TREŚCI WRAŻLIWE I BODŹCE - SPEKTAKL „KRAKÓW NARODOWEJ SZTUCE, CZYLI TRYUMF MIERNOTY”

Opisy mogą zawierać informacje zdradzające fabułę.

Głównym wątkiem spektaklu „Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty” w reżyserii Agaty Dudy - Gracz, jest dzieciństwo i wczesna młodość Stanisława Wyspiańskiego oraz jego trudna relacja z ojcem. W spektaklu obecne są: śmierć, samobójstwo, przemoc fizyczna i psychiczna. Momentami aktorzy grają w bezpośredniej bliskości do widzów i nawiązują z nimi kontakt.

Treści wrażliwe

- **Wulgarny język i agresja słowna** – epizodycznie, użycie wulgaryzmów i obelg, agresywne wypowiedzi (część I, część II).
- **Dyskryminacja i uprzedzenia** – opisowo, ksenofobia, antysemityzm, seksizm, fanatyzm narodowy, wyśmiewanie narodowości oraz poniżające odniesienia do pochodzenia etnicznego (część I, część II).
- **Przemoc fizyczna i domowa** – epizodycznie, uderzenia, popychanie i przewracanie na ziemię (część I).
- **Przemoc psychiczna, poniżanie i upokarzanie** – epizodycznie (część I, część II).
- **Samobójstwo i myśli samobójcze** – dosłowne przedstawienie sceny samobójstwa poprzez wypicie trucizny (część II), epizodyczne wypowiedzi dotyczące myśli samobójczych (część I, część II).
- **Krew i zwłoki** – obrazowo, zakrwawione płachty, przedstawienie martwego ciała na scenie (część II).
- **Śmierć i żałoba** – dosłowne sceny umierania, nawiązania do śmierci oraz scena pogrzebu, obecność trumien jako elementu scenografii (część I, część II).
- **Alkohol** – wzmianki o alkoholu i sceny jego spożywania (część I, część II).
- **Spożywanie pokarmu** – krótka scena, spożywanie deseru przez jedną z postaci (część I).
- **Body shaming (czytaj: bodi szejming)** – epizodycznie (część I, część II).

- **Pedofilia i seksualizacja osób nieletnich** – epizodycznie, odniesienia do seksualnego zainteresowania nieletnimi (część I, część II).
- **Choroby i cierpienie fizyczne** – opisy w monologu, gruźlica, wymiotowanie krwią, utrata kończyny, drżenie rąk i konwulsje (część I).
- **Sceny intymne** - epizodycznie, Sceny tańca i interakcji między postaciami o charakterze intymnym (część I).

Bodźce

Bodźce wzrokowe

- **Migające światła (stroboskopy)** – epizodycznie (część II).
- **Zaciemnienia** – epizodycznie, nagłe zaciemnienia (część I, część II).
- **Intensywne oświetlenie** – długotrwałe, nagłe zmiany kolorów oświetlenia scenicznego (część II).

Bodźce słuchowe

- **Głośne dźwięki** – gwałtowne zmiany natężenia dźwięku, nagłe, przeraźliwe krzyki, wrzaski i podniesiony głos (część I, część II).
- **Płacz, w tym płacz dziecka** – krótki fragment, płacz odtwarzany z głośników (część II).
- **Nagłe dźwięki** – epizodycznie, uderzenia w stół i odgłosy towarzyszące scenom przemocy (część I, część II).
- **Wielokanałowy dźwięk przestrzenny** – epizodycznie (część I).
- **Muzyka na żywo** – śpiew operowy, recital oraz muzyka skrzypcowa (część I i część II).
- **Odgłosy spożywania pokarmu** – krótka scena, odgłosy spożywania deseru przez jedną z postaci (część I).

Bodźce węchowe

- **Dym sceniczny** – obecność dymu jako efektu wizualnego (część II).

Bodźce dotykowe i środowiskowe

- **Zmiany temperatury w przestrzeni spektaklu** – nieznaczne, wynikające z przemieszczania się po przestrzeni całego teatru (część I).

- **Kontakt fizyczny z aktorami** – aktorzy wchodzą w przestrzeń publiczności, nawiązują bezpośredni kontakt z widzami i angażują ich w działania sceniczne (część I).
- **Ograniczona przestrzeń osobista** – krótkotrwałe ograniczenie przestrzeni osobistej podczas przemieszczania się korytarzami teatru (część I).

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.

Instytucje rządowe:

- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:** 800 12 12 12 (bezpłatny, całodobowy numer dla dzieci i młodzieży potrzebujących pomocy lub porady).
- **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia":** 800 120 002 (całodobowa, bezpłatna linia dla osób doświadczających przemocy domowej).

Organizacje pozarządowe:

- **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:** 116 111 (bezpłatny, całodobowy numer oferujący wsparcie w trudnych sytuacjach).
- **Całodobowa Linia Wsparcia / Centrum wsparcia dla Dorosłych w Kryzysie Psychicznym:** 800 70 2222 (bezpłatna infolinia dla osób w stanie kryzysu psychicznego, oferująca pomoc psychologiczną).
- **Antydepresyjny Telefon Zaufania:** 22 484 88 01 / 22 484 88 04 (linia wsparcia dla młodzieży zmagającej się z depresją i innymi problemami emocjonalnymi).
- **Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym:** 116 123 (bezpłatna linia czynna codziennie w godzinach 14:00–22:00, oferująca wsparcie dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym).
- **Antyprzemocowa Linia Pomocy:** 720 720 020 (SEXEDPL)

- **Strona https://zwjr.pl/ - “życie warte jest rozmowy”,** przeciwdziałanie i wsparcie w kryzysie samobójczym dla osób w kryzysie i bliskich.
- **Telefon zaufania dla osób w żałobie i po stracie Fundacja Nagle Sami**, poniedziałek - Piątek od 14:00 do 20:00, 800 108 108.
- **Bezpłatny Telefon Interwencyjny dla kobiet i dzieci z poradami prawnymi Centrum Praw Kobiet**, każdy wtorek 17:00 - 20:30, 800 10 7777.
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie**, ul. Radziwiłłowska 8b, 31-026 Kraków, Całodobowy numer: 12 421 92 82.
- **Krakowski Telefon Zaufania przy OIK**, czynny w godzinach od 16 - 21 tel. 12 413 71 33.

Pamiętaj, że w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie skontaktować się z numerem alarmowym **112**.