

POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA OSÓB W IZOLATORIACH ORAZ ICH NAJBLIŻSZYCH

Sytuacja, w której obecnie jesteś jest szczególna. Izolacja w przypadku zarażenia koronawirusem jest niezbędna dla bezpieczeństwa twojego i twoich najbliższych. Samotność, niepewność, a także troska o przyszłość i swoich najbliższych mogą jednocześnie wywoływać uzasadniony lęk, niepokój, napięcie, smutek, złość, poczucie bezradności czy dolegliwości somatyczne. Masz prawo nie rozumieć tego co się z Tobą dzieje, czuć się przeciążonym, osłabionym .

Pamiętaj, że w takiej sytuacji możesz skorzystać z pomocy specjalistów. Profesjonalna pomoc psychologiczna w tej sytuacji służy złagodzeniu objawów, których doświadczasz, odzyskiwaniu równowagi oraz poszukiwaniu możliwych rozwiązań trudności z którymi się mierzysz.

Jeżeli Ty lub Twoja rodzina potrzebujecie pomocy psychologicznej możecie zwrócić się o nią do podanych niżej ośrodków. Konsultują w nich także lekarze psychiatrzy, którzy świadczą porady lekarskie.

Pomoc udzielana jest przez psychologów i psychiatrów telefonicznie lub z wykorzystaniem innych zdalnych form kontaktu.

Wszystkie porady realizowane są w tych ośrodkach w ramach NFZ, w oparciu o umowy jakie posiadają Niepubliczne Zakłady Opieki Zdrowotnej z Narodowym Funduszem Zdrowia.

Gliwice, 2 kwietnia 2020 r.

*dr n. hum. Katarzyna Sitnik-Warchulska
Konsultant Wojewódzki w dziedzinie Psychologii
Klinicznej*

Lista placówek medycznych:

BĘDZIN

- **Ośrodek Terapii i Psychoedukacji - Beata Tatrocka-Burzawa, Ewa Stachowiak, Joanna Albert, Anna Płotek**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 698 44 34 24, 504 733 660, 32 730 04 44

adres e-mail: info@psychokompas.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja w godzinach pracy ośrodka: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

BIELSKO-BIAŁA

- **Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks - Bielsko-Biała**
- 1. **Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych**
- 2. **Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży do 21 r.ż. oraz ich rodziców- bez skierowań (dla BIELSKO-BIAŁA) - Ośrodek środowiskowej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 33 815 60 32

adres e-mail: formularz kontaktowy na stronie www.czpfeniks.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00,

informacja telefoniczna poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 16:00

BIERUŃ

- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej "FAMILIA-MED" Sp. z o.o.**

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 216 16 18

adres e-mail: familiamed@wp.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 18:00

BYTOM

- **SIGMA-BI Jacek Zamłyński Spółka Jawna**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 281 13 14

adres e-mail: sigma-bi@sigma-bi.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 18:00

- **SAR Spółka Jawna**

Pomoc psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 282 01 64

adres e-mail: biuro@promed.bytom.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek - piątek w godz. 7:30 - 18:00

- **Przychodnia Lekarska Szombierki Sp. z o.o.**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych
Kontakt dla pacjentów:
tel.: 32 281 97 94
adres e-mail: biuro@przychodniaszombierki.pl
Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:
poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 18:00

CHORZÓW

- **Jerzy Furman, Urszula Suchowska, Alicja Kwiecień Spółka Cywilna "ANIMA"**
Poradnia Zdrowia Psychicznego
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych
Kontakt dla pacjentów:
tel.: 796 232 342 (psycholog)
adres e-mail: celina.starzycka@neostrada.pl
Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 15:00

CZĘSTOCHOWA

- **SURGICA MEDYCYNĄ REGENERACYJNĄ**
 1. **Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych**
 2. **Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym lub nauki do 21 r.ż. oraz ich rodziców- bez skierowań (dla CZĘSTOCHOWY) - Ośrodek środowiskowej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 663 450 045

adres e-mail: kontakt@surgica.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek w godz. 12:00 - 13:00

wtorek w godz. 15:00 - 17:00

środa w godz. 12:00 - 15:00

czwartek w godz. 15:00 - 17:00

piątek w godz. 12:00 - 15:00

- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarska LEGE ARTIS Sp. z o.o.**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych
Kontakt dla pacjentów:
tel.: 34 366 60 33

adres e-mail: przychodnialegeartis@gmail.com

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

Lekarz psychiatra - poniedziałek, czwartek w godz. 16:00 - 18:00

Psycholog kliniczny - poniedziałek, czwartek w godz. 15:00 - 19:00

Psychoterapeuta - czwartek w godz. 11:00 - 13:00

▪ **NASZA PRZYCHODNIA Sp. z o.o.**

Pomoc psychologiczna

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 534 642 545

adres e-mail: zarzad@naszaprzychodnia.czest.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 10:00 - 14:00 oraz 16:00 - 18:00

▪ **Częstochowskie Towarzystwo Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych "Powrót z U"**

Oddział Wojewódzki

Pomoc terapeutyczna dla osób z problemem uzależnienia

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 508 355 119, 34 324 60 97

adres e-mail: powrotzu34@gmail.com

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - środa w godz. 14:00 - 20:00

czwartek w godz. 9:00 - 19:00

piątek w godz. 10:00 - 18:00

Możliwość konsultacji również w innych godzinach po wcześniejszym umówieniu

DĄBROWA GÓRNICZA

▪ **Fundacja Na Rzecz Edukacji, Profilaktyki i Psychoterapii "DROGA"**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 519 016 004

adres e-mail: fundacjadroga@gmail.com

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 15:00

▪ **"MERKURY" Sp. z o.o.**

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 262 36 71

adres e-mail: biuro@merkury.dabrowa.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 12:00

▪ **Ośrodek Leczenia Nerwic i Zaburzeń Odżywiania Dąbrówka w Gliwicach**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 602 665 442

adres e-mail: oln@psychoterapia-silesia.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 18:00

▪ **Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks - Gliwice**

1. **Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych**

2. **Pomoc psychiatryczna dla dzieci i młodzieży**

3. **Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym lub nauki do 21 r.ż. oraz ich rodziców- bez skierowań (dla Gliwic) - Ośrodek środowiskowej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 413 16 26

adres e-mail: formularz kontaktowy na stronie www.czpfeniks.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00,

informacja telefoniczna poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 16:00

▪ **Ośrodek Leczenia Depresji i Nerwic (Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks)**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 726 23 78

adres e-mail: formularz kontaktowy na stronie www.czpfeniks.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

informacja telefoniczna poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 16:00

▪ **Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień FAMILIA Sp. z o.o.**

Pomoc psychologiczna dla osób dorosłych z problemem uzależnienia

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 270 37 58, 32 231 86 15

adres e-mail: czpilu@mp.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja:

poniedziałek w godz. 8:00 - 18:00

wtorek w godz. 8:00 - 15:00

środa, czwartek w godz. 8:00 - 18:00

piątek w godz. 8:00 - 18:00

JASTRZĘBIE - ZDRÓJ

- **NEURO-MED Centrum Terapii Nerwic, Depresji i Uzależnień**

Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla osób dorosłych oraz osób z problemem uzależnienia

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 476 73 55

518 415 430 (wtorek w godz. 11.00-16.00)

adres e-mail: neuro-med@world.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - czwartek w godz. 7:00 - 20:00, piątek w godz. 7:00 - 18:00

KATOWICE

- **Górnośląskie Centrum Medyczne Im. Prof. Leszka Gieca Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

Poradnia Zdrowia Psychicznego

tel.: 32 359 83 27

adres e-mail: psychiatria@gcm.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek - piątek w godz. 7:30 - 18:00

- **Zespół Wojewódzkich Przychodni Specjalistycznych**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 601 420 326 (prośba o SMS w przypadku braku odpowiedzi), 32 255 32 42

adres e-mail: jacek.przybylo@zwps.pl, jprzybylo@gmail.com

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 18:00

- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Katowicach**

Pomoc psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 782 72 89 (rejestracja), 601 171 841 (w pilnych przypadkach do godz. 18.00)

adres e-mail: zozmswia@zozmswia.katowice.pl, zozmsw@zozmsw.katowice.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: 8:00 - 11:00

▪ **EPIONE Sp. z o.o.**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 504 039 252, 504 036 652

adres e-mail: s.orlinska@epione.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek w godz. 10:00 - 13:00

wtorek w godz. 12:00 - 15:00

środa - czwartek w godz. 10:00 - 13:00

▪ **Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej MED**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 252 10 00

adres e-mail: med-5@o2.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

czwartek w godz. 10:00 - 12:00 i 14:00 - 16:00.

▪ **Centrum Medyczne Femina**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 575 300 203

adres e-mail: rejestracja@femina.katowice.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

▪ **Poradnia Zdrowia Psychicznego VERA-MED**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 354 21 88, 601 186 166

adres e-mail: a.lewandowska@terapeuci.org

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja:

poniedziałek, środa, czwartek w godz. 15:00 - 18:00

wtorek w godz. 11:00 - 18:00

▪ **Ośrodek Leczenia Nerwic i Zaburzeń Odżywiania Dąbrówka w Katowicach**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 697 018 394

adres e-mail: rejestracja-katowice@psychoterapia-silesia.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 18:00

- **Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks - Katowice**
 - 1. Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych**
 - 2. Pomoc psychiatryczna dla dzieci i młodzieży**
 - 3. Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym lub obowiązkiem nauki do 21 r.ż. oraz ich rodziców- bez skierowań (dla Gliwic)**
(Ośrodek środowiskowej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży)

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 413 16 19

adres e-mail: formularz kontaktowy na stronie www.czpfeniks.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

MIKOŁÓW

- **NZOZ "Psyche - Med" Centrum Opieki Psychiatrycznej i Psychologicznej**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych
Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży objętych obowiązkiem szkolnym lub nauki do 21 r.ż. oraz ich rodzin- bez skierowań (dla MIKOŁOWA)
(Ośrodek środowiskowej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży)

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 322 20 24, 573 956 727

adres e-mail: rejestracja@psyche-med.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek, wtorek, środa w godz. 9:00 - 18:00

czwartek w godz. 9:00 - 15:00

piątek w godz. 9:00 - 14:00

MYSŁOWICE

- **Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Rehabilitacyjno-Opiekuńczy**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 316 01 61

adres e-mail: pzozoro@interia.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 7:00 - 14:00

- **Ośrodek Pomocy Psychologicznej Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Oddział w Mysłowicach**

Kontakt dla pacjentów:

tel. 32 222 29 07, 512 805 911

adres e-mail: osrodek@mens-sana.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek-czwartek w godz. 9:00-16:00, piątek w godz. 9:00-15:00

MYSZKÓW

- **Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Myszkowie**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 34 313 88 80

adres e-mail: sekretariat@zozmyszkow.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek w godz. 7:00 - 20:00

wtorek w godz. 6:00 - 14:45

środa w godz. 6:00 - 18:30

czwartek w godz. 6:00 - 14:45

piątek w godz. 6:00 - 18:00

POWIAT GLIWICKI

- **NZOZ Centrum Terapii Systemowej i Pomocy Psychologicznej DIADA, Pyskowice**
Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla dzieci i młodzieży do 21 r.ż. oraz ich rodziców- bez skierowań (DLA CAŁEGO POWIATU GLIWICKIEGO)

(Ośrodek środowiskowej pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży)

Kontakt dla pacjentów:

tel. 516 287 483

adres e-mail: info@diada.eu

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

informacja telefoniczna:

poniedziałek, środa, czwartek. 8.00-15.00

wtorek i piątek. 8.00-20.00

PYSKOWICE

- **Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Centrum Usług Medycznych AA "Remedium"**
Awramienko Spółka Jawna

Pomoc psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 233 87 62

adres e-mail: cum@wp.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 22:00

RUDA ŚLĄSKA

- **Szpital Miejski w Rudzie Śląskiej Sp. z o.o.**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 344 08 74

adres e-mail: sekretariat@szpitalruda.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek w godz. 10:00 - 11:00

- **Tomasz Warakomski, Mariusz Skowron "Poradnia Ochrony Zdrowia Psychicznego-s.c.
T. Warakomski - M. Skowron**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 244 37 77

adres e-mail: pozp@pozpruda.com.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 14:00

RYBNIK

- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Państwowy Szpital dla Nerwowo
i Psychiczenie Chorych**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 432 82 29

adres e-mail: szpital@psychiatria.com

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 9:00 - 13:00

SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE

- **Samodzielny Publiczny Zespół Lecznictwa Psychiatrycznego w Siemianowicach Śląskich**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 506 016 187 – rejestracja PZP,

Więcej informacji na stronie www.spzlp.pl

adres e-mail: spzlp@psychiatriasiemianowice.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek w godz. 08:00 - 20:00

wtorek w godz. 8:00 - 20:00

środa w godz. 8:00 - 22:00

czwartek w godz. 8:00 - 21:00

piątek w godz. 8:00 - 20:00

SIEWIERZ

▪ **Przychodnia Zdrowia "PRIMUS"**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 674 12 27 wew. 102 lub 122 (psychiatra i psycholog)

Psychoterapeuci:

tel.: 503 374 010

tel.: 694 988 534

tel.: 604 498 434

adres e-mail: zdrowie@nzozprimus.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 8.00-16.00

SOSNOWIEC

▪ **Fundacja "UNIA BRACKA"**

Pomoc psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 240 10 65

adres e-mail: pk@uniabracka.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 7:00 - 18:00

▪ **Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks - Sosnowiec**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 413 16 18

adres e-mail: formularz kontaktowy na stronie www.czpfeniks.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

▪ **NZOZ Nasza Przychodnia - Poradnia Zdrowia Psychicznego**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 32 263 24 84 wew. 104 (rejestracja)

adres e-mail: biuro@nasza-przychodnia.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 7:00 - 18:00

▪ **Zakład Lecznictwa Ambulatoryjnego w Sosnowcu**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: centrala: 32 291 37 87, numer bezpośredni do poradni: 32 266 39 69, 32 368 48 00

adres e-mail: biuro@zla.sosnowiec.pl, psych.10@zla.sosnowiec.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 10:00 - 12:00

TARNOWSKIE GÓRY

▪ **Tarnogórski Ośrodek Terapii Uzależnień, Profilaktyki i Pomocy Psychologicznej
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej**

1. **Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych**

2. **Pomoc terapeutyczna dla osób z problemem uzależnienia**

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 535 394 198

535 780 552

609 801 485

32 769 00 01

32 769 00 02

32 383 15 30

adres e-mail: totu-zoz@wp.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

w godzinach pracy ośrodka:

poniedziałek - czwartek w godz. 8:00 - 20:00

piątek w godz. 8:00 - 18:00

TYCHY

- **Centrum Psychiatrii Środowiskowej Feniks - Tychy**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel: 32 411 72 37

adres e-mail: formularz kontaktowy na stronie www.czpfeniks.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

- **Ośrodek Pomocy Psychologicznej Profilaktyki i Leczenia Uzależnień, Oddział w Tychach**

Kontakt dla pacjentów:

tel. 32 327 51 83, 605 637 072

adres e-mail: osrodek@mens-sana.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek-czwartek w godz. 9:00-16:00, piątek w godz. 9:00-15:00

WODZISŁAW ŚLĄSKI

- **Centrum Zdrowia Psychicznego i Terapii Uzależnień "AL-MED"**
Pomoc psychologiczna i psychoterapeutyczna dla osób dorosłych oraz osób z problemem uzależnienia

Kontakt dla pacjentów:

Tel.: 32 445 04 06, 32 445 04 07, 607 344 397, 533 682 833

adres e-mail: wodzislaw@almed-centrum.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

ZABRZE

- **Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ośrodek Profilaktyki i Leczenia Uzależnień**
 1. **Pomoc psychologiczna i terapeutyczna dla osób dorosłych**
 2. **Pomoc terapeutyczna dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych z problemem uzależnienia**

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 538 548 076

882 730 858

882 730 862

822 556 335

600 883 472

32 271 84 42

32 278 11 99

adres e-mail: opilu@opilu.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 20:00

▪ **Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks - Zabrze**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel: 32 413 16 20

adres e-mail: formularz kontaktowy na stronie www.czpfeniks.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 08:00 - 20:00

ZAWIERCIE

▪ **Szpital Powiatowy w Zawierciu - Poradnia Zdrowia Psychicznego**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 510 175 067 (lekarz psychiatra)

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 9:00 - 10:00

tel.: 510 175 082 (psycholog)

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek, środa w godz. 15:00 - 16:00

wtorek, czwartek, piątek w godz. 9:00 - 10:00

ŻARKI

▪ **PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO ŻARKI II**
Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 601 233 792, 601 233 966

adres e-mail: psycholog.zarki@gmail.com

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

poniedziałek - piątek w godz. 12:00 - 14:00

ŻORY

- **“AL-MED” Oddział w Żorach**

**Pomoc psychologiczna i psychiatryczna w ramach umowy z Urzędem Miasta Żory.
Dla mieszkańców Żor wszystkie świadczenia realizowane są bezpłatnie.**

Kontakt dla pacjentów:

Tel.: 32 722 90 92

adres e-mail: zory@almed-centrum.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja:

poniedziałek w godz. 14:00 - 18:00

wtorek w godz. 9:00 - 18:00

środa w godz. 14:00 - 18:00

czwartek w godz. 9:00 - 18:00

ŻYWIEC

- **NZOZ "ASERTYWNOŚĆ" - S.C. Żywieckie Centrum Psychiatrii i Psychoterapii**

Pomoc psychiatryczna i psychologiczna dla osób dorosłych

Kontakt dla pacjentów:

tel.: 33 861 00 89

adres e-mail: asertywnosc@wp.pl

Wyznaczone dni i godziny udzielania porad:

rejestracja: poniedziałek - piątek w godz. 8:00 - 13:00

Dodatkowe numery telefonów

Infolinia Narodowego Funduszu Zdrowia: **800 190 590**

Infolinie Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach:

539 963 856

606 326 142

606 488 680

Infolinie Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych

L.p.	PSSE	TELEFON
1.	Bielsko - Biała	504 022 816 514 122 992
2.	Bytom	605 745 817 609 582 303 695 025 532
3.	Chorzów	692 180 830
4.	Cieszyn	502 281 673
5.	Częstochowa	661 868 810 577 818 388 34 344 99 53
6.	Dąbrowa Górnicza	795 513 569
7.	Gliwice	666 227 205
8.	Jaworzno	690 538 610 512 306 935
9.	Katowice	660 686 917
10.	Kłobuck	608 655 241
11.	Lubliniec	604 619 629
12.	Myszków	603 779 492
13.	Racibórz	604 106 359
14.	Ruda Śląska	668 164 330
15.	Rybnik	609 519 193
16.	Sosnowiec	500 060 599
17.	Tychy	512 370 717 517 497 829
18.	Wodzisław Śląski	601 499 841
19.	Zawiercie	607 131 032
20.	Żywiec	605 538 283