

Szanowni Państwo,

Miło nam poinformować Państwa, że od **1 grudnia 2021 r.** wznowiło swoją działalność **CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**. W ramach projektu oferowane jest całodobowe, profesjonalne wsparcie psychologiczne oraz kontakt ze specjalistami. Zadanie, zaplanowane na okres 5 lat, realizowane jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 i finansowane przez Ministra Zdrowia.

W związku z tym, przekazujemy na Państwa ręce komplet ulotek i plakat z prośbą o wyeksponowanie informacji o bezpłatnym wsparciu psychologicznym w widocznym, łatwo dostępnym dla Państwa beneficjentów miejscu.

Centrum Wsparcia to 24-godzinne, **bezpłatne** centrum, udzielające wsparcia każdej osobie w kryzysie psychicznym. Pod numerem 800 70 2222 dyżurują psychologowie-specjaliści, gotowi wysłuchać i pomóc w różnorodnych kryzysowych sytuacjach, także w kryzysowych sytuacjach. Pomogą również w znalezieniu najbliższej placówki, która udzieli bezpośredniej pomocy”. Psychologowie i psychoterapeuci będą dostępni przez całą dobę, siedem dni w tygodniu.

W Centrum Wsparcia, będą także dostępni specjaliści: **psychiatra, prawnik, seksuolog, terapeuta uzależnień, pracownik socjalny i asystent zdrowienia**. Szczegółowy grafik zawierający różne godziny dyżurów ww. specjalistów dostępny jest na stronie [www.centrumwsparcia.pl](http://www.centrumwsparcia.pl).

Kontakt ze specjalistami Centrum Wsparcia możliwy jest poprzez:

- bezpłatny i całodobowy **telefon: 800 70 2222**
- **czat**
- e-mail [porady@centrumwsparcia.pl](mailto:porady@centrumwsparcia.pl)
- **spotkania online ze specjalistami** (tj. psychiatra, seksuolog), po uprzednim umówieniu i kwalifikacji
- **sesje terapeutyczne**, po uprzednim umówieniu i kwalifikacji

Kryzys psychiczny to stan do którego dochodzi, gdy dana osoba nie może poradzić sobie z doświadczanymi trudnościami życiowymi. Jego powodem najczęściej bywa wydarzenie nagłe, niespodziewane, np.: śmierć bliskiej osoby, wiadomość o chorobie, utrata związku, pracy, ale także życie w ciągłym, nieustającym stresie. Kryzys może być doświadczeniem zarówno indywidualnym jak i zbiorowym. Przedłużający się kryzys psychiczny bez odpowiedniej pomocy może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia (np. stan obniżonego nastroju, depresja) jak i zagrażać życiu). W takiej sytuacji nie należy czekać i warto sięgnąć po specjalistyczną pomoc.

Z pomocy Centrum Wsparcia korzystać mogą również bliscy osób, znajdujących się w stanie kryzysu psychicznego. Nasi specjaliści poinformują w jaki sposób można udzielić wsparcia osobie w kryzysie oraz gdzie zgłosić się po pomoc stacjonarną w danym regionie.

W razie pytań zachęcam do kontaktu telefonicznego 22 620 16 10 lub pod adresem [press@zaginieni.pl](mailto:press@zaginieni.pl).

Z poważaniem,  
Izabela Jezierska-Świergiel  
Fundacja ITAKA –  
Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych