

## **“W sam Punkt”! Nowy punkt informacyjno - konsultacyjny na mapie Pomorza!**

To jeden z tych dni...Siedzisz na łóżku i zastanawiasz się, czy w ogóle wstać. Nie myślisz, czy w ogóle masz na to ochotę. Od dawna jej nie masz...Nie wiesz, co ze sobą zrobić...Pustka w głowie potęguje uczucie samotności i izolacji od bliskich...

Nie rozumiesz innych i oni nie rozumieją Ciebie. Myślisz sobie “Co nie tak ze mną? Czy tak będzie już zawsze?”.

“Czemu oni tak dziwnie na mnie patrzą? Nie mogę znieść ich spojrzeń. Chcę stąd uciec”.

Czujesz się jak w martwym punkcie...

No właśnie. W punkcie...

Badania\* pokazują, że średnio 1 na 3 osoby doświadcza w Polsce kryzysu psychicznego lub choroby psychicznej. To może być każdy z nas... Również twój sąsiad, sąsiadka lub ktoś z twoich bliskich. Doświadczenie kryzysu bądź choroby można przeżywać na różne sposoby, ale ważne by nie pozostać w przeżywaniu samemu...

Dla osób z Pomorza, które doświadczają kryzysu, choroby psychicznej, dla ich rodzin i bliskich dyżurujemy pod specjalnym telefonem przy Stowarzyszeniu Na Drodze Ekspresji.

**“W sam Punkt”**- celuj do nas po wsparcie i informacje!  
Usłyszysz nas pod telefonem w każdy roboczy dzień tygodnia!

Konsultanci/konsultantki **“W sam Punkt”** pozostają do Waszej dyspozycji przez 5 dni w tygodniu pod numerem telefonu: +48 572 685 422

**Możesz nas usłyszeć w poniższe dni i godziny:**  
**Poniedziałek: 17-19**

**Wtorek: 17- 19**

**Środa :10-13**

**Czwartek 10-13**

**Piątek 17-19**

Jesteśmy dostępni pod telefonem o tych różnych porach, by trafić w Twoją gotowość i chęć, aby z nami porozmawiać. Kontakt jest wyłącznie telefoniczny.

Za cel działalności "W sam Punkt" obraliśmy sobie udzielanie informacji i dopasowanie adekwatnej oferty wsparcia do problemów i potrzeb osób i rodzin w tematyce zdrowia psychicznego. Proponowana przez nas oferta pomocy jest bezpłatna.

Porady i informacje telefoniczne prowadzone są przez „asystentów zdrowienia”, czyli osoby z doświadczeniem choroby i psychologów, a sam punkt jest częścią większego projektu o nazwie „**50 decybeli - edukacja i samopomoc w zakresie zdrowia psychicznego**” współfinansowanego ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Działania projektu będziemy Wam regularnie przybliżać na naszej stronie oraz fanpage'u! Śledźcie nas koniecznie!

*\*Badanie epidemiologiczne **zaburzeń psychicznych**, ilustrujące skalę zaburzeń psychicznych w Polsce w 2020: **EZOP** przeprowadzone zgodnie z metodologią Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) we współpracy z Konsorcjum World Mental Health (WMH).*

*<https://ezop.edu.pl> › publikacje*