



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Regionalny Program Operacyjny Województwa Zachodniopomorskiego na  
lata 2014-2020

Priorytet VII – Włączenie społeczne,  
Działanie 7.6. Wsparcie rozwoju usług społecznych świadczonych w  
interesie ogólnym  
Projektu pn. „Regionalne Pogotowie Kryzysowe”  
Nr RPZP.07.06.00-32-P002/20

## Objawy kryzysu:

W sferze emocjonalnej: lęk, przerażenie, rozpacz, złość, poczucie winy i klęski, bezradność i poczucie beznadziejności, niepokój o przyszłość, zaprzeczanie, zmęczenie, brak poczucia bezpieczeństwa, poczucie utraty kontroli, żal, wściekłość, otępienie, niepewność, panika, depresja, frustracja, oszołomienie itp.

W sferze zachowania: niezdolność do podejmowania aktywności, zmiany aktywności, zależność od otoczenia, intensyfikacja działań nieprzemysłanych lub/i patologicznych (alkohol, narkotyki), wybuchy gniewu, poddenerwowanie, reakcje histeryczne, osłabione reakcje, zmiana w sposobie komunikowania się, płacz, pobudzenie ruchowe

W sferze biofizjologicznej: pocenie się, biegunka, wymioty, bóle, wysypki, problemy z oddychaniem, męczliwość, brak apetytu, zaburzenia snu

W sferze poznawczej: utrata zdolności rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji typu: dezorientacja, brak logicznego myślenia, zawężenie pola uwagi, kłopoty z koncentracją, koszmary senne



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Regionalny Program Operacyjny Województwa Zachodniopomorskiego na  
lata 2014-2020

Priorytet VII – Włączenie społeczne,  
Działanie 7.6. Wsparcie rozwoju usług społecznych świadczonych w  
interesie ogólnym  
Projektu pn. „Regionalne Pogotowie Kryzysowe”  
Nr RPZP.07.06.00-32-P002/20



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w  
Wałczu punkt Regionalnego Centrum  
Kryzysowego oferuje mieszkańcom Powiatu  
Wałeckiego pomoc psychologiczną,  
interwencyjną, pracownika socjalnego, i  
pedagogiczną, dla osób doświadczających  
sytuacji kryzysu psychologicznego

adres: 78-600 Wałcz, Aleja Zdobywców Wału  
Pomorskiego 54.

Tel. kom.720826500, stacjonarny: 673450537

mail: [rck.walcz@gmail.com](mailto:rck.walcz@gmail.com)

<http://pcprwalcz.pl>

Punkt działa od poniedziałku do piątku w  
godzinach od 8.00 do 20.00



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Regionalny Program Operacyjny Województwa Zachodniopomorskiego na  
lata 2014-2020

Priorytet VII – Włączenie społeczne,  
Działanie 7.6. Wsparcie rozwoju usług społecznych świadczonych w  
interesie ogólnym  
Projektu pn. „Regionalne Pogotowie Kryzysowe”  
Nr RPZP.07.06.00-32-P002/20

## Co to jest interwencja kryzysowa?

To zespół kompleksowych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Celem interwencji kryzysowej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie.

Specjaliści punktu Regionalnego Centrum Kryzysowego udzielają specjalistycznej pomocy mieszkańcom Powiatu Wałeckiego w sytuacjach zagrożeń zdarzeniami traumatycznymi i kryzysowymi.

Tego typu zdarzenia wymagają szybkiego reagowania specjalistów wielu dziedzin w celu podjęcia interdyscyplinarnych działań, aby przywrócić utraconą równowagę emocjonalną.

Przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności radzenia sobie w kryzysie jest ważne, gdyż zapobiega przejściu reakcji kryzysowej w stan choroby lub stałej niewydolności psychospołecznej.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Regionalny Program Operacyjny Województwa Zachodniopomorskiego na  
lata 2014-2020

Priorytet VII – Włączenie społeczne,  
Działanie 7.6. Wsparcie rozwoju usług społecznych świadczonych w  
interesie ogólnym  
Projektu pn. „Regionalne Pogotowie Kryzysowe”  
Nr RPZP.07.06.00-32-P002/20



Nie czekaj, skorzystaj z pomocy!

Pomoc jest udzielana zarówno w formie stacjonarnej – w punkcie Regionalnego Centrum Kryzysowego, jak i poprzez wizyty środowiskowe specjalistów RCK w miejscu zamieszkania osoby wymagającej wsparcia w sytuacjach uzasadnionych (stan zdrowia, brak możliwości dojazdu).

Pomoc jest bezpłatna i nie wymaga skierowania.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Regionalny Program Operacyjny Województwa Zachodniopomorskiego na  
lata 2014-2020

Priorytet VII – Włączenie społeczne,  
Działanie 7.6. Wsparcie rozwoju usług społecznych świadczonych w  
interesie ogólnym  
Projektu pn. „Regionalne Pogotowie Kryzysowe”  
Nr RPZP.07.06.00-32-P002/20

### Jeżeli Ty lub bliska Ci osoba doświadczyliście któregokolwiek z kryzysów:

- przemoc domowa- doświadczanie lub stosowanie,
- konflikt małżeński, partnerski ( zdrada, rozpad związku, rozwód),
- problemy wychowawcze
- przeciążenie psychiczne, jako wynik wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim lub rodziny,
- nagła, niekorzystna zmiana w życiu (np. utrata pracy, diagnoza choroby),
- utrata bliskiej osoby (śmierć, rozstanie) lub zagrożenie odejściem osoby bliskiej,
- myśli, próby samobójcze,
- nadużycie seksualne,
- traumatyczne zdarzenie (np. wypadek komunikacyjny, doświadczenie przestępstwa) - uzależnienie, współuzależnienie,
- niepełnosprawność,
- kryzysy wartości lub wiary,
- kryzysy i trudności związane z wchodzeniem rodziny w kolejne etapy rozwoju (np. urodzenie dziecka, usamodzielnianie się dzieci, przejście na emeryturę):

**Punkt Regionalnego Pogotowia Kryzysowego w  
Walczu jest miejscem, w którym znajdziesz  
pomoc!**