

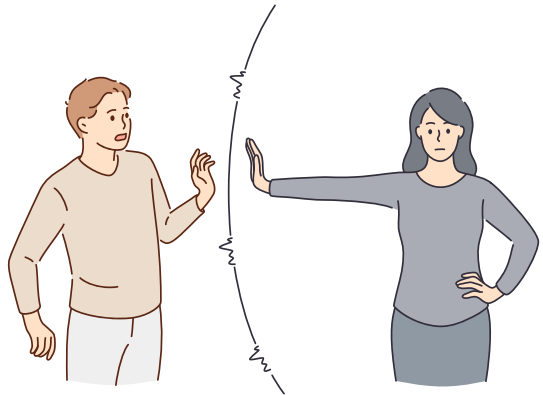
# FUNDACJA POZYTYW

## MOJE TERYTORIUM MOJE PRAWA -2024

**Fundacja Pozytyw**  
zaprasza do udziału w bezpłatnych konsultacjach  
indywidualnych oraz spotkaniach  
edukacyjno-terapeutycznych dla dzieci  
i młodzieży dotkniętych przemocą domową  
w związku z nadużywaniem alkoholu

### Nasi specjaliści:

- psycholog
- prawnik
- specjalista psychoterapii uzależnień



### DO KOGO SKIEROWANY JEST PROGRAM?

- do osób doznających przemocy domowej w związku z nadużywaniem alkoholu,
- do osób stosujących przemoc domową w związku z nadużywaniem alkoholu,

z powiatów: łosickiego, siedleckiego sokołowskiego oraz z miast Siedlce i Łosice

**Biuro Fundacji Pozytyw**  
**ul. B. Joselewicza13, 08-200 Łosice, tel. 693 570 205**  
**[www.fundacjapozytyw.pl](http://www.fundacjapozytyw.pl), [fundacjapozytyw@gmail.com](mailto:fundacjapozytyw@gmail.com)**

Tytuł zadania publicznego: „Moje Terytorium. Moje Prawa - 2024”

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Zrealizowano w ramach Wojewódzkiego Programu Profilaktyki

i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Województwa Mazowieckiego

## Lęk przed korzystaniem z pomocy

To co często powstrzymuje osoby przed skorzystaniem z konsultacji psychologicznych, terapeutycznych to:

- lęk przed odsłanianiem się, mówieniem obcym ludziom o tym, co jest trudne,
- przekonania, że nie mówi się źle o swoich najbliższych, o tym co złego dzieje się w domu,
- poczucie, że na konsultacji trzeba będzie podjąć decyzję, działania, na które często osoba nie jest jeszcze gotowa,
- poczucie gorszości, wstydu kiedy nie radzę sobie ze swoimi problemami.

Mówienie o tym, z czym jest ciężko funkcjonować nie jest łatwe. Stąd opór, ucieczka w myślenie, że „jakoś to będzie”, „sami damy radę”. Jednak towarzyszenie obcej osoby, która jest specjalistą, może pozwolić Ci szybko zorientować się w tym, jak pomóc sobie w trudnej, życiowej sytuacji. Pomoże w przygotowaniu strategii poradzenia sobie z wyzwaniami, określi chociażby małe kroczki, które sprawią, że poprawisz swoją sytuację. Już samo wypowiedzenie swoich bolączek, problemów daje ulgę, uczucie „zwentylowania”, czyli rozładowania trudnych emocji, poczucie uwolnienia ciężaru.

## Pamiętaj!

Psycholog, terapeuta to specjaliści, którzy nie oceniają, nie krytykują. Otwarci na poznanie Twojego punktu widzenia.

Sklonni do wsparcia swoją wiedzą i otwartością.

Kiedy zobaczą, że to co robisz nie działa, osłabia Cię, pogarsza Twoje zdrowie, jakość Twojego życia, powiedzą Ci o tym wprost, nie oceniając, a informując.

Większość osób, która skorzystała ze wsparcia psychologicznego, terapeutycznego otrzymała pomoc i twierdzi, że strach ma „wielkie oczy” dopóki nie otworzysz drzwi do gabinetu.