



CZŁONEK ZARZĄDU  
WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO  
**Paulina Stochniałek**

Poznań, 04 października 2021 r.

*Szanowni Państwo,*

serdecznie zapraszam do korzystania z „Kryzysownika”, stworzonego we współpracy Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc”. Opracowaliśmy go wspólnie, ponieważ pragniemy, aby każdy mieszkaniec i mieszkanka Wielkopolski mogli zadbać o siebie na co dzień, a w razie potrzeby znaleźć pomoc.

W „Kryzysowniku” znajdą Państwo 10 sposobów dbania o siebie, pomysły dotyczące budowania relacji z dziećmi oraz krótkie wskazówki, jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego. Ostatni czas jest dla nas wszystkich wielkim wyzwaniem. W tym okresie szczególnie zachęcamy do dbałości o relacje. Tegoroczne wydanie „Kryzysownika” zyskało część dotyczącą budowania zdrowych relacji z dziećmi.

Jak powiedział Jesper Juul, terapeuta rodzinny, autor książek o wychowaniu i socjologii: „Rodzina potrzebuje rodziców, którzy potrafią zadbać o siebie”. Oznacza to, że na każdym etapie rozwoju, niezależnie od panujących warunków, potrzebujemy bezpieczeństwa emocjonalnego, miłości, troski oraz dbałości o siebie.

Polecam również Państwa uwadze materiały powstałe w ramach kampanii na rzecz zdrowia psychicznego #PrawdziwiLudzie. Znajdą je Państwo na stronie internetowej Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Poznaniu: [rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne](https://rops.poznan.pl/zdrowiepsychiczne). Zachęcam do bezpłatnego pobrania „Kryzysownika” i umieszczenia go na administrowanych przez Państwa stronach internetowych.

*Z wyrazami szacunku,*

Członek Zarządu Województwa Wielkopolskiego