pacjent.gov.pl

Dziecko w kryzysie psychicznym

Data aktualizacji
2024-03-26

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 nagłej, 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 psychiatrzy, 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 (więź 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**

Tel.800 100 100 (czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00-15:00.

Rozkład dyżurów na 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