

Zadzwoń – specjaliści udzielą pomocy!

Sytuacja epidemiczna oraz związane z nią zmiany w funkcjonowaniu społecznym mogą wpływać na nasze samopoczucie, wywołując niepokój oraz lęk. Wychodząc naprzeciw tym wyzwaniom, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrowie Górniczej uruchomił telefony wsparcia przeznaczone dla osób przeżywających kryzysy emocjonalne, doświadczających przemocy domowej, uzależnionych i ich rodzin oraz dla osób będących w trudnej sytuacji na rynku pracy.

Telefony te stały się przydatną formą kontaktu dla szukających pomocy, funkcjonują nadal, choć w nieco zmienionej formie, można na nie dzwonić i próbować rozwiązać swoje problemy.

Zdrowie psychiczne

Obecnie można skorzystać z **Miejskiego Telefonu Zaufania** pod numerem 571 332 386, który działa **codziennie w godzinach 19.00-22.00**. Przeznaczony dla mieszkańców, którzy **przeżywają kryzys emocjonalny**, czują się **osamotnieni**, borykają się z **problemami osobistymi**, **lękiem**, ale także dla osób dotkniętych **uzależnieniem lub współuzależnieniem**.

Kwarantanna

Dla osób **objętych kwarantanną** uruchomiono linię, pod którą można zgłaszać wszystkie potrzeby związane z przebywaniem na kwarantannie. Pod numerem telefonu 571 332 325 dyżurują **codziennie w godzinach 7.30-19.00** pracownicy **Ośrodka Interwencji Kryzysowej**.

Przemoc w rodzinie

W okresie zalecanej kwarantanny w niezwykle trudnej sytuacji pozostają ofiary przemocy. To dla nich **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej uruchomił w g. 7.00-15.00 telefon 571 332 270, pod którym specjaliści udzielają wsparcia**, przygotowują działania awaryjne na wypadek eskalacji przemocy, podpowiadają jak załatwić daną sprawę, ustalają plany pomocy dla rodziny. **W sytuacjach ekstremalnych i kryzysowych, można dzwonić do Ośrodka Interwencji Kryzysowej (tel. 32 262 86 31 lub 571 332 385).**

Uzależnienia

Klub Integracji Społecznej działający w MOPS oferuje wsparcie dla osób uzależnionych. Pod numerem 571 332 369 w g. 7.00-15.00 udzielane jest wsparcie osobom uzależnionym od alkoholu i innych substancji oraz ich rodzinom. Dyżurujący informuje o miejscach, gdzie pomimo koronawirusa można korzystać z terapii odwykowej.

– Mieszkańcy obawiają się o zdrowie swoich bliskich, którzy z powodu upojenia alkoholowego nie stosują się do zaleceń higienicznych, tym samym narażają zdrowie tych, z którymi mieszkają. **Telefony dotyczą osób, które po okresie abstynencji mają nawrót choroby alkoholowej.** Stan epidemii nie pozwala na realizację wybranej aktywności, pojawia się nuda, pustka i monotonia, których nie umie się wypełnić. Takie uczucia nie sprzyjają trzeźwości – mówi **Monika Wróbel**, kierownik Działu Aktywizacji Zawodowej i Komunikacji Społecznej.

Brak pracy

Bez wsparcia **nie pozostają również osoby znajdujące się w trudnej sytuacji na rynku pracy**, te które boją się utraty pracy bądź już ją utraciły. Konsultant doradztwa zawodowego w Klubie Integracji Społecznej **jest dostępny pod numerem**

telefonu 571 332 367 (w g. 7.00-15.00). Sprawy, z jakimi zgłaszają się mieszkańcy, dotyczą pomocy przy tworzeniu CV, dostępnych ofert pracy, a także zbadania preferencji zawodowych. Telefon dedykowany jest także pracodawcom, którzy ze względu na stan epidemii mają trudności z prowadzeniem swojej działalności.

#jesteśmyzobą

Do 15 czerwca 2020 r., działała specjalna infolinia **#jesteśmyzobą** przeznaczona dla osób, które nie radziły sobie z emocjami, lękiem, izolacją i samotnością. Dyżurowali tu pracownicy MOPS-u, Środowiskowego Domu Samopomocy, przedstawiciele organizacji pozarządowych: Fundacji na Rzecz Zdrowia Psychicznego i Aktywności Społecznej „Przystań”, Fundacji na Rzecz Edukacji, Profilaktyki i Psychoterapii „Droga” oraz Stowarzyszenia Centrum Komunikacji i Mediacji Dialog.

– Najczęściej dzwoniły osoby zagubione, samotne i wyizolowane, potrzebujące wsparcia drugiego człowieka. Po drugiej stronie czekał profesjonalny rozmówca – cierpliwy, uważny, empatyczny, wspierający. Był to rodzaj terapii przez słuchanie. Pojawiły się również telefony sygnalizujące konflikty rodzinne, dochodziło do ich eskalacji. Negatywne emocje, które generują lęk i niepewność, sprawiają, że ludzie są rozdrażnieni, mówią podwyższonym tonem. Taki komunikat – choć nie powinien, jest odbierany jako zaczepny, krytykujący, doprowadza do wzburzenia, które szybko przechodzi z małżonka na małżonka, potem z rodzica na dziecko itd. Zrozumienie tego mechanizmu dawało dużą ulgę słuchającemu odbiorcy – wyjaśnia Monika Wróbel.

Osobom przeżywającym lęk z powodu koronawirusa, konsultanci proponowali różne rozwiązania. Radzili, by dawkować „trudne” informacje i czerpać je z wiarygodnego źródła, rozluźniać lęk przez różnego rodzaju wizualizacje, np. wspomnień z udanego

urlopu, miłych chwil w życiu i emocji z nimi związanych. Samo przyznanie się do odczuwania lęku i rozmowa o nim jest również dobrą metodą na minimalizację stanów lękowych. Sposobów jest dużo, konsultanci podczas rozmów starali się wskazać te możliwości, które są najbliższe osobie dzwoniącej, każdy powinien wybrać jednak taki, który odpowiada mu najbardziej. Nie każdy sięgnie po pomoc telefoniczną. Nie zrobi tego z wielu powodów. **Jednak nawet jeden telefon może być pierwszym krokiem do zmiany na lepsze.**

– Wsparcie specjalistów nie zawsze wiąże się z podaniem gotowego przepisu rozwiązującego problem. **Często dużo cenniejsze okazuje się pełne empatii wysłuchanie i wspólne poszukiwanie rozwiązań.** Udzielane porady wpływają na uspokojenie emocji i szersze spojrzenie na zgłaszany problem, pozwalają na wspólne poszukiwanie rozwiązań. Czasami wystarczy jedna rozmowa i podpowiedź konkretnych działań. Nie wszystkie problemy udaje się rozwiązać za jednym razem, można jednak ustalić dalsze kroki, które należy poczynić – mówi **Bożena Borowiec**, zastępca prezydenta miasta.

Lucyna Stępniewska

Artykuł ukazał się w **czerwcowym numerze Przeglądu Dąbrowskiego [do pobrania tutaj].**

Źródło: UM Dąbrowa Górnicza