

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Depresja - nie jesteś sam, tu otrzymasz pomoc

2025-02-23



23 lutego obchodzimy Światowy Dzień Walki z Depresją. To podstępna i groźna choroba, którą należy leczyć. Mieszkańcy gminy Konstancin-Jeziorna mogą skorzystać ze wsparcia m.in. w Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych oraz w Szpitalu Rehabilitacyjnym Uzdrowiska Konstancin-Zdrój, gdzie działa Oddział Psychiatryczny dla Dzieci i Młodzieży.

Depresja to zespół zaburzeń psychicznych, który może dotknąć każdego, niezależnie od wieku czy miejsca zamieszkania. Według Światowej Organizacji Zdrowia choroba ta dotyka ponad 350 milionów ludzi na całym świecie. W Polsce w 2022 r. na depresję chorowało około 4 milionów osób, w tym aż 20 proc. młodzieży, 2 proc. dzieci w wieku 6-12 lat i 1 proc. przedszkolaków. Depresja to nie tylko chwilowy smutek – to poważne zaburzenie psychiczne, które wymaga leczenia i odpowiedniego wsparcia. A takie mieszkańcy gminy Konstancin-Jeziorna otrzymają w poniższych placówkach.

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Powiatu Piaseczyńskiego działa od października 2022 r. i oferuje bezpłatną pomoc w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia. Pacjenci mogą zgłaszać się bez skierowania, kolejek i wcześniejszych zapisów.

W ramach opieki pacjenci otrzymują indywidualny plan leczenia, który może obejmować:

- wizyty w poradni,
- pobyt na oddziale dziennym,
- wsparcie zespołu leczenia środowiskowego (wizyty domowe).

Centrum stosuje metodę „otwartego dialogu”, angażując bliskich pacjenta w proces terapeutyczny. Działa tu również grupa wsparcia oraz pomoc społeczna.

Kontakt:

- Konstancin-Jeziorna, ul. Wacława Gąsiorowskiego 15 i 12/14.
- Nr tel. 22 150 17 77 lub 22 150 17 70.
- Godziny przyjęć: pon.–pt. 8:00–18:00.
- Więcej informacji na stronie: www.czppiaseczno.pl.

Oddział Psychiatryczny dla Dzieci i Młodzieży w Szpitalu Rehabilitacyjnym Uzdrowiska Konstancin-Zdrój

Szpital Rehabilitacyjny Uzdrowiska Konstancin-Zdrój oferuje pomoc psychiatryczną dla młodzieży w wieku 14–18 lat. Pobyt jest bezpłatny i finansowany przez NFZ. W placówce działa także Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, oferująca konsultacje psychiatryczne i psychologiczne.

Młodzi pacjenci nie muszą przerywać nauki – przy oddziale działa Zespół Szkół Specjalnych, który pozwala im kontynuować edukację. To istotne nie tylko pod względem obowiązku szkolnego, ale także procesu zdrowienia i reintegracji społecznej.

Leczeniem zajmuje się doświadczony zespół lekarzy psychiatrów, psychoterapeutów, psychologów i pielęgniarek. Placówka oferuje:

- kompleksową diagnostykę,
- terapię dostosowaną indywidualnie do pacjenta,
- zajęcia sportowe, treningi relaksacyjne i terapię ruchową,
- konsultacje dietetyczne.

Rodzice mogą uczestniczyć w warsztatach edukacyjnych i spotkaniach ze specjalistami. Prowadzone są również programy profilaktyczne, mające na celu wykrywanie i zapobieganie depresji u młodzieży.

Kontakt:

- Konstancin-Jeziorna, ul. Sue Ryder 1.
- Nr tel. 22 484 28 13 lub 667 651 528.
- Godziny przyjęć: pon.–pt. 8.00–16.00.
- E-mail: psychiatria @ uzdrowisko-konstancin [dot] pl
- Więcej informacji na stronie: www.uzdrowisko-konstancin.pl.

Poradnia Zdrowia Psychicznego

Poradnia świadczy usługi w zakresie leczenia zaburzeń zdrowia psychicznego osób dorosłych takich jak: depresja, schizofrenia, nerwice i stany lękowe.

Kontakt:

- Konstancin-Jeziorna, ul. Kazimierza Pułaskiego 20B.
- Call Center: 22 462 77 00–09.
- Więcej informacji na stronie: centrumzdrowia.com.

Powiatowy Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Oferta Ośrodka Interwencji Kryzysowej skierowana jest do mieszkańców powiatu piaseczyńskiego. Placówka wspiera podczas działań takich jak:

- terapia krótkoterminowa,
- terapia długoterminowa,
- terapia EMDR,
- grupy wsparcia,
- program korekcyjno-edukacyjny oraz psychologiczno-terapeutyczny dla sprawców przemocy.

Do ośrodka można zgłaszać się bez skierowania. Działa 24 h na dobę.
Wszelka pomoc jest bezpłatna.

Kontakt:

- Punkt Interwencji Kryzysowej w Konstancinie-Jeziornie, ul. Wilanowska 1A.
- Nr tel. 22 757 68 20.
- E-mail: poik @ piaseczno [dot] pl.
- Godziny otwarcia: poniedziałek–piątek w godz. 8.00–20.00.
- Więcej informacji na stronie: poik.piaseczno.pl.

Nie lekceważ depresji

Pamiętaj, że depresja to choroba, którą można skutecznie leczyć. Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich zmagają się z trudnościami psychicznymi, nie zwlekaj – skorzystaj z dostępnej pomocy. Zachęcamy do zapoznania się z ulotką „Depresja – więcej niż smutek”, opracowaną przez Narodowy Fundusz Zdrowia i Ministerstwo Zdrowia (do pobrania poniżej). Zadbaj o siebie i swoich bliskich!

Do pobrania

Załącznik	Size
Ulotka: Depresja – więcej niż smutek	550.64 KB

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/depresja-nie-jestes-sam-tu-otrzymasz-pomoc>