

# Wsparcie osób z zaburzeniami psychicznymi na Mazowszu

Osoby chorujące psychicznie stanowią grupę szczególnie narażoną na zjawisko wykluczenia społecznego. Jednocześnie problem zaburzeń i chorób psychicznych dotyczy coraz większej części polskiego społeczeństwa.

1. Jesteś osobą z doświadczeniem choroby psychicznej?
2. To nie czyni Cię gorszym od innych.
3. Choroba nie przekreśla szans na udane i satysfakcjonujące życie.
4. Szukaj wsparcia w ludziach, którzy są wokół Ciebie. Trzeba ich tylko dostrzec.

**Nie jesteś sam!**

**Skontaktuj się z najbliższym Ośrodkiem Pomocy Społecznej lub Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie.**

**Tam otrzymasz wsparcie niezbędne do prowadzenia dobrego życia.**

Więcej informacji odnośnie możliwości uzyskania pomocy, znajduje się [na stronie internetowej Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej](#).

oraz pod linkiem :

<https://www.gov.pl/web/kppsp-limanowa/linia-bezposredniego-wsparcia-dla-osob-w-stanie-kryzysu-psychicznego>

**Telefony zaufania dla osób z doświadczeniem choroby psychicznej:**

- **Grupa wsparcia osób z doświadczeniem Kryzysu psychicznego Trop**  
(doradcy dyżurują od poniedziałku do czwartku w godzinach od 17:00 do 19:00, pod numerem telefon: **22 614 16 49**)
- **Kryzysowy Telefon zaufania instytutu psychologii zdrowia polskiego Towarzystwa psychologicznego**  
(doradcy dyżurują codziennie w godzinach od 14:00 do 22:00, pod bezpłatnym numerem telefonu: **116 123**)

Materiały informacyjne:

[Plakat](#)

[Ulotka](#)

[Informator](#)