

*Szanowna Pacjentko, Drogi Pacjencie!*

Kończysz właśnie swój pobyt w szpitalu psychiatrycznym. Jeśli po jego opuszczeniu będziesz odczuwać niepokój lub potrzebować pomocy, skontaktuj się z wybraną przez Ciebie instytucją:

1. **Bezpłatna Telefoniczna Informacja Pacjenta** prowadzona przez Rzecznika Praw Pacjenta i Narodowy Fundusz Zdrowia pod numerem 800 190 590 czynna codziennie przez całą dobę.
2. Pomocą służą również Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Numery telefonów do nich znaleźć można tutaj >> <https://www.gov.pl/web/rpp/rzecznicy-praw-pacjenta-szpitala-psychiatrycznego> lub mailowo pod adresem [psychiatria@rpp.gov.pl](mailto:psychiatria@rpp.gov.pl)
3. Jeśli potrzebujesz pomocy w zrobieniu zakupów artykułów spożywczych, leków lub w opiece nad zwierzętami skontaktuj się z najbliższym **ośrodkiem pomocy społecznej**. Ich wykaz jest tutaj <https://www.gov.pl/web/koronawirus/pomoc-dla-potrzebujacych>
4. Wykaz **Centrów Zdrowia Psychicznego** wraz z danymi kontaktowymi znajdziesz na stronie: [www.czp.org.pl](http://www.czp.org.pl) mapa wraz z danymi teled adresowymi znajduje się pod adresem: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>. Dane o Środowiskowych Centrach Zdrowia Psychicznego wraz z numerami telefonów dostępne są pod adresem: <https://sczp.med.pl/placowki>. Poradnie zdrowia psychicznego, nawet jeśli ograniczają możliwość wizyty, mogą świadczyć pomoc zdalnie – zadzwoń do nich.
5. **Centrum Wsparcia prowadzone przez Fundację ITAKA** oferuje całodobowy bezpłatny telefon wsparcia **800 70 2222** dla osób zmagających się z problemami psychicznymi.
6. Całodobowy **telefon zaufania dla dzieci i młodzieży** Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: **116 111**.
7. **Minister Obrony Narodowej** uruchomił całodobową infolinię ze wsparciem psychologicznym dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem koronawirusa. Specjalistyczna pomoc udzielana jest przez psychologów wojskowych Wojsk Obrony Terytorialnej pod bezpłatnym numerem **800 100 102**.
8. Skontaktować się możesz również ze **szpitalem**, w którym odbywało się leczenie pod numerem telefonu

.....  
*Nigdy nie jesteś sama! Nigdy nie jesteś sam!*

*Bartłomiej Chmielowiec*

*Rzecznik Praw Pacjenta*

<https://www.gov.pl/web/rpp/>