

TU ZNAJDZIESZ POMOC:

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
i Psychoterapii Świętokrzyskiego
Centrum Profilaktyki i Edukacji
tel. 41 331 53 13 (pn.-pt. 8.00-20.00)
Kielce, ul. J. Nowaka Jeziorańskiego 65

Centrum Interwencji Kryzysowej
Caritas Diecezji Kieleckiej
tel. 41 366 48 47 (całodobowy)
Kielce, ul. Urzędnicza 7b

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
tel. 883 063 272
(pn. 7.30-15.30 wt.-pt. 7.30-18.00)
Skarżysko – Kamienna, ul. Tysiąclecia 22

Stowarzyszenie Pomoc Rodzinie: „Przystań”
tel. 41 274 09 97 (pon.-pt. 8.00-20.00)
Starachowice, ul. Murarska 11

Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia
dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
Kielce, ul. 1-go Maja 196
tel. 41 368 18 67
(pon. – pt. 7.30 – 18.00)
tel. 41 366 10 52
(całodobowy: pon. – niedz. i święta)

Miejski Telefon Zaufania - 195 13
(całodobowy, bezpłatny
z tel. stacjonarnego)
Telefon Zaufania w sprawach rodzinnych
41 368 18 74 (pon. – pt. 7.30 – 18.00)

organizator akcji



Świętokrzyski
Urząd Wojewódzki
www.kielce.uw.gov.pl



opracowanie merytoryczne:
Paweł Pocięcha i Łukasz Niewczas
Pracownicy ŚCPIE

195 25

(całodobowy,
bezpłatny
telefon zaufania)



Pamiętaj!

Kryzys jest szansą
Jeśli znasz kogoś,
kto potrzebuje

pomocy

ZAREAGUJ!

Brak Ci wiary
w siebie...

Tracisz
sens życia...

Nie czekaj...
Zadzwoń!

... BO ŻYCIE MA SENS

195 25

(całodobowy, bezpłatny
telefon zaufania)



JĘŚLI OPCZUWASZ:

- ✓ lęk
- ✓ przerażenie
- ✓ niepewność
- ✓ bezradność
- ✓ niepokój o przyszłość
- ✓ brak kontroli nad życiem
- ✓ ciągle zmęczenie...

JĘŚLI W SWOIM ZACHOWANIU:

- ✓ brak Ci aktywności
- ✓ nic Cię nie cieszy
- ✓ działasz chaotycznie i nieracjonalnie
- ✓ masz kłopoty ze snem
- ✓ sięgasz po alkohol, narkotyki
- ✓ trudniej Ci się dogadać z innymi
- ✓ unikasz kontaktu z ludźmi... lub brak Ci osoby, z którą możesz szczerze porozmawiać...

MOŻE TO OZNACZAĆ,
ŻE PRZEŻYWASZ

KRYZYS EMOCJONALNY

DAJ SOBIE SZANSE...

ZADZWONI
I POROZMAWIAJ
ZE SPECJALISTĄ



Jak możesz zadbać
o siebie:

1. Powiedz komuś szczerze o tym, co przeżywasz i jak się z tym czujesz.
2. Otaczaj się ludźmi, którzy dają ci poczucie bezpieczeństwa.
3. Nie zaniedbuj codziennych obowiązków i przyjemności.
4. Nie mów, że nic nie da się zrobić, szukaj pomocy bo zawsze jest szansa na wyjście z trudnej sytuacji.
5. Przypomnij sobie swoje mocne strony, dzięki którym już wcześniej udawało ci się pokonać trudności życiowe.

Jeśli to nie pomoże skorzystaj z pomocy specjalisty

Pamiętaj!

Najbardziej niepokojącym objawem kryzysu są myśli samobójcze. Jeżeli ich doświadczasz koniecznie skontaktuj się ze specjalistą (lekarz, psycholog, terapeuta) Pierwszym Twoim krokiem może też być telefon do nas...

Czekamy!