



## Dziecko w kryzysie psychicznym

**Dziecko, które przeżywa kryzys, choruje psychicznie lub jest uzależnione, może zostać objęte odpowiednią opieką specjalistów**

Zdrowie psychiczne wyraża się poprzez dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność człowieka do rozwoju i samorealizacji. Oznacza poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia, a nie tylko brak chorób.

Kryzys psychiczny (emocjonalny) to stan nierównowagi psychicznej, który może wynikać z różnych przyczyn. Powoduje go wydarzenie, przeszkoda, trudność. Bywa wynikiem stresu szkolnego, problemów w relacjach rodzinnych lub z rówieśnikami. Na zdrowie psychiczne wpływa także nadmierne korzystanie z komputera, telefonu, Internetu oraz używki (narkotyki, dopalacze, alkohol).

Kryzys może:

- wystąpić nagle lub stopniowo się rozwijać,
- być wynikiem długofalowego stresu lub naglej, niespodziewanej sytuacji.

Żeby wyjść z kryzysu, trzeba wprowadzić zmiany w życiu, w relacjach z otoczeniem, w swoim zachowaniu. Często potrzebna jest specjalistyczna pomoc.

## Trzy poziomy opieki

Pomoc dla dzieci, młodzieży i ich rodzin jest dostosowana do aktualnej sytuacji i potrzeb pacjentów. Udzielana jest na trzech tak zwanych poziomach referencyjnych. Poziom referencyjny określa formę opieki, jaką może być objęty pacjent:

- I poziom – pomoc w warunkach ambulatoryjnych w poradni psychologicznej udzielana przez psychologów, psychoterapeutów, terapeutów środowiskowych
- II poziom – opieka dzienna lub w warunkach ambulatoryjnych w oddziale dziennym lub poradni zdrowia psychicznego pod kierunkiem lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów i terapeutów zajęciowych
- III poziom – opieka w szpitalu, w stacjonarnym oddziale psychiatrycznym. Pomocy w nim udzielają lekarze psychiatry, psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci zajęciowi.

**Nie potrzebujesz skierowania do lekarza psychiatry, psychologa i psychoterapeuty dla dzieci i młodzieży do 18 roku życia.**

Skierowanie wymagane jest do świadczeń realizowanych w zakresie III poziomu referencyjnego (szpitala).

Przeczytaj więcej o poziomach referencyjnych i dowiedz się, gdzie możesz zwrócić się po pomoc, gdy dziecko przechodzi kryzys, choruje psychicznie lub jest uzależnione.

### Leczenie psychiatryczne i uzależnień młodzieży i dzieci

**W stanie nagłego zagrożenia życia lub zdrowia:**

- **zadzwoń pod numer 112 lub 999**
- **udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci**
- **możesz zgłosić się do ośrodka III poziomu referencyjnego (szpitala) bez skierowania.**
- **zgłoś się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci.**

**W takich sytuacjach nie potrzebujesz skierowania!**

## Jak dbać o zdrowie psychiczne

Niektóre nawyki i zachowania pomagają dbać o dobrostan psychiczny oraz chronić przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych. Należą do nich m.in.:

- poczucie przynależności (więcej z bliskimi osobami, przy których można być sobą: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi, koleżankami i kolegami)
- rozmowa o zarówno o dobrych, jak 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 organizm).

Przeczytaj

[magazyn o zdrowiu dzieci](#) 

## Szukasz wsparcia – zadzwoń!

- [Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży](#) prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę

Tel. 116 111 (czynny całą dobę)

- [Telefon dla rodziców i profesjonalistów w sprawie bezpieczeństwa dzieci](#) prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę

[Rozkład dyżurów na](#)

Tel. 800 100 100 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00. [stronie internetowej](#))

- [Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:](#)

Tel. 800 121 212 (czynny całą dobę)

- [Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”:](#)

Konsultacje w sprawie przemocy w rodzinie (dla ofiar i świadków)

Tel. 800 120 002

- [Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki:](#)

[Telefon zaufania dla osób uzależnionych](#) od narkotyków prowadzony przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii

Tel. 800 199 990 (czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00)

- [Telefon Zaufania Uzależnienia Behawioralne:](#)

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi przy Instytucie Psychologii Zdrowia PTP

Tel. 801 889 880 (czynny codziennie w godzinach 17:00-22:00)

[Strona uzależnienia behawioralne.](#)

- [Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym:](#)

Telefon zaufania dla osób palących prowadzony przez Narodowy Instytut Onkologii w ramach Narodowego Programu Zdrowia

Tel. 801 108 108 lub (22) 211 80 15 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11:00-19:00)

[poradnia jak rzucić palenie](#)

- [Ośrodki Interwencji Kryzysowej:](#)

Numery telefonów dostępne są [na stronach ośrodków](#)

- [Telefon wsparcia kryzysowego Asystentów Zdrowienia:](#)

Dla osób dotkniętych kryzysem psychicznym, ich Rodzin i Przyjaciół

Tel. 698 761 774 (czynny w poniedziałki w godzinach 10:00 – 19:00)

## Przeczytaj także



### Leczenie psychiatryczne i uzależnień młodzieży i dzieci

Jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko potrzebuje pomocy, a jego stan psychiczny przeszkadza w normalnym funkcjonowaniu w życiu społecznym lub w edukacji, skorzystaj z pomocy specjalistów



### Leczenie e-uzależnień u dzieci – pilotaż

Twoje dziecko jest uzależnione od komputera lub smartfona? Od teraz otrzymacie bezpłatną, profesjonalną pomoc psychologiczną w 10 pilotażowych ośrodkach w Polsce



### Depresja u dzieci i młodzieży

Depresja polega na zaburzeniach nastroju. Na jej rozwój wpływa postęp społeczny i cywilizacyjny. Przeczytaj, jak się objawia i jak można jej przeciwdziałać