



# Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Wrocławiu

☎ (71) 72 21 860

🏠 ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław

## Osoby w kryzysie



### Osoby w kryzysie

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie prowadzi działania mające na celu wsparcie osób zagrożonych przemocą oraz znajdujących się w sytuacji kryzysowej. W Centrum zatrudniony jest psycholog, do którego potrzebujący mogą zwrócić się o pomoc.

**Zapraszamy do kontaktu i skorzystania z pomocy w sytuacji doświadczenia trudnych zdarzeń.**

### W jakich sytuacjach można skorzystać z pomocy?

1. W sytuacji nagłych, trudnych doświadczeń, takich jak:

- kryzys w związku
- wypadek lub ciężka choroba

- śmierć bliskiej osoby
- trudne sytuacje rodzinne
- doświadczenie przemocy lub przemocy seksualnej (gwałt, molestowanie)
- utrata pracy

## 2. W sytuacji zaostrzenia w dłuższej trwającej, trudnej sytuacji:

- groźne zaostrzenie konfliktu w rodzinie
- myśli samobójcze
- przemoc domowa
- zaostrzenie w trwającym zaburzeniu, gdy utrudniony jest kontakt ze specjalistą prowadzącym leczenie: kryzys uzależnienia (np. głód alkoholowy), zaostrzenie w chorobie psychicznej

gdy:

- trudno poradzić sobie z emocjami (smutek, bezradność, zagrożenie, złość, strach, rozpacz)
- pojawia się poczucie, że nie ma wyjścia, że trudno dłużej wytrzymać, że problem przekracza siły i możliwości, że jest się „pod ścianą”
- pojawiają się objawy i odczucia takie jak: bezsenność, nerwowość, apatia, zubożenie, zimno, duszność, różne bóle, ucisk w żołądku, kołatanie serca, nawracające wspomnienia o zdarzeniu

## 3. W sytuacji przemocy domowej – kiedy małżonek lub partner:

- popycha, uderza, szarpie, dusi
- zastrasza, grozi
- wyśmiewa, upokarza, krytykuje
- wymusza kontakty seksualne
- niszczy, rozbija przedmioty
- odbiera poczucie bezpieczeństwa, zaniedbuje podstawowe potrzeby bliskich
- szantażuje emocjonalnie, grozi samobójstwem, karze chłodem emocjonalnym
- domaga się posłuszeństwa, kontroluje - pieniądze, sposób zachowania, spędzania czasu, kontakty ze znajomymi i rodziną, domaga się utrzymywania
- zagraża dzieciom, bije je, potrząsa, zaniedbuje, zastrasza, upokarza

## Pomoc psychologiczna – interwencja kryzysowa

- wsparcie i wysłuchanie
- w bezpiecznej atmosferze, bez oceniania
- odnalezienie zasobów, które pozwolą poradzić sobie z kryzysem
- szukanie własnej drogi i sposobu wyjścia z problemu
- udzielenie informacji o możliwościach działania, innych miejscach, gdzie można uzyskać pomoc
- poradnictwo i terapia psychologiczna dla osób doświadczających przemocy domowej
- pomoc w znalezieniu miejsca w ośrodku wsparcia lub ośrodku interwencji kryzysowej
- pomoc dla sprawców przemocy poprzez poradnictwo, wsparcie i zapewnienie udziału w programach korekcyjno-edukacyjnych

### **Do kogo kierowana jest pomoc?**

Z ww. oferty mogą korzystać osoby, które znalazły się w nagłym lub przewlekłym kryzysie psychicznym, a w szczególności:

- osoby i członkowie rodzin dotkniętych przemocą,
- osoby przeżywające trudności małżeńskie/partnerskie lub trudności w kontaktach z dziećmi,
- osoby przeciążone psychicznie, obciążone następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny, żyjące w stanie przewlekłego stresu,
- ofiary, świadkowie i uczestnicy wypadków komunikacyjnych, pożarów, katastrof przemysłowych i naturalnych, itp.,
- ofiary i świadkowie napadów, gwałtów i innych przestępstw,
- bliscy osób doświadczających powyższych zdarzeń.

Osoby pochodzące z terenu Powiatu Wrocławskiego znajdujące się w trudnej sytuacji i doświadczające kryzysu emocjonalnego, mogą otrzymać wsparcie postaci czasowego zamieszkania, a także wsparcie specjalistyczne - psychologiczne, poradnictwo socjalne, pedagogiczne lub prawne w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Smolniku. Pomoc udzielana jest mieszkańcom Powiatu Wrocławskiego, po skierowaniu przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Wrocławiu.

Szczegółowych informacji udziela Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Wrocławiu przy ul. Kościuszki 131, tel. 71/72 21 860, email: [pcpr@pcpr.wroclaw.pl](mailto:pcpr@pcpr.wroclaw.pl)

Pomoc jest bezpłatna i udzielana jest bez względu na posiadany dochód.

---

**Source URL:** <https://pcpr.wroclaw.pl/strona/626-osoby-w-kryzysie>