TREŚCI WRAŻLIWE I BODŹCE – SPEKTAKL „POKÓJ”

Opisy mogą zawierać informacje zdradzające fabułę.

Spektakl „Pokój” w reżyserii Roberta Talarczyka oraz Szczepana Twardocha porusza temat wojny domowej i konfliktu w Polsce, ukazując napięcia społeczne i polityczne. W przedstawieniu pojawiają się rozbudowane monologi dotyczące wojny, fanatyzmu i mowy nienawiści. Spektakl wykorzystuje intensywne środki audiowizualne, w tym projekcje multimedialne, zmienne oświetlenie, nagłe efekty dźwiękowe i mocne brzmienia rytmiczne.

Treści wrażliwe

- **Wojna** – wątek główny, rozbudowany, emocjonalny opis wojny domowej w monologu, liczne nawiązania do aktualnej rzeczywistości i osadzenie tematu we współczesnym kontekście.
- **Konflikt** – wątek główny. Ukazanie sporu, licznych napięć, konfrontacji pomiędzy stronami obecne przez cały spektakl.
- **Mowa nienawiści** – dłuższe opisy w monologach.
    - rasizm – krótki opis w monologu,
    - ksenofobia – krótki opis w monologu,
    - homofobia – wzmianka w monologu.
- **Wulgarny język i agresja słowna** – liczne wulgaryzmy, ostre wypowiedzi i agresja werbalna.
- **Fanatyzm** – długi i szczegółowy opis w monologu.
- **Przemoc fizyczna** – krótka scena bójki i rękoczynów oraz podduszanie przedstawione w krótkiej projekcji multimedialnej.
- **Alkohol i palenie tytoniu** – palenie papierosa na scenie, wzmianka o alkoholu w monologu.

Bodźce

Bodźce wzrokowe

- **Zmiany natężenia i koloru światła** – wielokrotne zmiany oświetlenia, w tym przejścia do światła czerwonego i wielobarwnego.
- **Oświetlenie punktowe** – światło skierowane bezpośrednio na aktora podczas monologu.
- **Intensywne światło czerwone** – część spektaklu rozgrywa się w czerwonym oświetleniu.
- **Migające światła (stroboskopy)** – czerwone, migające światło pojawiające się podczas sceny wybuchu.
- **Projekcje multimedialne** – obecne przez cały spektakl hipnotyzujące projekcje wideo. Wykorzystywane są między innymi opóźnione zbliżenia, nakładające się obrazy, smugi ruchu, zbliżenia postaci z różnych perspektyw i ich zwielokrotnienie, ograniczenie liczby kolorów i uproszczenie obrazów. Projekcje wyświetlane są w różnych przestrzeniach sceny, między innymi podczas monologów.
- **Nakładanie obrazów i cieni** – widoczne są nałożone na siebie cienie oraz obrazy.
- **Zaciemnienia** – liczne momenty zaciemnienia przestrzeni scenicznej.

Bodźce słuchowe

- **Wybuch** – nagły, głośny efekt dźwiękowy.
- **Dźwięki o wysokiej częstotliwości** – pojawiają się podczas krzyków i bójki.
- **Dźwięki o niskiej częstotliwości** – obecne w tle na początku spektaklu, odtwarzane z nagrania.
- **Dźwięki dud** – element warstwy dźwiękowej przedstawienia.
- **Krzyki** – pojawiają się podczas kłótni.
- **Syreny alarmowe** – krótkie dźwięki odtwarzane z nagrania.
- **Dzwony** – pojawiają się podczas monologu, odtwarzane z nagrania.
- **Efekty basowe i rytmiczne** – rytmiczna perkusja, rytmiczna warstwa podkładu muzycznego oraz szybkie, rytmiczne stukanie podczas monologu. Bodźce te mogą wywoływać dyskomfort lub poczucie transu.

- **Nagłe zmiany głośności** – zmiany natężenia dźwięku, w tym dźwięki instrumentów symfonicznych i syntezatorów pojawiające się w tle monologu.

Bodźce dotykowe i środowiskowe

- **Zwracanie się do niewidocznej osoby** – aktor zwraca się do osoby, której nie ma na scenie.

Informacje dodatkowe i wsparcie

- **Pokój wyciszenia** – w trakcie spektaklu widzowie mają możliwość opuszczenia widowni i skorzystania z pokoju wyciszenia (jest to także możliwe przy wsparciu pracownika teatru), z opcją powrotu na salę.

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.

Placówki publiczne, samorządowe

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie,** ul. Radziwiłłowska 8b: 12 421 92 82 (całodobowy numer).

- **Krakowski Telefon Zaufania przy Ośrodku Interwencji Kryzysowej:** 12 413 71 33 (codziennie w godz. od 16-21).

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).

- **Antyprzemocowa Linia Pomocy (SEXEDPL):** 720 720 020.
- **Telefon zaufania dla osób w żałobie i po stracie (Fundacja Nagle Sami):** 800 108 108 (poniedziałek – piątek w godz. 14:00–20:00).
- **Strona „życie warte jest rozmowy”** (przeciwdziałanie i wsparcie w kryzysie samobójczym dla osób w kryzysie i bliskich): www.zwjr.pl

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