicznego	Generała Leopolda Okulickiego 9, 26-600 Radom	
NZOZ Vivamed	Główna 12, 26-600 Radom	661 126 049
Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	Główna 3, 26-610 Radom	48 331 45 10
Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 1	Kolejowa 22, 26-611 Radom	48 360 20 97
Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna nr 2	Toruńska 9, 26-616 Radom	507 121 102
Miejskie Centrum Profilaktyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży Szkolnej SPZOZ	Olsztyńska 33, 26-600 Radom	48 344 20 78
Mazowiecka Klinika Psychoterapii i Psychiatrii	Zielona 48, 26-610 Radom	530 214 225
Terapia Dzieci i Młodzieży	prof. Włodzimierza Krukowskiego 1, 26-600 Radom	737 918 619



**FUNDACJA**

NIE WIDAĆ PO MNIE

REALIZACJA ZADANIA PUBLICZNEGO WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ I PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO WŚRÓD DZIECI I MŁODZIEŻY W 2022 R.

OCHRONA I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DOTYCZĄCA PSYCHOEDUKACJI DZIECI, MŁODZIEŻY ORAZ ICH RODZICÓW/OPIEKUNÓW W ZAKRESIE PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego