

DZIECKO W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

CO POWINNO CIĘ ZANIEPOKOIĆ?

Wczesne rozpoznanie objawów problemów psychicznych jest bardzo ważne, aby zapewnić dziecku odpowiednią pomoc. Warto obserwować zmiany w codziennym funkcjonowaniu dziecka, które mogą być wskazówką, że dzieje się coś niepokojącego.

Zwróć uwagę czy u Twojego dziecka występuje któryś z poniższych objawów:

zaburzenia odżywiania

stres i obniżony nastrój

okaleczanie się, myśli i próby samobójcze

gorsze wyniki w szkole i spadek zaangażowania w naukę

agresja, płaczliwość, nadpobudliwość

zaburzenia snu

wycofanie się z kontaktów społecznych

używanie substancji uzależniających

zaburzenia somatyczne (m.in. bóle głowy, stawów, pleców, brzucha, drżenie rąk)

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

DZIECKO W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

POMOC W „CZTERECH ZETKACH”

Pierwsza pomoc emocjonalna powinna składać się z tzw. czterech zetek:



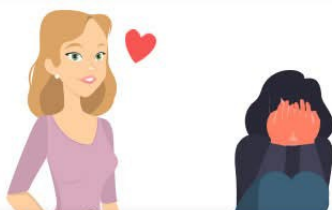
ZAUWAŻ.

Powiedz o faktach i o tym, jakie emocje one w Tobie wywołują – przykładowa reakcja: *„Zauważyłam/em, że ostatnio jesteś bardzo smutna/y. Martwię się o Ciebie.”*



ZAPYTAJ.

Zaproś dziecko do rozmowy, zadając pytania – np. *„Czy jest coś, co mogę zrobić albo co wspólnie możemy zrobić, żebyś poczuł/a się lepiej?”*



ZAAKCEPTUJ.

To, co usłyszysz, może być dla Ciebie trudne lub niezrozumiałe. Nie przedstawiaj kontrargumentów, nie przekonuj, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż dziecko o niej opowiada. To bardzo ważne, żeby zaakceptować wszystko, co usłyszysz – np. *„Słyszę, że tak siebie widzisz i wyobrażam sobie, że jest Ci z tym bardzo trudno.”*



ZAREAGUJ.

Kiedy dostrzegamy problemy dziecka, chcemy mu pomóc szybko i skutecznie. To naturalna reakcja, tzw. odruch korygowania. Najlepiej jednak zapewnić dziecku fachową pomoc, umawiając je na wizytę u psychologa, kontaktując się ze szkołą – np. *„Choćbym w tej chwili nie wiedział/a jak Ci pomóc, znajdę kogoś, kto to zrobi i będę w tym razem z Tobą.”*

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

DZIECKO W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

TRZY POZIOMY OPIEKI NAD DZIECKIEM W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Świadczenia psychiatrycznej opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży są realizowane na trzech poziomach.

Gdy zauważysz u dziecka niepokojące objawy natury psychologicznej, pierwsze kroki skieruj do ośrodków pomocy środowiskowej. **Pomoc jest udzielana tu bezpłatnie, finansuje ją NFZ. Nie potrzebujesz skierowania.** To I poziom opieki psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży.

I POZIOM:

Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia psychologiczna dla dzieci: psycholog, psychoterapeuta, terapeuta środowiskowy.

W stanach wymagających konsultacji z lekarzem psychiatrą zgłoś się do Centrów Zdrowia Psychicznego, które są II poziomem opieki. **Tu także leczenie jest bezpłatne, finansuje je NFZ. Nie potrzebujesz skierowania.**

II POZIOM:

Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci: psychiatra dzieci i młodzieży, psycholog, psychoterapeuta, Oddział dzienny.

Jeśli Twoje dziecko wymaga leczenia całodobowego, zostaniesz skierowany na III poziom. **To już leczenie w szpitalnym oddziale psychiatrycznym. Tu skierowanie jest wymagane.**

III POZIOM:

Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej – Izba Przyjęć, Oddział psychiatryczny dla dzieci.

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

DZIECKO W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

TELEFONY WSPARCIA

Fachową, bezpłatną pomoc psychologiczną 7 dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę uzyskasz, dzwoniąc pod numer:



- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- **800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci
- **800 12 00 02** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- **112** - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia