

# INFORMACJE OGÓLNE - OIK

---

Jeśli jesteś w kryzysie, w Twojej rodzinie jest przemoc lub problem z uzależnieniem możesz zgłosić się do Ośrodka Interwencji Kryzysowej.

## Osoby w kryzysie

Jeśli:

znajdujesz się w trudnej sytuacji życiowej,  
masz problemy, coś Cię martwi, czujesz się bezsilny i osamotniony,  
czujesz, że wyczerpałeś swoje możliwości do poradzenia sobie z trudnościami i wyzwaniami,  
masz poczucie, że utraciłeś kontrolę nad swoim życiem,

możliwe, że doświadczasz kryzysu.

## Czym jest kryzys ?

Jest to stan nierównowagi wewnętrznej, wywołany przez krytyczne wydarzenie bądź wydarzenia życiowe, wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć.

Kryzys może się wiązać z gwałtowną, nieprzewidywalną zmianą w środowisku społecznym, ekonomicznym i politycznym, powodującą napięcie i niezrozumienie. Może być odczuwany dla całych społeczności, ale również jest bardzo subiektywny.

Dotknięta nim osoba nie jest w stanie pokonać przeszkody, a dotychczas stosowane rozwiązania zawodzą, pojawiają się zniechęcenie, utrata wiary we własne siły i możliwości.

Gdy samodzielne przezwyciężenie pojawiającego się kryzysu jest niemożliwe, stosowana jest specjalistyczna pomoc psychologiczna – interwencja kryzysowa.

## Czym jest interwencja kryzysowa?

Jest działaniem zmierzającym do odzyskania przez osobę doświadczającą kryzysu zdolności jego samodzielnego rozwiązania.

## Po bezpłatną pomoc w ramach interwencji kryzysowej możesz się zwrócić do:

Świdnickiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej

## Do kogo kierowana jest pomoc?

osoby i członkowie rodzin dotkniętych przemocą,  
osoby przeżywające trudności małżeńskie/partnerskie lub trudności w kontaktach z dziećmi,  
osoby przeciążone psychicznie, obarczone następstwami wielu trudnych zdarzeń w życiu swoim i rodziny, żyjące w stanie przewlekłego stresu,  
ofiary, świadkowie i uczestnicy wypadków komunikacyjnych, pożarów, katastrof przemysłowych i naturalnych, itp.,  
ofiary i świadkowie napadów, gwałtów i innych przestępstw,  
bliscy osób doświadczających powyższych zdarzeń.

Pomoc jest bezpłatna i udzielana jest bez względu na posiadany dochód wszystkim mieszkańcom powiatu świdnickiego.