



INFORMATOR KRYZYSOWY

Promyk wsparcia i droga do ulgi



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



Narodowy Instytut Wolności
Centrum Rozwoju Społeczności Obywatelskiej



Rządowy Program
Wsparcia Organizacji
Pozarządowych
**Moc Małych
Społeczności**



OPERATORZY PROJEKTU

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH PROGRAMU MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

SPIS TREŚCI

WSTĘP

KIM JESTEŚMY

CZYM JEST KRYZYS

JAK ROZPOZNAĆ, ŻE POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

CO ZROBIĆ NATYCHMIAST?

DEFINICJE, KTÓRE MUSISZ ZNAĆ:

PRZEMOC – KIEDY BLISKOŚĆ RANI

ŻAŁOBA/STRATA

MYŚLI SAMOBÓJCZE

LOKALNE PUNKTY WSPARCIA

OGÓLNOPOLSKIE LINIE WSPARCIA

PODSUMOWANIE

WSTĘP

W życiu każdego z nas mogą zdarzyć się momenty, kiedy coś pęka - emocje, zdrowie, relacje, codzienność. Nagle codzienne sprawy stają się ciężkie, trudno spać, myśli się zapętłają, a ciało reaguje napięciem.

WTEDY NAJWAŻNIEJSZE JEST, BY NIE ZOSTAĆ Z TYM SAMEMU.

Ten informator powstał właśnie po to — żebyś w takich chwilach wiedział/a, dokąd się zwrócić po bezpłatne wsparcie: tu, lokalnie – w Międzyrzeczu i okolicach – oraz ogólnopolskie, dostępne 24/7.



Projekt pt. STOP – Skuteczny Trening, Ochrona i Pomoc, z którego powstał ten informator, realizujemy w ramach programu MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI, dzięki wsparciu Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego,
PARTNERZY: Fundacja Rozwoju Holistycznego.



Niesiemy pomoc psychologiczną i społeczną osobom w kryzysie. Pomagamy w sytuacjach nagłych, po doświadczeniu traumy, przemocy, utraty czy przeciążenia. W naszym zespole znajdziesz: psychologów, interwentów kryzysowych, psychotraumatologa, terapeutów i diagnostów. Naszym celem jest przywracanie równowagi i bezpieczeństwa – w praktyce, bez ocen i zbędnych słów.

PRACUJEMY W DUCHU CZTERECH WARTOŚCI:

BEZPIECZEŃSTWO – NAJPIERW STABILIZUJEMY SYTUACJĘ.

ZROZUMIENIE – SŁUCHAMY, NIE OCENIAMY.

DZIAŁANIE – POMAGAMY PODJĄĆ PIERWSZE KROKI.

NADZIEJA – POKAZUJEMY, ŻE ZMIANA JEST MOŻLIWA.

Nasza misja jest prosta: żeby nikt nie został sam w kryzysie.

CZYM JEST KRYZYS

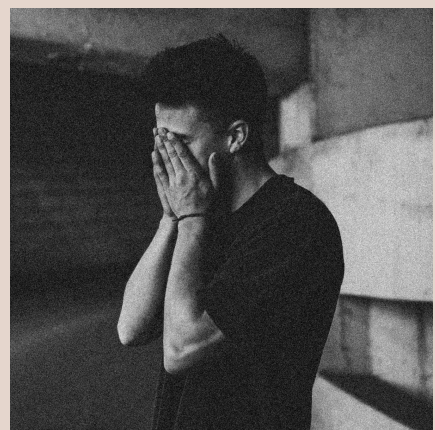
Kryzys to stan silnego przeciążenia emocjonalnego, w którym dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestają działać.

Może być skutkiem nagłej straty, przemocy, choroby, wypadku, konfliktu, problemów finansowych lub rodzinnych.

Nie jest chorobą ani słabością. Stanowi naturalną reakcję na sytuację przekraczającą nasze możliwości. Ważne jest szybkie wsparcie – psychiczne, emocjonalne, a czasem praktyczne.

TYPOWE OBJAWY:

- **PRZYSPIESZONY ODDECH, NAPIĘCIE W CIELE, BEZSENNOŚĆ,**
- **POCZUCIE CHAOSU, PUSTKI, BRAKU SENSU,**
- **TRUDNOŚĆ W PODEJMOWANIU DECYZJI,**
- **UCZUCIE WINY, LĘKU LUB ZŁOŚCI BEZ WYRAŻNEGO POWODU,**
- **WYCOFANIE, „zamrożenie” LUB NAGŁE WYBUCHY EMOCJI.**



PO CZYM ROZPOZNASZ, ŻE POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

Zatrzymaj się na chwilę i odpowiedz „tak” lub „nie”:

- Czy masz wrażenie, że nie radzisz sobie z emocjami lub nie kontrolujesz swoich reakcji?
- Czy unikasz ludzi lub codziennych obowiązków, bo wszystko Cię przerasta?
- Czy pojawiają się myśli typu „to nie ma sensu”, „chcę zasnąć i się nie obudzić”?
- Czy ktoś bliski kontroluje Cię, rani słowami, wzbudza poczucie winy lub strachu?
- Czy masz poczucie, że ktoś umniejsza Twoje emocje, mówi Ci, że „przesadzasz”, „znowu wymyślasz”, lub manipuluje Twoimi uczuciami?
- Czy czujesz, że coś ważnego straciłeś/aś i mimo upływu czasu nie możesz ruszyć dalej?
- Czy używki lub zachowania (alkohol, leki, telefon, jedzenie) wymykają się spod Twojej kontroli?
- Czy w Twoim domu ciągle jest napięcie, a rozmowy kończą się ciszą lub kłótnią?

Jeśli odpowiedziałeś/aś „tak” chociaż na jedno pytanie, to znak, że warto sięgnąć po wsparcie. Pomoc nie jest dla „innych” – jest dla Ciebie.

CO ZROBIĆ NATYCHMIAST?



ZATRZYMAJ CIAŁO

Usiądź, oprzyj plecy, poczuj grunt pod stopami.
Powiedz sobie: „Jestem tu. Czuje. To minie.”

ODDECH 4-7-8

Wdech nosem 4 sekundy, zatrzymanie 7, wydech ustami 8.
Powtórz 3-4 razy. Napięcie w ciele zacznie opadać.



JEDNA MAŁA RZECZ

Napij się wody, umyj twarz, otwórz okno, wyjdź do innego pokoju.
Drobne działanie to sygnał: „Jestem sprawczy/a.”

POWIEDZ TO GŁOŚNO LUB NAPISZ

Nie wstydź się napisać do bliskiej osoby, specjalisty,
konsultanta: „Nie radzę sobie. Potrzebuję pomocy.”



USUŃ RYZYKA

Jeśli masz myśli o skrzywdzeniu siebie,
odsuń leki, alkohol, ostre przedmioty.
To prosty gest bezpieczeństwa.

DEFINICJE, KTÓRE MUSISZ ZNAĆ

PRZEMOC – KIEDY BLISKOŚĆ RANI

Powtarzalne działania służące zranieniu, kontroli lub upokorzeniu drugiej osoby. Każda forma przemocy to nierówna relacja sił, nie „kłótnia”.

Formy:

- fizyczna – bicie, popychanie, szarpanie,
- psychiczna – wyśmiewanie, ośmieszanie, ciągła krytyka,
- seksualna – zmuszanie do zachowań bez zgody,
- ekonomiczna – kontrola finansów, zabieranie pieniędzy,
- manipulacyjna i emocjonalna – odwracanie faktów gaslighting („to sobie wymyśliłaś”), karanie ciszą, szantaż emocjonalny („zrobię sobie krzywdę, jeśli odejdiesz”), wzbudzanie winy („przez ciebie tak mam”),

01 PO CZYM POZNASZ

Lęk przed reakcją drugiej osoby, tłumaczenie się „żeby nie prowokować”, usprawiedliwianie, poczucie, że „nigdy nie jestem dość dobra/y”, wstyd i izolacja.

02 CO ZROBIĆ „TU I TERAZ”

Plan bezpieczeństwa (dokumenty/klucze/telefon + 1 osoba zaufana), nazwij przemoc po imieniu, zapisz incydenty.

03 CO DALEJ

Skontaktuj się z Rumianki i bratki - naturalne kosmetyki SKLEP, porozmawiaj z prawnikiem lub psychologiem, zaplanuj dalsze kroki.



Pomoc to Twój sposób, by odzyskać wpływ i spokój.

DEFINICJE, KTÓRE MUSISZ ZNAĆ

ŻAŁOBA/STRATA

Żałoba to proces powrotu do życia po stracie. Nie da się jej „przepracować w tydzień”. Wielu ludzi nie wie, że żałoba to również doświadczenie traumy. Strata bliskiej osoby, nagłe odejście, rozstanie czy wypadek mogą zostawić ślad w psychice i ciele, który nie znika po kilku tygodniach. Czasem reakcje traumatyczne pojawiają się dopiero po jakimś czasie, kiedy codzienność „wraca”, a emocje, których wcześniej nie dało się czuć, zaczynają się ujawniać.

01 PO CZYM POZNASZ

- fale emocji: smutek, złość, poczucie winy, pustka, bezsens,
- nagłe wspomnienia lub obrazy z przeszłości, napięcie w ciele,
- poczucie, że „czas stanął”, mimo że życie wokół toczy się dalej.

02 CO ZROBIĆ „TU I TERAZ”

Daj sobie zgodę, by dziś po prostu być. Nie uciekaj od uczuć.

To, że boli, oznacza, że kochasz i przeżywasz.

Daj sobie prawo do ciszy, płaczu, rozmowy – lub milczenia.

Każda forma przeżywania jest dobra, jeśli jest Twoja.

03 CO DALEJ

Jeśli po kilku tygodniach nadal czujesz się przytłoczony/a, Ból nie słabnie lub pojawiają się objawy ciała (bezsensowność, kołatanie serca, nagłe lęki). Może to oznaczać, że żałoba uruchomiła reakcję traumatyczną. Pomoc psychologa lub psychotraumatologa pomoże Ci zrozumieć, co się dzieje i przejść przez to łagodniej.

DEFINICJE, KTÓRE MUSISZ ZNAĆ

MYŚLI SAMOBÓJCZE

Kiedy ból emocjonalny jest silniejszy od tego fizycznego to nie „chęć śmierci”, a pragnienie ulgi od cierpienia. Myśli samobójcze mogą być sygnałem, że Twój system emocjonalny jest przeciążony.

Wołanie o ulgę, nie „słabość”. Zawsze traktuj poważnie.

01 PO CZYM POZNASZ

- czujesz się beznadziejnie, bez wartości,
- myślisz o zniknięciu, śmierci,
- masz plan lub przygotowania,
- wszystko wydaje się „za dużo”.

02 CO ZROBIĆ „TU I TERAZ”

- Nie zostawaj sam/a. Zadzwoń do bliskiej osoby, rodziny. Poproś o obecność.
- Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie – 112 lub Izba Przyjęć (czynna całą dobę).
- Usuń wszystko, czym mógłbyś/mogłabyś sobie zaszkodzić.

03 CO DALEJ

- Stwórz Plan Bezpieczeństwa: co robię, do kogo dzwonię, gdzie idę, co pomaga mi przetrwać.
- Umów się na rozmowę – to może uratować życie.

Twoje życie ma wartość.

Mówienie o myślach samobójczych nie obciąża innych
– daje im szansę Ci pomóc.



FUNDACJA POWERFLY

📍 Osiedle Kasztelańskie 8A/4, Międzyrzecz

Pomoc psychologiczna, interwencja kryzysowa, wsparcie psychotraumatologa.

Bezpośrednie konsultacje, grupy wsparcia dla rodziców, pomoc osobom w kryzysie, po traumie lub przemocy.

☎️ 782 104 387

CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH (CUS)

📍 ul. Wojska Polskiego 13B, Międzyrzecz

Pomoc rodzinom, osobom w kryzysie, seniorom, osobom z niepełnosprawnościami.

🕒 pn-pt: 7:00–15:00

☎️ (95) 742 78 27

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE (PCPR)

📍 ul. Przemysłowa 2, Międzyrzecz

Pomoc dla rodzin, osób doświadczających przemocy, osób z niepełnosprawnościami oraz wychowanków pieczy zastępczej.

☎️ (95) 742 84 71

SPSDNIPCH „OBRZYCE” – SZPITAL /IZBA PRZYJĘĆ 24/7

📍 ul. Poznańska 109, Międzyrzecz

Całodobowa pomoc psychiatryczna i doraźna interwencja.

Przyjęcia w nagłych sytuacjach bez skierowania.

☎️ 48 123 456 789



MIĘDZYRZECKIE CENTRUM LECZENIA UZALEŻNIEŃ

 ul. Kazimierza Wielkiego 2, Międzyrzecz

Bezpłatne konsultacje i terapia uzależnień/współuzależnienia.
Pomoc psychologiczna i wsparcie motywacyjne,
grupy wsparcia również dla rodzin osób uzależnionych.

 pn-pt: 8:00–18:00

 603 747 134

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

 Osiedle Centrum 16, Międzyrzecz

Pomoc rodzinom, osobom w kryzysie, seniorom, osobom
z niepełnosprawnościami. Informacje o dostępnych formach
pomocy i programach wsparcia w gminie.

 pn-pt: 7:00–15:00

 504 057 493

PUNKT ZGŁOSZENIOWO-KOORDYNACYJNY

– CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

 ul. 30 Stycznia 43, Międzyrzecz

Pierwszy punkt kontaktu dla osób w kryzysie psychicznym.
Pomoc psychologa, psychoterapeuty, terapeuty uzależnień
Bez skierowania, bezpłatnie.

 pn-pt: 8:00–18:00

FORMY WSPARCIA

RUMIANKI I BRATKI – DYSKRETNA POMOC ONLINE

„Rumianki i Bratki” inicjatywa, która zaczęła się jako sklep z naturalnymi kosmetykami, a stała się symbolem cichej pomocy dla osób doświadczających przemocy domowej. Pod pozorem zakupów kosmetyków można było napisać wiadomość o „kremie” czy „szamponie” – a po drugiej stronie odpowiadały osoby gotowe udzielić wsparcia psychologicznego, emocjonalnego i prawnego.

Obecnie projekt jest koordynowany przez Fundację Powerfly.

Możesz napisać do nich o „kosmetykach”, a w rzeczywistości otrzymasz wsparcie i kontakt do specjalisty.

💬 Napisz przez: facebook.com/rumiankiibratki



FORMY WSPARCIA

CENTRUM WSPARCIA 24/7:

800 70 2222

Niebieska Linia
(przemoc:)

800 120 002

Dorośli w kryzysie emocjonalnym:

116 123

Telefon Zaufania
Dzieci i Młodzieży:

116 111

TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB
STARSZYCH

22 635 09 54

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU)

www.kcpu.gov.pl

PODSUMOWANIE

Nie ma wstydu w przeżywaniu trudności. Każdy z nas może znaleźć się w momencie, gdy potrzebuje pomocy, rozmowy, albo po prostu obecności drugiego człowieka. W Międzyrzeczu istnieją miejsca, które powstały po to, by pomagać – z życzliwością, zrozumieniem i wrażliwością na ludzkie historie.

Pamiętaj – prośenie o pomoc to wyraz odwagi, nie słabości. Kiedy troszczysz się o siebie, dajesz przykład innym i wzmacniasz całą wspólnotę. Wsparcie jest tu – blisko, dostępne i realne.



OPERATORZY PROJEKTU



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI - CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH PROGRAMU MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

OPRACOWANIE:

FUNDACJA POWERFLY

GRAFIKA:

ZASOBY CANVY ORAZ AI