

„Kryzysownik” - przewodnik dla osób doświadczających kryzysu psychicznego

Zapraszamy do pobierania i korzystania z "Kryzysownika" - publikacji przygotowanej przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu (ROPS) we współpracy ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego "Zrozumieć i Pomóc".

„Kryzysownik” to przewodnik dla osób doświadczających kryzysu psychicznego, ich bliskich oraz specjalistów. "Kryzysownik" ma być drogowskazem, w którym czytelnik znajdzie:

- 10 sposobów dbania o siebie,
- pomysły dotyczące budowania relacji z dziećmi,
- krótkie wskazówki jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego,
- w jaki sposób towarzyszyć osobie cierpiącej oraz dokąd zwrócić się o pomoc.

„Kryzysownik” jest dostępny bezpłatnie w formie pliku PDF. Aby go pobrać trzeba wejść na stronę ROPS (jest tu też wersja dla osób ze szczególnymi potrzebami): <https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne/kryzysownik/>