

## Gdzie szukać pomocy w sytuacjach kryzysowych?

Poniżej zamieszczone są informacje o bezpłatnej pomocy dla osób w kryzysie, w depresji, z myślami samobójczymi. W wielu podanych miejscach dyżurują psycholodzy i inni specjaliści, którzy są w stanie pomóc w wyjściu z kryzysu lub przekierować do odpowiednich miejsc pomocowych. Poza konkretną pomocą ważna jest też zwykła, przyjazna rozmowa z kimś zaufanym. Nawet w najgorszym kryzysie **nie jesteś sam(a)**.

**!W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia zadzwoń na numer alarmowy 112!**

- **116 111 - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, telefon bezpłatny)

- **116 123 - Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych**

(czynny 7 dni w tygodniu od 14:00 do 22:00, telefon bezpłatny, 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)

- **800 121212 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka**

(czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, telefon bezpłatny; Można porozmawiać o dowolnych sprawach i problemach, np. o przemoc, problemach emocjonalnych, relacjach rówieśniczych, szkolnych i rodzinnych oraz wynikających z okresu dorastania. Możesz pozostać całkowicie anonimowy. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich)

- **800 108 108 – Wsparcie dla osób w żałobie**

(wsparcie dla osób po stracie bliskich - będących w żałobie; od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00, telefon bezpłatny; Telefon prowadzi Fundacja "Nagle Sami". 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.)  
We wszelkich sprawach: wsparcia, terapii, administracyjnych, szkoleń można pisać na mail: [info@naglesami.org.pl](mailto:info@naglesami.org.pl)

- **800 111 123 - Tumbo Pomaga, pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie**

(od poniedziałku do piątku, od 12:00 do 18:00, telefon bezpłatny; Program „Tumbo Pomaga” powstał, by pomóc dzieciom i młodzieży w żałobie oraz ich rodzicom, opiekunom i nauczycielom, którzy towarzyszą im w tych trudnych chwilach. „Tumbo Pomaga” jest efektem długoletniej pracy Funduszu Dzieci Osieroconych, działającego przy Fundacji Hospicyjnej.)

- **Niebieska linia - dla doświadczających przemocy**

Ogólnopolskie Pogotowie dla doświadczających 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.

**Strona internetowa telefonu: [www.niebieskalinia.info](http://www.niebieskalinia.info)**

**Strona internetowa stowarzyszenia: [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)**

**E-mail: [niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)**

**Telefon: 800 120 002 - Bezpłatna linia jest czynna 24 godziny na dobę**

- **CZP - Centra Zdrowia Psychicznego**

W ramach pilotażu w Polsce działa 31 Centrów Zdrowia Psychicznego. Najważniejszą zasadą w CZP jest dostępność bardzo szybkiej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej oraz przyjazne podejście środowiskowe, nieizolacyjne. W punktach koordynacyjno-zgłoszeniowych czekają specjaliści – pielęgniarka psychiatryczna, psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra. Nie obowiązują żadne zapisy. Nie trzeba zapowiadać swojego przyścia ani wcześniej się rejestrować. Do Centrum Zdrowia Psychicznego możesz przyjść w każdej chwili (w godzinach jego pracy) szukając pomocy dla siebie lub dla bliskiej sobie osoby. Można przyjść ze swoim problemem lub przyprowadzić bliską osobę, której stan jest niepokojący. Centrum Zdrowia Psychicznego czynne jest w każdy dzień powszedni od poniedziałku do piątku, 8 do 10 godzin na dobę w zależności od miejsca, w którym się znajduje. Jeśli przypadek zostanie uznany za pilny, leczenie wystartuje nie później niż 72 godziny od konsultacji w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym.

**Strona internetowa CZP: [www.czp.org.pl](http://www.czp.org.pl)**

**Mapa punktów CZP: [czp.org.pl/index.php/o-czp/](http://czp.org.pl/index.php/o-czp/)**

- **OIK - Ośrodki Interwencji Kryzysowej**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej znajduje się w Rybniku przy ul. Bolesława Chrobrego 16,  
**Telefon: 32 422 56 39.**

Można w nim 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. 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 możemy uzyskać informację gdzie zgłosić się po pomoc, która pomoże nam wyjść z kryzysu.

- **[www.psychologia.edu.pl](http://www.psychologia.edu.pl)**

Strona instytucji, która prowadzi m.in.: bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych: 116 123. Na stronie jest czytelnia, w której znajdziesz artykuły popularno-naukowe poświęcone problematyce uzależnień, przemocy, psychologii zdrowia, profilaktyki, psychoterapii, psychoedukacji.

- **Monar**

Organizacja pozarządowa, która od 40 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. Ponad 50 placówek posiada uprawnienia do prowadzenia terapii i rehabilitacji osób z problemem narkotykowym.

**Strona internetowa: [www.monar.org](http://www.monar.org)**

- **[www.wieciem.us.edu.pl](http://www.wieciem.us.edu.pl)** - studencki serwis rozwoju.

Wiele przydatnych rad dla ludzi w każdym wieku, nie tylko dla studentów, jak sobie radzić z problemami życia codziennego, emocjami, jak być asertywnym, empatycznym, co zrobić, gdy męczą nas różnego rodzaju choroby, samotność, lęk, nieśmiałość, uzależnienia, brak poczucia własnej wartości itp.

- **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.

**Strona internetowa: [www.przyjaciele.org/forum.php](http://www.przyjaciele.org/forum.php)**

- **Pogotowie Duchowe**

Pogotowie Duchowe to ciekawy pomysł zakonników kościoła rzymskokatolickiego. Na stronie podane są telefony kontaktowe do księży, można dzwonić 7 dni w tygodniu 18 godzin na dobę. Połączenia płatne wg stawek operatora.

**Strona internetowa: [www.pogotowieduchowe.pl](http://www.pogotowieduchowe.pl)**

- **Pomoc bezdomnym - placówki pomocowe**

Gdzie szukać pomocy zimą i nie tylko? Informacje dla osób w ciężkiej sytuacji życiowej i bezdomnych o schronieniu, bezpłatnych noclegach, posiłkach, możliwości uzyskania pomocy medycznej i psychologicznej w Towarzystwie Pomocy im. św. Brata Alberta.

**Strona internetowa: [www.bratalbert.org/kola-i-placowki.html](http://www.bratalbert.org/kola-i-placowki.html)**

- **PZP - Poradnie Zdrowia Psychicznego**

Jeśli odczuwasz lęk, niemoc, beznadzieję, męczą Cię wspomnienia, ciężko Ci poradzić sobie z tym, co teraz Cię otacza - np. z pracą, szkołą, długami, uczuciami, miłością, nie masz sił psychicznych, cierpisz na brak snu lub sen jest Twoją ucieczką od codzienności, masz płacziwy nastrój, nie wierzysz, że można Ci pomóc...

...wybierz się do Poradni Zdrowia Psychicznego, która jest w każdej większej miejscowości.

- **Telefon wsparcia dla dzieci i młodzieży w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Rybniku**

tel.: - 32 4384171

Czynny w dniach:      pon.: 9:00-14:00

   wt.: 14:00-19:00

   czw.: 9:00-12:00

   pt.: 9:00-12:00

Kryzys emocjonalny może dotknąć każdego - przeżywają go NORMALNI ludzie, nie każdy jednak ma przyjazne lub świadome otoczenie, które pomoże wyjść z kryzysu, pomoże rozwiązać problemy lub wesprze nas w samodzielnym rozwiązywaniu trudności.

Jeśli doświadczałeś lub doświadczasz przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej, straciłeś bliską osobę, miałeś wypadek, nie radzisz sobie z uczuciami, masz problemy finansowe lub rodzinne, jesteś uzależniony, chory, nie widzisz sensu życia, podlegasz mobbingowi w pracy i przez to jesteś bezradny wobec różnych przeciwności życiowych, często jest to normalna reakcja na wydarzenia przekraczające zwykłe doświadczenia człowieka.

Przy potrzebie przepracowania poważnych kryzysów życiowych i długo utrzymujących się myśli samobójczych najlepiej może pomóc psychoterapeuta, który też zazwyczaj jest psychologiem, ale jest po kursach, studium lub studiach psychoterapii oraz obowiązkowej terapii własnej.

Na psychoterapię możemy dostać skierowanie od lekarza psychiatry (na terapię bezpłatną, finansowaną przez NFZ) lub zapisać się bez skierowania prywatnie, w jednym z nurtów psychoterapii.

W poważnych stanach najlepsze połączenie daje jednoczesna terapia i leki od psychiatry, gdyż leki działają dużo szybciej niż terapia i pozwalają skupić się na terapii.

Terapia psychologiczna czy wizyta u psychiatry to oznaka świadomości i nowoczesności.

Podobnie jak odczuwamy problemy z ciałem (ból, zmęczenie, choroby), możemy odczuwać też np. cierpienie psychiczne, zniechęcenie, brak sił i motywacji, stany depresyjne, lękowe, myśli, które utrudniają sen, brak wiary w siebie, niską samoocenę.

Terapia pozwala poradzić sobie z tymi problemami. Ważne, by jak najszybciej poszukać pomocy.

Jeśli problemy wynikają z samotności, przemocy, biedy, braku akceptacji lub uczuć ze strony osób bliskich, stanów lękowych, chorób, psycholog może nam podać wiele gotowych rozwiązań, które ciężko nam przez problemy znaleźć, lub pozwoli zebrać siły, by podjąć działania, które zaczną rozwiązywać problemy.

Myśli samobójcze najczęściej wynikają z problemów i poczucia osamotnienia w rozwiązywaniu tych problemów.

### **Chcesz zapobiegać samobójstwom w swoim otoczeniu?**

Bądź życzliwy, przyjazny, odpowiedzialny, godny zaufania, reaguj, gdy widzisz coś niepokojącego, niesprawiedliwego.

Terapia psychologiczna jest dla każdego człowieka, który chce dobrze sobie radzić z przeciwnościami losu, ze złymi wspomnieniami, stresem, podnieść swoją odporność na nienormalne sytuacje w obecnym świecie. Dzięki terapii można lepiej poznać siebie i ludzi wokół nas.

Jeśli dbasz o ciało - dbasz o kondycję - ćwiczysz, chodzisz na siłownię. Psychoterapia to dbanie o kondycję psychiki, to siłownia dla umysłu.