

POROZMAWIAJMY O ZDROWIU PSYCHICZNYM
materiały edukacyjno-informacyjne dla młodzieży przygotowane przez
Stowarzyszenie Wielokierunkowej Pomocy „Remedium” z Mrągowa



WITAJ!

Broszurka, którą właśnie trzymasz, ma charakter poradnika dotyczącego problematyki zdrowia psychicznego.

Po zapoznaniu się z nią dowiesz się, jak ważną kwestią w życiu młodego człowieka jest higiena zdrowia psychicznego, poznasz odpowiedzi na szereg pytań związanych ze stresem, dowiesz się

z jakimi problemami natury psychicznej może się spotkać młodzież w wieku dorastania.

Poradnik ten stanie się także dla Ciebie krótkim przewodnikiem po zaburzeniach i chorobach psychicznych; będziesz w stanie zrozumieć powody, dla których Twój przyjaciel, bliski lub znajomy może trafić do szpitala psychiatrycznego. Dowiesz się więc czym jest choroba psychiczna, jakie są objawy zaburzeń psychicznych, co to jest schizofrenia, na czym polega depresja a na czym nerwica – poznasz dolegliwości związane z tą chorobą.

Kolejnym elementem tej broszurki jest informatorium na temat wsparcia społecznego udzielanego osobom z problemami psychicznymi.

Mamy nadzieję, że zaprezentowane w tym poradniku informacje, pomogą Ci poznać i zrozumieć problematykę codziennego funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi. Wierzmy, że dzięki naszej publikacji dowiesz się, jak dbać o zdrowie psychiczne własne i swoich bliskich.

Autorzy :
Stowarzyszenie Remedium

O co chodzi?! czyli podstawowe pojęcia wg. Kazimierza Dąbrowskiego

Zdrowie psychiczne rozumiane jest jako optymalna zdolność jednostki do normalnego i wszechstronnego rozwoju i funkcjonowania umysłowego. Są to zarówno pozytywne przemiany środowiska wewnętrznego danej jednostki (głównie praca mózgu i układu nerwowego, hormonalnego i narządów zmysłów) jak i jej dodatnie oddziaływanie na środowisko zewnętrzne.

Higiena psychiczna to całokształt zabiegów i starań zmierzających do utrzymania zdrowia psychicznego, a także dyscyplina naukowa, której przedmiotem jest badanie i ustalanie czynników sprzyjających zachowaniu zdrowia psychicznego. Celem jej jest ochrona i stworzenie warunków korzystnych dla zdrowia psychicznego jednostki lub pewnej grupy, np. młodzieży szkolnej.

Choroba psychiczna często określana jako psychoza. Ogólnie jednak obecnie nie używa się określenia choroba psychiczna. Klasyfikacja chorób i problemów zdrowotnych problemy natury psychicznej opisuje jako: zaburzenia psychiczne i zachowania. Nie ma więc znaczenia czy mamy do czynienia ze schizofrenią, fobią, depresją - zawsze to jest zaburzenie psychiczne! Należy pamiętać, że problemów zdrowotnych z psychiką nie należy rozpatrywać tak samo jak rozpatruje się choroby somatyczne. Poza tym sama definicja choroby jest tylko pewnym przyjęciem - na przestrzeni lat zmieniał się pogląd na to co jest chorobą a co nie.

Grupy wsparcia nie są tylko rodzajem ucieczki dla osób, które czują się bezradne lub pozbawione wszelkiej nadziei i uważają, że nie panują nad własnym losem. Mają znacznie bardziej pozytywny charakter. Poza zapewnieniem wzajemnego wsparcia tym, którzy mają jakiś wspólny problem, znajdują praktyczne rozwiązania konkretnych kłopotów i umożliwiają swoim członkom, na bazie wzajemnego zaufania i zrozumienia, stworzenie nowego układu stosunków, a niektórym nawet - nowego sposobu życia.

Zadania higieny psychicznej w odniesieniu do dzieci i młodzieży

Psychika człowieka podlega nieustannemu działaniu wielu zmiennych bodźców, co może przekraczać jego zdolności adaptacyjne i powodować negatywne reakcje stresowe.

Szybkie tempo życia, nadmiar informacji, wysokie wymagania społeczne – to tylko kilka przykładów czynników powodujących wzmożone stany napięcia emocjonalnego, które mogą prowadzić do zaburzenia równowagi psychicznej i narastania konfliktów wewnętrznych.

Wśród czynników, które sprzyjają zachowaniu zdrowia psychicznego ucznia będą to:

- zachowanie właściwych proporcji między nauką, pracą, zabawą, snem i wypoczynkiem, tzn. przestrzeganie określonych terminów wykonywania swych obowiązków (np. godzin nauki)
- przestrzeganie zasad higieny pracy umysłowej, np. po godzinie intensywnej pracy umysłowej odpoczynki przez 5–10 minut, co 10–15 minut krótkie, 10–20 sekundowe przerwy, np. na kilka ruchów palcami, kilka głębokich oddechów, spojrzenie w dal, prawidłowe oświetlenie, wywietrzony pokój, cisza, ład i czystość
- stosowanie zasad właściwego postępowania w stosunkach między ludźmi (życzliwość, uprzejmość, uczynność, sprawiedliwość, poszanowanie godności innych osób) i umiejętność ich stosowania w kontaktach społecznych,
- właściwa atmosfera w szkole i w domu pozwalająca na konsekwentną realizację planów wychowawczych, ale jednocześnie respektująca potrzeby i możliwości rozwijającej się osobowości młodego człowieka i stwarzająca każdemu uczniowi szanse na odniesienie sukcesu.

Racjonalne zaplanowanie rozkładu codziennych zajęć ucznia powinno zapewniać odpowiednią liczbę godzin snu, unormować czas przyjmowania posiłków, optymalnie zorganizować pracę szkolną i domową oraz przewidzieć wystarczającą, odpowiednio zorganizowany wypoczynek dzienny połączony z jak najdłuższym przebywaniem na świeżym powietrzu, a także stworzyć warunki do zachowania ładu i spokoju.

Problemy występujące w zachowaniu dorastającej młodzieży

Okres dorastania, obejmujący przedział wiekowy od 12 do 18 roku życia, przedstawiany jest jako czas wewnętrznej niepokoju i zewnętrznych konfliktów z ludźmi dorosłymi. Młodzi ludzie mają wówczas duże problemy z zaakceptowaniem zmian fizjologicznych i anatomicznych związanych

z procesem dojrzewania, a także nowych ról społecznych. Pojawiają się różnorodne formy zaburzeń zachowania, które wcześniej nie występowały, jak np. psychozy, depresje, tendencje antyspołeczne, ucieczki z domu, porzucanie szkoły, próby samobójcze, zażywanie środków uzależniających oraz czyny przestępcze młodocianych.

Zaburzenia zachowania warunkowane są przez liczne czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Do pierwszych należą organiczne uszkodzenia mózgu o różnorodnym pochodzeniu, do drugiej zaliczane są negatywne wpływy tkwiące w środowisku społecznym młodego człowieka, jak np. dom rodzinny, szkoła oraz grupy rówieśnicze.

Tylko nieliczne przypadki powyższych zaburzeń są kontynuacją wcześniej występujących, znaczna większość pojawia się po raz pierwszy w okresie pomiędzy 10 a 15 rokiem życia. Młode osoby, u których one występują, przejawiają także duże trudności w podejmowaniu obowiązków i zadań oczekiwanych od nich ze strony otoczenia społecznego, co w rezultacie prowadzi do pogłębiania się konfliktów z dorosłymi, głównie z rodzicami i nauczycielami.

Zachowanie ucznia oraz jego rozwój fizyczny i psychiczny zależą nie tylko od podejmowanych działań wychowawczych, ale również od wrodzonych możliwości i warunków, w jakich się one rozwijają. Na efekty kształcenia wpływają: poziom inteligencji ucznia, jego temperament, cechy charakteru, stan zdrowia oraz rozwój psychomotoryczny. Niezmiernie ważny jest również prawidłowo funkcjonujący układ nerwowy, który pozwala uczniowi panować nad emocjami, podejmować wyczerpujący wysiłek umysłowy i koncentrować się przez dłuższy czas na jednym zadaniu.

Do najważniejszych pedagogicznych przyczyn niepowodzeń szkolnych zaliczyć można: treści, formy, metody, środki nauczania i wychowania, warunki, w jakich przebiega praca dydaktyczno-wychowawcza, brak właściwego przygotowywania się nauczycieli do lekcji, nieprzystosowanie programów nauczania do możliwości ucznia. W grupie tej znajdują się również czynniki związane z wadliwą pracą ucznia: niechęć do nauki, lenistwo, lekceważenie obowiązków szkolnych. Uświadomienie sobie przez nauczycieli czynników, które wpływają hamująco na osiąganie przez uczniów sukcesu edukacyjnego i są przyczyną różnych zaburzeń w ich zachowaniu, ma ogromne znaczenie. Jest pierwszym i zasadniczym krokiem przy podejmowaniu wszelkich działań diagnostycznych i profilaktycznych prowadzących do wyeliminowania źródeł negatywnych emocji i nadmiernego stresu w szkole.

Teoria stresu i jego oblicza

Podstawy teorii stresu jako zjawiska, które daje się zdefiniować charakterystycznymi procesami, stworzyli fizjologowie na podstawie zmian, jakie powoduje w organizmie działanie bodźców środowiska. Walter Cannon (1871-1945), a później Hans Selye (1907-1982) zauważyli, że silne bodźce, niezależnie od ich natury, powodują powstawanie emocji, wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie częstości skurczów serca i częstości oddychania.

W obiegowym pojęciu stresem określa się stany emocjonalne spowodowane różnymi czynnikami środowiska życia i pracy zawodowej, które mogą mieć niepożądane konsekwencje zdrowotne lub powodują ogólną, nieokreśloną uciążliwość życia. Przywykło się sądzić, że stres jest czymś złym, zapominając o tym, że określony poziom tego zjawiska jest niezbędny i chroni przed uczuciem znużenia i znudzenia. Bez stresu nie da się żyć. W jednym z czasopism porównano go do prądu, który sprawia, że żarówka świeci mocnym blaskiem, a radio gra na pełnych obrotach. Ale gdy popłynie za dużo prądu, żarówka pęka, a radio nadaje się tylko do kosza. Podobnie ze stresem - cała sztuka polega na tym, by utrzymać właściwe napięcie. A gdy jest go za dużo - umieć je rozładować.

Stres to reakcja mobilizacyjna organizmu człowieka, umożliwiająca zaadaptowanie się do wymagań stawianych przez środowisko, w którym żyje.

Najbardziej stresujące sfery życia:

- praca zawodowa
- relacje, sprawy rodzinne
- problemy finansowe
- problemy zdrowotne
- zajęcia szkolne
- życie w pośpiechu, presja czasu
- budowanie kariery zawodowej

Najbardziej stresujące sytuacje:

- konflikty w rodzinie
- choroba własna lub wśród bliskich osób
- brak pieniędzy, konieczność oszczędzania
- egzamin, klasówka,
- obawa utraty pracy
- konflikty ze znajomymi, przyjaciółmi
- ogólnie zajęcia w szkole,
- opieka nad dziećmi, rozmowa z szefem

Możliwe zakłócenia funkcji umysłowych:

- osłabiona koncentracja,
- kłopoty z pamięcią,
- obniżony refleks,
- osłabienie krytycyzmu,
- problemy z podejmowaniem decyzji.

Problemy emocjonalne wynikające ze stresu to:

- wzrost napięcia psychicznego,
- stany lękowe: od uczucia niepokoju po panikę,
- uczucie bezradności, przygnębienia, apatii aż po depresję,
- uczucie gniewu, rozdrażnienia mogące prowadzić do wybuchów agresji,
- pogorszenie samoceny,
- problemy z kontrolowaniem emocji (podniecenie, wesołkowatość, złość, itp.).

Zaburzenia funkcji umysłowych i emocjonalnych mogą prowadzić do takich zmian w zachowaniu:

- brak energii i osłabienie chęci do działania,
- wzrost nieobecności w pracy lub w szkole z powodu odczuwania rzeczywistych lub urojonych dolegliwości,
- przrzucanie odpowiedzialności na innych,
- nadużywanie leków, alkoholu i narkotyków,
- występowanie dziwnych form zachowania, nietypowych dla danej osoby,
- konflikty z otoczeniem, wyładowywanie stresu na słabszych od siebie,
- zjadanie nadmiernych ilości jedzenia lub niejedzenie,
- trudności w zasypianiu, bezsenność lub senność nadmierna,
- problemy z wysławianiem się, nasilenie jękania.

Wszyscy jesteśmy wyposażeni w naturalne mechanizmy obronne (jak choćby płacz), pozwalające obniżyć napięcie związane ze stresem. Ponadto radzimy sobie z problemami stosując różnorakie sposoby wynikające z doświadczenia. Te, których używamy najczęściej składają się na nasz indywidualny styl radzenia sobie ze stresem. Wskazać można dwa podstawowe style zmagania się ze stresem:

- koncentracja na problemie,
- koncentracja na emocjach.

Problemy radzenia sobie ze stresem dotyczą także młodego pokolenia. Są trudniejsze do rozwiązania, gdyż generalnie dotyczą osób o mniejszym doświadczeniu życiowym, u których jeszcze nie w pełni mogły ukształtować się umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Nakładają się tu jeszcze dodatkowo, charakterystyczne dla wieku dojrzewania, problemy emocjonalne. Stąd, szczególną rolę wychowawców jest, by w tym okresie życia poświęcać młodemu człowiekowi wiele uwagi, uświadamiać mu zagrożenia wynikające z nadmiernego nagromadzenia emocji, wyposażać w umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem, wspomagać w pozytywnym myśleniu i zwiększaniu wiary w siebie.

Depresja

Znajomość objawów depresji może pomóc Tobie i Twojej rodzinie w poszukiwaniu porady lekarskiej tak szybko, jak to tylko możliwe. Jeśli przez co najmniej 15 dni występuje u Ciebie 5 spośród niżej wymienionych symptomów wyszczególnionych przez WHO, oznacza to, że cierpisz na depresję:

1. Jesteś smutny przez większą część dnia, niemal codziennie. Często płaczesz.
2. Nie jesteś zainteresowany wykonywaniem codziennych czynności przez większą część dnia, prawie każdego dnia.
3. Czujesz się zmęczony prawie każdego dnia.
4. Twój apetyt się zmienił, straciłaś/-eś lub przybrałaś/-eś na wadze.
5. Żle sypiasz; cierpisz na bezsenność lub nadmierną senność.
6. Czujesz się podniecony lub niespokojny; inni też to zauważają.
7. Masz trudności ze skupieniem uwagi i myśleniem niemal każdego dnia. Nawet proste zadania wydają się trudne. Nawet proste zadania wydają się trudne do rozwiązania, a decyzje niemożliwe do podjęcia.
8. Czujesz się beзуżyteczny i masz poczucie winy prawie codziennie.
9. Odczuwasz napięcie.

Dodatkowo:

10. Brakuje ci pewności siebie, unikasz ludzi.
11. Czujesz się zirytowany.
12. Czujesz się beзуżyteczny, zły, bezradny i beznadziejny.

Depresja jest stanem zdominowanym przez smutek bez zaburzenia kontaktu z rzeczywistością. Ten stan umysłu leczy się za pomocą leków i/lub psychoterapii. Nie świadczy o słabości – może dotknąć każdego w trudnym dla niego okresie życia. Cierpienie psychiczne w tej chorobie może być najcięższym cierpieniem doświadczonym w życiu. Ciężka depresja może prowadzić do samobójstwa. Należy pamiętać, że największym ryzykiem, jakie niesie ciężka depresja, jest śmierć (15 % chorych). Ogólnie nie jest chorobą dziedziczną w powszechnie spotykanych rodzajach, jedynie jej szczególna odmiana – tj. zaburzenie maniako-depresyjne jest częściowo dziedziczne. Nie zmienia osobowości chorującego, która jest stałą i nienaruszalną częścią jego tożsamości. Niezależnie od rodzaju pracy, depresja powoduje utratę sprawności, która uniemożliwia rzetelne wykonywanie obowiązków, a nawet w wypadku niektórych zawodów, naraża na niebezpieczeństwo.

Jak pomóc w depresji?

Najważniejszą rzeczą jest zauważenie smutku i zmiany w zachowaniu, a potem nakłonienie danej osoby do rozpoczęcia leczenia. Następnie należy zachęcić chorego, aby kontynuował terapię do momentu ustąpienia objawów. Trzeba pamiętać, jak istotne jest dodawanie choremu odwagi oraz zapewnienie go, że wyleczy się z depresji. Należy to powtarzać, gdyż cierpiącym na depresję brakuje wiary i pewności siebie. Pomocne jest także umawianie chorego na wizytę oraz pójście z nim do lekarza.

Istnieją dwa główne sposoby leczenia depresji: stosowanie leków przeciwdepresyjnych oraz psychoterapia. Najlepszy efekt leczniczy wiąże się z jednoczesnym zastosowaniem obu tych metod. Leki przeciwdepresyjne zapewniają szybką ulgę i są niezbędne w przypadku ciężkiej lub trwającej przez długi czas depresji. Spożywanie alkoholu podczas stosowania leków przeciwdepresyjnych wywołuje senność, która uniemożliwia prowadzenie samochodu i wykonywanie precyzyjnych czynności. Stosowanie niektórych leków może prowadzić do upośledzenia sprawności psychomotorycznej, istnieją jednakże leki pozbawione tego negatywnego działania.

Schizofrenia i jej objawy

Schizofrenia jest często spotykaną chorobą psychiczną, należąca do psychoz. Wyróżnia się w niej dwa rodzaje objawów psychotycznych: objawy wytwórcze, zwane inaczej „pozytywnymi” oraz ubytkowe nazywane często „negatywnymi”.

Do objawów wytwórczych zaliczamy:

- zaburzenia myślenia: splątanie toku myślenia, porwanie wątków myślowych, dezorganizacja myślenia,
- urojenia: fałszywe przekonania, są one typowe dla schizofrenii, a zwłaszcza dla jednego z jej rodzajów schizofrenii paranoidalnej, nawet najbardziej logiczna argumentacja nie może ich zmienić
- omamy lub halucynacje: wrażenia wzrokowe, słuchowe, węchowe, smakowe lub odczuwanie obecności przedmiotów, których w danym miejscu i czasie nie ma. W przebiegu schizofrenii charakterystyczne są omamy słuchowe, które określa się potocznie mianem „głosew”,
- zmienione uczucia: może to być na przykład bardzo intensywny lęk związany z przeżywaniem omamów lub urojeń. Może też być i tak, że uczucia stają się stłumione. Często jest występowanie huśtawki nastroju, który może wahać się od stanu niezwyklego podniecenia aż do krańcowej depresji,
- zmienione zachowanie: odmienne od zachowania sprzed choroby. Mogą występować okresy niezwyklej aktywności lub beczynności, w której chory spędza w łóżku całe dni. Niekiedy w związku z przeżyciami psychotycznymi pojawia się agresja lub tendencje samobójcze.

Objawy ubytkowe to między innymi:

- izolacja od otoczenia i wyłączenie się z życia społecznego,
- brak spontaniczności wypowiedzi,
- apatia, niekiedy niechęć do wykonywania nawet prostych czynności ,
- brak inicjatywy,
- stereotypowe myślenie,
- ubóstwo mowy,
- sztywność emocjonalna – brak adekwatnych do sytuacji reakcji emocjonalnych

Jakie są przyczyny schizofrenii?

Nie znaleziono jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. Powstało kilka hipotez na ten temat. Pierwsza grupa przyczyn obejmuje tak zwane przyczyny biologiczne, co obejmuje np. nieprawidłowości w przekazywaniu sygnałów pomiędzy neuronami w mózgu (teoria biochemiczna). Druga teoria podkreśla znaczenie czynników społecznych, np. niekorzystnej atmosfery rodzinnej. O początku choroby może decydować wrodzona wrażliwość na zachorowanie niekiedy w połączeniu z trudną sytuacją rodzinną. Stwierdzono też, że u chorych na schizofrenię występują nieprawidłowości w działaniu komórek nerwowych w mózgu – neuronów.

Kto zajmuje się leczeniem schizofrenii?

Chorobę można leczyć w warunkach szpitalnego oddziału całodobowego, oddziału dziennego, Poradni Zdrowia Psychicznego i innych placówek wsparcia. Najczęściej, gdy chory znajduje się w ostrej fazie psychozy, rozpoczyna leczenie w oddziale całodobowym.

Nerwice

Każdy z nas w sytuacjach trudnych przeżywa czasem:

- lęk,
- smutek,
- napięcie,
- dolegliwości fizyczne: bóle głowy, drżenie ciała, skurcze mięśni itd., które nie są związane z żadną chorobą cielesną.

Zjawiska takie towarzyszą szczególnie przełomowym okresom lub sytuacjom w życiu człowieka. Mogą to być okresy związane z rozwojem biologicznym, np. dojrzewaniem czy pokwitaniem, ale również szczególne sytuacje życiowe: zawarcie małżeństwa, rozwód, urodzenie dziecka, utrata bliskiej osoby czy ważnej posady. W takich przypadkach wspomniane objawy są wynikiem naszej reakcji na stres i na ogół przemijają bez leczenia wraz z ustąpieniem przyczyn. Jeśli natomiast utrzymują się dłużej, a nawet nasilają mimo ustąpienia sytuacji stresowej i braku zewnętrznych, „obiektywnych” czynników mogących je powodować, mówimy o zaburzeniach nerwicznych. Najkrócej więc mówiąc – nerwica jest chorobą emocji.

Jednym ze skutków współczesnej cywilizacji i związanego z nią nieustannego wzrostu tempa życia są nerwice lękowe, które dotyczą coraz młodszych ludzi.

Częstość występowania nerwic w Polsce ocenia się na 20–25% ogółu ludności. Powstawanie nerwic u dzieci i młodzieży jest związane z występowaniem w środowisku domowym czy szkolnym czynników stresogennych. Gdy stres przekroczy możliwości przystosowawcze ich psychiki, wtedy pojawiają się reakcje bezradności, niepokoju, przygnębienia, lęku, strachu, gniewu lub agresji. Objawy nerwicy, w zależności od wieku dziecka mogą wyrażać się płaczem, kaszlem, bólami brzucha, nudnościami, wymiotami, niepokojem ruchowym, zaburzeniami snu itp.

Przyczyny nerwicy lękowej mogą tkwić zarówno w środowisku szkolnym jak i domowym. Wśród tych szkolnych najczęściej wymienia się: niepowodzenia w nauce, strach przed nauczycielem, zagrożenia związane z różnymi sytuacjami konfliktowymi, a wśród domowych – lęk przed karą, zbyt rygorystyczni lub niekonsekwentni rodzice, przesadny liberalizm lub nawet brak zainteresowania ze strony rodziców .

BIBLIOGRAFIA:

1. Dąbrowski K., Zdrowie psychiczne, PWN... 2004,
2. Dudek D., Depresja – Poradnik dla pacjentów i ich rodzin, Klinika Psychiatrii Dorosłych CMUJ w Krakowie, 2011,
3. Psychiatria - Podręcznik dla studentów pielęgniarstwa, Śląski Uniwersytet Medyczny, 2007,
4. Szczepański, „Elementarne pojęcia socjologii”, 2005,
5. Tyszkowa M., Osobowościowe podstawy syndromu nieśmiałości, Psychologia Wychowawcza, 1989/3,
6. Woynarowska B. Edukacja zdrowotna. PWN, 2007,
7. Zimbardo Philip G. „Nieśmiałość - co to jest? Jak sobie z nią radzić?”, PWN, 2009,

Wsparcie społeczne dla osób w potrzebie z terenu Mrągowa - czyli gdzie szukać pomocy?

1. Poradnia Zdrowia Psychicznego w Mrągowie - ul. Królewiecka 58, tel. 89 741 02 67.
2. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mrągowie:
 - a. Specjalistyczne Usługi Opiekuńcze - ul. Wyspiańskiego 1, tel.: 89 741 34 42
Forma opieki udzielana w miejscu zamieszkania, obejmująca osoby z niekorzystnym przebiegiem choroby, które nie radzą sobie w relacjach ze swoim środowiskiem i w życiu codziennym. Pacjenci otrzymują pomoc w wykonywaniu podstawowych czynności życiowych (utrzymanie higieny, gotowanie, sprząatanie, zarządzanie pieniędzmi).
 - b. Środowiskowy Dom Samopomocy w Mrągowie - ul. Królewiecka 34, tel.: 89 741 22 12
Forma wsparcia w postaci ośrodka, w którym można przebywać w ciągu dnia. Przeznaczona jest dla osób chorych psychicznie, a także upośledzonych intelektualnie, mających trudności z codziennym funkcjonowaniem. Placówka czynna przez cały tydzień. Uczestnicy mogą w nim przebywać i uczestniczyć w różnych zajęciach o charakterze treningowym. Otrzymują pomoc w radzeniu sobie z codziennymi czynnościami i funkcjonowaniu w społeczeństwie, uzyskaniu samodzielności życiowej. W ten sposób zapobiega się izolacji społecznej oraz ułatwia się chorym nawiązywanie kontaktów.
3. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Mrągowie – ul. Wojska Polskiego 5 A/12, tel.: 89 741 33 07.
4. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Mrągowie – ul. Warszawska 53, tel.: 89 743 33 60.
5. Powiatowy Zespół ds. Orzek. o Niepełnosprawności - ul. Warszawska 53, tel.: 89 743 33 67.
6. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Mrągowie - ul. Warszawska 53.
7. Dom Pomocy Społecznej w Mrągowie ul. Młodkowskiego 19, tel.: 0-89 741 86 70.
8. Warsztaty Terapii Zajęciowej Koło Rodziców Specjalnej Troski w Mrągowie ul. Sienkiewicza 16, tel.: 785 44 65 65.
9. Stowarzyszenie Wielokierunkowej Pomocy „Remedium” w Mrągowie – ul. Kościelna 2, tel.: 897412212 (grzecznościowo).
10. Stowarzyszenie na Rzecz Pomocy Rodzinie „Synapsa” w Mrągowie – ul. Wojska Polskiego 22/2.
11. Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych, Chorych „AMICUS” w Mrągowie – ul. Młodkowskiego 19.

Realizator projektu „Poznać, zrozumieć... - warsztaty edukacyjno – informacyjne o zdrowiu psychicznym” - Organizacja Pożytku Publicznego Stowarzyszenie Wielokierunkowej Pomocy „Remedium” KRS 0000269337

**ul. Kościelna 2 11-700 Mrągowo www.remedium.cba.pl
tel. kom. 531 278 298 mail; remedium.mragowo@op.pl
Bożena Olszewska**



Remedium
Stowarzyszenie
Wielokierunkowej Pomocy

Publikacja sfinansowana ze środków Zarządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego w ramach wspierania realizacji zadania publicznego Edukacja i promocja zdrowia publicznego: zwiększenie skuteczności edukacji i promocji zdrowia psychicznego pod tytułem „Poznać, zrozumieć ... - warsztaty edukacyjno-informacyjne o zdrowiu psychicznym” - umowa nr 28/2012

