

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Psychika w dobie epidemii: gdzie po pomoc

**Epidemia wywołuje lęk o życie swoje i bliskich oraz niepewność jutra. To sytuacja, która może doprowadzić do większej liczby i zaostrzenia istniejących zaburzeń psychicznych. Jest jednak wiele miejsc, do których można się zgłosić po pomoc - najlepiej najpierw telefonicznie. Możliwy jest też w uzasadnionych przypadkach kontakt osobisty.**

„To, co jeszcze było niemożliwe przed tygodniem, staje się rzeczywistością, z którą jednostka musi się zderzyć, mimo że nigdy wcześniej nie znalazła się w podobnej sytuacji i nigdy nie była uczona określonego zachowania. Wprowadzane ograniczenia i zakazy dla wielu jednostek są niezrozumiałe i najczęściej wynikają z niewiedzy i braku informacji. Zatrzymanie dotychczasowego trybu życia dla wielu staje się trudnością nie do pokonania i chcą się temu przeciwstawić” – pisze w komentarzu udostępnionym przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne prof. Janusz Heitzman.

Zwraca uwagę, że kluczowe jest podawanie wiarygodnych informacji zarówno przez zarządzających tego rodzaju kryzysem, jak i przez media. Niektórzy jednak będą zmuszeni sięgnąć po pomoc w obliczu kryzysu psychicznego lub zrobią to za nich ich bliscy. Na szczęście pomoc psychiatryczno-psychologiczna jest dostępna.

[Przeczytaj o zachowania obsesyjno-kompulsywnych w dobie epidemii](#)

## **Poradnie zdrowia psychicznego**

- Jestem w trakcie terapii dla współzależnionych w jednej z poradni. Kiedy zawieszono w niej wizyty, zadzwoniła do mnie moja terapeutka i przeprowadziła ze mną dwugodzinną rozmowę. Jesteśmy umówione na kolejne telefoniczne spotkanie – mówi jedna z pacjentek z Warszawy.

Istotne jest to, że **poradnie zdrowia psychicznego nie przestały w Polsce działać**, choć, w związku z epidemią wywołaną przez koronawirusa SARS-Cov-2, ograniczają lub eliminują możliwość bezpośrednich spotkań. Zawieszono są m.in. spotkania grup wsparcia, jednak Narodowy Fundusz Zdrowia refunduje udzielone telefonicznie czy też za pomocą komunikatorów porady psychiatryczne czy psychoterapeutyczne.

Jeśli pacjent potrzebuje recepty na leki, może być ona wystawiona elektronicznie. Podobnie rzecz ma się ze zwolnieniami z pracy.

Nie każdy pacjent, u którego występują zaburzenia psychiczne, może jednak skorzystać z teleporady. Wówczas konieczny jest bezpośredni kontakt z lekarzem lub psychoterapeutą. Co wtedy?

NFZ w swoich wytycznych dotyczących zasad udzielania świadczeń w związku z COVID-19 zaznacza, że w każdym przypadku odroczenia terminu udzielenia świadczenia, a szczególnie w razie podjęcia decyzji o zawieszeniu udzielania go, należy ocenić i wziąć pod uwagę uwarunkowania i ryzyka dotyczące stanu zdrowia pacjentów i prawdopodobieństwo jego pogorszenia.

## **Centra zdrowia psychicznego**

W niektórych miejscach w Polsce działają centra zdrowia psychicznego oraz środowiskowe centra zdrowia psychicznego (wskazówki, gdzie można znaleźć ich wykaz i dane kontaktowe znajdują się pod koniec tego artykułu).

- Czynne są wszystkie centra zdrowia psychicznego. Od 8 do 18-tej czynne są punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne, jednak w tej sytuacji apelujemy, by o ile to jest możliwe, w pierwszej kolejności dzwonić – podkreśla rzeczniczka Biura ds. Pilotażu Centrów Zdrowia Psychicznego Katarzyna Kisielińska.

Dodaje, że w sytuacji, gdy na podstawie rozmowy specjalista uzna, że konieczne jest spotkanie, przy zachowaniu wszelkich dostępnych środków ostrożności związanych z ochroną przed koronawirusem, możliwe jest spotkanie specjalisty z pacjentem.

Katarzyna Kisielińska zaznacza, że zawieszono spotkania grup terapeutycznych.

- Ale terapeuci prowadzący te grupy pozostają w kontakcie z uczestnikami - wyjaśnia.

Dzieje się tak w wielu miejscach w kraju. Psychiatra Izabela Ciuńczyk ze Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego w Koszalinie mówi, że jego pracownicy są w stałym kontakcie z podopiecznymi.

- Do wszystkich pacjentów, którzy byli umówieni na dany dzień, dzwoniemy i pytamy o samopoczucie, pytamy, czy są w domu. Znamy swoich podopiecznych - mówi.

Dodaje, że stąd pracownicy centrum, m.in. psychiatry, pielęgniarki i wiedzą, kiedy konieczna jest wizyta pacjenta w centrum, bo porada na odległość nie wchodzi w rachubę, a kiedy trzeba wręcz pojechać do domu do pacjenta.

- Nie wykluczamy wyjazdów do domów pacjenta. Przecież jeśli na przykład pacjent musi dostać iniekcję długodziałającego leku, trzeba mu ten zastrzyk podać, bo w przeciwnym razie jego choroba się zaostrzy - podkreśla Izabela Ciuńczyk.

Dodaje, że generalnie pacjenci są bardzo zdyscyplinowani i rozumieją powagę sytuacji. Jednocześnie pojawiają się nowi.

- Sytuacja związana z epidemią jest czynnikiem, który może wywołać kryzys psychiczny. Już to zjawisko obserwujemy - mówi lekarka.

Jak wyjaśnia, podczas jej ubiegłotygodniowego dyżuru w centrum, zgłosiły się do niej bezpośrednio, z ulicy, cztery nowe osoby. Większość osób jednak dzwoni.

Kontakt nowych osób z centrum osób ma jej zdaniem o tyle pozytywny wymiar, że pozwala lepiej poznać środowisko mieszkańców na terenie, na którym działa.

W sytuacji epidemii, tam, gdzie tylko jest to możliwe, wykorzystuje się pomoc na odległość.

- Mamy system do udzielania teleporad. W końcu często do pomocy wystarczy telefon lub telekonferencja - podkreśla dr Tomasz Rowiński, który szefuje Środowiskowemu Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży (Warszawa Bielany). Ma pod swoją opieką około 600 rodzin z warszawskich Bielan.

Dodaje, że na jego terenie tzw. pierwszorazowi pacjenci, a zatem ci, którzy do tej pory nie korzystali z pomocy jego ośrodka, to na razie pojedyncze przypadki. Jednak specjaliści są zdania, że będzie przybywało osób w kryzysie psychicznym. Rowiński zwraca uwagę, że problemem dla niektórych osób, zwłaszcza tych, które po raz pierwszy zgłaszają się po pomoc do centrum, jest wypełnienie prawnego obowiązku wynikającego z RODO. Może to być przez dzwoniących odebrane jako dziwaczne.

- Nawet w tych trudnych sytuacjach musimy przedstawić osobie, która dzwoni, odpowiednie formułki - ubolewa.

## **Szpitalne psychiatryczne**

Czasem osoba w kryzysie psychicznym musi trafić do szpitala i pandemia nic tutaj nie zmieniła.

Szpitala psychiatryczne wraz z izbami przyjęć działają, choć jest gorący apel, by w pierwszej kolejności, o ile jest to tylko możliwe, kontaktować się telefonicznie. Jednocześnie trzeba pamiętać, że zawieszono zarówno odwiedziny, jak i wychodzenie pacjentów na przepustki.

Do 26 marca wojewodowie mają, na zlecenie Ministerstwa Zdrowia, wyznaczyć w każdym województwie szpital lub oddział dla wymagających hospitalizacji pacjentów z zaburzeniami psychicznymi, którzy są zakażeni lub podejrzani o zakażenie nowym koronawirusem.

„Do wyznaczonych oddziałów należy kierować wyłącznie osoby z zaburzeniem psychicznym spełniającym przesłanki przyjęcia do szpitala w myśl art. 23 ust. 1 i art. 24 ust 1 ustawy o ochronie zdrowia psychicznego, bez względu czy wyrażają świadomą zgodę czy nie, i które jednocześnie:

- a) mają potwierdzony COVID-19 lub
- b) mają następujące objawy: temperatura powyżej 38 stopni, duszność (oddechy>20/min.) i kaszel lub
- c) przebywają na kwarantannie lub izolacji (w warunkach domowych) w związku z COVID-19” – czytamy w poście opublikowanym na profilu FB Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

## **Kryzys psychiczny w czasie epidemii: kontakty**

- **W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia nie czekaj i dzwoń na numer 112, ale nie blokuj tej linii, jeśli szukasz konsultacji z psychologiem lub psychiatrą.**
- W sytuacji, gdy doświadczasz kryzysu psychicznego lub zauważasz go u bliskiej osoby, możesz przez całą dobę zadzwonić na bezpłatny telefon do Centrum Wsparcia prowadzonego przez Fundację ITAKA. Pod numerem **800 70 2222** przez wszystkie dni tygodnia dyżurują specjaliści: psychologowie, psychoterapeuci, psychiatrzy.
- Przez całą dobę działa też telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: **116 111**.
- Wojska Obrony Terytorialnej na polecenie ministra obrony narodowej uruchomiły pod numerem telefonu **800 100 102** specjalną, całodobową i bezpłatną infolinię ze wsparciem psychologicznym dla osób znajdujących się w kryzysie związanym z kwarantanną lub leczeniem SARS-CoV-2. Specjalistyczna pomoc udzielana jest przez psychologów wojskowych WOT.
- Wykaz centrów zdrowia psychicznego wraz z danymi kontaktowymi znajdziesz na stronie: [www.czp.org.pl](http://www.czp.org.pl), mapa wraz z danymi teleadresowymi znajduje się pod adresem: <https://czp.org.pl/index.php/o-czp/>
- Wykaz środowiskowych centrów zdrowia psychicznego z danymi teleadresowymi znajdziesz pod adresem: <https://sczp.med.pl/placowki>
- Poradnie zdrowia psychicznego, nawet jeśli ograniczają możliwość wizyty, mogą świadczyć pomoc zdalnie – zadzwoń do nich. Pamiętaj, że szpitale psychiatryczne także nie zawiesiły swojej działalności.
- W wielu izbach lekarskich i pielęgniarskich świadczone jest również wsparcie psychologiczne dla pracowników służby zdrowia. Podobną inicjatywę, skierowaną do służby zdrowia, kieruje Fundacja Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej i Medyczny Zespół Ratunkowy PCPM. Więcej informacji na ten temat znajdziesz klikając w link: <https://pcpm.org.pl/pcpm-oferuje-pomoc-psychologiczna-medykom-zaangazowanym-w-walke-z-koronawirusem.html>

## **Rzecznicy praw pacjentów**

W tych trudnych dniach Biuro Rzecznika Praw Pacjenta odbiera pięciokrotnie więcej telefonów - 1000 a nie 200, jak zwykle. Do odpowiadania na pytania osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego zostało oddelegowanych dodatkowo dziesięciu Rzeczników Praw Pacjenta Psychiatrycznego. Zwykle pracują w szpitalach chodząc od oddziału do oddziału, żeby rozmawiać z pacjentami, słuchać ich skarg i prośb.

Na stronie Rzecznika Praw pacjenta czytamy: „W trosce o bezpieczeństwo pacjentów, personelu szpitala oraz samych rzeczników, od 16 marca br. pacjenci przebywający w tych szpitalach oraz osoby, które chciałyby uzyskać wsparcie dotyczące praw pacjenta mogą skontaktować się z Rzecznikami Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego telefonicznie oraz mailowo ([psychiatria@rpp.gov.pl](mailto:psychiatria@rpp.gov.pl)). Mogą również zadzwonić pod numer bezpłatnej Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590”.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29532.html>



21-05-2026

## [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej](#)

Resort nauki udostępnił go.



21-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków.



21-05-2026

## [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#)

W ciągu 8 lat przeżywalność pacjentów z tym nowotworem wzrosła o 20 proc.



21-05-2026

## [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#)

Bez zapylaczy nie ma części produkcji żywności.



21-05-2026

## [Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni](#)

Elektrodę, która przepuszcza aż 94 proc. promieniowania podczerwonego.



21-05-2026

## [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

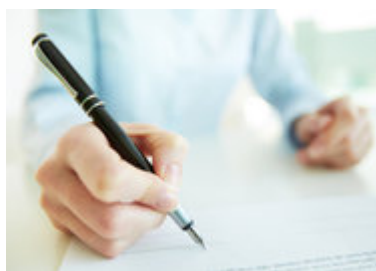
To wynik badania, w którym brało ponad tysiąc par matka-dziecko.



21-05-2026

## [Problemy ze snem związane z ryzykiem choroby Alzheimera u kobiet](#)

Informuje „Journal of Prevention of Alzheimer's Disease”.



21-05-2026

## [Zespół policystycznych jajników zmienił nazwę](#)

Informuje "The Lancet".

**Informacje dnia:** [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy](#) [Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk](#) [Powstała niewidzialna elektroda dla podczzerwieni](#) [Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#) [Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz](#)

[to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego Nowy wzór elektronicznej legitymacji studenckiej Kleszcz to tylko pośrednik Pod względem leczenia czerniaka Polska w czołówce Europy Przyszłość pszczół zależy od ochrony ich naturalnych siedlisk Powstała niewidzialna elektroda dla podczerwieni Choroby serca mogą zaczynać się już w czasie życia płodowego](#)

## **Partnerzy**