

"DOBROSTAN"

Działania na rzecz poprawy dobrostanu osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego



Zrozumienie Kryzysu Psychicznego

Kryzys psychiczny to stan, w którym osoba doświadcza znaczących trudności emocjonalnych i psychologicznych, które mogą wpływać na jej codzienne życie. Może być spowodowany wieloma czynnikami, takimi jak utrata bliskiej osoby, problemy w pracy, stres, traumy, problemy interpersonalne, choroba czy inne życiowe zmiany. Objawy kryzysu mogą obejmować poczucie beznadziejności, lęk, izolację, trudności w koncentracji lub myśli samobójcze

Cechy kryzysu psychicznego:

- Intensywne emocje: Osoby w kryzysie mogą odczuwać silny lęk, smutek, gniew lub beznadziejność
- Problemy z funkcjonowaniem: Kryzys może prowadzić do trudności w pracy, w relacjach, a także w wykonywaniu codziennych obowiązków
- Zmiany w zachowaniu: Może wystąpić izolacja społeczna, zmiany w apetycie, problemy ze snem lub zwiększone spożycie substancji
- Myśli o samobójstwie: W skrajnych przypadkach, osoba w kryzysie może myśleć o samookaleczeniu lub odebraniu sobie życia



Przyczyny kryzysu psychicznego:

- Trauma: Doświadczenie przemocy, wypadków, strat
- Stres: Przewlekły stres związany z pracą, życiem osobistym lub finansami
- Zaburzenia psychiczne: Osoby z wcześniej zdiagnozowanymi zaburzeniami mogą być bardziej narażone na kryzysy
- Zmiany życiowe: Ważne wydarzenia, takie jak rozwód, przeprowadzka, narodziny dziecka czy utrata pracy



Jak radzić sobie z kryzysem psychicznym:

- Wsparcie społeczne: Szukanie pomocy u rodziny, przyjaciół czy terapeutów
- Terapeutyczne podejście: Rozważenie terapii, która może pomóc w zrozumieniu i przetworzeniu emocji oraz sytuacji
- Samopomoc: Techniki relaksacyjne, medytacja, czy ćwiczenia fizyczne mogą być pomocne w łagodzeniu objawów
- Zawiadomienie o sytuacji: W przypadku myśli samobójczych, ważne jest, aby skontaktować się z profesjonalistą lub infolinią wsparcia



Cztery fazy kryzysu:



- Faza konfrontacji. Wraz z wydarzeniem krytycznym osoba zauważa, że dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, wyznawane wartości oraz zasoby (materialne lub relacje międzyludzkie), nie są jej w stanie pomóc. Emocje osiągają pułap wrzenia, pojawiają się niepokój, lęk, napięcie, bezradność. Ilość negatywnych emocji szybko rośnie. Przystajemy sobie z nimi radzić. Dotychczasowe metody walki ze stresem są niewystarczające, a tym samym tracimy oparcie. Jeśli na tym etapie osoba nie otrzyma wsparcia, kryzys może stać się stanem chronicznym, i walka z nim będzie znacznie trudniejsza
- Osoba jest przekonana, że zły passy nic nie zmieni. Trauma jest tak wielka, że osoba przestaje sobie radzić z sytuacją. Czyje się bezradna, pokonana, bezbronna i nie widzi szansy zmian na lepsze. Uważa, że nie ma żadnego wpływu na swój los i nie ma kontroli nad własnym życiem. Może to zachwiać poczuciem własnej wartości
- Faza mobilizacji. Nadchodzi czas na walkę ze stresem. Osoba uruchamia wszystkie dostępne zasoby, jest też zwykle już gotowa do szukania pomocy. Może się to skończyć pokonaniem kryzysu i odzyskaniem równowagi oraz odbudowaniem poczucia własnej wartości. Faza ta nie zawsze jest skuteczna i przynieść tylko pozorne uporanie się z problemem. Osoba będzie udawać, że wszystko jest w porządku, a tak naprawdę nadal bardzo cierpieć. Takie stosowanie zaprzeczenia własnych emocji powoduje często kryzys chroniczny. Jeżeli nie nastąpi żadna z tych sytuacji, następuje kolejna faza
- Pogorszenie funkcjonowania. Osoba ma poczucie wewnętrznego chaosu, wycofuje się z życia społecznego. Może to prowadzić do autoagresji czy uzależnień



Wsparcie profesjonalne

Jeżeli kryzys psychiczny staje się trudny do opanowania, zaleca się skorzystanie z pomocy psychologa, psychiatry lub terapeuty. Specjaliści mogą zaoferować różnorodne metody terapeutyczne, a także leki, jeśli jest to konieczne.

Ważne jest, aby nie ignorować swoich uczuć i szukać wsparcia w trudnych momentach. Kryzys psychiczny może być trudnym doświadczeniem, ale z odpowiednią pomocą możliwe jest powrót do zdrowia i równowagi.

DEPRESJA

Dziewięć na dziesięć badanych z depresją potwierdza myśli samobójcze. Pierwszy raz zazwyczaj ma miejsce w pierwszej fazie depresji określanej mianem ostrej albo w fazie utajonej. W pierwszej fazie depresji samobójstwa są impulsywne i zazwyczaj nieskuteczne. Dochodzi do nich zwykle w pierwszych tygodniach traumatycznych doznań psychicznych, tj. strata zdrowia, problemy w pracy lub brak pracy, brak domu, brak bliskiej osoby i dotyku. Inaczej jest, gdy chory jest w fazie utajonej depresji. Chory zachowują się normalnie i sprawia wrażenie zadowolonego z życia. Samobójstwo planuje rozważnie i powoli (jego czas, miejsce i sposób). Należy być czujnym, ponieważ chory udaje zwykle całkowity powrót do normalności, by przygotować się kolejny raz, by odebrać sobie życie. Depresja przewlekła zamienia się w depresję reaktywną i ma niski wskaźnik śmiertelny, choć nieustannie pojawiają się myśli samobójcze i pozorowane próby samobójcze. To jest prośba o uwagę niż chęć odebrania sobie życia.

Fakty na temat samobójstw i samobójców

Przyjmuje się, że około 75 % osób, które umierają mówi o tym wcześniej. U niektórych osób pojawiają się wyraźne sygnały np. uporządkowanie wszystkich spraw w swoim życiu (spłacenie długów, oddawanie swojej własności, przeprosiny).

Najczęściej popełniają samobójstwo osoby śmiertelnie chore, zazwyczaj, gdy bardzo cierpią lub są zależne od rodziny. Samobójstwo jest „krzykiem o pomoc”. Często osoby popełniające samobójstwo, nie były świadome lub pragnęły żyć.

Jeżeli usłyszysz z ust dziecka informację dotyczącą chęci popełnienia samobójstwa niezwłocznie poproś o wsparcie profesjonalisty. Nie dawaj rad i rozwiązań. Uświadom dziecku, że każdy czasem jest zmartwiony, zagubiony, czuje smutek, przygnębienie lub bezsilność. Pokarz dziecku, że nie jest samo, ze swoimi problemami.

Najczęściej występujące czynniki predysponujące do popełnienia samobójstwa:

- niepowodzenie
- samotność i wykluczenie
- przemoc – fizyczna lub psychiczna
- wysokie ambicje – szkolne, fizyczne, społeczne
- stresy w rodzinie
- obciążenie psychiczne spowodowane śmiercią
- rozpad związku
- strata przyjaciela



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

WAŻNE



Jeżeli znasz osobę, która informuje, że chce popełnić samobójstwo zgłoś tą informację: nauczycielowi, psychologowi, księdzu, lekarzowi lub komuś, komu ufasz. Zgłoś sprawę do ośrodka przeciwdziałania kryzysom. Skorzystaj z telefonu zaufania, poradni psychologicznej lub udaj się do miejsca, w którym uzyskasz pomoc. Może się zdarzyć sytuacja, w której konieczne będzie uzyskanie bezpośredniej pomocy dla kogoś, kto chce popełnić samobójstwo, a odmawia pójścia do poradni. Nie bagatelizuj i nie ignoruj nikogo kto chce pozbawić siebie życia. Możesz uratować komuś życie. Twoja odwaga i chęć pomocy to prawidłowa reakcja. Idź na izbę przyjęć szpitala psychiatrycznego sam lub z osobą, która myśli o samobójstwie. Gdy lekarz potwierdzi nasze podejrzenia, (a niedoszły samobójca odmawia przyjęcia pomocy), wtedy udzielana jest hospitalizacja wbrew jego woli w oparciu o tzw. ustawę psychiatryczną.

A co jeśli to Ty masz myśli samobójcze?

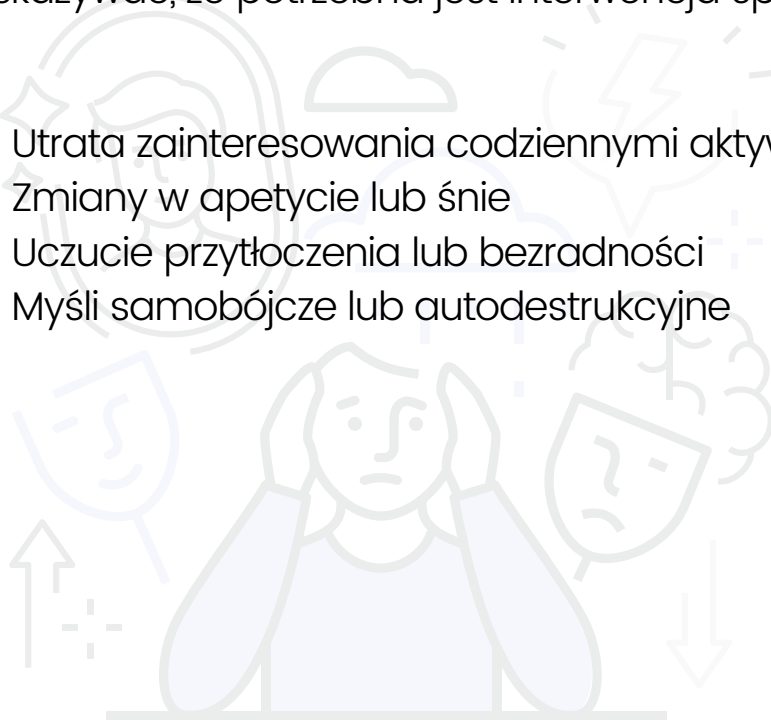


Być może ty sam miałeś myśli zniknięcia na zawsze. To nie jest powód do wstydu. Wiele osób, ma podobne odczucia. Zaufaj komuś i porozmawiaj. Są profesjonaliści, którzy udzielają pomocy na telefon zaufania lub poradnia psychologiczna. Pamiętaj, nie jesteś sam!

Kiedy Szukać Pomocy?

Nie czekaj, aż sytuacja stanie się nie do zniesienia. Jeśli zauważysz u siebie lub u kogoś bliskiego objawy kryzysu psychicznego, warto jak najszybciej sięgnąć po pomoc. Oto kilka sygnałów, które mogą wskazywać, że potrzebna jest interwencja specjalisty:

- Utrata zainteresowania codziennymi aktywnościami
- Zmiany w apetycie lub śnie
- Uczucie przytłoczenia lub bezradności
- Myśli samobójcze lub autodestrukcyjne



Szukanie pomocy w kryzysie psychicznym jest bardzo ważne i może znacząco wpłynąć na polepszenie stanu zdrowia psychicznego. Oto kilka sytuacji, w których warto rozważyć skontaktowanie się ze specjalistą:

- Uczucie braku możliwości przetrwania: Jeśli czujesz, że nie radzisz sobie z codziennym życiem, czujesz się przytłoczony lub nie masz energii do działania
- Zmiany nastroju: Jeśli doświadczasz nagłych zmian nastroju, które są dla Ciebie trudne do kontrolowania, na przykład intensywnego smutku, lęku lub złości
- Izolacja społeczna: Kiedy wycofujesz się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, tracisz zainteresowanie aktywnościami, które wcześniej sprawiały Ci radość
- Myśli samobójcze lub autoagresywne: Jeśli myślisz o zrobieniu sobie krzywdy lub masz myśli samobójcze, natychmiast skontaktuj się z kimś, kto może Ci pomóc
- Problemy ze snem: Chroniczne problemy z zasypianiem, budzeniem się w nocy lub sennością mogą być oznaką kryzysu psychicznego
- Problemy z koncentracją: Jeśli zauważasz, że trudno Ci się skupić, podejmować decyzje lub pamiętać o rzeczach, to może również być sygnał do poszukiwania pomocy
- Stres i lęk: Jeśli odczuwasz chroniczny stres lub niepokój, które wpływają na Twoje życie codzienne, warto rozważyć konsultację z terapeutą
- Negatywne myśli: Jeśli często masz negatywne, pesymistyczne myśli o sobie lub swojej przyszłości
- Zaburzenia odżywiania: Jeśli masz problemy z jedzeniem, takie jak nadmierne objadanie się, lub unikanie jedzenia

Jeśli zauważasz u siebie którykolwiek z tych objawów, nie wahaj się szukać pomocy. W zależności od okoliczności możesz skontaktować się z psychologiem, psychiatrą, terapeutą lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Dostępne są również linie wsparcia kryzysowego, które pozwalają na anonimową rozmowę z kimś, kto może pomóc.

Pamiętaj, że zasięgnięcie pomocy to znak siły, nie słabości!

KTÓRA FORMĘ POMOCY WYBRAĆ ?

Człowiek pomaga innemu człowiekowi jak ten ma się czuć dobrze w różnorodnych relacjach społecznych – tym właśnie jest psychoterapia. Metody osiągnięcia celu są jednak różne.

TERAPIA POZNAWCZO-BEHAWIORALNA

Podstawą tej terapii są wzorce stworzone przez powiązanie myśli, emocji i zachowań. Celem jest oduczenie od starych nawyków i wdrukowanie nowych. Reagujemy na różne zjawiska schematami, nawet nie myślimy, że można inaczej, bo tak reagowaliśmy od zawsze i tak reagują nasi bliscy. Rolą terapeuty jest uświadomienie nam naszych nawykowych reakcji i pokazanie, że można inaczej. W czasie spotkań (zwykle na terapię potrzeba od 10 do 16 godzin) pacjent nabywa umiejętności, dzięki którym sam będzie potrafił radzić sobie ze swoimi problemami. Często tą formę terapii stosuje się w leczeniu dzieci oraz fobii.

TERAPIA PSYCHODYNAMICZA

Ta forma radzenia sobie z problemami łączy psychoanalizę oraz metodę poznawczą-behawioralną. Tu terapeuta ma za zadanie najpierw zdiagnozować problem i przeanalizować świadome i nieświadome schematy myślenia i zachowań pacjenta. W czasie procesu zdrowienia rodzi się silny związek między terapeutą i pacjentem. Terapeuta staje się powiernikiem naszych najskrytszych marzeń, dzielimy się swoimi sekretami i opowiadamy o tym, czego się wstydzimy. Pacjent ma przyzwolenie na dzielnie się nawet najbardziej niestosownymi opowieściami. Terapeuta podąża za pacjentem, dostosowując swoją aktywność do aktualnych potrzeb pacjenta. Nie doradza, nie ocenia, nie krytykuje, słucha i tak prowadzi pacjenta, by ten sam znalazł przyczyny swoich problemów.

Nadmierna samokontrola, ostre cenzurowanie własnych działań i myśli, autodestrukcyjne zachowania... wszystko to ma przyczynę w naszej przeszłości. Czasem wystarczy zrozumieć przyczynę swoich zachowań, by poczuć się wolnym i zacząć działać w zupełnie inny sposób. Zadaniem terapeuty jest wykształcić mechanizmy obronne, które pozwalają zmniejszyć nasilenie „negatywnych” emocji bez zmieniania sytuacji, która je wywołuje, często poprzez nieznaczące zniekształcenie odbioru sytuacji.

Terapia psychodynamiczna to zazwyczaj cykl regularnych spotkań, w tym samym terminie i z tym samym terapeutą. Jest to skuteczna metoda leczenia większości zaburzeń psychicznych. W optymalnych warunkach może zapewniać trwałą zmianę samopoczucia i funkcjonowania pacjenta.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

PSYCHOTERAPIA SYSTEMOWA

To rodzaj terapii, w której uczestniczy kilka osób. Może to być małżeństwo lub rodzina z dziećmi. Terapeuta nie traktuje takiej grupy jak sumy jej elementów, ale traktuje ją jako złożoną całość. Każdy element jest równie ważny i każdy równie mocno oddziałuje na pozostałe elementy. Celem tego rodzaju terapii, która trwa od kilku tygodni do kilku lat, jest poprawa relacji, zrozumienie i usprawnienie komunikacji w danej grupie.

PSYCHOTERAPIA ANALITYCZNA

Ten rodzaj psychoterapii opiera się na omawianiu uczuć i emocji pacjenta. Terapia opiera się najczęściej na indywidualnych spotkaniach i polega na rozmowie o rozterkach, snach, przeszłości... Kozetka, relaks, pacjent w pozycji leżącej lub półleżącej – tak najczęściej wyobrażamy sobie kontakt z psychoterapeutą, i ten rodzaj terapii jest temu wyobrażeniu bardzo bliski.

Psychoterapia analityczna może przynieść znakomite wyniki w stosunku do pacjentów cierpiących na zaburzenia osobowości lub depresję. Warunkiem jest gotowość na otwarcie się, na dogłębną analizę przyczyn pojawiania się konkretnych objawów lub negatywnych uczuć.

Ten rodzaj terapii może trwać kilka lat (od 5 do 7 lat), a częstotliwość spotkań jest duża (nawet kilka razy w tygodniu). Zadaniem terapeuty jest wskazanie drogi radzenia sobie z trudnymi i paraliżującymi normalne życie emocjami, np. napadami strachu, agresją, smutkiem czy huśtawką nastrojów.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> **o** organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

SKUTECZNOŚĆ PSYCHOTERAPII

Kluczowym elementem skuteczności psychoterapii są relacje terapeuty z pacjentem. Ważne, by pacjent miał zaufanie do terapeuty – który jest przewodnikiem przez jego mierzalny umysł. Warto właściwie wybrać. I nie chodzi tu o odczucie znalezienia bratniej duszy czy intuicję ale wykształcenie, doświadczenie i stałą superwizję terapeuty. Bardzo ważne są też determinacja, zaangażowania i motywacja pacjenta.

Psychoterapia bywa bardzo skuteczna. Niejednokrotnie na efekty trzeba czekać latami, ale jeśli następuje poprawa, jest ona zazwyczaj trwała.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

Gdzie Szukać Pomocy?

Specjaliści Zdrowia Psychicznego

W przypadku kryzysu zdrowia psychicznego istnieje wiele źródeł pomocy i wsparcia. Oto kilka miejsc, gdzie można szukać pomocy:

- **Psychiatrzy:** Lekarze, którzy mogą diagnozować i leczyć zaburzenia psychiczne. Mogą również przepisywać leki
- **Psycholodzy:** Specjaliści zajmujący się terapią psychologiczną. Mogą pomóc w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi i zaburzeniami
- **Terapeuci:** Specjaliści prowadzący różne formy terapii, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia dialektyczno-behawioralna czy terapia **gestalt**
- **Centra kryzysowe:** Oferują pomoc w nagłych sytuacjach kryzysowych. Mogą to być infolinie wsparcia lub ośrodki stacjonarne
- **Szpitala i kliniki:** W przypadku poważnych kryzysów zdrowia psychicznego, takich jak myśli samobójcze lub poważne stany lękowe, można udać się na oddział psychiatryczny szpitala
- **Organizacje non-profit:** Wiele organizacji oferuje wsparcie psychiczne i terapeutyczne, szkoleń oraz grup wsparcia
- **Grupy wsparcia:** Grupy, w których można dzielić się doświadczeniami i uczuciami z osobami, które przeżywają podobne trudności
- **Infolinie wsparcia:** Dostępne są infolinie, które oferują pomoc i wsparcie w sytuacjach kryzysowych
- **Poradnie zdrowia psychicznego:** Oferują porady i terapie na poziomie ambulatorialnym

Gdzie Szukać Pomocy?

Ogólnopolskie Telefony Wsparcia

W Polsce istnieją różne infolinie, na które można dzwonić w kryzysie. Pracownicy tych linii są przeszkoleni w zakresie udzielania wsparcia emocjonalnego i mogą pomóc w trudnych momentach.

- 800 70 2222 – Całodobowa i bezpłatna linia wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- 116 123 – Całodobowy telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- 800 100 100 – bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc itp.
- 116 111 anonimowy, bezpłatny, całodobowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- 800 702 222 – Całodobowa i bezpłatna linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego Centrum Wsparcia Dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- 514 202 619 – Telefon interwencyjny Warszawskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej (WOIK) dla osób w trudnej sytuacji czynny 24 godziny 7 dni w tygodniu
- 42 200 60 50 – Ogólnopolska Infolinia Dla Seniorów
- 800 121 212 – darmowy, całodobowy numer Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- 800 119 119 – Darmowy i anonimowy telefon oraz czat zaufania dla dzieci i młodzieży Ogólnopolska linia wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży w kryzysie psychicznym
- 800 12 00 02 – Niebieska Linia Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie

- 800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania w sprawie Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie czynny w dni robocze w godzinach 09:30-15:30 obsługiwany przez policjantów z Biura Prewencji Komendy Głównej Policji
- 801 199 990 - Bezpłatny i anonimowy Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”
- 801 889 880 - Telefon zaufania dla osób doświadczających uzależnień behawioralnych. czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17 do 22. Koszt połączenia to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora
- 22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON" czynny raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00
- 720 720 720 - Antyprzemocowa Linia Pomocy Sxed.pl
- 22 628 52 22 - ogólnopolski telefon zaufania Stowarzyszenia Lambda dla osób LGTB+ i ich bliskich oferuje wsparcie psychologiczne i prawne

POMOC NA TERENIE OSTROŁĘKI I POWIATU OSTROŁĘCKIEGO:



Poradnie Psychologiczno - Pedagogiczne

	Telefon	Adres	e-mail
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	tel. 29 760 45 36 tel. 29 760 06 72	ul. Oświatowa 1 Ostrołęka	kontakt@ppp.ostroleka.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszynie	tel. 29 77 21 132	ul. Dzieci Polskich 5 Ostrołęka	sekretariat@ppp-myszyniec.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie (z oddziałami w Goworowie, Troszynie, Rzekuniu i Olszewo-Borkach)	tel. 29 761 90 42	ul. Piastowska 23a, Czerwin	biuro@poradniawczerwinie.edu.pl
	tel. 29 761 40 11	ul. Ostrołęcka 27, Goworowo	
	tel. 784 694 666	ul. J. Słowackiego 3, Troszyn	



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

POMOC NA TERENIE OSTROŁĘKI I POWIATU OSTROŁĘCKIEGO:



Poradnie Psychologiczno – Pedagogiczne

	Telefon	Adres	e-mail
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czerwinie (z oddziałami w Goworowie, Troszynie, Rzekuniu i Olszewo-Borkach)	tel. 698 501 463	ul. Drwęcz 46, Rzekuń	biuro@poradniawczerwinie.edu.pl
	tel. 29 760 02 80	ul. W. Broniewskiego 19, Olszewo-Borki	
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ostrołęce	tel. 29 760 45 36 tel. 29 760 06 72	ul. Oświatowa 1 Ostrołęka	kontakt@ppp.ostroleka.pl
Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Myszyńcu	tel. 29 77 21 132	ul. Dzieci Polskich 5 Ostrołęka	sekretariat@ppp-myszyniec.pl

POMOC NA TERENIE OSTROŁĘKI I POWIATU OSTROŁĘCKIEGO:



Telefony zaufania, Pomoc społeczna

	Telefon	Adres	e-mail
Stowarzyszenie MONAR w Ostrołęce Ośrodek Leczenia, Terapii i Rehabilitacji Uzależnień	tel. 29 764 39 70	ul. Inwalidów Wojennych 21 Ostrołęka	monar-oka@wp.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	tel. 29 764 41 30	ul. gen. Józefa Hallera 12 Ostrołęka	sekretariat@mopr.ostroleka.pl
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Ostrołęce	tel. 29 767 61 94	ul. gen. Tadeusza Kościuszki 24/26 Ostrołęka	kontakt@oik.ostroleka.pl
Fundacja "Promyk" Centrum Wspierania Rozwoju Dzieci, Młodzieży i Dorosłych	tel. 29 714 26 58	ul. Kołobrzeska 7 Ostrołęka	fundacja-promyk@wp.pl



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

POMOC NA TERENIE OSTROŁĘKI I POWIATU OSTROŁĘCKIEGO:



Nieodpłatna Pomoc Prawna

	Telefon	Adres	e-mail
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	tel. 29 765 42 78	ul. Hallera 12, pok. 6 Ostrołęka	sekretariat@mopr.ostroleka.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Ostrołęce	tel. 29 765 42 78	ul. Gen. Augusta Emila Fieldorfa „Nila” 15, pok. 51a	sekretariat@mopr.ostroleka.pl
Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie	731 407 207	ul. Ks. Dulczewskiego 1A	fundacja@togatus.pl
Centrum Usług Społecznych w Myszyńcu	tel. 29 33 33 115 tel. 29 7721398	ul. Plac Wolności 61, Myszyńiec	opsmyszyniec@o2.pl



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

Grupy Wsparcia

Grupa wsparcia w kryzysie psychicznym może być niezwykle pomocna z kilku powodów:

- **Poczucie wspólnoty:** Osoby borykające się z problemami psychicznymi często czują się osamotnione i wyizolowane. Grupa wsparcia oferuje możliwość dzielenia się doświadczeniami z innymi, którzy przeżywają podobne trudności
- **Wymiana doświadczeń:** Uczestnicy grupy mogą dzielić się strategiami radzenia sobie z problemami, co może prowadzić do odkrywania nowych sposobów na pokonywanie kryzysów
- **Wsparcie emocjonalne:** W grupie można znaleźć zrozumienie i akceptację, co może być bardzo terapeutyczne. Uczestnicy mogą oferować sobie nawzajem wsparcie emocjonalne i podnosić na duchu
- **Obniżenie stygmatyzacji:** Uczestnictwo w grupie wsparcia może pomóc w walce ze stygmatyzacją związaną z problemami psychicznymi, pokazując, że wiele osób zmaga się z podobnymi kwestiami
- **Bezpieczne środowisko:** Grupa oferuje przestrzeń, w której można otwarcie mówić o swoich uczuciach i problemach bez obawy przed osądzeniem
- **Profesjonalne wsparcie:** W grupach może być obecny terapeuta lub psycholog, który zapewnia profesjonalne wsparcie i fachową pomoc w trudnych momentach
- **Motywacja do działania:** Obecność innych osób, które pracują nad swoimi problemami, może inspirować do podejmowania działań i zmiany w swoim życiu

Dzięki tym wszystkim aspektom grupa wsparcia może być skutecznym narzędziem w radzeniu sobie z kryzysami psychicznymi i może wspierać osoby w drodze do zdrowienia.

Wsparcie Rodziny i Przyjaciół

Wsparcie rodziny i przyjaciół w kryzysie psychicznym jest niezwykle ważne zarówno dla osoby doświadczającej trudności, jak i dla jej bliskich. Oto kilka wskazówek, jak można skutecznie wspierać kogoś w takim okresie:

- Słuchaj uważnie – Daj osobie przestrzeń do wyrażenia swoich myśli i uczuć. Czasami potrzebuje jedynie kogoś, kto wysłucha, bez oceniania czy oferowania natychmiastowych rozwiązań
- Bądź obecny – Fizyczna obecność, szczególnie w trudnych chwilach, może przynieść ulgę. Może to być wspólne spędzanie czasu w milczeniu lub po prostu bycie w pobliżu
- Unikaj stygmatyzacji – Staraj się zrozumieć, że problemy psychiczne są prawdziwymi problemami i nie można ich lekceważyć. Unikaj oceniania lub wypowiedzania się w sposób, który mógłby sprawić, że chory poczuje się jeszcze gorzej
- Zapewnij praktyczne wsparcie – Pomoc w codziennych obowiązkach, takich jak zakupy, gotowanie czy sprzątanie, może być ogromnym wsparciem dla osoby przeżywającej kryzys
- Zachęć do szukania pomocy profesjonalnej – Jeśli osoba nie korzysta z jakiegokolwiek formy pomocy, spróbuj delikatnie zasugerować, aby skontaktowała się z terapeutą lub innym specjalistą ds. zdrowia psychicznego



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

Wsparcie Rodziny i Przyjaciół

- Edukacja – Dowiedz się więcej na temat problemów psychicznych, z jakimi zmaga się osoba, którą chcesz wspierać. Im więcej wiesz, tym lepiej będziesz w stanie zrozumieć ich sytuację
- Bądź cierpliwy – Proces wychodzenia z kryzysu psychicznego bywa długi i trudny. Bądź cierpliwy i daj osobie czas potrzebny jej do tego aby pokonać kryzys
- Zadbaj o siebie – Pomaganie innym w kryzysie może być emocjonalnie wyczerpujące. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne, korzystając w razie potrzeby z pomocy lub wsparcia
- Wspólnie podejmujcie aktywności – Proponuj wspólne spacery, zajęcia ruchowe, czy inne aktywności, które mogą przynieść radość i odwrócić uwagę od trudności

Pamiętaj, że każdy przypadek jest inny i to, co działa na jedną osobę, może nie być skuteczne dla innej. Najważniejsze jest, aby być otwartym, wspierającym i dostosowywać swoje podejście do potrzeb drugiej osoby.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

PODSUMOWANIE

Kryzys psychiczny to poważna sytuacja, która wymaga uwagi i zrozumienia. Nie bój się prosić o pomoc – zarówno od specjalistów, jak i bliskich. Pamiętaj, że każdy krok ku zdrowieniu jest ważny, a wsparcie jest zawsze na wyciągnięcie ręki.

Dbajmy o swoje zdrowie psychiczne – to klucz do lepszego życia!

