

# ZE ZDROWIEM

NR 5

MAGAZYN

## Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży



**Na jaką  
pomoc można  
liczyć w systemie  
opieki zdrowotnej**

**NFZ**



Ministerstwo Zdrowia

**Jak wspierać  
dziecko  
od pierwszych chwil  
(prewencja)**

## SŁOWNICZEK

**ZDROWIE PSYCHICZNE** – dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia.


**DEPRESJA** – zespół zaburzeń nastroju i aktywności, który jest długotrwały. W efekcie prowadzi do dezorganizacji codziennego życia. Choroba ta może mieć podłoże biologiczne, psychologiczne i społeczne. Sposób leczenia depresji dobiera lekarz psychiatra.

**KRYZYS PSYCHICZNY (EMOCJONALNY)** – stan nierównowagi psychicznej, którego

przyczyną jest wydarzenie krytyczne. Kryzys może wystąpić nagle lub stopniowo się rozwijać. Może być wynikiem długofalowego stresu lub naglej, niespodziewanej sytuacji. Żeby wyjść z kryzysu, trzeba wprowadzić zmiany w życiu, w relacjach z otoczeniem, w swoim zachowaniu.

**PSYCHOTERAPIA** – metoda leczenia zaburzeń ludzkiej psychiki. W przypadku dzieci i młodzieży najczęściej stosuje się psychoterapię indywidualną lub rodzinną. Terapia dzieci może odbywać się przez zabawę. W przypadku nastolatków zdarza się stosowanie metod, z których korzysta się przy terapii dorosłych.

## Co chroni przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych

- 
- poczucie przynależności (więź z bliskimi osobami, przy których można być sobą: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi, koleżankami i kolegami)
  - rozmowa o dobrych i gorszych momentach
  - pozytywny klimat otoczenia (w rodzinie i szkole)
  - prospołeczne nastawienie (w rodzinie i szkole)
  - wymaganie od dzieci odpowiedzialności za swoje zachowanie
  - uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy
  - okazje do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć
  - zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na nią (w domu, w szkole)
  - odpoczynek i odpowiednio długi sen (najlepiej 7–9 godzin na dobę)
  - zdrowe odżywianie
  - aktywność fizyczna
  - unikanie używek (np. papierosów, alkoholu, narkotyków, ale również napojów energetyzujących czy kawy – czyli substancji, które pobudzają nasz organizm)

# Spis treści

- 04** Wspieranie rozwoju psychicznego dziecka
- 06** Naciągając kłopoty
- 08** Wołanie o pomoc
- 09** Co możesz zrobić?
- 10** Pomoc w szkole i poradni psychologiczno-pedagogicznej
- 11** Gdzie szukać pomocy?
- 12** Pomoc w systemie opieki zdrowotnej
- 14** Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?
- 15** Telefony wsparcia

## Szanowni Państwo,

jednym z zadań Narodowego Funduszu Zdrowia jest wspieranie pacjentów. Robimy to nie tylko przez dbanie o jakość i dostępność świadczeń, ale też przez rzetelne informowanie o ich prawach i o profilaktyce. Realizujemy to m.in. poprzez wydawanie magazynu „Ze Zdrowiem” – praktycznego przewodnika po systemie zdrowia i zasadach zdrowego życia.

Numer 5 poświęciliśmy tematowi zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Dbanie o zdrowie psychiczne dziecka jest ważne na każdym etapie jego rozwoju, a rola rodzica w tym zadaniu – nie do przecenienia. Jeśli nauczymy dziecko samoakceptacji i rozwiązywania problemów, będzie lepiej radzić sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu.

Piszemy o tym, co możemy zrobić sami jako rodzice, żeby wspierać dziecko od pierwszych chwil życia. Przybliżamy sytuacje i powody, które mogą wywołać kryzys psychiczny. Pokazujemy, jak wtedy reagować. Omawiamy także pomoc, którą oferuje system opieki zdrowotnej oraz szkoła.

Dziękujemy za pomoc w przygotowaniu tego numeru Fundacji eKropka, z którą współpracujemy w ramach Forum Organizacji Pacjentów.

Zachęcam Państwa do lektury i życzę, by dostarczyła wielu przydatnych informacji.

Z wyrazami szacunku  
Paweł Kikosicki  
Dyrektor Departamentu Obsługi Klientów  
Narodowego Funduszu Zdrowia

Narodowy Fundusz Zdrowia

**WYDAWCA I REALIZACJA** Narodowy Fundusz Zdrowia,  
ul. Rakowiecka 26/30, 02-528 Warszawa

**REDAKTOR NACZELNA** Dorota Śrutowska (NFZ)

**ZDJĘCIA** Adobe Stock **KONTAKT Z REDAKCJĄ** [pacjent@nfz.gov.pl](mailto:pacjent@nfz.gov.pl)

**DANE Z DNIA** 25.10.2021 R. **MIEJSCE WYDANIA** Warszawa

# Wspieranie rozwoju psychicznego dziecka

**Troszczenie się o zdrowie psychiczne dziecka jest ważne na każdym etapie jego rozwoju. Jeśli nauczysz dziecko samoakceptacji i rozwiązywania problemów, będzie lepiej radzić sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu.**

## NAWIĄZYWANIE BLISKIEJ WIĘZI

Dla prawidłowego rozwoju psychicznego dziecka istotne są okres ciąży i 3 pierwsze lata życia. Jeszcze zanim się urodzi warto nawiązać z nim kontakt – głaskać brzuch mamy i mówić do dziecka delikatnym głosem. Ważne jest w tym czasie za-troszczenie się o swój wewnętrzny spokój, w czym może pomóc gimnastyka, spacer, pływanie, techniki oddechowe. Po porodzie należy okazywać dziecku dużo



czułości, tak by miało poczucie bezpieczeństwa, więzi z rodzicem – przytulać, nadal mówić spokojnym tonem, masować ciało dziecka. Ważne, żeby rozwijało się w środowisku wolnym od negatywnych emocji czy przemocy.

## OBSERWOWANIE ZACHOWANIA

Każde dziecko jest inne i jego rozwój nie przebiega ściśle według wzorca. Jeśli Twoje dziecko rozwija się inaczej niż jego rówieśnicy, nie wpadaj w panikę. Warto jednak skonsultować ze specjalistą to, co Cię zaniepokoiło, i korzystać z rad położnej, pielęgniarek czy pediatry. Możesz też porozmawiać z psychologiem dziecięcym. Będzie on chciał wiedzieć, jak wyglądał poród dziecka, czy dziecko pełzało, raczkowało, czy od razu stanęło na nogi, czy i kiedy zaczęło mówić oraz w jaki sposób. Odpowiedzi pozwolą mu je prawidłowo zdiagnozować.



## Nauucz dziecko przestrzegania zasad higieny psychicznej

### Jakie to zasady?

- Znajdowanie czasu na odpoczynek i odpowiednia ilość snu.
- Unikanie substancji psychoaktywnych.
- Dbanie o dobre relacje z innymi ludźmi.
- Dbanie o zdrowie fizyczne, czyli stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i aktywność fizyczna.

### WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości kształtuje się zwłaszcza w wieku przedszkolnym i pierwszych latach szkolnych. Spędzając czas z dzieckiem, np. podczas zabawy albo rozmowy, budujecie silną więź i zaufanie do siebie. Zainteresuj się tym, co dla dziecka jest zabawne i interesujące. Na przykład, jeśli dziecko pokazuje Ci rysunek, możesz zadawać pytania dotyczące tematu i wybranych kolorów, zamiast po prostu mówić, że rysunek jest ładny. Komplementuj je i doceniaj, gdy próbuje czegoś nowego lub odnosi sukcesy.

### ROZMOWA, SŁUCHANIE, EMOCJE

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o wszystkim. Słuchaj go z szacunkiem i okazuj mu, że chcesz wiedzieć, co myśli i jak się czuje. Jasno mów o swoich oczekiwaniach i wytyczaj granice. Pozwalaj jednak na samodzielność. Dzięki temu dziecko

nabierze przekonania, że może Ci ufać. Nie zawsze emocje, które czuje Twoje dziecko, są pozytywne. Nie bagatelizuj ich ani im nie zaprzeczaj. Niech Twoje dziecko czuje, że ma prawo być sobą. Emocja to informacja o jakiejś potrzebie, która jest lub nie jest spełniona. To wiedza dla Ciebie o dziecku, a dla dziecka – o sobie. Ucz go radzenia sobie z emocjami. Gdy dziecko nawiązuje bliskie więzi z rówieśnikami, umiejętność ta jest bardzo pomocna.

### BĄDŹ WZOREM

Wpływasz na to, jak dziecko widzi życie i siebie, przez swoją postawę. Na nic zdadzą się Twoje wyjaśnienia, że trzeba być szczerym, jeśli nie potrafisz zdobyć się na szczerość, jeśli masz tematy tabu. Rozmawiając z nastolatkiem, traktuj go poważnie, ale nie zapominaj, że to wciąż dziecko – to Ty w tej relacji jesteś dorosły. Jeśli masz kłopot z rozpoznawaniem i regulowaniem własnych emocji, niewielkie są szanse na to, że nauczysz tego swoje dziecko. Być może najpierw musisz sam zwiększyć swoje kompetencje.



# Nadciągają kłopoty

**Co wywołuje kryzys psychiczny? Zwykle pojawia się jakaś nieoczekiwana przeszkoda, trudność czy wydarzenie losowe. Gdy dziecko nie potrafi sobie poradzić z nową sytuacją – reaguje kryzysem.**

## **STRES SZKOLNY**

Coraz więcej dzieci w wieku szkolnym doświadcza przewlekłego stresu w szkole. Może on mieć związek z przeładowaniem materiałem dydaktycznym, napiętym harmonogramem dnia, sztywnymi regułami, presją rodziców na osiągnięcia czy dużą wagą przywiązywaną do ocen. Przyczyną może być też brak możliwości rozwijania pasji i zainteresowań, konflikty szkolne (z rówieśnikami i nauczycielami) albo trudności w nauce.

## **PROBLEMY W RELACJACH Z RÓWIEŚNIKAMI**

Dzieci potrafią być wobec siebie bardzo okrutne. Mogą wyśmiewać, szykanować, obgadywać, ośmieszać, wykluczać z kręgu koleżeńskiego, nastawiać innych przeciwko. Takiej przemocy relacyjnej doświadcza

ponad 50 proc. polskich uczniów szkół podstawowych. Twoje dziecko może być ofiarą przemocy werbalnej, czyli wyzywania, obrażania i krzyku. Może też zetknąć się z przemocą fizyczną (jak bicie, celowe potrącanie, zamykanie w jakimś pomieszczeniu) albo elektroniczną (jak umieszczenie kompromitującego zdjęcia w mediach społecznościowych).

## **PROBLEMY RODZINNE**

Rodzina może być źródłem wielu trudnych sytuacji. Zaliczamy do nich np.:

- chłód emocjonalny rodziców w stosunku do dzieci, zbyt sztywne zasady i brak elastyczności, wysokie oczekiwania przy jednoczesnym braku wsparcia i krytyce
- choroby przewlekłe członków rodziny, uzależnienia
- śmierć członka rodziny

- konflikty i spięcia między rodzicami, między dziećmi a rodzicami, a także między rodzeństwem
- rozwód rodziców, zmiana miejsca zamieszkania, emigracja
- przemoc w rodzinie
- zaburzenia psychiczne lub emocjonalne, które dotyczą jednego z członków rodziny.

## INTERNET, KOMPUTER, TELEFON

Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej to jednocześnie przyczyna i skutek problemów. Wpływa negatywnie na relacje społeczne poprzez wycofanie, pojawianie się problemów szkolnych i zdrowotnych. Naraża też dziecko na przemoc, pornografię i kontakt z innymi niebezpiecznymi treściami. Ale może być też ucieczką od problemów, np. poczucia braku akceptacji, nieśmiałości, samotności, zamknięcia na innych ludzi, braku rodzicielskiego wsparcia.

### Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne

- wzrost odsetka młodzieży, która czuje osamotnienie (28%)
- wzrost odsetka młodzieży, która odczuwa stres szkolny (dziewięćdziesiąt 57%, chłopcy 39%)
- wzrost odsetka dziewcząt deklarujących odczuwanie myśli samobójczych (17%)
- ponad 2-krotny wzrost liczby osób doświadczających cyberprzemocy

Dane IPZIN z X.2020 r. w porównaniu z danymi z X.2019 r.  
Badani uczniowie klas VII szkół podstawowych.

## UŻYWKI (NARKOTYKI, DOPALACZE, ALKOHOL)

Dziecko może sięgnąć po używki dla zabawy, z ciekawości, dla towarzystwa, bo jego rówieśnicy tak robią, a ono nie chce być wykluczone. Używki mogą być dla niego



również „lekarstwem” na trudności w radzeniu sobie z przykrymi emocjami, niską samooceną, problemami z wyrażaniem emocji, niską odpornością na stres.

## INNE PROBLEMY

Trudności dziecka mogą wiązać się z niespełnianiem wymagań kreowanych przez media, takich jak np. wizerunek osoby sukcesu: szczupłej, pięknej, z wysokimi ocenami, przebojowej. Źródłem niepokoju może być też obawa o los świata związana z zanieczyszczeniem środowiska i zmianami klimatycznymi. Powodem negatywnych emocji może być także zawód miłosny albo problemy tożsamościowe.



Więcej informacji w raporcie „Jak wspierać uczniów po roku epidemii?” Ministerstwa Edukacji i Nauki.



# Wołanie o pomoc

Nie zawsze zauważasz, że z dzieckiem dzieje się coś złego. Młodość to okres buntu i wiele zachowań kładziemy na karb dojrzewania. Zdarza się, że po pomoc zgłaszamy się dopiero wtedy, kiedy załamanie zdrowia psychicznego się pogłębiło. Gdy pojawiają się samookaleczenia, alkohol, narkotyki, odmowa chodzenia do szkoły, próby samobójcze. Na problemy psychiczne bardziej narażone są osoby bardzo wrażliwe.

## POWINNY NAS ZANIEPOKOIĆ:

- objawy obniżonego nastroju i stresu, takie jak: smutek, przeciążenie, napięcie
- zaburzenia odżywiania, np. zajadanie stresu lub wprost przeciwnie – stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne, które jednak nie mają przyczyny somatycznej, takie jak bóle: głowy, stawów, brzucha, czy towarzyszące lękowi: przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk
- zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmier-na senność (przyczynia się do nich także światło emitowane z komputerów czy telefonów)
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę
- problemy wychowawcze, jak agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość
- problemy dotyczące relacji społecznych, takie jak wycofywanie się z kontaktów albo łamanie prawa, wandalizm
- zachowania autodestrukcyjne, jak nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych

substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.

Poza tym oznaki kryzysu psychicznego często łatwo pomylić ze zmianami w zachowaniu związanymi z dojrzewaniem. Zdarza się, że po pomoc zgłaszamy się dopiero wtedy, kiedy załamanie zdrowia psychicznego pogłębiło się do tego stopnia, że wiąże się z samookaleczeniami, nadużywaniem alkoholu, sięganiem po narkotyki, odmową chodzenia do szkoły, podjęciem próby samobójczej.



Przeczytaj o depresji młodzieżowej, na którą cierpi prawie jedna trzecia nastolatków w wieku 13-17 lat.



Przeczytaj poradnik NFZ Depresja. Kompendium wiedzy dla pacjenta



# Co możesz zrobić?

**Podejrzewasz, że Twoje dziecko ma problemy natury psychicznej? Jest smutne, wycofane albo przeciwnie – nadaktywne? Spróbuj się dowiedzieć, co je martwi. W odzyskiwaniu równowagi bardzo ważna jest wspierająca relacja z empatyczną osobą.**



## REAGUJ, GDY SIĘ MARTWISZ

Często bagatelizujemy nasze obawy. Mamy nadzieję, że problemy same miną. To błąd! Zawsze warto reagować. Problemy ze zdrowiem psychicznym często się pogłębiają. Alarmująca powinna być każda zmiana w zachowaniu. Jeśli podejrzewasz, że dziecko jest w depresji lub wręcz może planować samobójstwo – zrób coś natychmiast. Odważ się zapytać, jak się czuje, i daj sobie czas na słuchanie. Mówienie o samobójstwie nie zwiększa ryzyka, że dziecko odbierze sobie życie. Może raczej temu zapobiec. Jeśli dziecko nie chce Ci powiedzieć, co się dzieje, znajdź osobę z zewnątrz, z którą łatwiej będzie mu rozmawiać, np. psychologa.

## ROZMAWIAJ Z EMPATIA, TROSKĄ I ZROZUMIENIEM

Nie mów dziecku: „inni mają gorzej”, „po prostu się uśmiechnij” itp. Zamiast tego powiedz wprost: „jestem obok”, „nie jesteś sam”, „razem to pokonamy”, „kocham cię”. Nawet jeśli nastolatek wycofuje się z kontaktu, zamyka w sobie, odpycha Cię – bardzo potrzebuje Twojego wsparcia. Daj mu odczuć, że jesteś cały czas obok, w gotowości, by pomóc.

## ZADBAJ DODATKOWO

- Zatrósz się o zachowanie rytmu dobowego dziecka (spanie w nocy, a nie w dzień), wysypianie się i regularne, zbilansowane posiłki.
- Zachęć dziecko do działań, które pomagają zrozumieć i wyrazić uczucia, jak np. pisanie pamiętnika.
- Interpretuj problemy jako coś normalnego, co przydarza się wszystkim i z czym można dać sobie radę. Nie trać przy tym cierpliwości.
- Zachęć dziecko do aktywności fizycznej – ale nie na siłę. Możesz poszukać czegoś, co mu będzie odpowiadało.

## CZTERY ELEMENTY, KTÓRE POMOGĄ CI POROZUMIEĆ SIĘ Z DZIECKIEM

SŁUCHAJ

OKAZUJ  
EMPATĘ

ZGADZAJ SIĘ  
Z TYM, CO  
MÓWI

BĄDŹ



# Pomoc w szkole

## i poradni psychologiczno-pedagogicznej

**Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko ma kłopoty natury psychologicznej, poszukaj wsparcia. Za zapewnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu lub szkole odpowiada dyrektor. Wsparcia udzielają także poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Taka pomoc jest dobrowolna i nieodpłatna.**

### **SPECJALIŚCI W SZKOLE**

Poproś o pomoc nauczyciela, psychologa, pedagoga i współpracuj z nimi w wypracowaniu jednej i jak najlepszej linii postępowania. Dzięki temu zwiększysz szansę dziecka na otrzymanie efektywnego wsparcia. Nauczyciel może też sam zauważyć problemy dziecka i poinformować Cię o nich. Poprosi Cię wówczas o zgodę na obserwację dziecka przez szkolnego psychologa lub pedagoga. Poinformuje Cię o ich spostrzeżeniach. Jeśli stwierdzą oni, że Twoje dziecko potrzebuje pomocy, nauczyciel zaoferuje Ci odpowiednie wsparcie. Może też zaproponować Ci wizytę w poradni psychologiczno-pedagogicznej. Tam specjaliści zdiagnozują przyczyny problemów i określą sposoby wsparcia Twojego dziecka.

### **PORADNIE PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNE**

Publiczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne, w tym publiczne poradnie

specjalistyczne, udzielają pomocy dzieciom (od momentu urodzenia) i młodzieży. Rodzic może się tam zgłosić sam, ale może go też skierować psycholog lub pedagog z przedszkola albo szkoły. Do poradni może także przyjść sam pełnoletni uczeń. W systemie oświaty działają również niepubliczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Mogą jednak nie mieć uprawnień do wydawania opinii we wszystkich sprawach.

### **W poradni uzyskasz m.in.:**

- rozpoznanie potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz indywidualnych możliwości psychofizycznych
- wyjaśnienie mechanizmów funkcjonowania dziecka w odniesieniu do zgłaszanego problemu oraz wskazania sposobu jego rozwiązania
- pomoc w rozwiązywaniu problemów typu: nadpobudliwość psychoruchowa, fobie szkolne, lęki.



# Gdzie szukać pomocy?

## DOSTRZEGASZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY LUB PODEJRZEWASZ PROBLEMY PSYCHICZNE


- nauczyciel, wychowawca, psycholog lub pedagog w szkole
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej (I poziom referencyjności)
- poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży lub poradnia wysokospecjalistyczna (np. dla dzieci z autyzmem)
- placówka leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży
- telefon wsparcia (numery znajdziesz na s. 15)

## OBAWIASZ SIĘ, ŻE ISTNIEJE BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA

- numer alarmowy 112
- pogotowie ratunkowe 999
- izba przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci
- SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

## WIDZISZ, ŻE PROBLEMOM PSYCHICZNYM TOWARZYSZĄ OBJAWY SOMATYCZNE (ZE STRONY CIAŁA)

- lekarz pierwszego kontaktu (lekarz POZ) – zrobi badania, wykluczy choroby somatyczne, skieruje na leczenie psychiatryczne



# Pomoc w systemie opieki zdrowotnej

**Specjaliści ochrony zdrowia psychicznego starają się zrozumieć przyczyny problemów i postawić diagnozę. Dzięki temu mogą dobrać najlepsze leczenie. Leki mogą być częścią leczenia, ale w leczeniu dzieci psychoterapia i terapia rodzin jest często najważniejsze.**

Leczenie powinno odbywać się w jednym z 2 trybów:

- ambulatoryjnym (porady u lekarza lub sesje psychoterapeutyczne), w tym środowiskowym (wizyty domowe lub środowiskowe)
- dziennym (opieka lekarska, zajęcia terapeutyczne oraz sesje psychoterapeutyczne przez 5 godzin dziennie, 5 dni w tygodniu).

Jeżeli takie leczenie nie przynosi efektów terapeutycznych, pacjent jest kierowany na leczenie w trybie stacjonarnym (pobyt w szpitalu lub ośrodku).

Aby skorzystać ze świadczeń ambulatoryjnych, dzieci i młodzież nie potrzebują skierowania. Zgodę na leczenie muszą wyrazić ich rodzice lub opiekunowie prawni.

## **OŚRODKI ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ**

To poradnie, które obejmują opieką dzieci, młodzież i ich rodzinę w przypadku niepokojących objawów związanych

z zaburzeniami zachowania oraz innymi problemami natury psychicznej. Stanowią one I poziom referencyjny. Korzystasz z nich w trybie ambulatoryjnym. Pracują tam specjaliści: psychologowie, psychotherapeuci i terapeuci środowiskowi. Podstawą ich leczenia jest psychoterapia oraz praca w środowisku pacjenta, czyli w domu (w rodzinie) i w szkole (w gronie rówieśniczym). Z tego powodu wybierz ośrodek jak najbliżej miejsca zamieszkania.

## **PORADNIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I INNE**

Potrzebna jest konsultacja z lekarzem psychiatrą, trzeba postawić rozpoznanie lub objąć profesjonalną opieką medyczną dziecko ze zdiagnozowaną chorobą psychiczną, w tym uzależnieniem? Udaj się do poradni zdrowia psychicznego, poradni wysokospecjalistycznej (np. leczenia nerwic, dla osób z autyzmem dziecięcym lub innymi całościowymi zaburzeniami rozwoju) lub poradni leczenia uzależnień. Korzystasz z nich w trybie ambulatoryjnym.

## SZPITALA PSYCHIATRYCZNE

W szpitalu leczeni są pacjenci wymagający stałej obserwacji i opieki, na podstawie skierowania lekarza ubezpieczenia zdrowotnego lub z gabinetu prywatnego albo na mocy postanowienia sądu. Skierowanie do szpitala wystawione przez lekarza jest ważne 14 dni. Nie istnieje podział na rejony. Zwykle Twoje dziecko zostanie skierowane do oddziału najbliższego miejsca zamieszkania, a czasami miejsca, w którym akurat jest (np. podczas wakacji). W nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia nie potrzebujesz skierowania do szpitala.

Leczenie się blisko domu jest wygodniejsze, szczególnie dla rodziny (łatwiej przyjeżdżać na spotkania czy przywieźć rzeczy). Jeżeli jednak Twoje dziecko powinno nagle i pilnie znaleźć się w szpitalu, zostanie przyjęte do najbliższego z wolnym miejscem. Jako rodzic lub opiekun prawny masz prawo nie tylko do odwiedzin, ale i do pobytu wraz z dzieckiem w szpitalu. Z powodu pandemii może być to jednak utrudnione. Jeśli nastolatek ukończył 16 lat i więcej, zostanie zapytany o zgodę na hospitalizację. Muszą się na nią zgodzić też rodzice lub opiekunowie prawni. Jeśli są w tej kwestii odmiennego zdania, decyzję podejmuje sąd rodzinny.

W sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia możliwe jest przyjęcie bez zgody rodziców i dziecka, które ukończyło 16 lat, do szpitala lub oddziału psychiatrycznego.



Wykaz ośrodków 1 stopnia referencyjnego systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

## TAJEMNICA LEKARSKA I PSYCHIATRYCZNA

Psycholog, psychoterapeuta, psychiatra muszą prowadzić dokumentację medyczną, w której są m.in. informacje ze spotkania z pacjentem. Jest ona objęta ochroną danych, a jej udostępnienie wymaga zgody Twojej lub dziecka. Specjalista nie powtórzy Ci tego, czego dowie się od Twojego dziecka. W bardzo wyjątkowych sytuacjach prawo do informacji o leczeniu mają wybrane instytucje, takie jak sąd. Ale szkoła i nauczyciele, uczelnia i wykładowcy, czy firma i pracodawca, nie zobaczą dokumentacji Twojego dziecka. W dokumentacji nie można umieszczać informacji o popełnieniu przez pacjenta czynu karalnego.

Każdorazowo musi być ono zatwierdzone przez sąd rodzinny, czyli musi on wydać zgodę zastępczą na pobyt w szpitalu psychiatrycznym.

## PRZEŁAM STEREOTYPY

Każdy człowiek może w swoim życiu zetknąć się z trudnościami, które stanowiłyby powód do odwiedzenia poradni specjalistycznej, psychologicznej czy psychiatrycznej. Profesjonalna pomoc pozwala wówczas wyjść z kryzysu. Jest skuteczna i przygotowana na takie sytuacje jak Twoja. A Ty z żadnym problemem psychicznym dziecka nie musisz borykać się samotnie.



Przeczytaj materiały przygotowane przez rzecznika praw pacjenta na temat leczenia psychiatrycznego oraz funkcjonowania szpitali psychiatrycznych.

# Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?



**Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możesz zgłosić się do specjalistów pracujących w ramach NFZ. Są to m.in. psychologowie, psychoterapeuci, psychiatrzy.**

## PSYCHOLOG

Zajmuje się opiniowaniem, diagnozowaniem problemu i kierowaniem na odpowiednie leczenie – np. na psychoterapię lub do psychiatry. Nie zajmuje się psychoterapią, nie zleca leczenia farmakologicznego. Diagnozuje na podstawie wywiadu z pacjentem. Istotą wywiadu jest rozmowa i testy psychologiczne. Do psychologa zgłaszaj się z problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, oraz gdy nie wiesz, do jakiego specjalisty się udać.



## PSYCHOTERAPEUTA

Zajmuje się przepracowaniem z pacjentem nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia. Do psychoterapeuty zgłaszaj się po wcześniejszej wizycie u lekarza lub psychologa.

## PSYCHIATRA

Stawia diagnozę, ustala plan terapeutyczny, czyli plan leczenia, także farmakologicznego. Robi to na podstawie wywiadu z pacjentem, badań diagnostycznych, oceny stanu psychicznego i somatycznego pacjenta, często po konsultacji z psychologiem. Może zdecydować o leczeniu pacjenta w szpitalu, skierować pacjenta na psychoterapię albo na oddział dzienny. Do psychiatry zgłaszaj się sam lub z dzieckiem przy dużym nasileniu objawów oraz znacznym zaburzeniu funkcjonowania. Te sytuacje to m.in. nasilona mania, nasilona depresja, psychoza, myśli samobójcze, autoagresja.

# Telefony wsparcia

**Fachową pomoc psychologiczną można uzyskać za pośrednictwem specjalnych linii pomocowych. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach dzieci i młodzieży i wiedzą, jak im i Tobie pomóc.**

**800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci

**800 12 00 02** – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

- konsultacje w języku angielskim: poniedziałki | 18.00–22.00
- konsultacje w języku rosyjskim: wtorki | 18.00–22.00
- Skype dla Osób Głuchych i Głuchoniemych poniedziałki | 13.00–15.00

**22 484 88 04** – telefon zaufania dla młodych osób prowadzony przez Fundację ITAKA, czynny w pon.–sb. 11.00–21.00

**800 120 226** – Policijny Telefon Zaufania

**800 100 100** – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, czynny pon.–pt. 12.00–15.00

## W NAGŁEJ SYTUACJI ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA

- dzwoni na numer alarmowy 112
- dzwoni na pogotowie ratunkowe 999
- udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

**W takich sytuacjach nie potrzebujesz skierowania!**

Pomocowe strony internetowe:

[pokonackryzys.pl](http://pokonackryzys.pl)

[liniawsparcia.pl](http://liniawsparcia.pl)

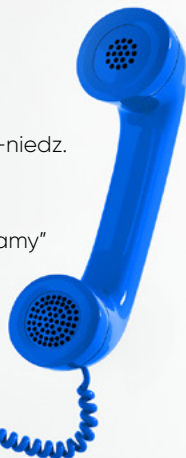
[pogotowieduchowe.pl](http://pogotowieduchowe.pl)

**800 199 990** – Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”, czynny codziennie 16.00–21.00, oprócz świąt państwowych

**801 140 068** – Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci, czynna w pon.–pt. 14.00–20.00

**801 889 880** – telefon zaufania z problemem uzależnień behawioralnych, czynny w pon.–niedz. 17.00–22.00

**800 800 605** – infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki





**POWIEDZ  
CO CZUJESZ  
ZDEMASKUJ  
EMOCJE**

# POPROŚ O WSPARCIE

**INFOLINIA POMOCY  
PSYCHOLOGICZNEJ  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:**

**800 12 12 12**



Ministerstwo Zdrowia

<https://czat.brpd.gov.pl>  
[www.gov.pl/opiekapsychologiczna](http://www.gov.pl/opiekapsychologiczna)