



# MOBILNY PUNKT WSPARCIA

w sytuacjach kryzysowych - indywidualnych, mnogich, masowych wydarzeń traumatycznych

TELEFON INTERWENCYJNY:

# 730 822 320

**Pierwsza pomoc psychologiczna w ramach działania mobilnego punktu kierowana jest do mieszkańców Olsztyna i powiatu olsztyńskiego, w tym obywateli Ukrainy.**

Wsparcie w sytuacjach kryzysowych realizowane jest w obszarze projektu realizowanego przez Federację Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko – Mazurskiego FOSa i Oddział Terenowy Polskiego Towarzystwa Psychologicznego w Olsztynie w ramach projektu „Mobilne wsparcie w sytuacjach kryzysowych osób i rodzin będących w kryzysie” współfinansowanego przez Wojewodę Warmińsko-Mazurskiego.

Projekt będzie realizowany w okresie 01.09.2022 – 31.12.2022 r.

W ramach interwencji kryzysowej w zadaniu udzielana będzie natychmiastowa specjalistyczna pomoc psychologiczna, pomocy psychologicznej udzielają psychologowie przeszkoleni w zakresie interwencji kryzysowych należący do Zespołu Interwencji Psychologicznych przy Wojewodzie Warmińsko – Mazurskim oraz w zależności od potrzeb poradnictwo i wsparcie socjalne (nie obejmujące ustalania uprawnień do świadczeń) lub prawne.

**Zakres udzielanej pomocy psychologicznej w miejscu zdarzenia lub miejscu wspólnie uzgodnionym przez poszkodowanych i psychologa, np. miejscu zamieszkania, w sytuacji:**

- wypadków śmiertelnych: drogowych, w miejscach pracy, utonięciach, po próbach samobójczych
- wydarzeń losowych będących efektem zjawisk naturalnych (powodzie, huragany, pożary, itp.)
- katastrof pochodzenia biologicznego (epidemie, plagi, itp.)
- wydarzeń pochodzenia cywilizacyjnego (wypadki komunikacyjne, skażenia, wycieki, katastrofy budowlane, itp.)
- wydarzeń intencjonalnych (o podłożu politycznym, ataku terrorystycznego, przemocy zorganizowanych grup przestępczych, itp.)
- zapobieżenia wtórnej traumatyzacji społeczności lokalnej, rodziny, znajomych współpracowników
- innych nieprzewidzianych, losowych wydarzeń wymagających natychmiastowej interwencji psychologicznej.

**Działania psychologów mobilnego punktu mają charakter interwencyjny. Podejmowane są na rzecz osób, rodzin, środowisk będących w stanie kryzysu.**

Kryzys jest to stan psychiczny, w którym osoba spostrzega jakieś wydarzenie lub sytuację jako zbyt trudne i jednocześnie przekraczające jej możliwości i sposoby radzenia sobie.

Celem pierwszej pomocy psychologicznej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie oraz zapobieganie wtórnej traumatyzacji.

**Pomoc udzielana jest:**

- **bezpłatnie**
- **siedem dni w tygodniu**
- **w dni powszednie w godzinach 14<sup>00</sup>-22<sup>00</sup>**
- **w dni wolne od pracy i święta w godzinach 9<sup>00</sup>-22<sup>00</sup>**
- **w sytuacjach wymagających interwencji w przypadku zdarzeń mnogich lub masowych w innych godzinach wspólnie ustalonych**
- **w miejscu uzgodnionym przez zgłaszającego i interwenta**

**Jak skorzystać z pomocy w ramach mobilnego punktu interwencyjnego?**

- Jeśli martwisz się o siebie, małżonka, dzieci lub kogoś innego bo przeżyliście ekstremalne zagrożenia życia i zdrowia.
- Jeśli przeżyłeś katastrofę, w której narażone było Twoje życie, stałeś się uczestnikiem drastycznych wydarzeń i świadkiem drastycznych scen,
- Jeśli na Twoich oczach umierali ludzie, straciłeś kogoś bliskiego lub patrzyłeś na jego cierpienie.
- Jeśli chcesz pomocy, to nie wahaj się skontaktować z psychologami udzielającymi pomocy w Mobilnym Punkcie
- Zadzwonił do dyżurującego psychologa w podanych godzinach pod nr: 730-822-320 i zgłoś potrzebę udzielenia pierwszej pomocy psychologicznej.

**Pomoc jest bezpłatna, rejestracja nie jest wymagana.**

Projekt współfinansowany ze środków Wojewody Warmińsko-Mazurskiego.

Wsparcie zadania publicznego w wysokości 26253,70 zł w ramach projektu „Mobilne wsparcie w sytuacjach kryzysowych osób i rodzin będących w kryzysie”