

Skontaktuj się:

Pogotowie, przez całą dobę
116 117

Szef psychosocjalnego
zespołu kryzysowego
pielęgniarka psychiatryczna
78 45 30 75 } (w dzień)
91 30 78 85 }

Pielęgniarka środowiskowa
78 45 30 63 } (w dzień)
92 02 55 30 }

Komendant policji
78 42 80 00

Numery alarmowe:

Straż pożarna 110

Policja 112

Karetka 113

Niepewność

Strach **Nieszczęśliwy**

Sfrustrowany **Depresja** **Samotny**

Uzależnienie

Poczucie zagrożenia **Koszmary**

Izolacja **Smutek** **Złość**

Lęk **Wypalenie**

Znużenie **Rozpacz**

Nie jesteś sam.

Gmina Loppa ma

psychosocjalny

zespół

kryzysowy

który ci może pomóc



Jeżeli przeżyłeś:

- o wypadek z ofiarami śmiertelnymi.
- o nagły i niespodziewany zgon
- o zagrożenie samobójstwem
- o próbę samobójstwa
- o dokonane samobójstwo
- o rabunek
- o gwałt
- o molestowanie
- o inne
- o powrót ze służby za granicą

Jeżeli odpowiedziałeś tak na jedno lub więcej z tych pytań, nasz zespół kryzysowy może ci pomóc.

Zespół kryzysowy składa się z:

- o pielęgniarki psychiatrycznej (szef)
- o pielęgniarki środowiskowej
- o księdza
- o komendanta policji
- o lekarza

Zadania zespołu kryzysowego:

- o Ocenić, jakiej pomocy należy udzielić, w jakim zakresie, oraz komu trzeba pomóc.
- o Wszczęć i przeprowadzić niezbędną działania



Co możesz samemu zrobić:

- o Ty sam decydujesz, co stanowi dla ciebie sytuację kryzysową!
- o Nie zwlekaj ze skontaktowaniem się z przyjaciółmi, kolegami z pracy lub sąsiadami, jeżeli myślisz, że mogą ci pomóc lub udzielić wsparcia.
- o Skontaktuj się z kimś z zespołu kryzysowego

