Iława. Przemoc w czasach „zostańmy w domu”. Co robić, radzi psycholog Danuta Górny

data aktualizacji: 2020.04.07

Ośrodek Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie - Punkt Konsultacyjny zaprasza mieszkańców Iławy potrzebujących pomocy w obszarze funkcjonowania Ośrodka do kontaktu telefonicznego.

PRZEMOC W CZASACH „ZOSTAŃMY W DOMU”,
czyli na co zwrócić uwagę, podpowiada Danuta Górny, psycholog z Ośrodka (część pierwsza)

„Zostańmy w domu” to obecnie konieczność służąca ochronie naszego zdrowia i życia. Z taką koniecznością nie wolno dyskutować, z wyjątkowością tej sytuacji nie można polemizować. Ostatnie tygodnie to okres nasilonego niepokoju o naszą przyszłość. Czas ten wymaga więc zwiększonej zdolności do poradzenia sobie z lękiem i ze stresem. Wymaga poradzenia sobie w nowej sytuacji, w której jesteśmy „skazani” na stałą, bliską obecność naszych partnerów i dzieci; dzieci muszą radzić sobie z ograniczeniem aktywności, z obecnością i funkcjonowaniem, często sfrustrowanych, rodziców; wszyscy musimy nauczyć się żyć z brakiem kontaktów z ważnymi osobami. Obawiamy się utraty pracy, możliwości zarobkowania i utraty podstaw przetrwania. Dotychczasowy sposób zaspakajania naszych istotnych potrzeb, w tym potrzeb psychicznych, został zablokowany lub drastycznie zmieniony. Wszyscy przeżywamy napięcie; nawet, gdy nie zdajemy sobie sprawy, nasz organizm, nasza psychika, doświadcza stresu. Obecna sytuacja wyzwala różne emocje, postawy i

zachowania. Niestety, nasila też zachowania nacechowane przemocą wobec bliskich. Trudno wyobrazić sobie sytuację emocjonalną osób narażonych na stałą obecność agresywnego sprawcy, czyli kogoś, kto nie potrafił nawet w obiektywnie bezpiecznej sytuacji kontrolować swojego zachowania i rozładowywał napięcie poprzez atakowanie drugiej osoby.

Każdy, kto doświadczył przemocy w rodzinie, zmuszony jest w tej chwili poradzić sobie z poczuciem zwiększonego zagrożenia i z obawą przed zmniejszoną możliwością znajdowania pomocy. Wiele instytucji zawiesiło bądź drastycznie ograniczyło swoją działalność. Nie możemy spotykać się, by dawać sobie bezpośrednie wsparcie, pocieszenie, czy chwilę wytchnienia od obecności kogoś, kto budzi zagrożenie. Wszyscy powinniśmy pamiętać o tym, że wśród nas żyją dorośli i dzieci narażeni w tych szczególnych czasach na szczególne cierpienie. Nie bądźmy obojętni na płacz, siniaki, krzyki za ścianą… jeśli nie reagujemy, wspieramy przemoc. Pamiętajmy, że nadal możliwe jest skorzystanie z pomocy psychologa, prawnika, policji. Jeśli cierpisz, doświadczasz przemocy, czujesz się zagubiona/y, przerażona/y – zadzwoń do psychologa, lub terapeuty, a otrzymasz wsparcie; być może podpowiedź, co zrobić, jak się chronić, gdzie i do kogo się zwrócić.

Numery telefonów poniżej.

Urząd Miasta informuje mieszkańców Iławy o możliwości korzystania z telefonicznej pomocy specjalistów.

Funkcjonujący w Ośrodku Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie Punkt Konsultacyjno – Informacyjny w związku z zaistniałą sytuacją zmienia formę pracy na konsultacje telefoniczne.

Dzwoniąc do Ośrodka na numer 89 649 92 00 lub 609 410 150, uzyskacie wskazówki i informacje na temat telefonicznej konsultacji ze specjalistami z Ośrodka w zakresie pomocy psychologicznej, poradnictwa rodzinnego i wychowawczego, poradnictwa prawnego, poradnictwa w sytuacji przemocy, uzależnienia w rodzinie, kryzysu w rodzinie.

Można również dzwonić bezpośrednio do specjalistów oferujących mieszkańcom Iławy pomoc w wyżej wymienionym zakresie.

Poniżej dane kontaktowe i specjalizacja konsultantów:

- Psycholog, psychoterapeuta, Danuta Górny, 502 166 567.
- Pedagog, terapeuta, Katarzyna Stempowska, 600-876-359.
- Pedagog terapeuta uzależnień i ds. przemocy w rodzinie, Marek Tomaszewski, 506-063-163.
- Radca prawny w sprawach przemocy i uzależnień w rodzinie, Marek Duchowski, 534-533-444.
- Specjalista ds. pomocy w sytuacji przemocy w rodzinie (w godzinach 8.00- 16.00), Katarzyna Pisarska, 573-168-628.
- Terapeuta ds. uzależnień, wsparcie osób uzależnionych ich rodzin (w godzinach 17.00-20.00), Lucyna Wieczorek, 662-644-800.
- Przewodniczący Miejskiej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Marek Tomaszewski, 506-063-163.

Zapraszamy mieszkańców Iławy do korzystania z tej formy pomocy.

Publikacja Ośrodka Psychoedukacji, Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie.

Źródło:

https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/60669-ilawa-przemoc-w-czasach-zostanmy-w-domu-co-robic-radzi-psycholog-danuta-gorny