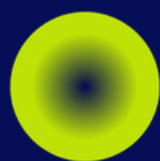




WARMIA
MAZURY®



COMMUNICARE
FUNDACJA



STRAŻAK
w równowadze

**Wsparcie
psychiczne
w służbie
ratowniczej.**

www.strazak.communicare.com.pl

Projekt wsparcia psychologicznego dla służb ratowniczych z województwa warmińsko-mazurskiego, finansowane w ramach Narodowego Programu Zdrowia (2021–2025).





Twoja siła zaczyna się od równowagi.



Każdego dnia stajesz do zadań, w których inni potrzebują pomocy.
Widzisz więcej, słyszysz więcej, czujesz więcej.
Czasem to zostaje w Tobie na dłużej, niż byś chciał.

Nie musisz z tym być sam.



Nie ma odwagi bez troski o siebie.

Nie ma siły bez wsparcia.

Nie ma bohaterstwa w milczeniu o problemach

www.strazak.communicare.com.pl





Jak możesz uzyskać wsparcie?

DYŻURY INFOLINII

+48 795 816 524

Godzina 15:00 – 18:00

Październik: 13.10.2025, 20.10.2025

Listopad: 3.11.2025, 17.11.2025



Infolinia wsparcia psychologicznego **+48 795 816 524**

Dla strażaków zawodowych i ochotników.

Anonimowa, bezpłatna, prowadzona przez specjalistów.

Zadzwoń - nawet jeśli nie wiesz co powiedzieć, wiemy jak słuchać.



Platforma wsparcia „Strażak w równowadze”

strazak.communicare.com.pl

Po zalogowaniu (podaj miasto, rodzaj jednostki) uzyskasz dostęp do:

- materiałów edukacyjnych o stresie i odporności psychicznej,
- scenariuszy do rozmów w drużynie,
- technik radzenia sobie po trudnych interwencjach,
- webinarów dla dowódców i strażaków.

www.strazak.communicare.com.pl



Dlaczego warto skorzystać?



■ **Bo stres to nie słabość.**

- To naturalna reakcja organizmu na ekstremalne sytuacje, których w służbie nie brakuje.
- Zrozumienie, jak sobie z nim radzić, to element profesjonalizmu – tak samo jak znajomość sprzętu czy procedur.

■ **Bo rozmowa naprawdę pomaga.**

- Czasem wystarczy jeden telefon, by odzyskać spokój lub spojrzeć na sytuację z innej perspektywy.
- Nasi psychologowie mają doświadczenie w pracy z osobami po trudnych interwencjach, w kryzysach i po traumie.

■ **Bo pomagając sobie, pomagasz innym.**

- Twój dobrostan wpływa na bezpieczeństwo całego zespołu.
- Strażak w równowadze to strażak, który działa skutecznie, z pełną koncentracją i spokojem.



ROZPOZNAJ OBJAWY PRZECIĄŻENIA PSYCHICZNEGO

★ OBJAWY OSTRZEGAWCZE

- Bezsenna noc, koszmary
- Drażliwość, wybuchy złości
- Spadek koncentracji, roztargnienie
- Izolowanie się od innych



★ SKUTKI STRESU PRZEWLEKŁEGO

- Depresja – brak energii, myśli rezygnacyjne
- Lęk – ciągłe napięcie, kołatanie serca
- Wypalenie – utrata motywacji, poczucie bezsensu
- PTSD – natrętne wspomnienia, koszmary, nadmierna czujność



★ CHECK-LISTA (10 PYTAŃ TAK/NIE)

1. Problemy ze snem?
2. Często drażliwość lub impulsywność?
3. Trudność w koncentracji?
4. Unikasz kontaktów z innymi?
5. Brak energii, poczucie bezsensu?
6. Ciągły niepokój, objawy fizyczne stresu?
7. Natrętne wspomnienia z akcji?
8. Spadek satysfakcji i motywacji w pracy?
9. Sięgasz częściej po używki?
10. Praca psuje relacje rodzinne lub towarzyskie?



★ Interpretacja

- 0–2 „TAK” - obserwuj siebie
3–5 „TAK” - sygnał ostrzegawczy
6+ „TAK” - wysokie ryzyko przeciążenia. Szukaj wsparcia!



O projekcie



To pilotażowy program wsparcia psychologicznego dla strażaków zawodowych i ochotników z województwa warmińsko-mazurskiego.

Celem projektu jest wzmocnienie zdrowia psychicznego służb ratowniczych poprzez łatwy dostęp do profesjonalnej pomocy - anonimowej infolinii wsparcia psychologicznego oraz wirtualnej platformy edukacyjnej.

Projekt realizowany jest w ramach Narodowego Programu Zdrowia 2021–2025 (Cel operacyjny 3: Zapobieganie zachowaniom samobójczym).

Więcej informacji: strazak.communicare.com.pl

O fundacji

Fundacja CommuniCare działa na rzecz zdrowia i równowagi w życiu - od jednostki po całą społeczność.

Specjalizujemy się w edukacji zdrowotnej, profilaktyce oraz tworzeniu nowoczesnych programów budujących pomosty między społecznością a ochroną zdrowia. Nasze projekty są różne, ale mają wspólny cel - realnie poprawiać jakość życia.

Więcej informacji: communicare.com.pl

Kontakt



@ kontakt@strazak.communicare.com.pl

☎ infolinia wsparcia +48 795 816 524

🌐 strazak.communicare.com.pl

