

Trudny czas izolacji – OIK wpiera psychologicznie

Na wsparcie pracowników Ośrodka Interwencji Kryzysowej mogą liczyć osoby, które znalazły się w trudnej sytuacji, związanej z epidemią koronawirusa. Można dzwonić, albo skorzystać z WhatsApp'a.

To czas, w którym chyba każdy się obawia o siebie i swoich bliskich – mówi Marta Szelcer, kierownik OIK.

Pracownicy Ośrodka na co dzień udzielają wsparcia psychologicznego przede wszystkim osobom wobec, których stosowana jest przemoc. Pracują też z ludźmi, którzy nie panują nad emocjami i dopuszczają się przemocy. *Konflikty często rodzą się w sytuacjach, których nie znamy i obawiamy się ich, a taką właśnie jest epidemia – podkreśla Marta Szelcer. Przymusowa izolacja może sprzyjać domowym nieporozumieniom. Niemniej nie warto ulegać trudnym emocjom, lepiej zadzwonić i spytać, jak poradzić sobie z daną sytuacją. Czasem wystarczy zwykła rozmowa, by na problem spojrzeć z innej strony.*

Telefonów do ośrodka dzwoni coraz więcej, ale nie wszystkie dotyczą porad psychologicznych. *Dzwonią też do nas ludzie z prośbą o załatwienie jakiejś sprawy, zwłaszcza finansowej. Nie robimy tego. Możemy wesprzeć, podpowiedzieć, co zrobić, skontaktować z daną instytucją. Proszę jednak, by nie blokować telefonów OIK i nie wykorzystywać do innych spraw. To numery dla ludzi potrzebujących pomocy psychologa – apeluje kierowniczką ośrodka.*

Po pomoc psychologiczną do Ośrodka Interwencji Kryzysowej można dzwonić pod numer:

32 438 89 52. Można też korzystać z aplikacji WhatsApp: 533 302 078.

Porady udzielane są od poniedziałku do piątku od 7.30 do 19.30.

Źródło: UM Bytom, autor: Iwona Wronka