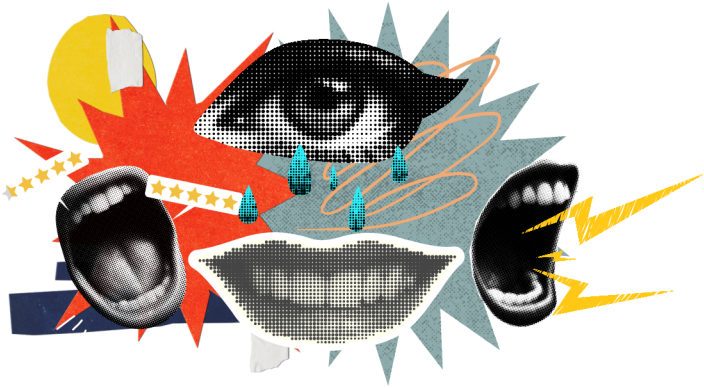
Kilka słów o INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Gdy w naszym życiu wydarzy się coś bardzo trudnego, czego nie mogliśmy zaplanować i wybrać, możemy znajdować się w sytuacji kryzysu.

Kryzys to stan, w którym często czujemy bezsilność, złość czy żal.

Czasami nie dostrzegamy możliwości wykonania kolejnego kroku. Nie musisz go jednak wykonywać samodzielnie. Możesz sięgnąć po wsparcie, możesz dać sobie miejsce na podzielenie się z kimś tym, co czujesz.

Chcemy Ci opowiedzieć o tym, co możesz zrobić, żeby ogarnąć kryzys.



Sił może zabraknąć Ciebie nie.

Fundacja Wyraziście

Chcesz wiedzieć więcej? Zajrzyj do środka. →

Chcesz znać konkrety? Obróć ulotkę. ↓

Kryzys może różnie dawać o sobie znać:

Ciało: Nie możesz spać, często się budzisz lub sen zajmuje większość Twojego dnia. Więcej się pocisz, wizyty w toalecie mogą być częstsze, a miesiączki nieregularne. Zauważasz też zmiany na skórze. Stale jest Ci niedobrze lub masz ogromny apetyt.

Zachowanie: Ogarnianie codziennych spraw staje się bardzo trudne. Nie możesz utrzymać porządku w mieszkaniu, zalegasz z zadaniami w pracy, a przy robieniu zakupów nie jesteś w stanie podjąć decyzji, który produkt wybrać. Potrzebujesz napić się alkoholu, żeby zasnąć lub się odprężyć. Możesz unikać ludzi albo poszukiwać nowych relacji.

Emocje: Emocje stają się trudne do opanowania – możesz płakać, czuć smutek, zamartwiać się, tracić poczucie sensu, a także odczuwać wściekłość wobec innych, za to, jak Cię potraktowali. Możesz też czuć wstyd lub obwiniać się za to, co Cię spotkało. Twoje emocje zaczynają się mieszać, możesz mieć trudność z rozpoznaniem ich źródła.

Kiedy możesz potrzebować pomocy specjalisty?

Warto zgłosić się po pomoc, gdy trudne wspomnienia wracają coraz częściej i nie można ich zatrzymać. Gdy pojawiają się myśli o tym, że nie chcesz już żyć, albo masz wrażenie, że widzisz czy słyszysz coś, czego inni nie dostrzegają. To także moment, gdy emocje – smutek, złość, lęk – stają się tak silne, że trudno nad nimi zapanować. Możesz próbować sobie z tym radzić w sposób, który Ci szkodzi – sięgając po alkohol, leki, inne substancje, samookaleczenia. Jeśli codzienne czynności, jak jedzenie, dbanie o siebie czy wychodzenie z domu, stają się za trudne, a sen nie pojawia się lub przesypiasz całe dni.

Czy mój problem jest wystarczająco poważny?

Każdy problem, który sprawia cierpienie Tobie lub osobom w Twoim otoczeniu, jest ważny. Warto spojrzeć na interwencję kryzysową jak na usługę, której możesz potrzebować. Kiedy zepsuje Ci się auto, to korzystasz z pomocy mechanika. Kiedy zabraknie Ci jedzenia, to idziesz po nie do sklepu. Kiedy masz problem, który kosztuje Cię dużo sił - korzystasz z pomocy interwenta kryzysowego.

Czy ktoś się dowie, że korzystam z pomocy?

Specjalistę obowiązuje tajemnica zawodowa, więc nikt nie dowie się jakie treści pojawiły się w rozmowie. Wyjątkiem są sytuacje, gdy pojawia się zagrożenie życia Twojego lub innych osób. Wtedy specjalista zobowiązany jest do zapewnienia bezpieczeństwa.

Jak to będzie wyglądało, gdy przyjdę?

Spotkanie z interwentem kryzysowym obejmuje głównie rozmowę i opracowanie planu najbliższych działań. Specjalista jest po to, by Cię wesprzeć, pomóc lepiej zrozumieć co czujesz i towarzyszyć Ci w powrocie do stabilizacji. Jeżeli czujesz, że samodzielnie nie dasz rady dotrzeć na taką wizytę możesz poprosić kogoś bliskiego, by Ci w niej towarzyszył lub skorzystać z telefonów zaufania.

A co jeśli nie mam ukończonych 18 lat?

Wsparcie psychologiczne jest dostępne dla osób niepełnoletnich. Możesz z niego skorzystać w szkole, np. u psychologa szkolnego. Możesz skontaktować się z bezpłatnym i całodobowym telefonem zaufania dla dzieci i młodzieży (np. 116 111) i porozmawiać ze specjalistą o trudnej dla Ciebie sytuacji. Te formy wsparcia nie wymagają zgody opiekuna prawnego. Jeśli czujesz, że możesz zagrażać sobie lub innym, możesz również zgłosić się do szpitala lub zadzwonić pod numer 112 i wezwać do siebie pomoc.

Co możesz dla siebie zrobić?

Staraj się nie zapominać o swoich **codziennych potrzebach.** Zadbaj o sen, zjedzenie ciepłego posiłku, nawodnienie. Spróbuj również skorzystać z oferowanego Ci wsparcia. Proszenie o pomoc w sytuacji kryzysu nie jest oznaką słabości.

Jeśli pojawi się u Ciebie poczucie winy, pamiętaj o **życzliwości i wyrozumiałości** wobec samego siebie. Zanim zaczniesz siebie krytykować, zastanów się - czy skierował(a)byś takie słowa do ważnej dla Ciebie osoby?

Pamiętaj, że zwykle nie da się od razu zaopiekować wszystkiego. Pomóż sobie, wykonując **jeden krok na raz**. Skup się na tym, co możesz zrobić teraz, co jest najpilniejsze. Nie bój się też oddelegować zadań. Małe kroki mogą pomogą Ci w odzyskiwaniu gruntu - kawałek po kawałku.

Szybkie punkty pomocy

- Punkt Interwencji Kryzysowej w Poznaniu: ul. Pamiątkowa nr 28
  Tel. 509 111 508 lub 516 183 943 / pik@m.poznan.pl
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych: 116 123
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111

Darowizny: PL 66 1870 1045 2078 1079 1154 0001 Nest Bank
Mail: centrumwyraziscie@gmail.com
Strona: www.centrumwyraziscie.pl
ul. Broniewskiego 6, 09-500 Gostynin
NIP: 9710733231, KRS 0001062745

Fundacja Wyraziście

Sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania.

creo POZnań PO MOCNI WOLONTARIAT POZNAŃSKI POZNAŃSKIE CENTRUM WOLONTARIATU