

## INFORMATOR DLA OSÓB PRZEŻYWAJĄCYCH KRYZYS

**Kryzys** to stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne, trudne wydarzenie bądź sytuacje życiowe, wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć. Kryzys może się wiązać z gwałtowną, nieprzewidywalną zmianą w środowisku społecznym, ekonomicznym i politycznym, powodującą napięcie i niezrozumienie. Może być odczuwany dla całych społeczności, może być bardzo subiektywny i dotyczyć tylko pojedynczych osób. Osoba dotknięta kryzysem nie jest w stanie pokonać przeszkody. Zwykle czuje się osamotniona w walce z problemem, czuje, że wyczerpała swoje możliwości do poradzenia sobie z trudnościami i wyzwaniem, ma poczucie, że dotychczas stosowane rozwiązania zawiodły. Towarzyszące temu uczucia to: zniechęcenie, utrata wiary we własne siły i możliwości, przekonanie, że utraciło się kontrolę nad swoim życiem, a nawet w sens życia.

Sytuacje kryzysowe mogą bardzo silnie zaburzyć równowagę psychiczną, powodować duże napięcie psychiczne i negatywne stany emocjonalne, a przez to niekorzystnie wpłynąć na całość funkcjonowania człowieka, doprowadzić do załamania dotychczasowego prawidłowego stylu życia, rozwoju i aktywności w różnych sferach, a w dalszej perspektywie mogą też spowodować utratę chęci do życia. Objawy te mogą pojawić się niezależnie od wieku, wykształcenia i statusu społecznego przeżywającej je osoby.

**Przykładami takich sytuacji może być: przemoc domowa, utrata pracy, domu, środków do życia, poważne choroby, inwalidztwo, śmierć bliskiej osoby, katastrofy komunikacyjne, napad, gwałt, zdrada, akty terroru, klęski żywiołowe, wojny.**

Gdy samodzielne przezwyciężenie pojawiającego się kryzysu jest niemożliwe, stosowana jest specjalistyczna pomoc – **interwencja kryzysowa** czyli działania zmierzające do odzyskania przez osobę doświadczającą kryzysu nowych zdolności do samodzielnego rozwiązania problemu, środków potrzebnych do jego rozwiązania.

W powrocie do pełnego, normalnego funkcjonowania pomocne jest wsparcie specjalistyczne oraz czas, aby przepracować trudne zdarzenie, na nowo odzyskać poczucie kontroli nad sytuacją i swoimi emocjami, zyskać siłę, aby znów podjąć aktywność i cieszyć się życiem. Osoby, które wychodzą z kryzysu często są silniejsze psychicznie, bardziej pewne siebie, czerpią z życia tyle, ile mogą. Dlatego nie wahaj się i gdy tego potrzebujesz szukaj wsparcia.

**Interwencja kryzysowa najczęściej jest oddziaływaniem interdyscyplinarnym (systemowym). Obejmuje różne formy pomocy:**

1. **Psychologicznej** - krótkoterminowej potrzebnej w czasie pierwszego okresu po zdarzeniu, gdy osoba może przeżywać szok, lub dłuższej psychoterapii trwającej do czasu odzyskania równowagi psychicznej. Psycholog pomaga złagodzić negatywne emocje, zmotywować do działania, informuje o różnych możliwościach.

2. **Medycznej** - w razie potrzeby zapewnienia oceny stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, leczenia farmakologicznego / szpitalnego.
3. **Socjalnej** - niezbędnej w przypadku konieczności wsparcia finansowego (zasiłki), mieszkaniowego (hostele, ośrodki, mieszkania komunalne) lub materialnego (pomoc rzeczowa, paczki żywnościowe).
4. **Prawnej** - porady dla osób, które zamierzają ubiegać się o odszkodowanie, alimenty, rozwód, osób doświadczających różnych form przemocy domowej itp.

**W żadnej sytuacji nie należy tracić nadziei i szans na jej poprawę. Polecamy następujące formy pomocy:**

**1. Rozmowę z osobą bliską**, która pomoże nam w pierwszych chwilach kryzysu.

**2. Skontaktowanie się z osobą zaufaną ze szkoły (w razie potrzeby prosimy skontaktować się przez wiadomości w Librusie i zostawić swój numer telefonu** lub kontakt z naszą rejonową Poradnią Psychologiczno - Pedagogiczną nr 7, pod numerem telefonu: **500 098 928 (czynny w godz. 9.00 - 19.00)** – tu możecie liczyć na wsparcie i rozmowę z psychologiem lub specjalistą d.s. interwencji kryzysowej.

**W sytuacji gdy jest zagrożone życie Twoje, kogoś z Twojej rodziny, bliskich, znajomych lub zupełnie obcej osoby zadzwoń pod numer 112 - otrzymasz wsparcie medyczne i/lub pomoc Policji.**

**Pomoc w specjalistycznych instytucjach zajmujących się pomocą ludziom w kryzysie:**

- [woik.waw.pl](http://woik.waw.pl), tel./fax 22 855 44 32 - Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej- niesie pomoc osobom znajdującym się w szczególnie trudnej sytuacji życiowej lub społecznej wywołanej kryzysem, związanym z przemocą w rodzinie. W ofercie znajdziecie szeroko rozumianą pomoc psychologiczną, psychoterapeutyczną, prawną, psychiatryczną dla osób dorosłych doznających przemocy w rodzinie i osób stosujących przemoc. Prowadzone są oddziaływania terapeutyczne indywidualne oraz grupowe krótko- i długoterminowe.

- [oik.org.pl](http://oik.org.pl) - **Ośrodki Interwencji Kryzysowej w Polsce**. Mapa lokalizacji Ośrodków Interwencji Kryzysowej, w których można uzyskać bezpłatnie szybką pomoc psychologiczną, prawną, socjalną, w przypadku przemocy, bezdomności i innych sytuacji kryzysowych. Udzielana pomoc jest pomocą doraźną w sytuacjach nagłych, gdy nie mamy czasu na czekanie w kolejce w innych instytucjach do psychologa, prawnika lub gdy potrzebny jest nocleg dla osoby bezdomnej lub doświadczającej przemocy. Jest to pomoc doraźna. Każdy z OIK-ów dysponuje innym zakresem pomocy i gronem specjalistów. Różne mogą być godziny pracy. **UWAGA:** Uzyskana pomoc doraźna nie powinna zastępować pomocy w innych instytucjach (np. Poradni Zdrowia Psychicznego), gdzie pomoc jest kompleksowa i jest na nią więcej czasu. W OIK-ach można uzyskać informację gdzie zgłosić się po pomoc, która pomoże wyjść z kryzysu.
- [pomocy.waw.pl](http://pomocy.waw.pl) - [opsmokotow.pl](http://opsmokotow.pl) - Ośrodki Pomocy Społecznej - działają w każdej dzielnicy Warszawy, a także w całej Polsce. Wspierają osoby i rodziny w trudnych sytuacjach życiowych. Zakres działań pomocy społecznej może być bardzo duży, od doraźnej pomocy np. finansowej, prawnej czy lekarskiej, po zapewnienie egzystencji osobom, które nie są w stanie zapewnić jej sobie sami, np. w domach pomocy społecznej osobom starszym, bezdomnym, przewlekle chorym, niesprawnym intelektualnie czy fizycznie. Prowadzą schroniska, noclegownie, jadłodajnie, ośrodki pomocy. Współpracują z różnymi organizacjami społecznymi, Kościołem Katolickim oraz innymi kościołami i związkami wyznaniowymi, stowarzyszeniami, fundacjami, pracodawcami a także osobami fizycznymi i prawnymi.
- **800 70 2222 Centrum Wsparcia:**  
**Bezpłatny telefon dla osób w kryzysie czynny 24h / dobę 7 dni w tygodniu (także w święta).** Udziela porad dla dzieci, młodzieży i osobom dorosłym. Możliwy jest także kontakt przez stronę internetową [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl), na której, poza psychologami dyżurującymi pod telefonem wsparcia, umieszczono informację o dyżurach specjalistów: psychiatry, prawnika, pracownika socjalnego. Można też porozmawiać przez **czat** internetowy, wysłać wiadomość **mailowo** oraz znaleźć informacje o instytucjach pomocowych. Wiadomość e-mail można wysłać przez formularz kontaktowy dostępny na stronie lub na adres e-mail: [porady@linia wsparcia.pl](mailto:porady@linia wsparcia.pl).
- **116 111 bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.**  
 Można dzwonić codziennie, w godzinach **12:00 - 02:00** (do 2-giej w nocy dnia następnego). Ze strony [www.116111.pl](http://www.116111.pl) można też (po zalogowaniu) wysłać e-mail do specjalisty, przekazać swój problem. Kontaktować mogą się też osoby niepokojące się o swoich bliskich, przyjaciół, znajomych, rodzice, nauczyciele, pedagodzy.
- **116 123 bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych**  
 Można dzwonić codziennie, w godzinach **14:00 - 22:00** (od poniedziałku do niedzieli, z wyjątkiem dni świątecznych). Telefon dostępny jest dla osób, które z różnych powodów nie mają możliwości bezpośredniego kontaktu

z psychologiem, udziela pomocy osobom doświadczającym kryzysu emocjonalnego, samotnym, cierpiącym z powodu depresji, bezsenności, chronicznego stresu oraz bliskim osób w kryzysie.

- [www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl) - strona instytucji, która prowadzi powyższy telefon zaufania. Na stronie jest **czytelnia**, w której znajdziesz artykuły popularnonaukowe poświęcone problematyce uzależnień, przemocy, psychologii zdrowia, profilaktyki, psychoterapii, psychoedukacji.
- **800 12 12 12** **bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka**. Można dzwonić: od **poniedziałku** do **piątku** w godzinach **8:15 - 20:00**. Pod numer Dziecięcego Telefonu Zaufania mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci. Strona [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl)
- **800 108 108** **Fundacja "Nagle Sami"** bezpłatny telefon wsparcia dla osób po stracie bliskich (będących w żałobie). Można dzwonić: od poniedziałku do piątku, w godzinach **14:00 - 20:00** Linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie czy zasięgnąć porady. Dyżury w Telefonie Wsparcia pełnią psychologowie i przeszkoleni studenci ostatnich lat psychologii. [www.naglesami.org.pl](http://www.naglesami.org.pl)
- **Niebieska Linia - 800 120 002** - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Jeśli jesteś świadkiem lub doświadczasz przemocy fizycznej, psychicznej lub innej w rodzinie, szkole, pracy lub Twoim otoczeniu, możesz anonimowo uzyskać informację gdzie szukać pomocy, jak rozwiązać problem, porozmawiać ze specjalistą - psychologiem lub prawnikiem. **Bezpłatna** linia jest czynna **24h/dobę**.  
E-mail: [pogotowie@niebieskalinia.pl](mailto:pogotowie@niebieskalinia.pl)
- **TELEFONY ZAUFANIA** (współpracujące z Polskim Towarzystwem Pomocy Telefonicznej). Jeśli potrzebujesz anonimowej rozmowy na dowolny temat, możesz zadzwonić na jeden z podanych na stronie [www.telefonzaufania.org.pl](http://www.telefonzaufania.org.pl) - Pod podanymi w linku telefonami dyżurują wolontariusze. Zadzwonić można na dowolny z podanych numerów bez względu na miejsce zamieszkania.
- [StopDepresji.pl](http://StopDepresji.pl) - Coraz więcej osób choruje na depresję - sprawdź czy nie masz objawów. Depresja to choroba, którą leczy się farmakologicznie, zalecana też jest psychoterapia. Często depresja powoduje niechęć do leczenia, wynika to z jej objawów: bezsilności i utraty wiary w możliwość poprawy. Nieleczona depresja zabiera nam siły do normalnego funkcjonowania, może powodować myśli samobójcze.
- [przyjaciele.org](http://przyjaciele.org) - internetowe forum wsparcia "razem przeciw samobójstwom" - nie jesteś sam(a), podyskutuj z innymi, którzy być może mają podobne problemy jak Ty, na stronie jest też czytelnia oraz gdzie szukać pomocy psychologicznej.
- [monar.pl](http://monar.pl) - Organizacja pozarządowa, która od 30 lat pomaga bezdomnym, samotnym, chorym, uzależnionym, zakażonym wirusem HIV oraz wykluczonym

społecznie, w tym więźniom. Monar prowadzi zarówno ośrodki stacjonarne jak i pobytu dziennego oraz noclegownie, szpital, poradnie i punkty konsultacyjne.