



**ITAKA**

**Centrum Poszukiwań  
Ludzi Zaginionych**

**Całodobowa pomoc i wsparcie telefoniczne dyżurnych ekspertów: psychologów, psychiatrów  
czy pracowników socjalnych.**

20 grudnia Fundacja „Itaka” uruchomiła Centrum Wsparcia dla osób znajdujących się w stanie kryzysu psychicznego.

Pomoc Centrum jest skierowana do osób w każdym wieku. Projekt jest realizowany na zlecenie Ministerstwa Zdrowia i finansowany ze środków Narodowego Programu Zdrowia. Jego celem jest pomoc osobom znajdującym w stanie kryzysu psychicznego z powodu np. utraty pracy, rozwodu, śmierci lub zaginięcia bliskiej osoby, oraz zapobieganie depresji, samobójstwom i innym zachowaniem autodestrukcyjnym.

#### **Całodobowa pomoc**

Centrum Wsparcia oferuje całodobową pomoc i wsparcie telefoniczne, a także możliwość kontaktu przez mail i czat.

Dyżurni eksperci, to jest psychologowie, lekarze psychiatrzy, prawnicy oraz pracownicy socjalni, udzielają informacji o możliwościach uzyskania profesjonalnej, bezpośredniej pomocy specjalistów w pobliżu miejsca zamieszkania osoby zgłaszającej się po pomoc.

Wszelkie informacje na temat godziny dyżurów i kontaktu z ekspertami są dostępne na stronie **[www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)**. Na stronie znajduje się również bezpłatna aplikacja mobilna z bazą teleadresową instytucji pomocowych.

#### **Nieleczony kryzys psychiczny może przerodzić się w depresję**

Kryzys psychiczny to ostre, przejściowe zakłócenie równowagi psychicznej. Może dojść do niego

pod wpływem stresujących sytuacji i wydarzeń, które powodują zazwyczaj zakłócenie normalnego trybu życia, konieczność podjęcia radykalnych działań i trudnych wyborów lub całkowitej zmiany sposobu myślenia.

Kryzys może zostać wywołany m.in. nieoczekiwanymi, nagłymi doświadczeniami jak choroba, wypadek, rozstanie, śmierć bliskiej osoby, przemoc, itp.

Osoby dotknięte kryzysem zaczynają odczuwać wiele trudnych i nowych emocji: smutek, lęk, bezradność, poczucie zagrożenia, poczucie winy itp. Emocje te powodują, że doświadczające ich osoby przestają radzić sobie ze swoim życiem: rodzinnym, zawodowym i społecznym. Poradzenie sobie z rozwiązaniem problemu wydaje się być dla nich działaniem przekraczającym ich możliwości i umiejętności. Nie są w stanie podejmować wyzwań i decyzji, których oczekuje od nich otoczenie, co może spowodować dodatkową frustrację i zaostrzać przebieg kryzysu.

Nieleczony kryzys psychiczny może przerodzić się w depresję. Bliscy osoby doświadczającej kryzysu psychicznego powinni zwrócić uwagę na nagłe zmiany w jej sposobie życia, na przykład czy nie stała się obojętna na otoczenie, nie straciła chęci do życia, nie doświadcza wahaniami nastrojów oraz zmiany w dotychczasowym sposobie funkcjonowania.

Osobie będącej w stanie kryzysu psychicznego należy zapewnić pomoc psychologiczną i psychiatryczną.