

# STOWARZYSZENIE TRZEŹWOŚCIOWE

## NOWE ŻYCIE



**KRS 000219331**

39-300 Mielec, ul. Chopina 8, tel: 17-583-40-00  
[www.nowezycie.mielec.pl](http://www.nowezycie.mielec.pl),  
e-mail: [stowarzyszenie@nowezycie.mielec.pl](mailto:stowarzyszenie@nowezycie.mielec.pl)

KONTO BANKOWE: [Multi Bank](#): 23 1140 2017 0000 4802 0787 0522

REGON 690507807

NIP 817-16-61-333

**„Jak sobie radzić w sytuacjach kryzysowych w dobie  
pandemii koronawirusa”**

**Poradnik**

## SPIIS TREŚCI

- Wstęp
- Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie z Telefonem Zaufania/ Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Nowe Życie” w Mielcu.
- Poradnia Specjalistyczna „ARKA” oddział terenowy w Mielcu.
- Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu.
- INSTYTUT PROFILAKTYKI, INNOWACJI i ROZWOJU. Poradnie Leczenia Uzależnień i Współuzależnień w Przecławiu.
- Grupy AA w Mielcu.
- Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Mielcu.
- Poradnia Zdrowia Psychicznego w Mielcu.
- Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta - Koło Mieleckie
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Mielcu
- Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Wadowicach Górnych
- Gminny Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie w Przecławiu.
- Gminny Punkt Konsultacyjny w Radomyślu.
- Gminne Komisje ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, gminy: Mielec, Tuszów Narodowy, Gawłuszowice, Borowa, Padew Narodowa
- Twój Parasol.
- Centrum Leczenia Uzależnień – Rzeszów
- Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia wraz z Przychodnią Terapii Uzależnień – Tarnobrzeg  
Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia wraz z Przychodnią Terapii Uzależnienia dla Dzieci i Młodzieży.
- Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia w Leżajsku.
- Stowarzyszenie KARAN w Rzeszowie
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie.
- Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia w Stalowej Woli.
- Szpital psychiatryczny ODDZIAŁ TERAPII UZALEŻNIEŃ W STRASZĘCINIE.
- Wojewódzki Podkarpacki Szpital Psychiatryczny Im. Prof. Eugeniusza Brzeźickiego w Żurawicy.
- Prokuratura Rejonowa w Mielcu.
- Sąd Rejonowy w Mielcu.
- VII Zamiejscowy Wydział Karny w Kolbuszowej.
- Ważne telefony i adresy www.
- Co to jest asertywność?
- Czym jest przemoc?
- Trudne emocje lub depresja podczas pandemii. Skąd się biorą, jak sobie z nimi radzić?
- Terapia on-line

Koronawirus niezwykle skomplikował naszą codzienność. Poprzez niepewność i obawę o własne zdrowie i życie oraz przymus dystansu społecznego wszyscy żyjemy w mniejszym lub większym stresie i nie każdy jest w stanie temu podołać. Jednostki słabsze psychicznie lub mniej zrównoważone wybierają ucieczkę w świat zachowań niekontrolowanych i często irracjonalnych lub ewidentnie szkodliwych. Nasilają się problemy związane z uzależnieniami, wszelkiego rodzaju lękami i stanami depresyjnymi. Reakcje bywają bardzo różne – od apatii, zniechęcenia o nadmierne pobudzenia, ataków agresji czy prób samobójczych. Z reguły to właśnie długotrwały stres jest bezpośrednią przyczyną agresywnych zachowań. Zwłaszcza, jeśli powodów do stresu stale nam przybywa i jesteśmy wobec nich bezsilni. Narzucona nam izolacja społeczna powoduje również, że osoby uzależnione oraz ci, którzy są gdzieś na drodze do uzależnienia, teraz mogą zacząć kroczyć nią w przyspieszonym tempie.

**Oddajemy w Państwa ręce informator**, w którym zawarliśmy dane jak i gdzie w czasie pandemii można uzyskać pomoc dla siebie czy najbliższych. Mamy świadomość, że najlepszą formą pomocy terapeutycznej są spotkania bezpośrednio z terapeutą czy grupą terapeutyczną lub samopomocową, musimy się jednak dostosować do realiów dnia dzisiejszego.

**Większość placówek pomocowych opracowała system tele i video porad, aby mimo utrudnień nieść pomoc potrzebującym.**

MM.

## **Stowarzyszenie Trzeźwościowe „NOWE ŻYCIE”**

Podobno w Polsce każda rodzina jest statystycznie dotknięta problemem uzależnień – chcemy to zmienić. Pomagamy bezpłatnie głównie osobom uzależnionym od alkoholu i współuzależnionym – czyli rodzinom.

i partnerom osób uzależnionych, a co za tym idzie osobom dotkniętym przemocą.

W prowadzonym przez Stowarzyszenie Punkcie Konsultacyjno - Informacyjnym dyżurują terapeuci, psychologowie, pedagodzy i prawnik, a porady są całkowicie bezpłatne.

Organizujemy obozy terapeutyczne, spotkania i wyjazdy integracyjne, warsztaty oraz Bezalkoholowy Bal Sylwestrowy będący wizytówką Stowarzyszenia i ofertą dla tych, którym do dobrej zabawy alkohol nie jest potrzebny. W tym roku z uwagi na pandemię koronawirusa ani zabawa mikołajowa dla dzieci, ani Bezalkoholowy Bal Sylwestrowy dla dorosłych nie mogły dojść do skutku. Dla rodzin i dzieci organizujemy Turniej Strzelecki, a w grudniu zabawę mikołajową z rozdaniem paczek.

Nie zapomnieliśmy jednak o naszych najmłodszych i dzieci jak co roku otrzymały paczki ze słodkimi prezentami za pośrednictwem rodziców czy dziadków.

Zamiast zabawy sylwestrowej Stowarzyszenie organizowało warsztaty on-line dla wszystkich zainteresowanych tematyką przemocy, przemocy domowej i rozmaitych sytuacji kryzysowych pod tytułem „**Porozumienie bez przemocy**”. W trakcie dwudniowych warsztatów można było otrzymać informacje jak asertywnie odmawiać, a jednocześnie nie ranić drugiej strony. Ciekawą prezentacją dotyczącą komunikacji interpersonalnej – czyli jak ze sobą rozmawiać tak aby być wysłuchanym i jak słuchać drugiej strony – to wszystko pierwszego dnia. Drugiego dnia można było uzyskać wiedzę dotyczącą różnych uzależnień i zagrożeń z tego wynikających oraz jak to wszystko wiąże się z przemocą i agresją. Dodatkowo było można dowiedzieć się jak sobie pomóc nie tylko u specjalistów, psychiatrów, terapeutów i profesjonalnych ośrodków pomocy. Czyli jak udział w grupach samopomocowych, spotkania AA, Al.-Anon itp. pomagają w rozładowaniu napięć i unikaniu sytuacji kryzysowych.

Ponadto od wielu lat Stowarzyszenie Trzeźwościowe „Nowe Życie” obsługuje Punkt Konsultacyjny mający swoją siedzibę w Mielcu, ul. Chopina 8.

**Punkt Konsultacyjny jest finansowany przez Gminę Miejską Mielec, udziela bezpłatnych porad i prowadzi telefon zaufania w zakresie:**

- problematyki alkoholowej
- przeciwdziałanie przemocy w rodzinie
- poradnictwa i pomocy prawnej
- pomocy psychologicznej
- poradnictwa w zakresie pomocy socjalnej
- pomocy pedagogicznej
- problemów narkomanii

**Od 18 stycznia 2021 r. rozpoczął pracę  
PUNKT KONSULTACYJNY DS. UZALEŻNIEŃ**

Poniedziałek	15 <sup>00</sup> - 17 <sup>00</sup>	Konsultant – pedagog	Alina Szklarz
	17 <sup>00</sup> - 19 <sup>00</sup>	Konsultant – psycholog	Katarzyna Bierzyńska - Pawłowska
Wtorek	15 <sup>30</sup> – 17 <sup>30</sup>	Konsultant – uzależnienia i współuzależnienia, problematyka alkoholowa	Bogusław Kołacz
	16 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	Konsultant psycholog - psychoterapeuta	Renata Franczyk
	18 <sup>00</sup> - 20 <sup>00</sup>	Konsultant - prawnik	Łukasz Boroń
Środa	14 <sup>40</sup> - 17 <sup>40</sup>	Konsultant - psycholog psychoterapeuta, przeciwdziałanie przemocy	Katarzyna Klich
Czwartek	15 <sup>30</sup> – 17 <sup>30</sup>	Konsultant - psycholog	Katarzyna Bierzyńska - Pawłowska
	15 <sup>00</sup> – 17 <sup>00</sup>	Konsultant - prawnik	Łukasz Boroń
Piątek	15 <sup>10</sup> – 17 <sup>10</sup>	Konsultant – psycholog, przeciwdziałanie przemocy	Katarzyna Klich
	16 <sup>00</sup> – 18 <sup>00</sup>	Konsultant – uzależnienia i współuzależnienia, problematyka alkoholowa	Bogusław Kołacz
	17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	Konsultant – uzależnienia i współuzależnienia, problematyka alkoholowa	Krzysztof Małek
Ostatni wtorek miesiąca	16 <sup>00</sup> – 20 <sup>00</sup>	Tłumacz języka migowego do współpracy z konsultantami	Izabela Piestrzyńska
Pierwszy i trzeci poniedziałek miesiąca	17 <sup>00</sup> – 19 <sup>00</sup>	Schronisko dla bezdomnych im. Św. Brata Alberta w Mielcu	Henryk Pokrzywiński

**TELEFON ZAUFANIA – 17 583 40 00**

czynny w godzinach każdego dyżuru: od poniedziałku do piątku

**Wszystkie konsultacje i porady są bezpłatne**

**Uwaga!!!** Konsultant Katarzyna Klich pracuje w systemie teleporady,  
osobisty kontakt tylko po umówieniu wizyty telefonicznie –  
nr 17 583 40 00

**Od początku stycznia, funkcjonują również Punkty Nieodpłatnej Pomocy Prawnej, pod numerem telefonu: 17 78 00 416 (w dni robocze od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-12.00).**

<i>Punkt I - NIEODPŁATNEJ POMOCY PRAWNEJ</i>			
<b>Gmina:</b>		Radomyśl Wielki	Przeclaw
<b>Adres:</b>		<i>ul. Rynek 32</i>	<i>ul. Rynek 8</i>
<b>Dni tygodnia:</b>	<b>Siedziba:</b>	<b><i>Urzędu Miejskiego</i></b>	<b><i>byłej szkoły podstawowej</i></b>
<b>Poniedziałek</b>		<b>8.00 - 13.00</b>	
<b>Wtorek</b>			<b>8.00 - 13.00</b>
<b>Środa</b>		<b>8.00 - 13.30</b>	
<b>Czwartek</b>			<b>8.00 - 13.00</b>
<b>Piątek</b>		<b>8.00 - 13.00</b>	

- Nieodpłatna pomoc prawna przysługuje osobie, która nie jest w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej.
- Zgłoszeń do punktów można dokonywać osobiście w wyznaczonych godzinach lub telefonicznie pod numerem telefonu: 17 78 00 416 (w dni robocze od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00 - 12.00). Osoby z dysfunkcjami narządów mowy i słuchu mogą dokonywać zgłoszeń na  
e-mail: [npp@powiat-mielecki.pl](mailto:npp@powiat-mielecki.pl)

Osoby, które ze względu na stopień niepełnosprawności ruchowej oraz osoby z dysfunkcjami narządów mowy i słuchu nie są w stanie przybyć do punktu, będą mogły skorzystać z pomocy prawnej poza punktem nieodpłatnej pomocy prawnej albo otrzymać poradę prawną przez telefon lub drogą elektroniczną. Porada prawna będzie udzielana w warunkach i na zasadach adekwatnych do niepełnosprawności danej osoby.

## Poradnia Specjalistyczna ARKA w Mielcu

Poradnia Specjalistyczna i Telefon Zaufania ARKA funkcjonują przy Diecezjalnym Duszpasterstwie Rodzin jako forma pomocy dzieciom, młodzieży, małżonkom, rodzicom w różnych trudnościach osobistych, małżeńskich, rodzinnych itp.

Poradnia realizuje jedno z zadań publicznych, jakim jest „Przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym” poprzez „Prowadzenie punktu konsultacyjnego oraz telefonów zaufania dla mieszkańców w trudnych sytuacjach”.

Fachową radą służą psychologowie, pedagodzy, prawnicy, duszpasterze, lekarze, egzorcyci, doradcy, mediatorzy, bioetyk i dietetyk. Porady udzielane są bezpłatnie.

Aby zapisać się na wizytę, należy dzwonić pod nr tel:

**14 692 02 93 Sekretariat i rejestracja wizyt**

**od poniedziałku do środy w godz.: 8:00 – 16:00**

**czwartek i piątek od 12:30 – 20:30**

W poradni dyżurują specjaliści z zakresu:

- pomocy prawnej
- pomocy psychologicznej
- pomocy pedagogicznej
- pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym
- doradcy ds. rodzin
- duszpasterze

# Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu

Niepubliczny zakład opieki zdrowotnej powstały w 2005 roku, świadczący usługi w zakresie:

- terapii uzależnienia od alkoholu
- terapii uzależnienia od środków psychoaktywnych (narkotyki, nikotyna, leki, dopalacze)
- terapii uzależnień niechemicznych (hazard, internet).
- terapii zaburzeń spowodowanych życiem w związku z osobą uzależnioną (współuzależnienie, syndrom DDA, DDD)
- interwencji kryzysowej w sytuacji przemocy domowej
- konsultacji i poradnictwa dotyczących uzależnień i zaburzeń z tym związanych
- szkoleń i edukacji społecznej

NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień informuje, że **od 09.11.2020 (na czas trwania pandemii)** świadczenia w Poradni Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia będą realizowane jedynie **za pośrednictwem systemów teleinformatycznych (rozmowy telefoniczne lub wideorozmowy)**.

Świadczenia w **Oddziale Dziennym Terapii Uzależnienia od Alkoholu** - zostają **zawieszane do odwołania**. Pacjenci mogą korzystać ze świadczeń w ramach Poradni Terapii Uzależnienia i Współuzależnienia od Alkoholu.

Rejestracja pacjentów i załatwianie innych spraw związanych z leczeniem odbywa się w formie telefonicznej.

Telefon: 17 7887040 lub 503 125 509

Rejestracja od poniedziałku do piątku w godz. 8<sup>00</sup>-16<sup>00</sup>.

Otwarte od poniedziałku do piątku w godz. 8<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>.



# **INSTYTUT PROFILAKTYKI, INNOWACJI i ROZWOJU**

## **Poradnie Leczenia Uzależnień i Współuzależnień w Przecławiu**

- **Poradnia dla dzieci i młodzieży**
- **Poradnia dla dorosłych**

### **Komu pomagamy:**

Prowadzimy dwie poradnie. Naszą ofertę kierujemy w szczególności do dzieci, młodzieży i ich rodziców. Druga poradnia zajmuje się leczeniem uzależnionych osób dorosłych i terapia ich rodzin.

### **Zajmujemy się:**

- leczeniem uzależnień od środków psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, leki, dopalacze)
- leczeniem uzależnień behawioralnych (hazard, internet, gry, zaburzenia odżywiania)

### **Nasze cele:**

- zapobieganie uzależnieniom
- leczenie uzależnień
- poradnictwo rodzinne i indywidualne
- mediowanie
- interwencje w sytuacjach kryzysowych
- konsultacje i wsparcie dla rodzin uzależnionych

### **Adres:**

ul. Kilińskiego 29  
39-320 Przecław

**Telefon do recepcji 885 422 244, w godzinach od 9.00 do 20.00:**

Godziny otwarcia poradni:

### **Poradnia dla dzieci i młodzieży:**

- Wtorek – 13.00 – 20.00.
- Środa – 9.00 – 13.00.
- Czwartek – 14.00 – 20.00.
- Piątek – 13.00 – 20.00.

### **Poradnia dla dorosłych:**

- Poniedziałek – 9.00 – 20.00.
- Wtorek – 9.00 – 13.00.
- Środa – 13.00 – 20.00.
- Czwartek – 9.00 – 14.00.
- Piątek – 9.00 – 13.00

Poradnie mieszczą się na pierwszym piętrze budynku. Wejście od strony parkingu, tylne drzwi. Dysponujemy windą dla osób niepełnosprawnych.

# Grupy AA Mielec

## Grupa AA – co to jest?

**Anonimowi Alkoholicy** są wspólnotą mężczyzn i kobiet, którzy dzielą się nawzajem doświadczeniem, siłą i nadzieją, aby rozwiązać swój wspólny problem i pomagać innym w wyzdrowieniu z alkoholizmu.

Jedynym warunkiem uczestnictwa we wspólnocie jest chęć zaprzestania picia. Nie ma w AA żadnych składek ani opłat, jesteśmy samowystarczalni, poprzez własne dobrowolne datki.

Wspólnota AA nie jest związana z żadną sektą, wyznaniem, działalnością polityczną, organizacją lub instytucją, nie angażuje się w żadne publiczne polemiki, nie popiera ani nie zwalcza żadnych poglądów.

**Naszym podstawowym celem jest trwać w trzeźwości i pomagać innym alkoholikom w jej osiągnięciu.**

## Co to jest spotkanie otwarte spotkanie grupy AA?

To takie, na które może przyjść każdy, kto chce: zarówno alkoholik, jak i nie alkoholik. Jedyny wymóg to zachowanie dyskrecji co do osób i zdarzeń zasłyszanych w trakcie uczestniczenia w spotkaniu. Typowe otwarte spotkanie AA ma prowadzącego i mówców. Prowadzący otwiera i zamyka spotkanie, udziela głosu i przedstawia mówców. Przeważnie mówcami są obecni na spotkaniu otwarci członkowie AA. Każdy z nich może opowiedzieć o swojej drodze do AA. Mówca może także nawiązywać do programu AA i w tym kontekście mówić o roli trzeźwości w jego życiu. Wszystkie prezentowane poglądy są absolutnie osobiste, gdyż każdy mówi tylko w swoim imieniu. Większość spotkań otwartych kończy się towarzyskimi rozmowami przy kawie, napojach i ciastkach.

## Co to jest spotkanie zamknięte grupy AA?

Spotkanie zamknięte jest przeznaczone dla członków tej grupy oraz dla członków innych grup AA. Celem spotkania zamkniętego jest stworzenie uczestnikom możliwości omawiania tych problemów, związanych z piciem, które są zrozumiałe jedynie dla alkoholika. Spotkania te mają charakter roboczy i wszyscy uczestnicy zachęceni są do zabierania głosu. Spotkania zamknięte są szczególnie cenne dla nowicjuszy, którzy mogą stawiać pytania dla nich istotne i korzystać z doświadczeń "starych" członków w zakresie programu zdrowienia z alkoholizmu.

# Grupa AA „Nadzieja” Mielec

## **Adres:**

ul. Chopina 8, 39-300 Mielec  
Sala Mityngowa I piętro

## **Kontakt:**

Telefon zaufania: 509 117 663 – Piotrek –

## **Spotkania:** rzecznik grupy

**Każdy pierwszy wtorek miesiąca - godz. 18.00**, sala Mityngowa (spotkanie) **miting otwarty**

**Pozostałe wtorki i piątki – godz. 18.00**, sala Mityngowa **mitingi zamknięte**

## Grupa AA „Opoka” Mielec

**Adres:**

ul. Pisarka 16, 39-300 Mielec  
Katolicki Ośrodek Kultury

**Kontakt:**

Telefon zaufania: 737 999 249 – Wirek – rzecznik grupy

**Spotkania:**

Każdy pierwszy czwartek miesiąca - godz. 18.00, sala nr. KOK-u (spotkanie) mityng otwarty  
Pozostałe czwartki – godz. 18.00, sala nr.3 KOK-u mityngi zamknięte

## Grupa AA „Jak to działa” Mielec

**Adres:**

ul. Ks. Arczewskiego 1, 39-300 Mielec  
Salka pod schodami

**Kontakt:**

Telefon zaufania: 693 207 790 – Magda – rzecznik grupy

**Spotkania:**

Każda niedziela miesiąca - godz. 17.00, Salka pod schodami (spotkanie) mityng otwarty

## Grupa Wsparcia Mielec

**Adres:**

ul. Chopina 8, 39-300 Mielec  
Sala Mityngowa I piętro

**Kontakt:**

Telefon kontaktowy: 722 248 192 – Janusz

**Spotkania:**

Każdy poniedziałek miesiąca - godz. 18.00, sala Mityngowa tylko spotkania zamknięte – obowiązuje ukończenie terapii, min 3 miesiące abstynencji, całkowita poufność.

Ponadto każdy może uzyskać informacje w:

### Fundacja Biuro Służby Krajowej Anonimowych Alkoholików w Polsce

**Adres:**

ul. Chmielna 20, 00-020 Warszawa,

**Kontakt:**

tel./fax: +48 (22) 828-04-94

E-mail: [biuro@aa.org.pl](mailto:biuro@aa.org.pl)

NIP: 5251009260

Tymczasowo biuro jest czynne:

poniedziałek, wtorek, środa w godzinach 8:00 - 18:00;

Dodatkowy adres korespondencyjny:

00-950 Warszawa 1, skr. poczt. 243

# Grupy Al-Anon Mielec

## Grupa Al.-Anon – co to jest?

Grupy Rodzinne Al-Anon są wspólnotą krewnych i przyjaciół alkoholików. Istnieją one w tym celu, aby rozwiązywać wspólne problemy przez dzielenie się swoim doświadczeniem, siłą i nadzieją. Jesteśmy przekonani, że alkoholizm jest chorobą rodzinną i że zmiana naszego nastawienia może przyczynić się do jej wyleczenia.

Al-Anon nie jest związany z żadną sektą, wyznaniem, ugrupowaniem politycznym, organizacją ani jakkolwiek instytucją. Nie bierze udziału w żadnych sporach. W sprawach nie dotyczących wspólnoty, Al-Anon nie zajmuje żadnego stanowiska, nie popiera ich ani nie odrzuca. W Al-Anon nie ma składek członkowskich. Al-Anon jest samowystarczalny dzięki dobrowolnym datkom uczestników spotkania.

Jedynym motywem działania w Al-Anon jest niesienie pomocy rodzinom alkoholików. Realizujemy to przez praktykowanie Dwunastu Stopni, przez serdeczne przyjmowanie i dodawanie otuchy rodzinom alkoholików oraz zrozumienie i dodawanie odwagi samemu alkoholikowi.

## Jak wygląda mityng Al-Anon?

Mityngi Al-Anon prowadzone są przez niezależne grupy na całym świecie. Jest wiele odmian mityngów, ale zasadniczo dzielą się one na dwa rodzaje: mityngi zamknięte, przeznaczone wyłącznie dla osób, które mają kogoś bliskiego nadużywającego alkohol oraz mityngi otwarte, w których uczestniczyć może każdy.

Mityngi zamknięte stwarzają uczestnikom możliwość nieskrępowanego dzielenia się osobistymi doświadczeniami, a także praktycznego stosowania zasad Al-Anon. Choć wiele mityngów otwartych zachowuje konwencję swobodnych dyskusji, jednak większość przybiera postać ściśle zaplanowaną. Z reguły wypełniają je wypowiedzi jednego lub kilku uczestników, którzy dzielą się swoją siłą, nadzieją i doświadczeniem.

Wypowiedzi bardzo różnią się między sobą – jedne mogą nie zawierać żadnych akcentów religijnych, podczas gdy inne mogą być przesycane głęboką religijnością. Trzeba podkreślić, że każdy wypowiada się wyłącznie w swoim własnym imieniu, nie zaś w imieniu całego Al-Anon. Wszystkich łączy ten sam problem – picie kogoś bliskiego.

## **Grupa Al.-Anon „Odnowa” Mielec**

**Adres:**

ul. Chopina 8, 39-300 Mielec  
Sala Mityngowa I piętro

**Kontakt:**

Telefon zaufania: 17 582 63 43 – Zdzisława – rzecznik grupy

**Spotkania:**

Każdy pierwszy czwartek miesiąca - godz. 18.00, sala Mityngowa (spotkanie) mityng otwarty  
Pozostałe czwartki – godz. 18.00, sala Mityngowa mityngi zamknięte

## **Grupa Al.-Anon „Właśnie dzisiaj” Mielec**

**Adres:**

ul. Chopina 8, 39-300 Mielec  
Sala Mityngowa I piętro

**Kontakt:**

E-mail: [alanonmielec@gmail.com](mailto:alanonmielec@gmail.com) – Monika – reprezentant grupy

**Spotkania:**

Każdy pierwsza środa miesiąca - godz. 18.00, sala Mityngowa (spotkanie) mityng otwarty  
Pozostałe środy – godz. 18.00, sala Mityngowa mityngi zamknięte

**Ponadto każdy może uzyskać informacje w:**

### **Stowarzyszenie Służb Grup Rodzinnych Al-Anon**

**Adres:**

os. Wichrowe Wzgórze 12c, 61-675 Poznań

adres do korespondencji:

Skrytka pocztowa 14, 60-980 Poznań 13

tel./fax: (61) 828 93 07

Dyżury w siedzibie Stowarzyszenia:

Poniedziałek godz. 10:00 – 14:00

Wtorek godz. 10:00 – 14:00

Środa godz. 16:00 – 20:00

Czwartek godz. 10:00 – 14:00

Piątek godz. 10:00 – 14:00

Adres e-mail:

[stowarzyszenie@al-anon.org.pl](mailto:stowarzyszenie@al-anon.org.pl)

**Galicja – region\_galicja@al-anon.org.pl**

tel. 795 753 451

## **Punkt Interwencji Kryzysowej przy PCPR w Mielcu.**

### **Adres PCPR:**

Ul. Żeromskiego 34,  
39-300 Mielec

Godziny otwarcia PCPR:

poniedziałek 07:30–15:30

wtorek 07:30–15:30

środa 07:30–15:30

czwartek 07:30–15:30

piątek 07:30–15:30

sobota Zamknięte

**nr telefonu do PCPR: 17 780 04 70**

### **Formy interwencji kryzysowej**

**Interwencja kryzysowa** jest umiejętnym wkroczeniem w sytuację osobistą ofiary kryzysu. Rozumiemy ją jako metodę systemowego interdyscyplinarnego, wielowątkowego oddziaływania na osobę w kryzysie, dostarczającą wszechstronnego wsparcia i wielostronnej pomocy psychologicznej, prawnej, socjalnej, medycznej, informacyjnej i innej.

Celem interwencji kryzysowej jest spowodowanie odzyskania przez osobę w kryzysie zdolności do samodzielnego pokonania lub złagodzenia objawów reakcji kryzysowej, zapobieżeniu przejściu ostrego kryzysu w stan chroniczny, przywrócenie umiejętności samodzielnego radzenia sobie.

**Interwencja kryzysowa**, podejmowana w **PIK** w Mielcu mieszczącym się w:

**Domu Pomocy Społecznej w Mielcu przy ul. Wyszyńskiego 16,**

przebiega w formie:

- kontaktu telefonicznego
- bezpośredniego kontaktu w punkcie interwencji kryzysowej,
- interwencji w miejscu zamieszkania,
- zapewnienia bezpieczeństwa i schronienia osobie/rodzinie znajdującej się w kryzysie,
- specjalistycznego poradnictwa, świadczonego przez psychologów i prawników, pełniących dyżury w Punkcie Interwencji Kryzysowej
- pracy socjalnej z osobą/rodziną znajdującą się w kryzysie.

Działalność związana z interwencją kryzysową jest na bieżąco realizowana przez pracowników PCPR. Każdorazowo w przypadku powzięcia informacji o sytuacjach, wymagających interwencji, związanych np. z narażeniem dobra dziecka lub występującą przemocą w rodzinie czy zaistnieniem zdarzenia losowego, pracownicy PCPR udają się w środowisko celem rozpoznania i zdiagnozowania ewentualnych zagrożeń. W przypadku stwierdzenia faktów wskazujących na nieprawidłowości, informacja przekazywana jest do Sądu, Prokuratury lub innych instytucji, których współpraca w rozwiązaniu sytuacji jest

wskazana. Pomoc tego rodzaju jest proponowana osobom, które znajdują się w sytuacji zagrożenia życia, bądź bezpieczeństwa ze strony otoczenia lub osobom wymagającym obserwacji ich stanu psychicznego i wyłączenia ich z obciążeń życia codziennego lub uczestnictwa w konflikcie domowym.

Przy Punkcie Interwencji Kryzysowej działa hostel z przeznaczeniem na miejsca noclegowe dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji kryzysowej w wyniku zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych.

W ramach interwencji kryzysowej udziela się schronienia do 3 miesięcy.

**Poradnictwo specjalistyczne**, w szczególności prawne, psychologiczne i rodzinne świadczone osobom i rodzinom, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych, bez względu na posiadany dochód.

### **Godziny przyjęć specjalistów:**

#### ***Porady prawne:***

Poniedziałek 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Środa 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Czwartek 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>

#### ***Konsultacje psychologa:***

Poniedziałek 14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>  
Wtorek 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>  
Środa 14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>  
Piątek 17<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>

# Poradnia Zdrowia Psychicznego - Mielec

## Leczone schorzenia:

- Organiczne zaburzenia psychiczne włącznie z zespołami objawowymi
- Zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem środków (substancji) psychoaktywnych
- Schizofrenia, zaburzenia typu schizofrenii (schizotypowe) i urojeniowe
- Zaburzenia nastroju (afektywne)
- Zaburzenia nerwicowe, związane ze stresem i pod postacią somatyczną (somatoform)
- Zespoły behawioralne związane z zaburzeniami fizjologicznymi i czynnikami fizycznymi
- Zaburzenia osobowości i zachowania dorosłych
- Upośledzenie umysłowe
- Zaburzenia rozwoju psychicznego (psychologicznego)
- Zaburzenia zachowania i emocji rozpoczynające się zwykle w dzieciństwie i w wieku młodzieńczym
- Nieokreślone zaburzenia psychiczne
- Symptomy i objawy chorobowe dotyczące poznawania, postrzegania, stanu emocjonalnego oraz zachowania

## Adres:

Ul. M. Curie-Skłodowskiej 10  
39-300 Mielec

## Wymagane skierowanie

Rejestracja do tej poradni wymaga telefonicznego kontaktu z przychodnią pod numerem:

**17 780 05 94**

Godziny otwarcia rejestracji:

Poniedziałek **07:00 - 18:00**

Wtorek **07:00 - 18:00**

Środa **07:00 - 19:00**

Czwartek **07:00 - 18:00**

Piątek **07:00 - 18:00**



# Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta – Mielec

## **Adres siedziby, kontakt:**

Towarzystwo Pomocy im. św. Brata Alberta - Koło Mieleckie  
Sandomierska 19  
39-300 Mielec  
Polska

**Tel.:** 17 586 22 52

**Faks:** 17 344 37 35

## **Prowadzone działania**

Prowadzenie schroniska dla bezdomnych mężczyzn. Udzielanie pomocy prawnej (dowód osobisty, renta, zasiłek, zatrudnienie, leczenie). Organizowanie działalności usługowej z zatrudnieniem bezdomnych. Działalność profilaktyczna i resocjalizacyjna. Udzielanie pomocy w uzyskaniu świadczeń socjalnych. Współdziałanie z administracją państwową, samorządem terytorialnym i Kościołem katolickim. Wydawanie informatora o działalności Schroniska dla Bezdomnych w Mielcu. Organizowanie odpłatnych i nieodpłatnych usług na rzecz miasta, podmiotów gospodarczych i osób fizycznych. Zbiórki darów żywności i odzieży. Współdziałanie z innymi organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób bezdomnych.

## **Obszary działań**

Przewyciężanie trudnych sytuacji życiowych, działalność wspierająca  
- Pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywanie ich szans  
Ochrona praw  
- **Upowszechnianie i ochrona wolności i praw człowieka, swobód obywatelskich oraz działań wspomagających rozwój demokracji**

## Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Mielec

Pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej udzielają pomocy społecznej rodzinom i osobom w szczególności z powodu: sieroctwa, bezdomności, potrzeby ochrony macierzyństwa, bezrobocia, niepełnosprawności, długotrwałej choroby, bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego zwłaszcza w rodzinach niepełnych i wielodzietnych, alkoholizmu lub narkomanii, klęski żywiołowej lub ekologicznej, trudności w przygotowaniu do życia po opuszczeniu zakładu karnego.

### Godziny pracy - przyjęcia klientów:

**Adres:** ul. Łukasiewicza 1c, 39-300 Mielec

#### **MOPS Rejon 1**

(osiedla: Kościuszki, Kilińskiego, Wojsław i Rzochów)

ul. Łukasiewicza 1c

**tel./fax:** (17) 583 55 56, (17) 583 77 18, (17) 583 77 19

- **MOPS Rejon 2**

(osiedla: Niepodległości, Cyranka, Kazimierza Wielkiego i Żeromskiego)

ul. Łukasiewicza 1c

**tel.:** (17) 583 55 56, (17) 583 77 18, (17) 583 77 19

- **MOPS Rejon 3**

(osiedla: Kopernika, Kusocińskiego, Żeromskiego i Wolności)

ul. Biernackiego 4a

**tel.:** (17) 583 15 90

- **MOPS Rejon 4**

(osiedla: Dziubków, Szafera i Smoczka)

ul. Botaniczna 6

**tel.:** (17) 788 95 35

- **MOPS Rejon 5**

(osiedla: Lotników i mały Borek)

ul. Kocjana 15

**tel.:** (17) 585 29 32

**poniedziałek godz. 8<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup> i 14<sup>00</sup> - 16<sup>00</sup>**

**wtorek, środa, czwartek godz. 7<sup>15</sup> – 11<sup>00</sup>**

**W strukturze organizacyjnej Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Wadowicach Górnych znajduje się**

## **Punkt Konsultacyjny ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie**

Punkt Konsultacyjny mieści się w Urzędzie Gminy w Wadowicach Górnych – pokój nr 1, 9, 10 i 31

**Adres:**

39-308 Wadowice Górne 116

i jest dostępny w następujące dni tygodnia w godzinach:

- Poniedziałek - godz. 8.00 - 15.45
- Wtorek - godz. 7.45 - 9.00
- Środa - godz. 7.45 - 11.00
- Czwartek - godz. 7.45 – 9.00 oraz konsultant terapeuta ds. uzależnień 17.00 - 19.00
- Piątek - godz. 7.45 - 11.00 oraz psycholog 17.00 - 18.00

Na spotkanie można umówić się telefonicznie pod nr telefonu **14 6669692, 14 6995956** lub **14 6995957** w godzinach pracy Ośrodka Pomocy Społecznej.

W Punkcie Konsultacyjnym udzielane są konsultacje dotyczące:

- Procedury „Niebieskie Karty”
- Możliwości uzyskania pomocy specjalistycznej
- Bezpiecznego schronienia osobom dotkniętym przemocą w rodzinie
- Pozyskania zaświadczenia lekarskiego dla ofiar przemocy
- Praw osób będących ofiarami przemocy
- Programów korekcyjno-edukacyjnych dla sprawców przemocy
- Leczenia uzależnień
- Poradnictwa i wsparcia psychologicznego
- Motywowania osób uzależnionych jak i członków ich rodzin do podjęcia psychoterapii
- Udzielania wsparcia osobom po zakończonej psychoterapii poprzez rozmowy podtrzymujące lub udział w grupach wsparcia.

Ponadto prowadzone jest poradnictwo oraz działania edukacyjne służące wzmocnieniu opiekuńczych i wychowawczych kompetencji rodziców w rodzinach zagrożonych przemocą w rodzinie, uzależnieniami.

W Punkcie Konsultacyjnym porad udzielają pracownicy socjalni zatrudnieni w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Wadowicach Górnych, psycholog oraz instruktor terapii uzależnień.

**Usługi Punktu Konsultacyjnego przeznaczone są dla mieszkańców Gminy Wadowice Górne i są świadczone bezpłatnie.**

## **Gminny punkt konsultacyjny do spraw uzależnień i przemocy rodzinie – Przecław**

Celem Punktu Konsultacyjnego jest:

- Dostarczanie informacji o możliwościach podejmowania profesjonalnej terapii i leczenia uzależnień,
- udzielanie wsparcia osobom doznającym przemocy w rodzinie,
- motywowanie i kierowanie do leczenia,
- udzielanie wsparcia rodzinom z trudnościami

W drugi i czwarty czwartek miesiąca - terapia uzależnień.

W pierwszy i trzeci czwartek - poradnictwo rodzinne, problemy wychowawcze.

Godziny otwarcia:

Punkt Konsultacyjny jest otwarty w każdy czwartek miesiąca od 16 00 do 18 00

Informacji udzielają pedagodzy, specjalista terapii uzależnień.

### **Adres:**

ul. Rynek 7 (stara siedziba przedszkola)

39-320 Przecław

nr telefonu: 17 581 31 37

## **Radomyśl - Gminny Punkt Konsultacyjny**

**dla osób uzależnionych od alkoholu i członków ich rodzin oraz ofiar przemocy domowej.**

### **Adres:**

Radomyśl Wielki ul. Armi Krajowej 5 – (Przychodnia Zdrowia II piętro)

### **Godziny otwarcia:**

w każdy **II i IV** i roboczy wtorek **miesiąca** w godz. 16<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>

*/problematyka alkoholowa i innych uzależnień/*

Dyżur: Kołacz Bogusław (terapeuta) Nr. Tel. 504-812-718

- współpraca z osobami uzależnionymi (**AA**) od godz. 18<sup>00</sup> - 19<sup>00</sup>

w każdy **II i IV** roboczy **czwartek** miesiąca w godz. 15<sup>00</sup>– 19<sup>00</sup>

*/problematyka współuzależnienia/*

- spotkania indywidualne 15<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup>
- zajęcia w otwartej grupie o charakterze psychoedukacyjnym 17<sup>00</sup>-19<sup>00</sup>

**W godzinach pełnienia dyżurów można dzwonić na numer - (014) 68-15-781**

**Porady są bezpłatne**

## **Gmina Komisja do spraw uzależnień i przemocy rodzinie – Gmina Mielec**

Problemy można zgłaszać do Przewodniczącego P. Barbary Szwakop  
w godzinach pracy **Urzędu Gminy** oraz w **GOPS**

poniedziałek	7 <sup>30</sup> - 17 <sup>00</sup>
wtorek	7 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>
środa	7 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>
czwartek	7 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>
piątek	7 <sup>30</sup> - 14 <sup>00</sup>

**e-mail:** sekretariat@ug.mielec.pl  
**strona www:** [www.gmina.mielec.pl](http://www.gmina.mielec.pl)

### **Adres:**

Ul. Głowackiego 5  
39-300 Mielec  
tel.: 177730590, fax: 177730591

Gmina Mielec ma podpisaną umowę o współpracy z Ośrodkiem Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu i tam kierowane są osoby z problemami.

## **Gmina Komisja do spraw uzależnień i przemocy rodzinie – w Tuszowie Narodowym**

Problemy można zgłaszać do pełnomocnika P. Renaty Paterak  
w godzinach pracy **Urzędu Gminy** oraz w **GOPS**

poniedziałek	8 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup>
wtorek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
środa	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
czwartek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
piątek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>

**e-mail:** [gmina@tuszownarodowy.pl](mailto:gmina@tuszownarodowy.pl)  
**strona www:** [www.tuszownarodowy.pl](http://www.tuszownarodowy.pl)

### **Adres:**

Tuszów Narodowy 225  
39-332 Tuszów Narodowy  
tel.: (17) 774 37 20,  
fax: (17) 774 37 21,

Gmina Tuszów Narodowy ma podpisaną umowę o współpracy z Ośrodkiem Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu i tam kierowane są osoby z problemami.

## **Gmina Komisja do spraw uzależnień i przemocy rodzinie – w Gawłuszowicach**

Problemy można zgłaszać do Przewodniczącego P. Grzegorz Nelec  
w godzinach pracy **Urzędu Gminy oraz w GOPS**

poniedziałek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
wtorek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
środa	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
czwartek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
piątek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>

**e-mail:** [sekretariat@gawluszowice.pl](mailto:sekretariat@gawluszowice.pl)

**strona www:** [www.gawluszowice.pl/](http://www.gawluszowice.pl/)

**Adres:**

Gawłuszowice 5a  
39-307 Gawłuszowice

tel: 17 774 42 82, 17 7744283

Gmina Gawłuszowice ma podpisaną umowę o współpracy z Ośrodkiem Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu i tam kierowane są osoby z problemami.

## **Gmina Komisja do spraw uzależnień i przemocy rodzinie – w Borowej**

Problemy można zgłaszać do Przewodniczącego P. Marta Gaździak  
w godzinach pracy **Urzędu Gminy oraz w GOPS**

poniedziałek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
wtorek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
środa	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
czwartek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>
piątek	7 <sup>00</sup> - 15 <sup>00</sup>

**e-mail:** [ug@borowa.pl](mailto:ug@borowa.pl)

**strona www:** [www.borowa.pl](http://www.borowa.pl)

**Adres:**

Borowa 223  
39-305 Borowa  
tel: 175815516

Gmina Borowa ma podpisaną umowę o współpracy z Ośrodkiem Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu i tam kierowane są osoby z problemami.

## **Gmina Komisja do spraw uzależnień i przemocy rodzinie – w Padwi Narodowej**

Problemy można zgłaszać do Przewodniczącego P. Wiesław Panek  
w godzinach pracy **GOPS**

poniedziałek	7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>
wtorek	7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>
środa	7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>
czwartek	7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>
piątek	7 <sup>30</sup> – 15 <sup>30</sup>

**e-mail:** [gmina@padewnarodowa.com.pl](mailto:gmina@padewnarodowa.com.pl)

**strona www:** [www.padewnarodowa.com.pl](http://www.padewnarodowa.com.pl)

**Adres:**

ul. Ks. Jana Kica 8

39-340 Padew Narodowa

tel: 15 811 9314

**TWÓJ PARASOL- urządzenie do walki z przemocą.**

# STOP !

**przemocy w rodzinie**



**Twój Parasol** to darmowa aplikacja mobilna dzięki której osoby narażone na sytuacje związane z przemocą w rodzinie mogą uzyskać wsparcie i informacje. Poza materiałami edukacyjnymi aplikacja umożliwia dostęp do bazy organizacji oferujących wsparcie.



This project is funded by the Rights, Equality and Citizenship Programme of the European Union (2014-2020)



Get it on Google Play



Download on the App Store



# Centrum Leczenia uzależnień - Rzeszów

## Godziny przyjęć:

- Poniedziałek 8:00 - 20:00
- Wtorek 8:00 - 20:00
- Środa 8:00 - 20:00
- Czwartek 8:00 - 20:00
- Piątek 8:00 - 20:00
- 

**Rejestracja czynna od poniedziałku do piątku w godz. 7:30-18:00.**

tel. 17 858-11-81 lub 17 862-40-18

Od godziny 18.00 do 20.00 informację dot. Oddziału można uzyskać pod nr. tel. 17 862-40-18.

## Adres:

RZESZÓW

ul Kochanowskiego 17

## Umowa z Narodowym Funduszem Zdrowia

Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Dorosłych:

- diagnoza, psychoterapia indywidualna i grupowa osób uzależnionych od alkoholu, hazardu, leków.
- diagnoza, psychoterapia dla osób żyjących w związku z osobą uzależnioną (współuzależnioną)
- intensywny (8 godz. dziennie) specjalistyczny program terapii indywidualnej i grupowej dla alkoholików, hazardzistów,
- opieka lekarska i pielęgniarska,
- czas trwania psychoterapii 7 - 8 tygodni,

Pełna refundacja NFZ.

Umowa z Gminą Miasto Rzeszów:

Bezpłatne zajęcia z zakresu:

- profilaktyka uzależnień i przeciwdziałania przemocy dla dzieci i młodzieży,
- psychoterapia Dorosłych Dzieci Alkoholików, (indywidualna i grupowa),
- psychoterapia i interwencja kryzysowa w sytuacji doświadczenia przemocy,
- diagnoza i psychoterapia dzieci molestowanych seksualnie.

Świadczenia bezpłatne dla mieszkańców Rzeszowa.

Kadra terapeutyczna: certyfikowani specjaliści psychoterapii uzależnień, certyfikowani psychoterapeuci, specjaliści psychiatrzy, seksuolog kliniczny, pedagodzy, pielęgniarki.

## **Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia wraz z Przychodnią Terapii Uzależnień- Tarnobrzeg**

### **Przychodnia Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia wraz z Przychodnią Terapii Uzależnienia dla Dzieci i Młodzieży.**

#### **Przychodnia świadczy usługi w zakresie:**

- psychoterapia osób dorosłych uzależnionych od alkoholu, narkotyków, hazardu,
- psychoterapia osób współuzależnionych (dorosłe osoby mieszkające z alkoholikiem i doświadczające z tego tytułu problemów emocjonalnych i psychicznych),
- psychoterapia DDA (Dorosłe Dzieci Alkoholików – osoby, które z powodu silnych przeżyć w dzieciństwie nie radzą sobie z problemami w dorosłym życiu).
- psychoterapia dzieci i młodzieży używającej lub uzależnionej od substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki).

#### **Adres:**

ul. Wiejska 17  
39-400 Tarnobrzeg

**tel.:** 15 822-19-84 (15) 844-86-16

**E-mail:** terapi-tarnobrzeg@wp.pl, wotuw.sekretariat@gmail.com

godziny otwarcia: od poniedziałku do piątku od 8<sup>00</sup> do 18<sup>00</sup>

# **Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Leżajsku**

Poradnia Terapii Uzależnień i Współuzależnienia oferuje bezpłatne spotkania terapeutyczne dla osób, które przeżywają trudności związane z używaniem alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych.

Zapraszamy również członków rodzin na spotkania pomagające w rozwiązywaniu codziennych problemów wynikających z nadużywania środków uzależniających przez bliskich.

Poradnia realizuje w pełnym zakresie profesjonalne programy psychoterapii oparte na wieloletnim doświadczeniu psychoterapeutów oraz nowoczesnych standardach leczenia:

- uzależnień
- współuzależnień
- zaburzeń u dorosłych dzieci pochodzących z rodzin uwikłanych w uzależnienia.

**tel.:** (17) 24 04 700 sekretariat

**Adres:**

ul. Leśna 22, 37-300 Leżajsk

Poradnia znajduje się w wolno stojącym parterowym budynku mieszczącym się przy Oddziale Psychiatrii i Detoksykacji.

**Leczenie w Poradni jest bezpłatne, refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia**

# Stowarzyszenie KARAN - Katolicki Ruch Antynarkotyczny

## Kontakt:

35-074 Rzeszów, al. Piłsudskiego 8-10

Tel.: 178621314

## Poradnie Leczenia Uzależnień i Współuzależnień

Poradnie Rodzinne przyjmują swoich pacjentów od poniedziałku do piątku. W ramach programu Poradni działa kilka form pomocy osobom uzależnionym od narkotyków oraz ich rodzinom.

Są to mianowicie:

1. Konsultacje psychologiczne
2. Poradnictwo indywidualne
3. Grupa wsparcia dla rodziców
4. Grupa Anonimowych Narkomanów
5. Infolinia

### 1. Konsultacje psychologiczne

#### Celem konsultacji jest:

- a) diagnoza stopnia i rodzaju uzależnienia, wstępna diagnoza przyczyn uzależnienia oraz sytuacji rodzinnej;
- b) udzielanie informacji i wskazówek rodzinom co do dalszego postępowania z uzależnionym dzieckiem;
- c) motywowanie do podjęcia leczenia w ośrodku leczenia uzależnień;
- d) diagnoza motywacji do leczenia i zapisanie do ośrodków readaptacyjnych.

W ramach konsultacji prowadzone są dwa rodzaje spotkań. Podczas pierwszego spotkania psycholog stara się ustalić rodzaj zażywanych narkotyków oraz zdiagnozować stopień uzależnienia. Dokonuje również diagnozy sytuacji rodzinnej, wstępnej diagnozy cech osobowości oraz oceny motywacji do leczenia. Na podstawie informacji uzyskanych w trakcie tej konsultacji, pacjent kierowany jest na oddział detoksykacyjny w celu odtrucia, na leczenie w ośrodku rehabilitacyjnym, na terapię rodzinną bądź na dalsze spotkania z psychologiem. Dalsze spotkania prowadzone są w celu podtrzymania motywacji do leczenia.

### 2. Poradnictwo indywidualne

#### Są to cotygodniowe spotkania indywidualne, które obejmują trzy grupy osób:

- a) osoby eksperymentujące z narkotykami. Spotkania te mają na celu opracowanie planu postępowania, aby zapobiec dalszemu wchodzeniu w uzależnienie (zawarcie kontraktu z dzieckiem, kontrola moczu, zachowania, kieszonkowego, towarzystwa). W trakcie tych spotkań udzielane są informacje na temat negatywnych skutków działania narkotyków, mechanizmów, faz uzależnienia. Analizowane są przyczyny eksperymentowania z narkotykami, sytuacja rodzinna oraz podtrzymywanie w abstynencji.
- b) osoby uzależnione od narkotyków oczekujące na ośrodek - w celu zmotywowania do

leczenia, podtrzymania w abstinencji oraz podtrzymania motywacji do leczenia. Osoba uzależniona ma możliwość opowiedzenia o swych trudnościach, uzyskania pomocy w rozwiązaniu problemów, wsparcia. Analizowane są przyczyny uzależnienia oraz sytuacja rodzinna.

c) rodziny osób uzależnionych, które uzyskują informacje na temat uzależnienia oraz dowiadują się o sposobach postępowania z uzależnionym dzieckiem.

### **3. Grupa wsparcia dla rodziców**

Spotkania te mają charakter wspierająco - psychoedukacyjnym. Podczas nich w dużym stopniu korzysta się z doświadczeń uczestników.

Tematami spotkań są kwestie związane ze specyfiką uzależnienia i współuzależnienia, fazami i mechanizmami uzależnienia. Wiele miejsca poświęca się kształtowaniu umiejętności rozpoznawania objawów zażywania narkotyków, stawianiu granic psychologicznych, właściwej komunikacji, radzeniu sobie z własnymi emocjami.

W 2010 roku na grupę wsparcia dla rodziców uczęszczało 400 osób.

#### **Składają się one z dwóch części:**

a) dzielenie się doświadczeniami, trudnościami i sposobami ich pokonywania między rodzicami;

b) wykład i dyskusja na temat związany z uzależnieniem (zaproponowany przez psychologa).

#### **Grupa ta ma na celu:**

- udzielenie informacji o przyczynach, mechanizmach, fazach uzależnienia oraz o możliwościach jego leczenia;

- wymianę informacji i doświadczeń pomiędzy rodzicami;

- poinformowanie rodziców o tym jak motywować dziecko do podjęcia leczenia oraz jak postępować wobec dziecka, aby nie wspierać i nie podtrzymywać jego uzależnienia.

Na grupę wsparcia dla rodziców uczęszczało 300 osób w ciągu roku.

### **4. Grupa Anonimowych Narkomanów**

W trakcie spotkań osoby uzależnione mogą podzielić się swymi trudnościami, problemami oraz dowiedzieć się jak inni radzą sobie w podobnych sytuacjach.

### **5. Infolinia - 0 800 120 289**

Jest to bezpłatny numer telefonu, pod którym osoby uzależnione, ich rodziny oraz osoby zainteresowane problemem mogą uzyskać informacje i porady dotyczące uzależnienia.

#### **Godziny pracy Poradni:**

**Poniedziałek 10.00- 14.00**

**Środa 10.00-12.00 / 16.00 -19.00**

**Czwartek 10.00 - 19.00**

**Piątek 15.00 – 20.0**

anonimowy telefon zaufania (017) 852-69-19 /czynny w godz. pracy poradni/

# Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień w Rzeszowie

## Adres:

ul. Siemieńskiego 17,  
35-203 Rzeszów

tel.: (17) 861-16-40

fax: (17) 861-17-44

**Czynne:** pon.-pt. 8.00-20.00

## Zakres udzielanej pomocy:

1. Przyjmowani pacjenci od 10 roku życia.
2. Dla osób z problemem narkotykowym:
  - Poradnictwo
  - Psychoterapia indywidualna
  - Grupy wstępne/edukacyjne, motywujące do leczenia
  - Grupy zapobiegania nawrotom
  - Warsztaty rozwoju osobistego
3. Dla rodzin osób z problemem narkotykowym:
  - Poradnictwo
  - Grupy wsparcia/edukacyjne
  - Psychoterapia grupowa
  - Psychoterapia indywidualna
4. Dla osób uzależnionych utrzymujących abstynencję:
  - Grupy wsparcia/edukacyjne
  - Grupy zapobiegania nawrotom
  - Warsztaty rozwoju osobistego
  - Psychoterapia indywidualna
5. Dla osób uzależnionych niezmotywowanych do leczenia:
  - Edukacja dotycząca ograniczania szkód zdrowotnych związanych z przyjmowaniem narkotyków.
6. W placówce istnieje możliwość konsultacji z lekarzem psychiatrą.
7. W placówce funkcjonuje grupa AN, sob. 13.30, czw. 18.00
8. Placówka wystawia skierowania do oddziałów detoksykacyjnych i ośrodków rehabilitacyjnych.
9. Placówka prowadzi program profilaktyczno-leczniczy dla osób uzależnionych lub używających szkodliwie, skierowanych do programu w związku z art. 72 ust. 1 ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

**WOTUAIW**  
**Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnienia od Alkoholu i**  
**Współuzależnienia w Stalowej Woli**

**Do zadań Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnienia od Alkoholu i Współuzależnienia należy:**

- 1.**Wykonywanie zadań przychodni terapii uzależnienia od alkoholu i współuzależnienia dla ludności określonego terenu.
- 2.**Udzielanie konsultacji specjalistycznych dla zakładów lecznictwa odwykowego,
- 3.**Koordinacja pracy zakładów lecznictwa odwykowego na terenie województwa,
- 4.**Działalność metodyczno-organizacyjna w zakresie zbierania i opracowywania danych statystycznych

**Adres:**

Dąbrowskiego 7, 37-450 Stalowa Wola

**Nr. Telefonu: 015 844 86 16**

## **Dębica - Straszęcin – Szpital psychiatryczny**

### ODDZIAŁ TERAPII UZALEŻNIEŃ

Adres:

37-710 Straszęcin

Ul. Różana 9

Telefony:

- Gabinet Kierownika- 14 6803 656
- Gabinet Pielęgniarka Oddziałowa- 14 6803 657
- Gabinet Z-cy Kierownika- 14 6803 678
- Dyżurka Pielęgniarek- 14 6803 654
- Telefon dla pacjentów -14 6839 367 lub 629

W naszym Ośrodku zajmujemy się stacjonarną terapią dla osób uzależnionych od środków psychoaktywnych (alkohol, leki).

Koszty leczenia są finansowane z Narodowego Funduszu Zdrowia. Ośrodek nasz nie prowadzi detoksykacji - wymagane jest odtrucie pacjentów przed rozpoczęciem leczenia lub okres abstynencji.

OFERUJEMY:

- Terapię indywidualną- każdy pacjent ma terapeutę prowadzącego
- terapię grupową
- zajęcia psychoedukacyjne - zdobywanie wiedzy na temat uzależnienia i radzenia sobie z nim
- opiekę medyczną

Terapia w Oddziale trwa 6-8 tygodni i jest oparta o nowoczesne metody stosowane w psychoterapii uzależnień.

ZESPÓŁ tworzą profesjonalni terapeuci, którzy posiadają odpowiednie kwalifikacje.



# Szpital Psychiatryczny – Żurawica

**Adres:**

Ul. Różana 9  
37-710 Żurawica

**Nr. Telefonu:** (016) 672-37-41 w.332

Wojewódzki Podkarpacki Szpital Psychiatryczny Im. Prof. Eugeniusza Brzezickiego W Żurawicy - szpital świadczący usługi na obszarze miasta Żurawica.

Jej usługą jest: Opieka psychiatryczna i leczenie uzależnień (bardzo duży limit świadczeń)  
Obiekt zawiera trzy gabinety specjalistyczne.

Do poradni należą: Poradnia Zdrowia Psychicznego, Poradnia Terapii Uzależnienia Od Alkoholu I Współuzależnienia oraz Poradnia Zdrowia Psychicznego Dla Dzieci I Młodzieży.

## **Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu**

**Telefon: 16 672 30 03**

**Całodobowy Oddział Terapii Uzależnienia od Alkoholu** świadczy profesjonalne usługi zdrowotne osobom uzależnionym od alkoholu.

Do zakresu jego działania należy w szczególności:

1. udzielanie świadczeń zdrowotnych pacjentom hospitalizowanym oraz zapewnienie całodobowej opieki lekarskiej i pielęgniarstwa zgodnie z powszechnie obowiązującymi standardami,
2. motywowanie i kwalifikowanie pacjentów uzależnionych od alkoholu do podjęcia leczenia,
3. realizacja programów psychoterapii uzależnienia od alkoholu, prowadzenie zajęć terapeutycznych indywidualnych i grupowych, mających na celu dążenie do:
  - a) utrzymania abstynencji przez osoby uzależnione od alkoholu;
  - b) uczenia się prowadzenia trzeźwego stylu życia;
  - c) uczenia się rozwiązywania problemów związanych ze stanem chorobowym i sytuacją życiową osoby uzależnionej od alkoholu;
4. prowadzenie działalności konsultacyjno-edukacyjnej dla członków rodzin osób uzależnionych;
5. przygotowanie pacjenta kończącego podstawowy program terapeutyczny do kontynuowania terapii w programie ambulatoryjnym.

# Prokuratura Rejonowa - Mielec

**Adres**

ul. M.C. Skłodowskiej 2  
39-300 Mielec

**Telefon**

(17) 586-42-11  
fax. (17) 583-31-55

**obejmuje miasto:**

Mielec

**oraz gminy:**

Borowa,  
Czermin,  
Gawłuszowice  
Mielec,  
Przeclaw,  
Radomyśl Wielki,  
Tuszów Narodowy,  
Wadowice Górne

**Dni i godziny urzędowania:**

Poniedziałek – Piątek w godz. 7.30 do 15.30

# Sąd Rejonowy w Mielcu

Funkcjonuje w ramach struktury sądów powszechnych działających na terenie Rzeczypospolitej Polskiej. Zgodnie z art. 1 § 2 i 3 ustawy z dnia 27 lipca 2001 r. Prawo o ustroju sądów powszechnych sprawuje on wymiar sprawiedliwości w zakresie nienależącym do sądów administracyjnych, sądów wojskowych sądów powszechnych wyższych instancji oraz Sądu Najwyższego w przedmiocie:

- spraw z zakresu prawa cywilnego,
- spraw z zakresu prawa karnego,
- spraw: z zakresu prawa rodzinnego i opiekuńczego, dotyczących demoralizacji i czynów karalnych nieletnich, dotyczących leczenia osób uzależnionych od alkoholu oraz od środków odurzających i psychotropowych,
- spraw z zakresu prawa pracy,
- spraw z zakresu prowadzenia ksiąg wieczystych oraz innych spraw cywilnych z zakresu postępowania wieczystoksięgowego,

a nadto wykonuje zadania z zakresu ochrony prawnej, powierzone w drodze ustaw.

Sąd Rejonowy w Mielcu należy do obszaru właściwości Sądu Okręgowego w Tarnobrzegu.

## Godziny urzędowania Sądu Rejonowego w Mielcu:

Poniedziałek	8 <sup>00</sup> - 16 <sup>00</sup> (dyżury sekretariatów do godziny 18 <sup>00</sup> )
Wtorek	7 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>
Środa	7 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>
Czwartek	7 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>
Piątek	7 <sup>30</sup> - 15 <sup>30</sup>

## Nr telefonów:

- Wydz. Rodzinny i Nieletnich	017 582 04 04
- Wydz. Karny	017 582 04 00
- Kuratorzy zawodowi	017 582 04 37
- Kuratorzy dla nieletnich	017 582 04 12

# Sąd Kolbuszowa

**Adres:**

ul. Tyszkiewiczów, 436-100 Kolbuszowa,

**Tel. Sekretariat:**

tel. 17 – 227-72-23

fax 17 – 227-72-29

**Godziny urzędowania:**

poniedziałek 8:00 - 18:00

wtorek - piątek 7:30 - 15:30

**Obsługę stron zapewnia Punkt Obsługi Interesantów pok. nr 3 tel. 17 – 22-77-200**

**W VII Zamiejscowym Wydziale Karnym z siedzibą w Kolbuszowej rozpatrywane są sprawy z zakresu prawa karnego, karnego skarbowego i sprawy wykroczeniowe z obszaru gmin: Cmolas, Dzikowiec, Kolbuszowa, Majdan Królewski, Niwiska i Ranizów.**

**W Wydziale VII Zamiejscowym Wydziale Karnym rozpatrywane są sprawy z zakresu prawa karnego o:**

- przestępstwa (za wyjątkiem spraw o zbrodnie określone w kodeksie karnym lub ustawach szczególnych oraz sprawy o występki przekazane do właściwości sądu okręgowego) rozpoznawane w postępowaniu zwyczajnym, nakazowym, uproszczonym, przyśpieszonym, w sprawach z oskarżenia prywatnego;
- wykroczenia rozpoznawane w postępowaniu zwyczajnym, nakazowym, przyśpieszonym, mandatowym;
- przestępstwa skarbowe rozpoznawane w postępowaniu zwyczajnym, uproszczonym, nakazowym,
- wykroczenia skarbowe rozpoznawane w postępowaniu zwyczajnym, uproszczonym, mandatowym, nakazowym.

**i spraw z zakresu szeroko rozumianego nadzoru sprawowanego przez sąd nad postępowaniem przygotowawczym,**

**oraz innymi sprawami** przekazanymi do właściwości miejscowej i rzeczowej VII Zamiejscowego Wydziału Karnego z siedzibą w Kolbuszowej.

## Ważne telefony.

### Komenda Powiatowa Policji w Mielcu

39-300 Mielec ul. Wyspiańskiego 8,  
tel. centrala 17 584 53 99, oficer dyżurny 17 584 53 10,  
e-mail: Mielec@podkarpacka.policja.gov.pl

### Straż Miejska w Mielcu

Mielec, ul. Żeromskiego 22,  
tel. 17 788 85 81

### Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

przy Urzędzie Miasta Mielec, ul. Żeromskiego 23, tel. 17 788 86 06, 17 788 85 75,

**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy Urzędzie Miasta Mielca**  
Mielec, ul. Żeromskiego 23, tel. 17 788 86 06, 17 788 85 75

### Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

**tel: 801 12 00 02** (płatny pierwszy impuls)  
od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 do 22.00,  
w niedziele i święta w godzinach 8.00 – 16.00)  
**tel: 22 666 28 50** – dyżur prawny (linia płatna)

### Policyjny Telefon Zaufania – tel. 800 120 226

(linia bezpłatna przy połączeniu z telefonów stacjonarnych)  
codziennie w godz. 9.30 do 15.30,  
od godz. 15.30 do godz. 9.30 włączony jest automat  
poniedziałek i wtorek w godz. 17.00 – 21.00)

- <http://www.interwencjiakryzysowa.pl/pomaganie-w-kryzysie-wprowadzenie-w-problematyke-interwencyjna>



Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii  
ul. Dereniowa 52/54, 02-776 Warszawa  
tel. (22) 855 54 69  
[www.kbpn.gov.pl](http://www.kbpn.gov.pl)



Ministerstwo Zdrowia  
[www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)

## Co to jest ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to:

- umiejętność wyrażania opinii, **krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy,**
- umiejętność **odmawiania** w sposób nieuległy i nieraniący innych,
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał,
- autentyczność,
- elastyczność **zachowania,**
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii),
- empatia,
- stanowczość,
- umiejętność samooceny

Zachowanie asertywne polega na uznawaniu, że jestem tak samo ważny, jak inni, reprezentuję własne interesy z uwzględnieniem interesów drugiej osoby. Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych.

Asertywność jest umiejętnością nabytą, wyuczoną.

### Co pozytywnego daje ASERTYWNOŚĆ

*Charakteryzuje postawę akceptacji siebie, szacunku do siebie i innych.*

Postawa asertywna towarzyszy ludziom, którzy mają adekwatny do rzeczywistości obraz własnej osoby. Stawiają sobie realistyczne cele, dzięki czemu w pełni wykorzystują swoje możliwości, a jednocześnie nie podejmują zbyt trudnych zadań, co ich chroni przed rozczarowaniem i krytyką otoczenia.

Człowiek asertywny swobodnie ujawnia innym siebie, wyraża otwarcie swoje myśli, uczucia, pragnienia. Czyni to w sposób uczciwy, bezpośredni, śmiało, bez paraliżującego lęku, akceptuje swoje ograniczenia, niezależnie od tego, czy w danej sytuacji udało mu się odnieść sukces, czy też nie. Potrafi odpowiedzieć *nie*, zażądać czegoś, co mu się należy, nie lęka się nadmiernie oceny, krytyki, odrzucenia. Pozwala sobie na błędy i potknięcia, dostrzegając swoje sukcesy i mocne strony. Gdy jest w centrum zainteresowania uwagi, potrafi działać bez niszczącego lęku. Akceptuje zmiany w sobie i innych. Potrafi się porozumieć z innymi, potrafi też dochodzić swych praw i egzekwować je.

### Podstawowe prawa ASERTYWNOŚCI

Jeśli jestem asertywny, mam prawo:

1. *Prosić o to, czego chcę, lecz nie wymagać tego*
2. *Mieć i wyrażać swoje zdanie*
3. *Podejmować decyzję i ponosić ich skutki*
4. *Nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć*
5. *Do swojej prywatności*
6. *Decydować, czy chce się angażować w problemy innych ludzi*
7. *Zmieniać się i korzystać ze swoich praw*
8. *Popelniać błędy*
9. *Odnosić sukcesy*
10. *Zmieniać zdanie*
11. *żyć swoim życiem i decydować się na to, co i kogo do niego zapraszam*
12. *Pozwalać sobie na robienie rzeczy, na które mam ochotę*

**Asertywność to obok empatii podstawowa umiejętność wchodząca w skład inteligencji emocjonalnej.**

## CZYM JEST PRZEMOC?

Wielu z nas, gdy zostanie zapytany, „czym jest przemoc?” uważa, że odpowiedź jest prosta. Różne wątpliwości zaczynają się dopiero pojawiać, kiedy chcemy opisać dane zdarzenie, aby stwierdzić jednoznacznie czy jest ono przemocą. W literaturze przedmiotu pojawia się wiele definicji tego pojęcia. Jedną z wielu jest interpretowana przez I. Pospiszyl<sup>1</sup>, która definiuje **pojęcie przemocy**, jako „wszystkie nieprzypadkowe akty naruszające osobistą wolność jednostki, które przyczyniają się do fizycznej albo psychicznej szkody drugiego człowieka i które wykraczają poza normy wzajemnych kontaktów międzyludzkich”.

## PRZEMOC DOMOWA

Zgodnie z definicją przyjmowaną przez polskich specjalistów **domową przemocą** nazywamy działanie bądź zaniechanie dokonywane w rodzinie przez jednego z jej członków przeciwko pozostałym domownikom, poprzez wykorzystanie istniejącej lub stworzonej przez okoliczności przewagi sił bądź władzy, co może doprowadzić do utraty życia lub zdrowia powodując cierpienie lub szkody<sup>2</sup>.

Rodzaje przemocy stosowanej w rodzinie to przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, ekonomiczna oraz zaniedbanie<sup>3</sup>.

W literaturze przedmiotu nie znajdziemy jednej spójnej koncepcji teoretycznej, która wyjaśnia przyczyny przemocy między członkami rodziny. Jednak poszczególne koncepcje takie jak: **biologiczne, psychiczne oraz społeczne** koncentrują się szczegółowo na różnych czynnikach ryzyka, które mogą przyczynić się do wystąpienia sytuacji wywołującej przemoc w rodzinie.

Teorie **biologiczne** mówią, iż przemoc w rodzinie może być spowodowana procesami biochemicznymi (brak równowagi hormonalnej, zaburzenia w wydzielaniu adrenaliny lub kortizolu) bądź uwarunkowaniami genetycznymi<sup>4</sup>. Przemoc również może być następstwem uszkodzonego Centralnego Układu Nerwowego lub charakteropatii<sup>5</sup>. Charakterystyczną cechą osób skłonnych do agresji są np. dysfunkcje w obrębie lewej półkuli mózgowej, a także

nieprawidłowy zapis EEG, guzy w obrębie płata skroniowego oraz w strukturach układu limbicznego. Uszkodzenia mózgu mogą bezpośrednio wywoływać zachowania agresywne, lub też zaburzać mechanizmy odpowiedzialne za utrzymanie wysokiego progu reaktywności na bodźce prowokujące agresywne reakcje.

„Przyczyn pojawienia się przemocy możemy dopatrywać się w źródłach **psychologicznych** wynikających z osobowości człowieka, który wyjątkowo postrzega i interpretuje sytuację zewnętrzną. Źródła te obejmują sferę emocjonalną i wolicjonalną w zakresie popędu, co powoduje zmiany psychopatyczne”<sup>6</sup>. Z przyczynami psychicznymi

---

<sup>1</sup> I. Pospiszyl, „*Razem przeciw przemocy*”, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999, s. 16-17.

<sup>2</sup> J. MELLIBRUDA, R. DURDA, H.D. SASAL, 1998, s. 8.

<sup>3</sup> B. URBAN, JAN M. STANIK, „*Resocjalizacja*” Wydawnictwo Pedagogium, Warszawa 2008, s. 58.

<sup>4</sup> G. HAQUE, E. MALOS, *Domestic Violence Action for Change*, Cheltenham 1994, s. 57.

<sup>5</sup> K. DYMEK-BALCEREK, *Patologie zachowań społecznych – rzeczywistość przelomu wieków XX i XXI*, Radom 2000, s. 148-149.

<sup>6</sup> K. DYMEK-BALCEREK, *Patologie zachowań społecznych...*, dz.cyt., s. 150.

przemocy w rodzinie można powiązać również koncepcję psychopatologiczną I. Pospiszyl<sup>7</sup>, która zakłada, iż tylko osoba psychicznie chora może krzywdzić swoje dzieci.

„Przyczyn występowania przemocy domowej w tym przypadku można doszukiwać się w źródłach **środowiskowych**, sytuacyjnych. Są one nabywane w procesie uczenia się, dzięki bodźcom płynącym ze środowiska i sytuacji, w jakich człowiek funkcjonuje np. zaniedbania środowiska wychowującego, wadliwej struktury rodziny, błędów wychowawczych rodziców. Można to dodatkowo połączyć ze źródłami społecznymi, politycznymi, kulturowymi wynikającymi z oddziaływaniem innych ludzi”<sup>8</sup>.

Chociaż powstał stereotyp, że ofiarą przemocy są kobiety, a sprawcami mężczyźni to nie zawsze taka zależność występuje. Zarówno ofiarą jak i sprawcą może być każdy kobiety, mężczyźni czy nawet dzieci. Mitów na temat przemocy powstało wiele, między innymi, że zjawisko przemocy występuje jedynie w rodzinach „patologicznych”, że przyczyną stosowania przemocy jest alkohol, a osoba, która stosuje przemoc posiada problemy psychiczne czy choćby nawet, że przemoc występuje tylko wtedy, gdy są widoczne ślady na ciele.

Osoba doświadczająca przemocy domowej bardzo często jest nierozumiana przez otoczenie. Z powodu przeżytego stresu, doznanych urazów z czasem zaczyna pojawiać się u niej tak zwany „syndrom wyuczanej bezradności”. Pojawia się u niej wówczas odczucie, iż cokolwiek by nie zrobiła, niczego w swoim życiu nie zmieni. Ponadto ofiara przemocy doznaje zjawiska „prania mózgu”, czyli systematycznego wpływania na jej poglądy, przekonania oraz postawy. W sytuacji stosowania gróźb u osób doznających przemocy może pojawić się zespół steru pourazowego. Sprawcy są w stanie gestem, słowem czy nawet spojrzeniem, wywołać u

swych ofiar wywołać paraliżujący lęk i natychmiastową uległość. Dlatego też ofiary przemocy tak często wycofują się ze złożonych wcześniej zeznań, biorąc w obronę sprawcę.

## PRZEMOC W SZKOLE

Porównując formy przemocy szkolnej do przemocy domowej można spostrzec, że niewiele się od siebie różnią. Zarówno w przemocy domowej jak i szkolnej dochodzi do znęcania się psychicznego, oraz fizycznego. W formach przemocy szkolnej także dostrzega się przemoc rówieśniczą, która pojawia się na terenie szkolnym oraz poza nim w społeczności szkolnej<sup>9</sup>.

M. O'Moore i S. J. Minton<sup>10</sup> w swej książce wypisali listę rodzajów przemocy szkolnej, z jaką najczęściej można się spotkać w placówkach edukacyjnych. Wyróżnili m.in. przemoc werbalną, przemoc fizyczną, zastraszanie, przemoc niewerbalną, wymuszanie, ignorowanie lub izolowanie od otoczenia, oczernianie uczniów w oczach innych, pisanie, rysowanie przykrych rzeczy, wyszydzanie w sieci.

Przedstawione wyżej rodzaje przemocy są najbardziej powszechnym, jakie stosuje się w placówkach szkolnych<sup>11</sup>.

A. Lewicka- Zelent w swej książce oprócz wymienionych wyżej rodzaj przemocy wyróżnia także zaniedbanie. Uważa, że jeśli uczeń nie realizuje prawidłowo swojego obowiązku szkolnego oraz gdy nie posiada odpowiedniej lub całkowitej pomocy w nauce

<sup>7</sup>I. POSPISZYŁ, *Przemoc w rodzinie...*, dz. cyt., s. 133.

<sup>8</sup>K. DYMEK-BALCEREK, *Patologie zachowań społecznych...*, dz. cyt., s. 150-151.

<sup>9</sup> M. Libiszowska- Żółtkowska, K. Ostrowska (red.), „ *Agresja w szkole, diagnoza i profilaktyka.*”, Wydawnictwo Difin sp.z o.o., Warszawa 2008, str. 81,

<sup>10</sup> M. O'Moore, S. J. Minton, „ *Jak opanować przemoc w szkole*”, Wydawnictwo WSiP, Warszawa 2008, str. 81-82,

<sup>11</sup> M. O'Moore, S. J. Minton, „ *Jak opanować...* ”, dz. cyt., str. 81-82,



wówczas można mówić o zaniedbaniu edukacyjnym. Autorka oprócz zaniedbania edukacyjnego wymienia uczuciowe oraz fizyczne. Jej zdaniem każdy uczeń również w szkole powinien mieć zaspakajane podstawowe potrzeby takie jak: wsparcie emocjonalne, bezpieczeństwo, zainteresowanie czy potrzeby biologiczne<sup>12</sup>.

Również w szkole można wyróżnić specyficzne formy przemocy, jakim są mobbing oraz bulling. Mobbing często określane, jako tzw. „fala szkolna” polega na systematycznym oraz długotrwałym znęcaniu psychicznym, dręczeniu, szantażowaniu jednostki przez jedną lub kilka osób. Z kolei bullying definiowany jest, jako oczernianie, zastraszanie, gnębienie. Jest najczęściej to przemoc rówieśnicza mająca charakter bezpośredniego ataku oraz pośredniego działania.

Jako kolejną formę przemocy oprócz mobbingu i bullying zaczyna się opisywać coraz częściej cyberbullying. Polega ono na zastraszaniu innych w sieci poprzez różnego rodzaju portale internetowe, maile, smsy, fora lub blogi<sup>13</sup>.

Wielu badaczy do dziś poszukuje różnorodnych przyczyn powstawania przemocy. Jak twierdzą zjawisko to musi się składać z wielu czynników osobistych, poznawczych, emocjonalnych, rodzinnych czy społecznych działających wzajemnie na siebie.

U. Bronfenbrenner wyjaśnia przyczyny przemocy odwołując się do ekologicznego modelu, który składa się z czterech grup wzajemnie na siebie działających:

- czynniki indywidualne - odnoszą się do jednostki w kontekście jej najbliższego otoczenia – rodziny, w której się wychowuje, ucząc się wzorów zachowań oraz pełnienia ról społecznych, jakie obowiązują w jej środowisku,
- czynniki relacyjne - dotyczą więzi jednostki z innymi osobami,
- czynniki społeczne- umożliwiają powstawanie nowych więzi społecznych w różnorodnych środowiskach. Czynniki te mają także wpływ na wybory norm kulturowych jak i społecznych.
- W literaturze również zostały ukazane uwarunkowania egzogenne w grupie rówieśniczej. Uczniowie często stosują przemoc ze względu na swoje środowisko szkolne. Bojąc się odizolowania lub stania się ofiarą, wolą sami stosować przemoc wraz z koleżankami i kolegami. Używając przemocy wobec swych rówieśników mają poczucie anonimowości, gdyż odpowiedzialność bierze na siebie zazwyczaj cała grupa, przez co ciężko jest wskazać głównego agresora,
- czynniki kulturowe- odnoszą się one do wartości jednostki oraz obowiązujących

. Ponadto osoby stosujące przemoc uważają, że odnoszą więcej korzyści, a niżeli strat. Dzięki upodobnieniu się do sprawców przemocy jednostka odczuwa silną identyfikację z grupą stając się jej częścią. Z czasem stopniowo przyswaja i przyjmuje za własne normy, wartości, poglądy narzucane przez grupę rówieśniczą. Osoby te akceptują przemoc, zaspakajając przy tym w dość dużym stopniu swoje potrzeby takie jak np. akceptacja grupy. Jednak wartości uznawane przez grupy szkolne stosujące przemoc są sprzeczne z normami ogólnie przyjętymi przez społeczeństwo<sup>14</sup>.

---

<sup>12</sup> A. Lewicka- Zelent, „ *Obniżenie poziomu..*”, str. 12- 14,

<sup>13</sup> M. I. Dąbkowska, M. R. Dąbkowski, „ *Zastraszanie i przemoc szkolna. Profilaktyka – podręcznik dla nauczycieli*”, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2010, str. 21-22,

<sup>14</sup> A. Lewicka- Zelent, „ *Obniżenie poziomu..*”, str. 15,

# *Trudne emocje lub depresja podczas pandemii. Skąd się biorą, jak sobie z nimi radzić?*

## **Spis treści:**

- Wpływ izolacji na psychikę
- Kwarantanna depresja
- Trudne emocje podczas izolacji z rodziną
- Lęk przed utratą pracy
- Emocje a COVID-19
- Izolacja wskazówki dla wszystkich
- Izolacja jak wzbudzić w sobie pozytywne emocje?

Zwykle, jeszcze przed epidemią koronawirusa byliśmy tak zapracowani, że marzyliśmy, aby więcej czasu spędzać w domu z rodziną, naszymi maluchami czy po prostu, jeśli mieszkamy sami – żeby odpocząć. Sytuacja na świecie zaskoczyła nas i nagle, z dnia na dzień, nie tylko możemy zostać w domu, lecz po prostu musimy. Dlaczego więc nie zawsze jest tak idealnie, jak to sobie wymarzyliśmy? Skąd biorą się w nas i w naszych bliskich negatywne emocje, dlaczego np. klócimy się o błahe sprawy? Jakich emocji doświadczamy?

## **Wpływ izolacji na psychikę**

Obecna sytuacja na świecie jest dla nas czymś zupełnie nowym, dla większości z nas jest ona również bardzo przykra i frustrująca, z wielu powodów.

Wśród przyczyn frustracji znajdują się m.in. niepewność co do najbliższej (i dalszej) przyszłości, ograniczenia w kontaktach, troska o zdrowie, lęk o utratę pracy, znużenie, brak możliwości swobodnego przemieszczania się (bo nawet po zniesieniu ograniczeń, wciąż tkwi w nas lęk przed zarażeniem się).

## **Ograniczenia w kontaktach**

Jednym z powodów naszego złego samopoczucia jest ograniczenie w kontaktach społecznych, a w przypadku niektórych osób okresowa izolacja, w jakiej muszą pozostać.

Pamiętajmy, że człowiek jest istotą społeczną, która funkcjonuje właściwie, gdy wchodzi w różne role społeczne: w jednym środowisku jesteśmy małżonkami, rodzicami, a w innym współpracownikami czy przyjaciółmi. To właśnie m.in. życie społeczne pozwala nam się samorealizować, osiągać sukcesy, otrzymywać wsparcie.

W obecnej sytuacji niestety jesteśmy częściowo pozbawieni możliwości pełnego uczestniczenia w życiu społecznym. Pracujemy, lecz zdalnie, widzimy się z rodziną. ale tylko na ekranie. To wszystko sprawia, że wzrasta w nas frustracja, złość, że np. nie możemy przytulić się do bliskich, pomóc im w codziennych sprawach czy po prostu przebywać razem. As epidemii z naszymi bliskimi widzimy się głównie podczas rozmów wideo.

## Ograniczenia w wychodzeniu na zewnątrz

Inną kwestią, która może wywoływać złość czy frustrację jest brak swobody nieograniczonego przebywania na świeżym powietrzu, uprawiania ulubionych sportów poza domem czy pełnego korzystania z różnego rodzaju usług, rozrywek. Nawet, kiedy rząd poluzował ograniczenia i zezwolił na rekreacyjne wyjścia, wciąż tkwi w nas, skądinąd słusznie, lęk przed zarażeniem.

Pozwólmy sobie jednak na te negatywne emocje, nie bójmy się ich, mówmy o nich, a może nawet napiszmy je, nazwijmy, wtedy szybciej się ich pozbędziemy.

## Kwarantanna depresja

Nasze emocje podczas kwarantanny zwykle są podobne, może to być złość, frustracja, lęk, apatia, zniechęcenie, przemęczenie. Na nasz stan może wpływać również to, czy przebywamy w domu sami, czy z domownikami.

Jeśli w czasie kwarantanny czy izolacji jesteśmy sami, najbardziej doskwierające może być uczucie jeszcze większego osamotnienia. Głównie mogą na nie cierpieć seniorzy. W ich przypadku brak możliwości wyjścia do ulubionego sklepu, piekarni czy na dłuższy spacer może potęgować uczucie osamotnienia, z którym zwykle borykają się na co dzień. Potęgować ten stan może również fakt, iż odwiedziny rodziny czy opiekunów mogą być ograniczone. Taka sytuacja może powodować zaburzenia depresyjne, których nie należy lekceważyć.

Co ważne, należy pamiętać, że depresja może pojawić się nie tylko u seniorów, lecz także u każdego z nas. Charakterystycznymi objawami są:

- płaczliwość,
- obniżone samopoczucie,
- apatia,
- problemy ze snem,
- brak apetytu,
- zaleganie w łóżku do południa,
- brak energii,
- myśli samobójcze,
- lęk.

Jeśli takie objawy utrzymują się przez dłuższy czas, powinniśmy skonsultować się, choćby za pomocą teleporady, z psychologiem, który udzieli nam odpowiedniego wsparcia.

### Trudne emocje podczas izolacji z rodziną

Niestety przebywanie non stop z domownikami, małżonkiem czy dziećmi, też może być frustrujące. Dlaczego? Może to wynikać z różnych przyczyn. Jedną z nich mogą być problemy z komunikacją w małżeństwie. Każdy z nas jest inny, mamy swoje przekonania, poglądy i w różny sposób je przedstawia. Gdy rozmawiamy, nie zawsze odczytujemy właściwie intencje strony przeciwnej, nie zawsze rozumiemy przekaz tak, jakby sobie tego życzył rozmówca.

Często tak też bywa w małżeństwach. Zwykle jednak, gdy większość czasu spędzamy w pracy, poza domem, możemy tego po prostu nie zauważać, a problem narasta, gdy jesteśmy razem w domu. Wówczas mamy więcej czasu, aby przyrzeć się sobie nawzajem, naszym zachowaniom, nawykom, których wcześniej nie zauważaliśmy.

Niektóre z nich mogą denerwować naszego partnera, co może być kolejną przyczyną konfliktów. Innym powodem może być również brak zrozumienia, że chcemy pobyc po prostu sami ze sobą i nie wynika to absolutnie z faktu, iż nie kochamy współmałżonka, co jednak może być obecnie bardzo utrudnione.

### Izolacja z małymi dziećmi

Nie mamy żadnej odskoczni, możliwości odpoczynku poza domem, dlatego ta sytuacja może być dla nas ogromnie obciążająca. Co więcej, w przypadku rodzin z małymi dziećmi, zalecana izolacja może

być tym bardziej trudna, ponieważ maluchom trudno jest niekiedy wytłumaczyć, dlaczego plac zabaw jest zamknięty albo dlaczego mogą bawić się tylko na tarasie, balkonie. W tym trudnym czasie rodzice muszą wykazać się również nie lada kreatywnością, żeby zaspokoić potrzeby dzieci na coraz to nowe bodźce.

Same dzieci również mogą odczuwać frustrację, znużenie, co nie sprzyja dobrej atmosferze w domu, zwłaszcza jeżeli sami dorośli nie czują dobrostanu psychofizycznego. Zapanowanie nad małymi buntownikami nie jest łatwe. W takich sytuacjach w miarę możliwości powinniśmy zachować spokój i dać dzieciom przestrzeń do wyrażania swoich emocji, oczywiście w sposób akceptowalny. Warto też starać się jak najwięcej rozmawiać z maluchami, przytulać je, zapewniać o pozytywnych uczuciach, aby spotęgować poczucie bezpieczeństwa.



## Lęk przed utratą pracy

Rodzina i praca to dla większości z nas najważniejsze aspekty życia. Praca nie tylko pozwala nam się rozwijać, osiągać sukcesy, lecz także pozwala utrzymać rodzinę. Obecnie dodatkowo musimy się zmagać z lękiem przed utratą pracy. Sytuacji nie poprawiają informacje o coraz to nowych wnioskach o zamykaniu firm.

W tym czasie ważne jest, abyśmy pamiętali, że jesteśmy wartościowymi pracownikami. Nie bójmy się przyszłości. Żeby zredukować lęk, możemy po prostu odbyć rozmowę z szefem, co do przyszłości firmy, spytać o jego zamiary, o jego opinię na nasz temat. Możemy też pomyśleć o podwyższeniu naszych kompetencji, odbyć dodatkowe kursy, np. internetowe czy po prostu doszkalać się w sposób "tradycyjny", czytając odpowiednie książki.

Jeżeli jesteśmy wręcz przekonani, że pracodawca zamierza nas zwolnić, nie czekajmy na jego ruch, tylko sami bądźmy aktywni, szukajmy ofert pracy, odbywajmy rozmowy kwalifikacyjne czy pomyślmy o przekwalifikowaniu się. A może warto zastanowić się w tym czasie nad pomysłem na własną firmę?

## Emocje a COVID-19

Pandemia spowodowała utratę naszego codziennego życia, w przypadku niektórych miejsc pracy i kontaktów społecznych. Doprowadziła w wielu przypadkach do rozpacz z powodu problemów finansowych, choroby i śmierci. Istnieje zatem szereg reakcji emocjonalnych, w tym żal, strata i żałoba, smutek, rozpacz.

### Smutek

Smutek jest niekiedy konieczny. Rozpaczamy nad utratą tego, na czym nam zależy. Smutek jest bolesnym i głębokim doświadczeniem. Jest potrzebny, aby zrozumieć, co czujesz, jest sam w sobie terapeutyczny, nawet jeśli oznacza siedzenie z dyskomfortem i bólem. Nie ma właściwego sposobu na rozpacz, jest tylko proces, przez który każdy z nas musi przejść. Okres żałoby po stracie można złagodzić, ale nie można go wyeliminować.

Osobiste doświadczenia każdej osoby różnią się, nawet w tym samym gospodarstwie domowym. Przez pewien czas po utracie możesz odczuwać apatię, bezsenność, słaby lub zwiększony apetyt, niepokój, drażliwość i utratę masy ciała.

Dbaj o siebie i innych. Zwracaj uwagę na uczucia. Jeśli nie możesz poradzić sobie ze swoimi emocjami, niezwłocznie powinieneś poszukać profesjonalnej pomocy.

### Stres

W obliczu pandemii mamy też do czynienia z silnym stresem, ponieważ COVID-19 stanowi bezpośrednie zagrożenie dla naszego życia lub życia innych osób, które znamy.

### Niepewność

Innym powszechnym uczuciem jest niepewność o naszą przyszłość, niepokój moralny czy oburzenie, gniew w związku z kryzysem, ponieważ pojawiło się wiele nierówności systemowych. Niektórym łatwiej jest poradzić sobie z kryzysem niż innym. Wielu pracowników nie ma możliwości pracy z domu. Obciążeniem dla pracujących rodziców (zwłaszcza gospodarstw domowych o niskich dochodach, osób samotnie wychowujących dzieci lub osób samotnie zarabiających) bez elastycznych warunków pracy jest opieka na dziećmi z powodu zamkniętych szkół, przedszkoli i żłobków.

### Niepokój

To niespotykane czasy. Musimy bardzo ciężko pracować, aby dobrze zarządzać naszymi emocjami. Możemy spodziewać się wielu mieszanych uczuć. Oczywiście odczuwamy niepokój, a może nawet fale paniki, szczególnie gdy widzimy nowe nagłówki o liczbie ofiar COVID-19.

Ten niepokój jednak – choć niewygodny – jest w tej chwili dobrą rzeczą, ponieważ pomaga nam zachować fizyczny dystans i spowolnić rozprzestrzenianie się wirusa.

Jednocześnie musimy starać się zapobiegać panice i odcinać się od ekranów telewizorów, smartfonów czy laptopów, angażując naszą uwagę na codziennych czynnościach.

Pomocne w zarządzaniu emocjami może być sporządzenie listy tego, co możemy, a czego nie możemy kontrolować w tej chwili. Sugerujemy radykalną akceptację sytuacji, których nie możemy kontrolować, i koncentrujemy się na tym, co możemy zrobić.

## Izolacja wskazówki dla wszystkich

- **Dbaj o bezpieczeństwo**

Zachowaj środki ostrożności przed nowym koronawirusem, czyli przede wszystkim dbaj o zachowanie dystansu, jeśli przebywasz poza domem, zakrywaj nos i usta, dbaj regularną i prawidłową higienę rąk. Te zasady nie tylko zmniejszają transmisję wirusa SARS-CoV-2, lecz są także elementem zarządzania lękiem.

- **Ogranicz media, aby zmniejszyć lęk**

Do tej pory słyszałeś to zalecenie zapewne wiele razy i nie jest ono bezpodstawne: według przeprowadzonych badań oglądanie mediów wzmacnia niepokój. Nadmiar wiadomości i obrazów wizualnych na temat zdarzenia traumatycznego może powodować objawy zespołu stresu pourazowego i złego stanu zdrowia wiele lat później.

Wielu z nas „przykleiło się” do wiadomości, martwiąc się o bliskich i dostosowując nasze życie do radzenia sobie ze zmianami pandemii w naszych domach, szkołach i miejscach pracy. Boimy się o nasze zdrowie i zdrowie naszych bliskich, o pracę, a oczywiście informacje płynące ze środków masowego przekazu nam w tym nie pomagają.

Spróbuj ograniczyć oglądanie wiadomości na temat COVID-19 do nie więcej niż dwóch razy dziennie (np. sprawdzanie informacji rano i przed kolacją), unikaj czytania o COVID-19 przed snem. Nie przekazuj (a tym samym nie rozpowszechniaj) niepokojących nagłówków znajomym i rodzinie. Media często wywołują przesadne wrażenie globalnej paniki.

- **Zarządzaj czasem**

Lęk wynika często z obawy przed czymś nieznanym, z poczucia braku kontroli. Nie myślmy jedynie o sytuacji, w której się znaleźliśmy. Postarajmy się wprowadzić jakiś harmonogram w nasze obecne życie, aby chociaż w tym zakresie odzyskać poczucie kontroli. Starajmy się pracować do południa, a popołudniu odpoczywać.

Nie pozwólmy, aby praca z odpoczynkiem nam się „zlewały”. Jest to bardzo ważne dla naszej psychiki. Nie pozwólmy, aby lęk nami zawładnął. Pamiętajmy, że to, jak się czujemy zależy głównie od nas samych. Starajmy się więc przekierować naszą uwagę na inne, przyjemniejsze kwestie lub skupmy się na obowiązkach.

- **Uzyskaj i zapewnij ciepłe, pocieszające, społeczne wsparcie przez wideo, telefon lub SMS**

Bardzo ważne i wręcz niezbędne jest poświęcenie czasu na podzielenie się swoimi uczuciami oraz słuchanie i wspieranie innych. Rozmowa z osobami, które mają na względzie nasze dobro, sprawia, że czujemy się bezpiecznie. Skorzystaj z telefonu, wideo, smsa lub e-maila.

Na szczęście mamy dużo możliwości, jeśli chodzi o nowe drogi kontaktu społecznego. Warto z nich korzystać nie tylko dlatego, że zapewniają wsparcie społeczne w związku z obecną sytuacją, lecz także

po to, aby porozmawiać o tym, czym zajmowaliśmy się do tej pory lub tym, co moglibyśmy robić, gdyby nie pandemia, na przykład zorganizuj klub książki online, poprowadź obiad przy użyciu komunikatorów internetowych, abyś mógł rozmawiać podczas jedzenia (i mówić o pewnych pozytywnych rzeczach, nie tylko o pandemii czy kryzysie gospodarczym). Również zabawa z naszymi domowymi zwierzętami może być dla nas fenomenalną redukcją stresu!

- **Znajdź sposoby wyrażania życzliwości, cierpliwości i współczucia**

Bądź dla siebie wyjątkowo miły. To trudny czas dla wszystkich. Ale pomaganie innym w potrzebie też ma kluczowe znaczenie dla przetrwania tej kryzysowej sytuacji, a także może być naszym zajęciem w tych dniach i przyczynić się do naszego dobrego samopoczucia. Jeśli jesteś zdrowy fizycznie, możesz pomóc, zostając wolontariuszem lub dawcą krwi.

- **Twórz nowe procedury i ćwicz zachowania zdrowotne**

Rutyna i rytuał są dla nas bardzo ważne. Nasz mózg chce przewidywalnej aktywności, abyśmy mogli zrelaksować czujny układ nerwowy. Idź spać wcześniej i każdego dnia wychodź na spacer. Pamiętaj, że nasze działania, myśli i nastrój są ściśle powiązane. Jeśli chcesz zmienić swój nastrój, zmień swoje działania i/lub swoje myśli...

- **Odżywiaj się zdrowo**

Dobre odżywianie poprawia nastrój. Stres zmusza nas niekiedy do szukania „wygodnego” jedzenia, bo cukry wpływają na nasz nastrój. Dlatego sięgamy po fast-foody. Wiele badań pokazuje, że dieta śródziemnomorska ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i odporność na stres, podczas gdy spożywanie fast-foodów wiąże się z depresją i lękiem. W miarę możliwości staraj się wypełnić swoją lodówkę świeżymi produktami lub mrożonymi warzywami.

- **Pracuj wydajnie z domu**

Praca w domu może być dla ciebie czymś nowym i może stanowić wyzwanie, zwłaszcza w małym mieszkaniu z dziećmi. Nie oczekuj, że twoja wydajność będzie taka sama jak zwykle. Wszyscy musimy teraz poradzić sobie z innym codziennym życiem. Jeśli to możliwe, ogranicz cele typowej pracy, która nie jest pilna. Oto kilka zaleceń, jak zachować koncentrację i produktywność w godzinach pracy:

- Ogranicz przestrzeń roboczą do określonego wolnego miejsca w domu, aby praca nie naruszała twoich osobistych potrzeb. Regularnie używaj tego samego miejsca do pracy. To poprawi koncentrację i zwiększy wydajność.
- Kontroluj poziom hałasu. Używaj słuchawek lub słuchawek z redukcją szumów
- Zakończ dzień pracy o ustalonej godzinie. Odłóż urządzenia elektroniczne i narzędzia pracy na koniec dnia pracy.
- Umów się na poranne lub wieczorne „spotkanie” ze współpracownikiem lub przełożonym, aby zmniejszyć izolację społeczną i zapewnić odpowiednią strukturę dnia. Korzystaj z komunikatorów internetowych, jeśli możesz.

## Izolacja jak wzbudzić w sobie pozytywne emocje?

Bądź realistą. Ponieważ pandemia COVID-19 prawdopodobnie potrwa miesiące, musimy nauczyć się radzić sobie ze stresującymi wydarzeniami, które pojawiają się każdego dnia. Powodują one niepotrzebny stres i podniecenie.

Zastanówmy się, co w tym trudnym czasie możemy dać z siebie, komu pomóc, jak sprawić radość drugiemu człowiekowi. A może warto realizować się w jeszcze inny sposób i rozwijać siebie, swoje hobby?

Cieszmy się nawet z małych rzeczy, starajmy się, aby uśmiech gościł na naszych twarzach, odzyskajmy poczucie sprawstwa, a powróci poczucie bezpieczeństwa. Starajmy się również zredukować stres. Stosujmy wszystkie metody relaksacyjne, które lubimy znamy, cenimy, np. wysiłek fizyczny, treningi relaksacyjne, głębokie oddychanie czy różnego rodzaju wizualizacje.

Pamiętajmy też o małych przyjemnościach każdego dnia. Korzystajmy z okazji, by dzielić się humorem. Śmiech może być teraz ulgą!

Pamiętajmy, targają nami wszystkimi różne emocje związane z zaistniałą sytuacją ale każdy trudny czas się kiedyś kończy. Nie bójmy się mówić o tym, co czujemy, czego się boimy, większość z nas z pewnością podzieli nasze emocje i nas wesprze.

Źródło: <https://psychiatry.ucsf.edu/coronavirus/coping>

Autor: **dr n.med. Aleksandra Walczak-Tręda, psycholog, red. Medcover**



# Terapia on-line

Świat, w którym żyjemy zmienił się w ciągu kilku tygodni, zostaliśmy zmuszeni do izolowania się, a nasze aktywności i kontakty uległy znacznemu ograniczeniu. Często towarzyszy temu napięcie, niepewność, lęk, obniżony nastrój, a czasami nawet bezradność. Pojawiają się stany niepokoju o przyszłość, myśli o przemijaniu, częsty jest też lęk przed zachorowaniem czy nawet śmiercią. W związku z przeciągającą się trudną sytuacją, przeżywamy wiele nieprzyjemnych emocji. Zmuszeni jesteśmy na nowo układać sobie różne relacje. Dotyczy to też relacji w ramach psychoterapii.

W obliczu tej trudnej pod wieloma względami sytuacji psychoterapeuci i psychiatrzy praktycznie z wszystkich ośrodków w całym kraju szybko dostosowali swoje metody pracy i umożliwiają pacjentom/klientom kontynuowanie lub rozpoczęcie psychoterapii online. Można oczywiście zastanawiać się, czy wówczas odczuwalny będzie brak bezpośredniego kontaktu z terapeutą. W dużym stopniu na pewno tak, ale to nie wyklucza prowadzenia skutecznej psychoterapii i konsultacji. Obecna sytuacja wymaga dużej elastyczności i dynamiki wychodzenia z ustalonych ram, oraz dostosowania się do wyzwań jakie nam stawia rzeczywistość. Wiele osób potrzebuje terapii, prawdopodobnie nawet bardziej niż przed kryzysem epidemiologicznym. Dlatego ciągle pracujemy, modyfikujemy nasze poglądy i postawy, by niezmiennie pomagać pacjentom radzić sobie w kryzysie, lepiej rozumieć siebie, rozwijać się i pokonywać różne ograniczenia.

Dostępnych jest wiele wiarygodnych danych naukowych, które potwierdzają przydatność i skuteczność psychoterapii online. W Centrum Dobrej Terapii czy w innych ośrodkach korzystaliśmy z tej metody od wielu lat. Jako pionierzy w tym zakresie – w oparciu o światowe piśmiennictwo i nasze doświadczenie – opracowaliśmy własne standardy terapii online. Teraz przyszła pora na szersze udostępnienie oddziaływań psychoterapeutycznych prowadzonych tą drogą. Sesje psychoterapii mogą odbywać się zdalnie, za pomocą dostępnych komunikatorów. Żeby państwo czuli się bezpiecznie, potrzebna jest przestrzeń umożliwiająca swobodną rozmowę, której nie usłyszają inne osoby. Warto zadbać o takie miejsce, by nie zakłócało pracy w trakcie trwania sesji. Nie oczekujemy bezwzględnej ciszy i rozumiemy, że podczas sesji mogą być słyszalne odgłosy dobiegające z innych pomieszczeń (np. dzieci). Ale jednak to ważne, żeby pacjent był sam w danym pomieszczeniu i miał możliwość swobodnej i intymnej rozmowy. Podczas sesji internetowych pytamy pacjentów o ich odczucia w związku z taką formą kontaktu. Stwarzamy im przestrzeń do podzielenia się swoimi przeżyciami z tym związanymi. Bierzymy pod uwagę indywidualne zależności i wspólnie uzgadniamy warunki dogodne dla obu stron. Próbujemy dostosować warunki naszej pracy do możliwości, jakie mamy.

Oczywiście wszyscy specjaliści pracują w oparciu o relację. To co jest istotą terapii, to kontakt z drugą osobą. Umysł człowieka ma ogromną potrzebę bycia w kontakcie z umysłem drugiego człowieka. Izolacja – wprowadzając tu istotne ograniczenia – wzmacnia niepewność oraz stany lękowe i depresyjne.

W trakcie obecnego kryzysu mogą u państwa powracać ważne i trudne przeżycia oraz doświadczenia. Każdy ma w sobie emocje i radzi sobie z nimi tak, jak potrafi. Obecnie zbyt często dzieje się to w samotności i w oderwaniu od dotychczasowej sieci wsparcia. Korzystanie z psychoterapii może pozwolić człowiekowi oswoić i rozumieć te stany, redukując tym samym niepokoje i lęki. Wszyscy próbujemy adaptować się do tej nowej sytuacji i doświadczanej rzeczywistości. Jest to proces, który zużywa dużo naszej energii i wymaga mobilizacji. Dlatego bardzo ważne jest w tym czasie dbanie o sen i odpoczynek. Zmęczenie i rozdrażnienie mogą sygnalizować, że nasze zasoby się wyczerpują i działamy ponad siły.

Zarówno zespół Centrum Dobrej Terapii jak i inne ośrodki w tym Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień w Mielcu wychodzi naprzeciw pacjentom, którzy potrzebują więcej niż zazwyczaj zrozumienia i wsparcia. Jesteśmy gotowi, żeby za pomocą dostępnych środków słuchać tego, co pacjenci mają do powiedzenia, z empatią pomagać im nazywać i porządkować emocje. Rozmawiamy o lękach (i wspólnie je oswajamy), ale też o tym co pozytywnego dzieje się w naszym życiu i o marzeniach.


W obecnej sytuacji warto do siebie dzwonić, napisać maila – opiekujemy się sobą nawzajem. Zachęcamy też, by w tej sytuacji żyć „tu i teraz” – i w miarę możliwości próbować nie myśleć o tym co było, nie roztrząsać tego, co by mogło być. Podtrzymujmy wspierające kontakty i unikajmy relacji, które są dla nas szkodliwe. Starajmy się też ograniczać kontakt z mediami informacyjnymi.

**Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceniodawcy**  
**Gminy Miejskiej Mielec**



Przygotowanie i opracowanie:

Zarząd Stowarzyszenia Trzeźwościowego „Nowe Życie” w oparciu o udostępnione materiały źródłowe wymienione w tekście.

 <p><b>KRS 0000219331</b> <b>Przeznacz 1%</b></p>	<p><b>STOWARZYSZENIE TRZEŹWOŚCIOWE</b></p> <p><b>„NOWE ŻYCIE”</b></p> <p>39-300 Mielec, ul. Chopina 8, tel: 17-583-40-00 www.nowezycie.mielec.pl, e-mail: stowarzyszenie@nowezycie.mielec.pl</p>	<p><b>KONTO BANKOWE:</b> Multi Bank: 23 1140 2017 0000 4802 0787 0522</p> <hr/> <p>REGON 690507807</p> <hr/> <p>NIP 817-16-61-333</p>
--	--	---