**Fundamentem szczęścia jest zdrowie, także zdrowie psychiczne**

**Zdrowie psychiczne odbija się w samopoczuciu i wyglądzie zewnętrznym.** Równowagę wewnętrzną może zaburzyć długotrwały stres i silne przeżycia np.: żałoba po stracie bliskiej osoby, utrata pracy. Czasem trudno odróżnić złe samopoczucie o podłożu fizjologicznym od dyskomfortu psychicznego oraz określić moment, w którym należałoby zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Jeżeli w Twoim otoczeniu są osoby potrzebujące wsparcia, pomocy lub leczenia z powodu zaburzeń zdrowia psychicznego lub sam czujesz, że taka pomoc jest Ci potrzebna to możesz zwrócić się do jednej z placówek na terenie powiatu bielskiego i miasta Bielska-Białej, które świadczą pomoc w zakresie opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień w ramach umowy z Narodowym Funduszem Zdrowia a **wizyta u lekarza psychiatry nie wymaga skierowania.**

W celu uzyskania pomocy społecznej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w trudnej sytuacji materialnej lub życiowej należy zwrócić się do najbliższego względem miejsca zamieszkania ośrodka pomocy społecznej lub skontaktować się z **Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Bielsku- Białej,**

**tel.: 33 813 69 30.**

Osoby niepełnosprawne z powodu choroby psychicznej często zostają wyłączone z pracy zawodowej i innych form konstruktywnej aktywności życiowej, mają trudności w codziennym funkcjonowaniu, w poprawnych relacjach społecznych. Na rynku pracy mogą korzystać z różnych form rehabilitacji społecznej i zawodowej oraz podejmować zatrudnienie w zakładach aktywizacji zawodowej, w zakładach pracy chronionej albo na przystosowanych dla nich stanowiskach pracy. O szczegóły dotyczące rynku pracy można pytać w **Powiatowym Urzędzie Pracy w Bielsku-Białej, osobiście w pokoju B11 lub tel.: 33 496 51 56.**

Szczegółowe informacje dotyczące opieki zdrowotnej i pomocy instytucjonalnej można uzyskać w **„Przewodniku o lokalnie dostępnych formach opieki zdrowotnej, pomocy społecznej i aktywizacji zawodowej dla osób z zaburzeniami psychicznymi w powiecie bielskim”** zamieszczonym na stronie internetowej Powiatu Bielskiego i stronach internetowych urzędów miast i gmin Powiatu Bielskiego.

**Wydanie dziewiąte, sierpień 2025 rok**

**Wykaz placówek na terenie powiatu bielskiego i miasta Bielska - Białej, gdzie można uzyskać pierwszą pomoc i kontakt w zakresie opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Placówka** | **Adres** | **Telefon, strona internetowa** |
| **Opieka psychiatryczna dla dorosłych** | | | |
| Bielskie Centrum Psychiatrii - Olszówka  **Punkty Zgłoszeniowo - Koordynacyjne** | Bielsko-Biała  ul. Olszówka 102  ul. Krasińskiego 28 | 33 811 84 12 w. 152, 602 391 719  <https://www.psychiatria.bielsko.pl/>  33 811 64 11 w. 196  602 392 818 |
| Bielskie Centrum Psychiatrii - Olszówka  **Poradnie Zdrowia Psychicznego** | Bielsko-Biała  ul. Olszówka 102  ul. Krasińskiego 28 | 33 814 91 96, w.135  513 497 347  <https://www.psychiatria.bielsko.pl/>  33/811 64 11 w. 194, 507 492 214 |
| Obwód Lecznictwa  Kolejowego spzoz  **Poradnia Zdrowia Psychicznego** | Bielsko-Biała  ul. Traugutta 12 | 33 828 57 67  <http://www.olk.bielsko.pl/> |
| NZOZ Centrum Medyczne  "Zdrowie" mgr Maria Grygierzec  **Poradnia Zdrowia Psychicznego** | Czechowice –Dziedzice  ul. Traugutta18 a | 32 215 23 49  <https://zdrowieczechowice.pl/> |
| **Opieka psychiatryczna dzieci i młodzieży** | | | |
| Szpital Pediatryczny | Bielsko-Biała  ul. Sobieskiego 83 | 33/828 40 00, 459 599 010  <https://www.szpitalpediatryczny.pl/> |
| Feniks Kareł i Wspólnik sp. j | Bielsko – Biała  ul. Piekarska 24 | 33/815 60 32  <https://czpfeniks.pl/> |
| **Uzależnienia** | | | |
| Śląska Fundacja  Błękitny Krzyż | Bielsko - Biała  ul. Mostowa 1  Czechowice-Dziedzice,  ul. Nad Białką 1a | 33/822 79 83  <https://www.bk-europe.pl/index.php/pl/>  32/ 215 97 40 |
| Bielskie Centrum Psychiatrii - Olszówka | Bielsko – Biała  ul. Mostowa 1 | 33/811 84 12 w. 174, 513 032 266  <https://www.psychiatria.bielsko.pl/> |
| **Sytuacje kryzysowe, trudne sytuacje życiowe** | | | |
| Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej | Bielsko- Biała,  ul. Piękna 2 | 33/814 62 21  https://poik.bielsko.pl/ |

****Zeskanuj   
aby przejść do strony