



Zespół Interdyscyplinarny  
w Śremie

Załącznik nr 2  
do Komunikatu Przewodniczącej Zespołu  
Interdyscyplinarnego w Śremie z dnia 20 marca 2020r.

## PROGRAM WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO W GMINIE ŚREM

*Szanowni Państwo,  
Sytuacja, w jakiej się znaleźliśmy jest dla nas wyzwaniem. I to nie dlatego, że pojawił się COVID-19, ale dlatego, że epidemia tego wirusa pozbawiła nas możliwości wpływania i kontrolowania sytuacji. Większość spraw toczy się wokół nas bez naszego udziału.*

*Zatem mam apel do wszystkich Państwa, traktujcie zalecenia WHO z największą powagą i starannością, gdyż tylko na tę powagę i staranność mamy wpływ.*

*Apeluję także o mądre i rozsądne wsparcie Was samych.  
A zatem już teraz Wy sami zadbajcie o swój dobrostan psychiczny i mądrze wspierajcie Was samych, Waszych bliskich.*

*Pragnę poinformować Państwa, że istnieje możliwość uzyskania bezpłatnej pomocy psychologicznej i wsparcia, oczywiście zachowując wszelkie standardy bezpieczeństwa.*

*Udzielam pomocy w postaci interwencji kryzysowej i specjalistycznego poradnictwa psychologicznego świadczonych przez:*

**- Psychologa – całodobowo**

**pod nr telefonu 535 778 434**

**- Psychoterapeutę – wtorek w godz. 9.00.-11.00., środy w godz. 16.00.-19.00.**

**pod nr telefonu 883 939 397**

*W celu przywrócenia równowagi psychicznej i pokonania sytuacji kryzysowej rekomendujemy objęcie specjalistycznym wsparciem świadczonym przez specjalistów z Centrum Usług dla rodzin w formie telefonicznej konwersacji.*

*Proponuję udział w realizowanym przez Zespół Ośrodka Terapii Poznawczych i Behawioralnych w Poznaniu **programie wsparcia psychologicznego online.***

**Zapisy: <https://otpb.pl/centrumwsparcia/>**

*Są to bezpłatne spotkania online dla pracowników Służby Zdrowia, Służb Mundurowych, Pomocy Społecznej, Państwowej Inspekcji Sanitarnej oraz innych osób szczególnie zaangażowanych*

*w dbanie o zdrowie i bezpieczeństwo obywateli i tych, którzy z racji wykonywanej pracy nie mogą opuścić swojego stanowiska pracy.*

*Pamiętajcie proszę Państwo, że to początek. Pielęgnujcie swój dobrostan, aby później cieszyć się dobrym zdrowiem i spełnionym życiem.*

*Wiele serdeczności.*

*Maria Świdurska*

*Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Śremie*