

# Portal Województwa Lubuskiego



## Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego - pamiętaj, że pomoc jest blisko



**Kategoria** - Zdrowie

**Data publikacji** -10 października 2025 godz. 09:03

**- Zdrowie psychiczne to nie luksus, ale fundament naszego codziennego życia. Musimy głośno mówić o potrzebie wsparcia i przełamywać tabu - także tutaj, w Lubuskiem - podkreśla marszałek województwa lubuskiego Sebastian Ciemnoczowski.**

10 października obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. To dobry moment, by przypomnieć, że troska o dobrostan psychiczny jest równie ważna jak dbanie o zdrowie fizyczne. W całej Polsce działa wiele bezpłatnych infolinii, które oferują wsparcie osobom w kryzysie emocjonalnym.

### **Najważniejsze numery wsparcia:**

- **116 123** – bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych (codziennie 14:00–22:00),
- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (całodobowo),
- **800 70 22 22** – centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego (całodobowo),
- **800 120 002** – „Niebieska Linia”, pomoc dla ofiar przemocy w rodzinie (całodobowo),
- **800 108 108** – wsparcie dla osób po stracie bliskich (poniedziałek – piątek 14:00–20:00),
- **22 635 09 54** – telefon zaufania dla osób starszych (poniedziałek, środa, czwartek 17:00–20:00),
- **608 271 402** – telefon zaufania dla mężczyzn (wtorek 17:00–19:00, czwartek 19:00–21:00).

Jak przypomina marszałek Ciemnocołowski, **województwo lubuskie konsekwentnie rozwija system wsparcia psychicznego** – zarówno w miastach, jak i mniejszych ośrodkach. – Lubuszanie muszą wiedzieć, że pomoc jest dostępna blisko – bez względu na wiek, miejsce zamieszkania czy sytuację życiową. Naszym celem jest zapewnienie każdemu dostępu do specjalistów i bezpiecznej przestrzeni rozmowy – dodaje marszałek.

### **Gdzie szukać pomocy w Lubuskiem**

W regionie działa sieć poradni zdrowia psychicznego, ośrodków terapeutycznych i centrów wsparcia. Oferują one bezpłatne konsultacje psychiatryczne, psychologiczne i psychoterapeutyczne.

#### **Zielona Góra:**

- **Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej „Relacja”**  
ul. Jasna 12/1u, tel. 782 614 637  
(psychoterapia, zespół leczenia środowiskowego)
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego SPZOZ MSWiA**  
ul. Wazów 42, tel. 68 452 77 64

- **Poradnia Zdrowia Psychicznego - Cibórz / Zielona Góra**  
ul. Chopina 9, tel. 68 32 21 868

#### **Gorzów Wielkopolski:**

- **Centrum Zdrowia Psychicznego przy Wielospecjalistycznym Szpitalu Wojewódzkim**  
ul. Walczaka 42, tel. 95 782 78 72 / 73  
(poradnia zdrowia psychicznego, zespół leczenia środowiskowego, wsparcie dla dorosłych i dzieci)
- **Poradnia dla dzieci i młodzieży „Para Familia”**  
ul. Walczaka 12b/12, tel. 95 783 51 81
- **Centrum Zdrowia „Antoszkówka”**  
ul. Fabryczna 71, tel. 606 910 304

#### **Pomoc również poza stolicami województwa**

Pomoc psychologiczną można uzyskać również w mniejszych miastach regionu. W wielu powiatach działają **Centra Zdrowia Psychicznego** oraz **zespoły leczenia środowiskowego**, które udzielają wsparcia blisko miejsca zamieszkania.

- **Szpital w Międzyrzeczu** – Poradnia Zdrowia Psychicznego, ul. Konstytucji 3 Maja 35,
- **Powiatowy Zakład Opieki Zdrowotnej w Świebodzinie** – Poradnia Psychologiczna, ul. Żaków 2,
- **Szpital w Nowej Soli** – Poradnia Zdrowia Psychicznego, ul. Chałubińskiego 1,
- **Szpital Powiatowy w Żarach** – Poradnia Psychologiczno-Psychiatryczna, ul. Pszenna 2,
- **SPZOZ w Słubicach** – Poradnia Zdrowia Psychicznego, ul. Nadodrzańska 6,
- **Szpital w Sulęcinie** – Zespół Leczenia Środowiskowego, ul. Witosa 18.

Dzięki takim miejscom wsparcie psychiczne staje się coraz bardziej **dostępne lokalnie**, bez konieczności długich dojazdów do dużych miast.

**Pamiętaj** – prośenie o pomoc to oznaka siły, nie słabości. Każdy kryzys można przezwyciężyć, jeśli nie zostaje się z nim samemu.

