# Martwi Cię zachowanie Twojego dziecka?



- Obserwujesz niepokojącą zmianę zachowania syna lub córki? Ma problemy z jedzeniem albo snem?
- Zauważyłeś, że Twoje dziecko jest smutne albo nadmiernie rozdrażnione?
- Nagle zaczęło się gorzej uczyć albo pogorszyły się jego relacje z kolegami i koleżankami?

## Skorzystaj z pomocy Ośrodka Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży

### Kto i jak pomaga?

Pomocy w ośrodkach udzielają:

- psycholodzy,
- psychoterapeuci,
- terapeuci środowiskowi.

W ośrodkach można skorzystać z diagnozy i porad psychologicznych, psychoterapii indywidualnej, rodzinnej i grupowej oraz terapii środowiskowej. W sytuacji, kiedy specjaliści uznają, że konieczna jest konsultacja z lekarzem psychiatrą przekierują pacjenta do innej placówki.

### Dla kogo?

Dzieci, młodzież do końca nauki szkolnej oraz ich rodziny.

### Jak się dostać?

Pomoc ośrodków udzielana jest bezpłatnie, w ramach świadczeń realizowanych przez NFZ. Do skorzystania z porad nie jest potrzebne skierowanie lekarskie.

### Gdzie?

Ośrodki działają we wszystkich województwach w Polsce, w prawie każdym powiecie (w całej Polsce jest ponad 340 placówek).

Aktualna lista ośrodków znajduje się na stronie:

https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/

Informację o świadczeniach można uzyskać także pod bezpłatnym numerem infolinii NFZ: **800 190 590**

**Najbliższy ośrodek to:**

**Masz więcej pytań? Chciałbyś porozmawiać z psychologiem przed wizytą w ośrodku?**

Skontaktuj się z bezpłatnym i anonimowym Dziecięcym Telefonem Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, gdzie psycholodzy udzielają też wsparcia rodzicom i opiekunom: **800 12 12 12** lub skorzystaj z czatu: **https://brpd.gov.pl/**