

Jesteś osobą z doświadczeniem choroby psychicznej?

To nie czyni Cię gorszym od innych.

Choroba nie przekreśla szans na udane i satysfakcjonujące życie.

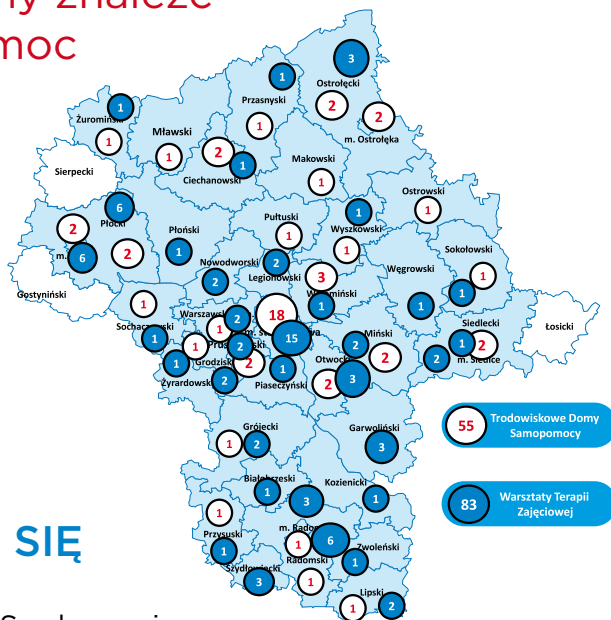
Szukaj wsparcia w ludziach, którzy są wokół Ciebie. Trzeba ich tylko dostrzec.

**NIE JESTEŚ SAM!**



# KRYZYS PSYCHICZNY MOŻNA POKONAĆ.

Razem możemy znaleźć  
skuteczną pomoc  
i wsparcie.



## 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

[www.mcps.com.pl](http://www.mcps.com.pl)



**ZAAKCEPTUJ**  
czasem **NIEOBECNYCH**

## 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 telefonu **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.**