

## Kiedy i jak korzystać z pomocy psychologicznej w ramach mobilnego punktu interwencyjnego?

-Jeśli martwisz się o siebie, małżonka, dzieci lub kogoś innego bo przeżyliście ekstremalne zagrożenia życia i zdrowia.

-Jeśli przeżyłeś katastrofę, w której narażone było Twoje życie, stałeś się uczestnikiem drastycznych wydarzeń i świadkiem drastycznych scen.

-Jeśli na Twoich oczach umierali ludzie, straciłeś kogoś bliskiego lub patrzyłeś na jego cierpienie.

- Jeśli chcesz pomocy, to nie wahaj się skontaktować z psychologami udzielającymi pomocy w Mobilnym Punkcie.

- Zadzwoń do dyżurującego przez całą dobę psychologa pod nr:730 822 320 i zgłoś potrzebę udzielenia pierwszej pomocy psychologicznej.

**Celem pierwszej pomocy psychologicznej jest przywrócenie równowagi psychicznej i umiejętności samodzielnego radzenia sobie oraz zapobieganie wtórnej traumatyzacji.**



WOJEWODA  
WARMIŃSKO-MAZURSKI



Polskie Towarzystwo Psychologiczne - Oddział w Olsztynie  
olsztyn.ptp@gmail.com PTP Oddział w Olsztynie  
www.olsztynptp.wix.com/home 10-561 Olsztyn, ul. Żołnierska 14 p. 129  
www.facebook.com/ptpolsztyn/ tel. 730-822-320

Projekt koordynowany jest przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne Oddział w Olsztynie.

Pomocy udzielają psychologowie przeszkoleni w zakresie interwencji kryzysowych oraz należący do Zespołu Interwentów Psychologicznych przy Wojewodzie Warmińsko – Mazurskim.

Okres realizacji projektu: 01.08.2018 r. – 31.12.2018 r.

Wsparcie w sytuacjach kryzysowych realizowane jest w obszarze projektu Warmińsko – Mazurskiego Urzędu Wojewódzkiego w Olsztynie, zadanie: „Kompleksowe wsparcie dla osób i rodzin, w tym dotkniętych dysfunkcją i kryzysem” współfinansowanego przez Warmińsko – Mazurski Urząd Wojewódzki w Olsztynie.



całodobowy telefon interwencyjny:

# 730 822 320



WOJEWODA  
WARMIŃSKO-MAZURSKI



Polskie Towarzystwo Psychologiczne - Oddział w Olsztynie  
olsztyn.ptp@gmail.com PTP Oddział w Olsztynie  
www.olsztynptp.wix.com/home 10-561 Olsztyn, ul. Żołnierska 14 p. 129  
www.facebook.com/ptpolsztyn/ tel. 730-822-320

## MOBILNY PUNKT PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

w sytuacjach indywidualnych, mnogich i masowych wydarzeń traumatycznych

całodobowy telefon interwencyjny:

# 730 822 320

**Pierwsza pomoc psychologiczna w ramach działania mobilnego punktu kierowana jest do mieszkańców powiatu olsztyńskiego i elbląskiego.**

Działania psychologów mobilnego punktu mają charakter interwencyjny. Podejmowane są na rzecz osób, rodzin, środowisk będących w stanie kryzysu.

**Pomoc udzielana jest:**

- bezpłatnie
- całodobowo
- siedem dni w tygodniu
- w miejscu uzgodnionym przez zgłaszającego i psychologa.