

Wsparcie psychologiczne dla strażaków, pracowników cywilnych PSP oraz ich rodzin.

Informujemy, że istnieje możliwość odbycia konsultacji psychologicznych (telefonicznych lub on-line) z psychologami PSP

Dla służb ratowniczych jest to bardzo trudny czas, czas ciężkiej, wielogodzinnej, często ponad siły pracy. Pracy, której towarzyszą silne emocje, strachu, lęku, czasami paniki, nie tylko osób, którym udzielana jest pomoc. Sami ratownicy również idą na służbę, dyżur myśląc o swoim zdrowiu, o zdrowiu swoich bliskich, których pozostawiają w domu.

Sytuacja kryzysowa może potrwać jeszcze kilka tygodni, zatem żeby mieć siły do dalszej pracy oraz energię, żeby wesprzeć swoje rodziny, które pozostają w domach, zachęcamy, żeby zadbać o siebie, dając sobie prawo do tego, żeby podzielić się swoimi trudnymi emocjami, tym co trudne w obecnej codzienności.

Jeżeli odczuwacie Państwo taką potrzebę, nie zastanawiajcie się „czy to wypada”, „inni bardziej potrzebują”, „mi właściwie nic się jeszcze trudnego nie przydarzyło” tylko dzwońcie. Chwila rozmowy nic nie kosztuje.

Pamiętamy również o Waszych rodzinach, dzieciach, współmałżonkach oni również przeżywają trudne emocje w związku z zaistniałą sytuacją. Jeżeli potrzebują się podzielić swoimi emocjami, wątpliwościami, potrzebują porady jak w nowej - kryzysowej sytuacji poradzić sobie z własnym lękiem, niepokojem, dyskomfortem związanym z izolacją, potrzebują porady jak wspierać i rozmawiać z dziećmi - udostępnijcie im numery telefonów naszych psychologów.

Numery przekazane zostały do wszystkich jednostek organizacyjnych PSP.

krajowy koordynator ds. pomocy psychologicznej w PSP
st. bryg. Cezary Dobrodziej