

Zdjęcie 1

W związku z wojną w Ukrainie wolontariusze, osoby wspierające, pracownicy wszystkich służb, dziennikarze, uczniowie, zwykli ludzie udzielający schronienia są szczególnie zmobilizowani do dzielenia się sobą - swoją dobrocią, zasobami materialnymi i czasem.

W sytuacjach tak nagłych i wyjątkowych, gdy narażeni jesteśmy na długotrwały stres, towarzyszą

nam silne lęki i obawy, bezradność, bezsenność, ogólne rozbitcie, nasilona i nieuzasadniona złość, ciągłe napięcie, wyczerpująca mobilizacja bądź apatia, smutek, niedorzeczna radość –

„organizm zaczyna odmawiać posłuszeństwa”, a dotychczasowe sposoby radzenia sobie

z trudnymi emocjami zawodzą, może być to oznaka kryzysu.

Pomóżmy sobie nawzajem.

Zdjęcie 2

Tarnowski Ośrodek Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Ofiar Przemocy w obliczu traumatycznych wydarzeń wojny w Ukrainie informuje o możliwości kontaktu i skorzystania z rozmowy wspierającej w poczuciu zaufania, bezpieczeństwa i dyskrecji.

Zachęcamy do skorzystania z pomocy wolontariuszy, pracowników służb, osoby udzielające schronienia pod własnym dachem, dające „pomocną dłoń”, a także tych, którzy w wyniku zaistniałych wydarzeń czują, że potrzebują wsparcia psychologicznego. Zapraszamy także do skorzystania

z porady dotyczącej towarzyszenia innym w trudnych dla nich chwilach.

Zapewniamy, że TOIKiWOP utrzymuje swoją dotychczasową działalność w zakresie pomocy w kryzysach psychicznych. Tutejszy Ośrodek udziela także informacji o tym, gdzie można zwracać się i szukać innych form wsparcia.

tel. 14 655 36 36 (całodobowo)

500 583 047 (całodobowo)

Kontakt osobisty

(najlepiej po wcześniejszym ustaleniu terminu)

ul. Szarych Szeregów 1

33 – 101 Tarnów