TREŚCI WRAŻLIWE I BODŹCE – SPEKTAKL „BÓLE FANTOMOWE”

Opisy mogą zawierać informacje zdradzające fabułę.

“Bóle fantomowe” to monodram Dominiki Feiglewicz-Penarskiej na podstawie prawdziwej historii Magdaleny Sipowicz, która uległa wypadkowi kolejowemu, w wyniku, którego straciła nogę. Spektakl w poruszający i realistyczny sposób ukazuje doświadczenie traumy, silnego bólu fizycznego i psychicznego, utraty sprawności oraz trudnej rehabilitacji. Porusza również temat dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami.

Treści wrażliwe

- **Wulgarny język** – epizodycznie.
- **Okaleczenia** – wymieniane opisowo, szczegółowe uszkodzenia ciała i rodzaju bólu.
- **Poniżanie i upokarzanie** – epizodycznie, określenia umniejszające lub stygmatyzujące osoby z niepełnosprawnościami.
- **Utrata sprawności** – krótka scena opisowa.
- **Wypadki komunikacyjne** – metaforyczna scena zderzenia pociągów.
- **Procesy fizjologiczne** – krótka scena opisowa.
- **Zabiegi medyczne** – krótka scena opisująca rehabilitację po amputacji.
- **Dyskryminacja osób z niepełnosprawnościami** – krótka scena opisowa, ukazująca bariery architektoniczne i niedogodności w przestrzeni publicznej.
- **Body shaming** (czytaj: bodi szejming) – epizodycznie, opisowo.

Bodźce

Bodźce dźwiękowe

- **Dźwięki o wysokiej częstotliwości** – epizodycznie, odgłosy stukających obcasów oraz dźwięki jadącego pociągu i jego hamowania.
- **Krzyk** – pojawia się kilkukrotnie, ale trwa krótko.
- **Płacz** – krótka scena.

- **Nagłe zmiany głośności** – jednorazowo pojawia się krótki fragment głośnej muzyki.

Bodźce wzrokowe

- **Reflektory skierowane w stronę widowni** – epizodycznie.
- **Nagła ciemność** – jednorazowo.

Bodźce węchowe

- **Dym sceniczny** – zapach jest słabo wyczuwalny, szczególnie w ostatnich rzędach widowni.

Bodźce dotykowe i środowiskowe

- **Kontakt fizyczny z aktorami** – jednorazowo aktorka wchodzi w przestrzeń widowni.
- **Wibracje podłogi** – jednorazowy, głośny upadek aktorki oraz dźwięki pociągu wywołujące drżenie podłogi.

Wsparcie psychologiczne i pomoc w sytuacjach kryzysowych

Jeśli powyższe tematy mogą być dla Ciebie trudne, zachęcamy do przyjścia z zaufaną osobą. Poniżej znajduje się lista organizacji oferujących wsparcie psychologiczne oraz pomoc w sytuacjach kryzysowych.

Organizacje pozarządowe

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (bezpłatny, całodobowy numer wsparcia).
- Centrum Wsparcia dla Dorosłych w Kryzysie Psychicznym: 800 70 2222 (bezpłatna, całodobowa infolinia).
- Antydepresyjny Telefon Zaufania (dla młodzieży): 22 484 88 01 / 22 484 88 04.
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym: 116 123 (codziennie w godz. 14:00–22:00).
- Telefon zaufania dla osób w żałobie i po stracie (Fundacja Nagle Sami): 800 108 108 (poniedziałek–piątek w godz. 14:00–20:00).

- Bezpłatny Telefon Interwencyjny Centrum Praw Kobiet: 800 10 7777 (wtorki w godz. 17:00–20:30).

W sytuacjach nagłych oraz w przypadku zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie zadzwonić pod numer alarmowy 112.