

Program „Wspieraj Seniora”

Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzyzdrojach informuje, że z uwagi na utrzymujący się stan epidemii jest kontynuowany w 2021 r. program „Wspieraj Seniora”. W dalszym ciągu pracownicy naszego Ośrodka mają możliwość wsparcia seniorów.

W ramach programu osoby w wieku powyżej 70 lat mogą uzyskać pomoc w czasie pandemii, bez konieczności wychodzenia z domu. Senior dzwoniąc do OPS na nr tel. 91 32 81 053 i 91 32 80 311 lub na infolinię, nr tel. 22 505 1111 informuje, że decyduje się pozostać w domu.

Osoba przyjmująca zgłoszenie na ogólnopolskiej infolinii przekazuje sprawę

Seniora do właściwego Ośrodka Pomocy Społecznej.

Pracownik OPS kontaktuje się telefonicznie z Seniosem, weryfikuje zgłoszenie i ustala zakres usługi wsparcia, która ma polegać w szczególności na dostarczeniu zakupów obejmujących artykuły podstawowej potrzeby, w tym artykuły spożywcze i środki higieny osobistej. Na-

stępnie zakupy dostarczane są do miejsca zamieszkania Seniora.

Koszt zakupów pokrywa Senior.

Program jest realizowany z zachowaniem zasad bezpieczeństwa polegających na zachowaniu dystansu, noszeniu maseczek, dezynfekcji dłoni lub użyciu rękawiczek jednorazowych.

Elżbieta Jakubiak
Kierownik OPS

Roksana Nowodworska, psycholog, psychoterapeuta, współpracująca z naszym Ośrodkiem przybliży Państwu temat straty. Temat niezmiernie ważny i wciąż aktualny dla wielu z nas.

Małgorzata Musialska, OPS

JAK RADZIMY SOBIE ZE STRATĄ

Roksana Nowodworska

Doświadczenie straty, jaką jest przykładowo śmierć bliskiej osoby, kojarzy się nam przede wszystkim ze smutkiem. Jednak najczęściej w tych okolicznościach pojawiają się również inne emocje. Uwagę na to zwróciła już kilkadziesiąt lat temu Elisabeth Kübler-Ross, amerykańska lekarka pracująca z osobami terminalnie chorymi. W swojej książce „Rozmowy o śmierci i umieraniu” opisała pięć etapów żałoby, które, jak się okazało, mogą mieć zastosowanie w przypadku różnorodnych strat, nie tylko śmierci. Jakie są etapy żałoby, jakie towarzyszą im emocje i czy któreś z nich są nieadekwatne dowiecie się Państwo z niniejszego artykułu.

RÓŻNE STRATY, PODOBNA REAKCJA

W naszym życiu doświadczamy wielu strat, np. tracimy zdrowie, pracę, związek, ukochane zwierzę, pieniądze czy pozycję społeczną. Okazuje się, że nasza reakcja na te różnorodne doświadczenia jest często podobna do żałoby. I dlatego model Elisabeth Kübler-Ross znajduje zastosowanie nie tylko przy okazji śmierci osoby bliskiej, ale także innych sytuacji straty. Lekarka wyróżniła pięć różnych etapów: zaprzeczenie, gniew, targowanie się, depresja i akceptacja.

ETAP 1. - ZAPRZECZENIE

Najczęstszą pierwszą (choć czasem bardzo krótką) reakcją na wiadomość o stracie jest tzw. zaprzeczenie. Osoba w tym etapie może w ogóle nie przyjmować do wiadomości, że coś złego się stało. Lekceważy konsekwencje straty i zachowuje się jak gdyby nigdy nic. Może na przykład twierdzić, że zmarła osoba wróci wkrótce do domu lub nie stosować się do zaleceń lekarskich w przypadku poważnej choroby. To często moment, w którym nasz umysł nie czuje się w ogóle gotowy by przyjąć do wiadomości tak emocjonalne wydarzenie, więc w pewnym sensie broni się przed tym. Może to być więc etap pomocny. Należy jednak uważać by nie trwał on za długo, ponieważ może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji.

ETAP 2. - GNIEW

Z czasem zaprzeczenie mija i osoba doświadczająca straty zaczyna powoli zdawać sobie sprawę z tego co ją spotkało. Wówczas

często przychodzi gniew. W tym etapie człowiek doświadcza złości wobec siebie lub wobec innej osoby czy nawet Boga, losu. Może przykładowo gniewać się na zmarłego, że zostawił go samego lub na siebie, że nie dbał mocniej o swoje zdrowie i z tego powodu choruje. Etapowi temu towarzyszy poczucie niesprawiedliwości, pojawia się pytanie „dlaczego to spotkało akurat mnie” oraz poszukiwanie winnego danej sytuacji. Jak widać powyżej winą za zaistniałą sytuację może obarczać siebie lub innych.

ETAP 3. - TARGOWANIE SIĘ

Kiedy złość już trochę minie nadchodzi etap targowania się. To moment, w którym człowiek stara się zmienić zaistniałą sytuację. Wydaje mu się, że ma wciąż wpływ na to by odwrócić bieg zdarzeń. Może starać się licytować z odchodzącym partnerem lub zwalniającym go szefem. Może targować się z Bogiem lub losem, zapewniając, że zrobi wszystko by „odpracować” przywrócenie tego co utracone. Może sięgać po nietypowe rozwiązania, np. niekonwencjonalne leki w przypadku śmiertelnej choroby. Doświadczający straty stara się zrobić wszystko by zmienić bieg sytuacji, nawet jeśli to nielogiczne czy niemożliwe.

ETAP 4. - DEPRESJA

Nadchodzi jednak moment, w którym targowanie się i wszelkie starania by odwrócić bieg zdarzeń nie przyniosły skutku. W związku z tym człowiek zaczyna dopuszczać całkowicie do wiadomości, że to co się stało jest to nieuniknione. Ten fakt

powoduje smutek, a nawet całą reakcję depresyjną. Osoba jej doświadczająca może izolować się od ludzi, wycofywać się, nie być w stanie podjąć pracy czy innych, nawet prostych, aktywności. Przestaje odczuwać przyjemność z czegokolwiek, wciąż powraca myślami do tego co się stało. Jest to etap, który najbardziej kojarzy nam się z żałobą. Choć jak widać aby do niego doszło często potrzebne jest by przeżyć inne emocje, torujące drogę do przyjęcia do świadomości tego, co się stało.

ETAP 5. - AKCEPTACJA

Po depresji nadchodzi ostatni etap: ten, który pozwala na powrót do wcześniejszych aktywności i dalsze życie. Nadchodzi etap akceptacji, w którym człowiek akceptuje stratę na poziomie poznawczym („Rozumie co się stało”), ale też poradził sobie z emocjami. Nawet jeśli wciąż powracamy od czasu do czasu wspomnieniami do tego co utraciliśmy to nie dominuje to naszego życia. Powoli zaczynamy planować przyszłość. Pojawiają się myśli, że czekają nas jeszcze pozytywne momenty.

WZÓR A RZECZYWISTOŚĆ

Oczywiście zaprezentowany model etapów żałoby jest modelem teoretycznym. Oznacza to, że w praktyce te etapy nie muszą występować w zaprezentowanej kolejności. Co więcej, niektóre z nich wcale nie muszą się pojawiać. Model ten zamiast skrupulatnie opisywać to co się dzieje w czasie radzenia sobie ze stratą ma raczej zwracać

c.d. na str. 11

JAK RADZIMY SOBIE ZE STRATĄ

c.d. ze str 1

uwagę na to, że w tym czasie pojawia się cały wachlarz różnych emocji. Dodatkowo zwraca uwagę na fakt, że każda z reakcji i emocji jest naturalna. Z mojej praktyki terapeutycznej wynika, że ta świadomość jest bardzo ważna. Doświadczając straty mamy prawo się złościć (i nie czyni nas to złym człowiekiem), mamy prawo płakać, mamy prawo zaprzeczać, mamy prawo próbować zmienić tę sytuację. To naturalne. Jedynym co może nas zaniepokoić to gdy ktoś utknie na jakimś z etapów (trwa on zbyt długo) lub gdy krzywdzimy innych. Wówczas szczególnie pomocne może być sięgnięcie po pomoc specjalisty.

WSPARCIE OSÓB PO STRACIE

Wiele osób czuje się bezsilnych jeśli ktoś w otoczeniu doświadczają żaloby lub innej bolesnej straty. Chcielibyśmy przynieść tej osobie ulgę w tej trudnej sytuacji, a często nie wiemy jak. Odpowiedź nie jest prosta, bo każdy radzi sobie ze stratą na swój indywidualny sposób. Każdy jest też inny i potrzebuje

czegoś innego. Zazwyczaj najcenniejszą wskazówką jaką daje w takich sytuacjach to... pytanie „Jak Ci mogę pomóc?”. Brzmi banalnie, ale często działa. Możemy usłyszeć wówczas „Przytul mnie”, „Bądź przy mnie”, „Pomóż mi zorganizować pogrzeb” itp. Te proste gesty potrafią pomóc, ponieważ w trudnych chwilach szczególnie cenne jest wsparcie społeczne.

Poniżej prezentuję jeszcze kilka podpowiedzi wsparcia:

Pozwolić osobie przeżywającej stratę na odczuwanie wszystkich emocji towarzyszących procesowi żaloby. Okazywać akceptację dla wszelkich pojawiających się emocji, nawet jeśli są one dla nas niezrozumiałe;

Zachęcać do wyrażania uczuć i mówienia o stracie;

Podkreślać fakt wystąpienia straty, zwłaszcza w etapie zaprzeczenia, by pomóc danej osobie przyjąć ją do świadomości (chyba ktoś wyraźnie mówi, że nie chce o tym rozmawiać);

Słuchać (!);

Dawać swój czas i uwagę;

Zachęcać do codziennej aktywności i drobnych przyjemności;

Rozpoznawać i zapobiegać ewentualnym zachowaniom destrukcyjnym (np. w przypadku nadużywania alkoholu lub występowania myśli samobójczych), pilnować by ta osoba nie zrobiła sobie krzywdy;

Zachęcać do udziału w grupach wsparcia, do rozmów z psychologiem, psychoterapeutą lub duchownym.

PAMIĘTAJMY

Znajdujemy się w trudnym czasie pandemii, w którym wiele tracimy: zdrowie, bliskich, pracę, swobodę poruszania, spokój wewnętrzny i wiele innych. Przeżywając stratę pamiętajmy o jej etapach, o tym, że każda emocja jest naturalna i potrzebna (nawet jeśli nieprzyjemna), o tym by te emocje wyrażać i o tym korzystać ze wsparcia innych osób.

Zapraszamy także po bezpłatną pomoc do Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzydrojach.

W związku z działalnością informacyjno-edukacyjną Ośrodka Pomocy Społecznej

w Międzydrojach przedstawiamy kolejne artykuły, które mogą okazać się dla Państwa bardzo cenną wskazówką.

Małgorzata Musiańska, OPS

Maria Engler – pedagożka, autorka książek dla dzieci i artykułów o tematyce psychologiczno-pedagogicznej ze Szczecina postara się przybliżyć Państwu zagadnienia związane z przemocą w rodzinie i być może przestrzec niektóre osoby przed wejściem w rolę „ofiary” przemocy.

Błędne przekonania ułatwiające wchodzenie w rolę ofiary przemocy

Osoby, które nie posiadają wiedzy dotyczącej skomplikowanego zagadnienia przemocy, często zastanawiają się, jak to możliwe, że „ktoś dobrowolnie zgadza się być ofiarą”, nie rezygnując z destrukcyjnej relacji, w jakiej się znalazł. Tymczasem mechanizmy stawania się ofiarą przemocy są złożone i wieloaspektowe. Jednym z ważnych trybów tego procesu są błędne przekonania, które ułatwiają wejście w rolę ofiary przemocy – często na długie lata.

Każdy z nas posiada tzw. mowę wewnętrzną. Jest to dialog, prowadzony (czasem nieświadomie) z samym sobą, który może być pozytywny – motywować nas, podbudowywać wiarę w siebie, sprawiać, że czujemy się dobrze, jak i mieć wydźwięk negatywny. Wówczas wpływa niekorzystnie na nasze samopoczucie oraz postrzeganie siebie, sprawiając, że m.in. wchodzimy w rolę, które stają się dla nas przyczyną cierpienia. Źródłem mowy wewnętrznej są głębokie przekonania na temat siebie, świata zewnętrznego oraz innych ludzi. W nurcie psychologii behawioralno-poznawczej przekonania takie nazywa się skryptami. Najczęściej pochodzą one z dzieciństwa, kształtowane w nas przez osoby znaczące – rodziców, nauczycieli, bliskich kolegów. Zwykle są one tak głęboko zakorzenione, że nie jesteśmy ich świadomi. Uważamy więc, że są zgodne z prawdą. Nie staramy się ich podważać, poddawać ocenie czy też przyglądać się im, mimo że wywierają one zasadniczy wpływ na nasze życie.

Prostym testem pomagającym odkryć własne błędne przekonania jest próba odpowiedzi na pytania:

„Czego tak naprawdę pragnę w swoim życiu?”,

„Co powinienem zrobić, aby być szczęśliwym?”.

Następnie należy wypisać wszystkie powody, dla których nie

podjęło się wymienionych wcześniej działań. Bardzo możliwe, że to pozwoli nam dostrzec, jakie błędne przekonania kierują naszym postępowaniem.

Jestem bezsilny, nie potrafię sobie poradzić. Jestem uzależniony od zewnętrznych okoliczności.

Wiele osób, które nie potrafią przerwać zakłętą kręgu przemocy, postrzega siebie jako osoby bezradne, nieradzące sobie, zależne. Przyczyn takiego stanu rzeczy szuka się najczęściej w dzieciństwie, ponieważ to wtedy najintensywniej kształtuje się samoocena człowieka. Najbardziej oczywistym powodem powstawania poczucia bezradności jest demonstrowanie przez rodziców braku wiary w możliwości dziecka. Bywa, że nie doceniają oni dziecka, są wobec niego nadmiernie krytyczni, nie dają mu okazji do poznania swoich predyspozycji oraz odkrywania własnej mocy sprawczej. Tacy rodzice często wątpią w to, że dziecko jest w stanie znaleźć rozwiązanie dla problemowej sytuacji oraz sobie z nią poradzić.

Mówią: „Lepiej się za to nie zabieraj. Jesteś za mały, niewystarczająco mądry, za mało zaradny”.

Po pewnym czasie dziecko rezygnuje z podejmowania działań, przejmując wiarę w to, że nie jest w stanie sobie poradzić. Postawę tę przenosi na dalsze lata, stając się biernym i mało zaangażowanym w dbanie o jakość swojego życia.

Zdarza się również, że rodzice nie dostrzegają sukcesów dziecka, nie chwala go i nie kierują jego uwagi na to, co już osiągnęło. Skupiają się natomiast na krytyce, błędach i niedociągnięciach.

Takie dziecko często słyszy: „Dlaczego przy tej piątce jest minus? Jak mogłaś pomylić się przy rozwiązywaniu tak prostego za-

danian?!”, „Wszyscy twoi koledzy grają na instrumentach, a ty tylko biegasz za tą piłką”, „I co z tego, że otrzymałeś celujący z języka niemieckiego? Teraz liczy się tylko angielski”.

Możliwy jest również scenariusz, w którym dziecko jest doceniane w domu, jednak inne znaczące osoby wywierają negatywny wpływ na jego wiarę w siebie. Bywa, że dziecko, które ma trudności w nauce bądź pragnie rozwijać się w nietypowej dziedzinie, jest często krytykowane przez nauczycieli. Nie starają się oni umożliwić mu rozwoju w interesującym go kierunku, zwracają natomiast uwagę na to, w czym wymaga pomocy. Sytuacja, w której ważne osoby kierują ciągle uwagę na to, czego dziecku brakuje i w czym sobie nie radzi sprawia, że ono również zaczyna uważać, że jego niedociągnięcia są karygodne, zaś sukcesy błaha i nic nieznaczące. Kształtuje w sobie wówczas przekonanie, że cokolwiek zrobi, to za mało, by dobrze sobie poradzić.

Autorytarni rodzice przyczyną kształtowania w dziecku poczucia bezradności.

Kolejną sytuacją, która może przyczynić się do powstawania błędnych przekonań na temat własnej bezsilności jest bycie wychowywanym przez autorytarnych rodziców. Jedną z ważniejszych umiejętności, jaką powinno się wynieść z dzieciństwa jest zdolność podejmowania decyzji, samodzielnego działania oraz wypowiedzenia własnych opinii. Wszystkie te czynności pozwalają zadbać o siebie oraz dostrzec własną moc sprawczą. Bywa jednak, że dziecko wychowywane jest przez rodziców, którzy pragną zawsze mieć rację, wymagają bezwzględного posłuszeństwa oraz nie znoszą sprzeciwu. Mogą również wyznawać zasadę, że „dzieci i ryby głosu nie mają”. Oto relacja czterdziestodwuletniej kobiety, która doświadczyła takiej właśnie relacji z osobą znaczącą:

Byłam wychowywana przez surową i władczą babcie. Przyzwyczajała mnie do bezwzględного posłuszeństwa od najmłodszych lat. Babcia decydowała o wszystkim – co zjem, w co się ubiorę, z kim będę się bawić. Nie interesowało jej, co tak naprawdę mnie interesuje i co sprawia mi przyjemność. Kiedy chciałam zapisać się do szkolnego kółka teatralnego, powiedziała, że to wykluczone i zmusiła mnie do uczestnictwa w kole matematycznym, mimo że nienawidziłam przedmiotów ścisłych. Babcia twierdziła, że wszystko co robi, robi dla mnie, jednak nie pamiętam z jej strony żadnych oznak czułości, troski i autentycznego zainteresowania tym, kim jestem i czego pragnę.

Kiedy w okresie dorastania próbowałam wyrażać własne opinie i podejmować samodzielne decyzje, babcia karała mnie milczeniem, lekceważeniem oraz chłodem emocjonalnym. Była dla mnie najważniejszą osobą, więc takie zachowanie bardzo mnie bolało. Wtedy nie zdawałam sobie jeszcze sprawy z tego, że jest to przemoc psychiczna oraz manipulacja. Babcia często mówiła: „zrobisz jak uważasz”, jednak ja wiedziałam, jak wielkie będzie jej niezadowolenie, jeśli postąpię inaczej niż ona by chciała. Po pewnym czasie poddałam się, ponieważ czułam, że tak naprawdę nic ode mnie nie zależy. Moja postawa sprawiła, że bardzo trudno było mi się rozstać z mężem, który stosował wobec mnie przemoc psychiczną i ekonomiczną. On podobnie, jak babcia, nie znosił sprzeciwu. Przez długi czas miałam poczucie, że nie mogę z tym nic zrobić. Dopiero terapia uświadomiła mi, że takie myślenie podyktowane jest moim błędnym przekonaniem na temat własnej bezsilności.

Tego typu przekonania mogą zostać również ukształtowane w wyniku wychowywania przez nadopiekuńczych rodziców, których cała uwaga skupiona jest na dziecku. Czują oni potrzebę roztaczania nad dzieckiem nadmiernej opieki oraz wyręczania go w zadaniach, z którymi mogłoby poradzić sobie – choćby częściowo – samo. Rodzice tacy starają się sprawować kontrolę nad każdym aspektem życia dziecka. Poprzez taką ich postawę nie ma ono szansy odkryć własnej siły sprawczej. Uwewnętrznia więc przekonanie o tym, że jest bezradne i zależne od zewnętrznych okoliczności, co sprzyja wchodzeniu w rolę ofiary przemocy.

Jestem nic nie wart, niewystarczająco dobry, nie zasługuję na szczęście.

Człowiek, który ma poczucie własnej wartości, akceptuje i szanuje

sam siebie, obdarza się zaufaniem oraz wierzy w siebie. Rozumie, że jak każdy posiada mocne oraz słabsze strony i nie jest z tego powodu nadmiernie samokrytyczny. Zachowanie oraz emocje takiej osoby są na tyle stałe i przewidywalne, że dają jej poczucie spójności i pewności, pomimo zmieniających się zewnętrznych okoliczności. Pozwala jej to ufać we własne możliwości. Taki człowiek uważa również, że jest w stanie spełnić swoje marzenia oraz podejmuje ku temu aktywne działania. Testem, który może pomóc zbadać swoje poczucie własnej wartości jest wyobrażenie sobie kogoś, kogo obdarza się bezwzględным szacunkiem oraz akceptacją. Następnie należy zastanowić się nad tym, czy przyjmuje się podobną postawę względem samego siebie.

Osoby doświadczające przemocy bardzo często posiadają niskie poczucie własnej wartości. Negatywna ocena samego siebie może być zarówno przyczyną pozostawania w toksycznej, pełnej przemocy relacji, jak i jej następstwem.

Człowiek z niskim poczuciem własnej wartości odczuwa często pustkę oraz kompulsywną potrzebę zapełnienia jej. Wówczas bardzo trudno jest mu zrezygnować z czegoś, co przynosiło choćby chwilowe poczucie satysfakcji. Relacje z osobami stosującymi przemoc zwykle początkowo dają ofierze przemocy poczucie, że jest dla kogoś niezwykle ważna. To z kolei pozytywnie wpływa na jej samoocenę.

Sprawcy przemocy, którzy próbują uzależnić psychicznie od siebie drugą osobę, stosując technikę manipulacyjną o nazwie „love bombing”, czyli bombardowanie miłością – najczęściej na początkowym etapie znajomości.

Zjawisko to charakteryzuje się szybkim składaniem deklaracji o wielkiej i dozgonnej miłości, a także snuciem bardzo poważnych planów względem drugiej osoby. Sprawca stosujący tę technikę zwykle dba o nieustanny kontakt ze swoją ofiarą, utwierdzając ją w tym, jak bardzo jest dla niego ważna. Spełnia również chętnie wszystkie jej marzenia, hojnie obdarowuje prezentami.

Osobie z niskim poczuciem własnej wartości, spragnionej uznania i aprobaty ze strony innych, wszelkie takie działania przynoszą ogromną satysfakcję, szczęście oraz pragnienie, by utrzymać taki stan rzeczy już na zawsze. Kiedy więc „love bombing” kończy się, niezwykle trudno jest zrezygnować osobie z relacji, która przynosiła jej tak silne pozytywne odczucia, ponieważ jeszcze długo tli się w niej nadzieja na powrót pięknych chwil.

Najczęściej błędne przekonanie o tym, że jest się niewiele warty pojawia się na skutek:

- nadmiernego krytycyzmu rodziców,
- doznania w dzieciństwie poważnej straty, np. oddzielenia od rodziców,
- bycia wykorzystywanym w dzieciństwie przez osoby znaczące,
- wychowywania się w rodzinie, w której występował problem alkoholizmu bądź innego uzależnienia,
- bycia zaniebawanym, odrzuconym bądź nadmiernie kontrolowanym przez rodziców,
- wychowywania się w rodzinie, w której rodzice są nadmiernie nadopiekuńczy bądź pobłażliwi.

Warto wspomnieć, że jeśli poczucie własnej wartości nie zostało zbudowane w okresie dzieciństwa, można tego dokonać na późniejszych etapach życia. Droga do zwiększenia samooceny u każdej osoby po doświadczeniu przemocy może przebiegać inaczej i jest opracowywana najczęściej podczas terapii, jednak niektóre jej aspekty są podobne.

Mowa tu o nauce dbania o samego siebie, uznawania i zaspokajania swoich potrzeb, odkrywania i rozwijania relacji ze swoim wewnętrznym dzieckiem, budowania sieci wsparcia społecznego poprzez zdobywanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania satysfakcjonujących relacji z innymi oraz o wzmacnianiu umiejętności dążenia do celu. Przeciwdziałanie niskiej samoocenie jest bardzo ważne, ponieważ ofiary przemocy nieposiadające poczucia własnej wartości mogą żyć w przeświadczeniu, że zasługują na krzywdę, która je spotyka.

Inne błędne przekonania ułatwiające wchodzenie w rolę ofiary przemocy.

Wyżej opisane błędne przekonania o własnej bezsilności, bezradności, zależności od zewnętrznych okoliczności oraz braku własnej wartości bardzo często pojawiają się u osób krzywdzonych. Nieprawdziwe osądy mogą dotyczyć jednak również innych sfer. Ofiarami przemocy są często osoby o błędnych perfekcyjnych przekonaniach. Mogą one uważać, że fakt, iż doznały przemocy, obniża ich wartość jako człowieka. Wówczas trwają w toksycznej relacji, bojąc się negatywnych ocen otoczenia na swój temat. Mogą również żywić błędne przekonanie o tym, że ich wartość zależy jedynie od osiągniętych sukcesów, również na polu osobistym.

Oto inne błędne przekonania pojawiające się u ofiar przemocy:

- Moja wartość zależy jedynie od miłości i aprobaty innych ludzi.
- Nikt nie jest w stanie mi pomóc. Nie ma osób na tyle kompetentnych, by wesprzeć mnie w rozwiązaniu moich problemów.
- Problemy rodzinne są prywatną sprawą, w którą nie powinno się mieszać innych.
- Tylko mnie to spotkało. Inni ludzie nie mają tego typu problemów.
- Z powodu popełnionych przeze mnie błędów zasługuję na krzywdzenie mnie.
- Bez partnera/partnerki nie poradzę sobie.
- Jeśli nie posiadam widocznych oznak przemocy, nie dzieje się nic na tyle złego, by poszukiwać pomocy.
- Ze względów rodzinnych / religijnych / obyczajowych lepiej jest utrzymać związek niż go zakończyć.

Jak radzić sobie z błędnymi przekonaniem?

Aby odkryć własne przekonania oraz zbudować takie, które będą adekwatne do rzeczywistości, warto rozpocząć terapię psychologiczną. Własna praca może natomiast polegać na weryfikowaniu swoich przekonań poprzez zadawanie sobie odpowiednich pytań: Jakie są dowody przemawiające za prawdziwością mojego przekonania? Czy przekonanie to zawsze znajduje odzwierciedlenie w rzeczywistości? Czy wierząc w moje przekonanie biorę pod uwagę wszystkie aspekty sytuacji? Czy moje przekonanie wpływa pozytywnie na moje samopoczucie oraz równowagę emocjonalną? Czy moje przekonanie ukształtowałem na skutek własnych doświadczeń czy też pochodzi ono od innych osób?

W kształtowaniu zdrowego sposobu myślenia pomocne są techniki afirmacji, które pomagają w pracy nad błędnymi przekonaniem.

Podsumowanie

Bez wątpienia błędne przekonania oraz powstająca na ich skutek negatywna „mowa wewnętrzna” ułatwiają wchodzenie w relacje z osobami stosującymi przemoc oraz sprzyjają porzuceniu poszukiwania pomocy.

Powoduje ona również powstawanie negatywnych nawyków, takich jak: ukrywanie swojej sytuacji, tłumaczenie sprawcy przemocy, obwinianie siebie za zaistniałą sytuację. Warto więc, by osoby po doświadczeniu przemocy miały możliwość przyjrzenia się własnym błędnym przekonaniom, najlepiej pracując ze specjalistą.

Źródło: Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Pomoc psychologiczna

Konsultacje i terapia psychologiczna, psychoterapia systemowa, behawioralno-poznawcza

- **Roksana Nowodworska**, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;
- **Izabela Kiljan**, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Marta Czupryńska**, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Aleksandra Kruczek**, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;

Pomoc psychologiczna i interwencja kryzysowa

- **Ewa Aksman**, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 572 167;
- **Małgorzata Musialska**, tel. 91 32 78 368, 32 80 311, 509 272 868;

Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

- **Iwona Skórkowska**, tel. 91 328 03 11;

Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych – Pracownia Motywacja i Działanie SP. z o. o. Poradnia Terapii Uzależnień – (budynek OPS)

- **Karolina Flacht**, tel. 506 59 11 64;
- **Aneta Całus**, tel. 501 788 894;
- **Bartosz Ślaski**, tel. 504 587 341;
- **Krzysztof Klepacki**, tel. 506 59 11 64;

Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”

- **Ewa Horbań**, tel. 91 328 19 19, ul. Kolejowa 33;

Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

- **Ewa Horbań**, ul. Kolejowa 33, tel. 508 480 466;

Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy oraz dla osób stosujących przemoc

- **Aneta Całus**, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Praca terapeutyczna w środowisku domowym u rodzin z problemem przemocy bądź zagrożonych przemocą

- **Aneta Całus**, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Środowiskowa opieka psychiatryczna

- **Aneta Całus**, tel. 91 327 83 68, 501 788 894;

Konsultacje prawne

- **Sylwia Juźwiak**, tel. 91 32 81 053, 91 32 80 311;

Terapia EEG BIOFEEDBACK

- **Anna Mackiewicz**, tel. 91 32 78 368, 32 80 311;

Klub Abstynenta „Rozwaga”

- **Zofia Durka**, ul. Cicha 2, tel. 91 328 27 30, od poniedziałku do soboty godz. 16.00-20.00

Pomoc kierowana do mieszkańców Gminy Międzyzdroje w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Gminnego Programu Przeciwdziałania Narkomani.