

KRYZYSY PSYCHICZNE MŁODZIEŻY

CO ROBIĆ, KIEDY I JAK REAGOWAĆ, GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

**Materiały informacyjne dla rodziców
i opiekunów osób nastoletnich**



www.stopociach.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



Kryzysy psychiczne

Z jednej strony różne kryzysy są wpisane w ten etap rozwoju (dorastanie, poszukiwanie tożsamości, walka o autonomię).

Z drugiej strony jednak, często młodzież przechodzi je w sposób tak trudny i dramatyczny, że potrzebują wsparcia kogoś z zewnątrz.



Jak rozpoznać, na co zwrócić uwagę?

Kryzysy psychiczne wcale nie są łatwe do rozpoznania.

Dziecko będące w kryzysie psychicznym, np. samobójczym, nie zawsze jest smutne, płaczące i bez energii.

...

Często kryzys ten jest maskowany. Wtedy jego oznaką może być niepokój, agresja, autoagresja czy wagarowanie.

Niepokojące dla rodziców i nauczycieli powinny być:

- ▶ Każdorazowa zmiana w zachowaniu dziecka/ucznia – czy to polegająca na powolnym wycofywaniu się z różnych aktywności, czy przejawiająca się w rozdrażnieniu i wchodzeniu w konflikty;
- ▶ Zmiana w stopniach szkolnych – zarówno ich obniżenie, jak i znaczna poprawa, która jest połączona ze zmianą w zachowaniu;

Niepokojące dla rodziców i nauczycieli powinny być:

- ▶ Opuszczanie lekcji bez usprawiedliwienia przez ucznia, który nigdy wcześniej tego nie robił;
- ▶ Chodzenie w bluzkach z długimi rękawami w upały;
- ▶ Nagły ubytek masy ciała;
- ▶ Zgłaszanie skarg somatycznych, tj.: bólu brzucha, głowy, kołatania serca, problemów ze snem.



Co robić?

- ▶ **Dbać o więzi, relacje: rodzinne, wspólnota.**

Często kryzysy psychiczne dzieci i nastolatków pojawiają się jako efekt kryzysu relacji w rodzinie lub złego stanu innego członka rodziny.

- ▶ **Skontaktować się ze szkołą.**

Dopytać, jak dziecko w niej funkcjonuje.

- ▶ **Skontaktować się ze specjalistą (psycholog, psychoterapeuta, psychiatra).**

Wbrew temu co sądzi wielu rodziców, pójdzie do psychiatry z dzieckiem nie zawsze wiąże się z leczeniem przy użyciu farmakoterapii.

Jak wygląda badanie psychiatryczne dziecka?

Standardowo składa się ono z następujących elementów:

- ▶ wywiadu zebranego od rodziców,
- ▶ wywiadu zebranego od dziecka,
- ▶ informacji uzyskanych od nauczycieli,
 - ▶ badania pediatrycznego i neurologicznego,
 - ▶ badania psychologicznego,
 - ▶ badań dodatkowych.



KUCHANIE
BĘDĘ PRZY
TOBIE!

MM

Kiedy i jak reagować?

Reagować najlepiej zanim pojawią się kryzysy.

Profilaktyka ma kluczowe znaczenie.

Uczmy się słuchać i rozmawiać.



JESTEM TU
I BĘDĘ Z TOBĄ!

MOŻE NAPIJESZ
SIĘ HERBATY?

Reaguj, gdy się martwisz!

Często bagatelizujemy nasze obawy.
Mamy nadzieję, że problemy same miną.

To błąd! Powinniśmy zacząć działać.

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.

Reaguj, gdy się martwisz!

- ▶ **Odważ się zapytać, jak dziecko się czuje, i daj sobie czas na słuchanie.**
- ▶ **Mówienie o samobójstwie nie zwiększa ryzyka, że dziecko odbierze sobie życie. Wręcz przeciwnie – może temu zapobiec.**
- ▶ **Jeśli dziecko nie chce Ci powiedzieć, co się dzieje, znajdź kogoś, przed kim będzie mu łatwiej się otworzyć, np. psychologa czy psychoterapeutę. Czasem dziecku lepiej rozmawia się z taką osobą niż z rodzicem, którego może nie chcieć martwić.**



CHCE ZADBAC
O SIEBIE!

BĘDĄC STABILNA,
DAM WSPARCIE
DZIECKU!

MM

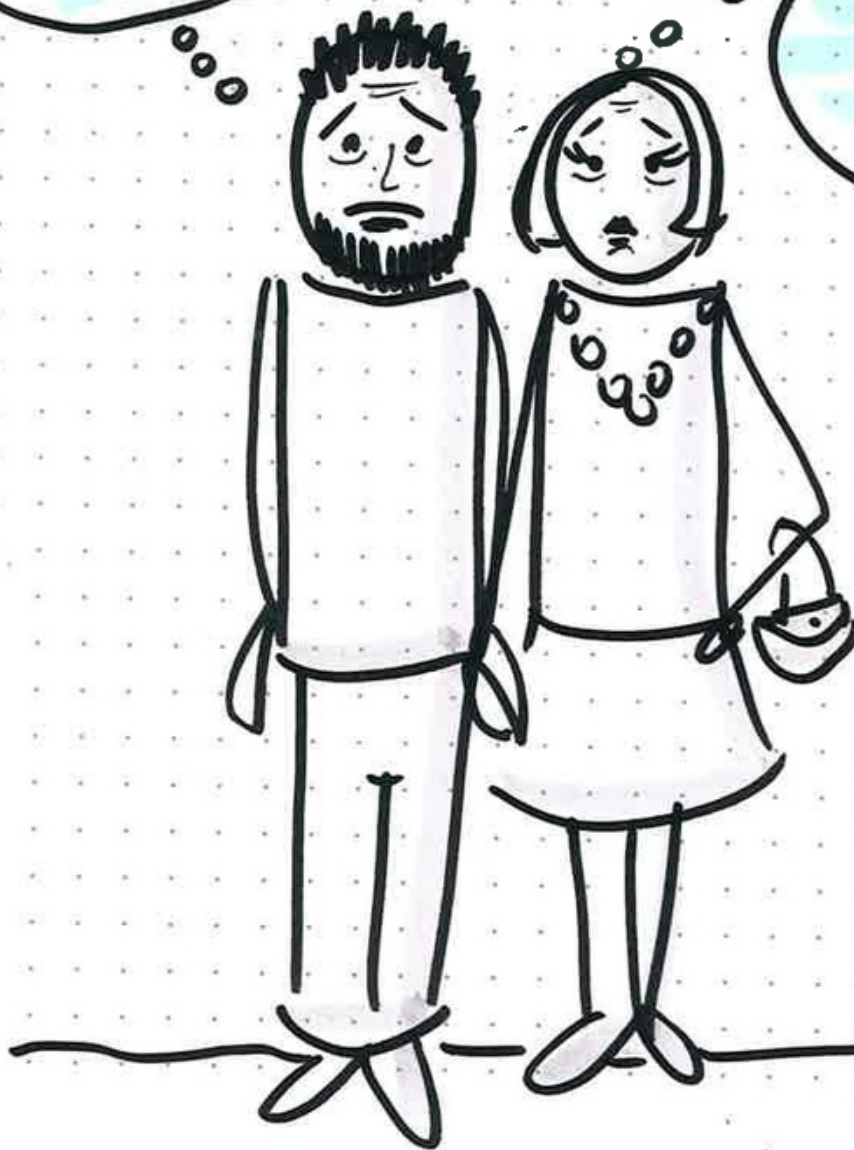
Większość kryzysów wiąże się z niskim poczuciem własnej wartości.

Jak je wzmocnić?

- ▶ Okazuj dziecku swoją miłość i czułość;
- ▶ Wytyczaj granice i uczą zasad, jakimi rządzi się świat;
- ▶ Jasno mów o swoich oczekiwaniach;
- ▶ Pozwalaj dziecku na samodzielność;
- ▶ Pokazuj, że wierzysz w kompetencje i możliwości dziecka;
- ▶ Akceptuj uczucia dziecka i swoje;
 - ▶ Przyznawaj się do błęd;
- ▶ Licz się ze zdaniem i potrzebami dziecka.

CO ZROBILIŚMY
NIE TAK?

CZY TO NASZA
WINA?



MM

Gdzie szukać pomocy?

- ▶ **Alians Przeciw Depresji w Warszawie**
 - ▶ **Środowiskowe Centra Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży**
 - ▶ **Poradnie Psychologiczno - Pedagogiczne**
- ▶ **Bezpłatne konsultacje dla rodziców w Fundacji Sto Pociąg**
 - ▶ **Telefony zaufania:**
 - ▶ **116111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**
 - ▶ **800 12 12 12 - telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka**
 - ▶ **22 484 88 04 - telefon zaufania młodych (stopdepresji.pl, Fundacja ITAKA)**

Gdzie szukać pomocy?



▶ Pomocowe strony internetowe:

- pokonackryzys.pl,
- liniawsparcia.pl,
- pogotowieduchowe.pl.
- <https://zwjr.pl/>





Akademia Rodziców Nastolatka

Niniejsza broszura powstała na podstawie webinaru pt. „Kryzysy psychiczne. Co robić, kiedy i jak reagować, gdzie szukać pomocy?”,

który jest dostępny na stronie:

• www.youtube.com/@FundacjaStoPociech_Warszawa/

Treść: Stanisław Wiśniewski

Rysunki: Monika Mokrzyńczak

Redakcja: Elżbieta Marcinkiewicz

Projekt finansowany przez m.st. Warszawę

realizowany w ramach wdrażania polityki młodzieżowej m.st. Warszawy.

Polityka to dokument strategiczny zawierający kierunki zmian, w których miasto powinno się rozwijać, by młodzi czuli się tu dobrze.

Pełni funkcję przewodnika dla dorosłych pracujących z młodzieżą lub na jej rzecz.

Z zapisami polityki zapoznać się można na stronie <https://dzialam.um.warszawa.pl/polityka-mlodziezowa>



www.stopociech.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

