

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Zagrożenie depresją w związku z izolacją dzieci w czasie pandemii

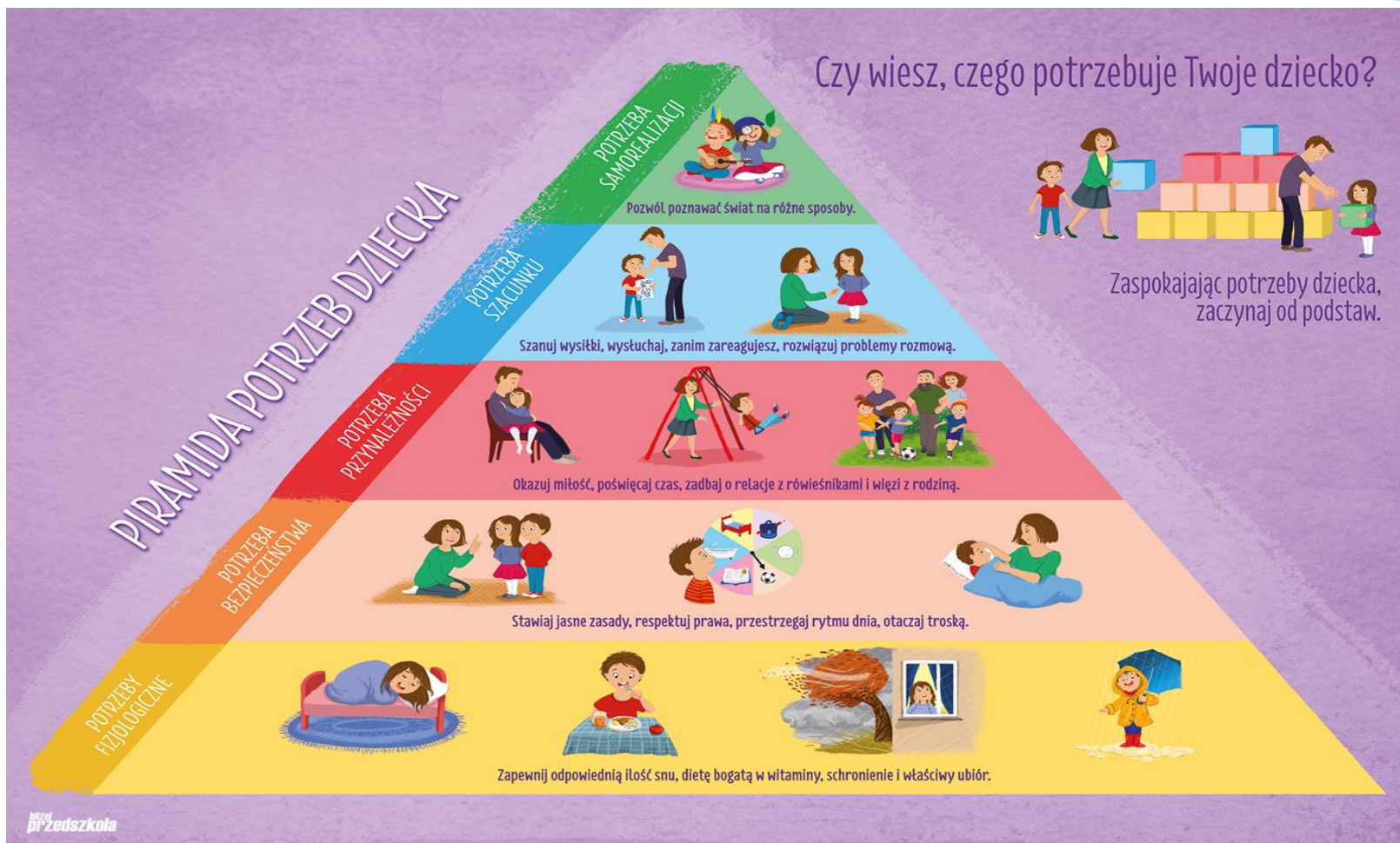
Justyna Baćławska

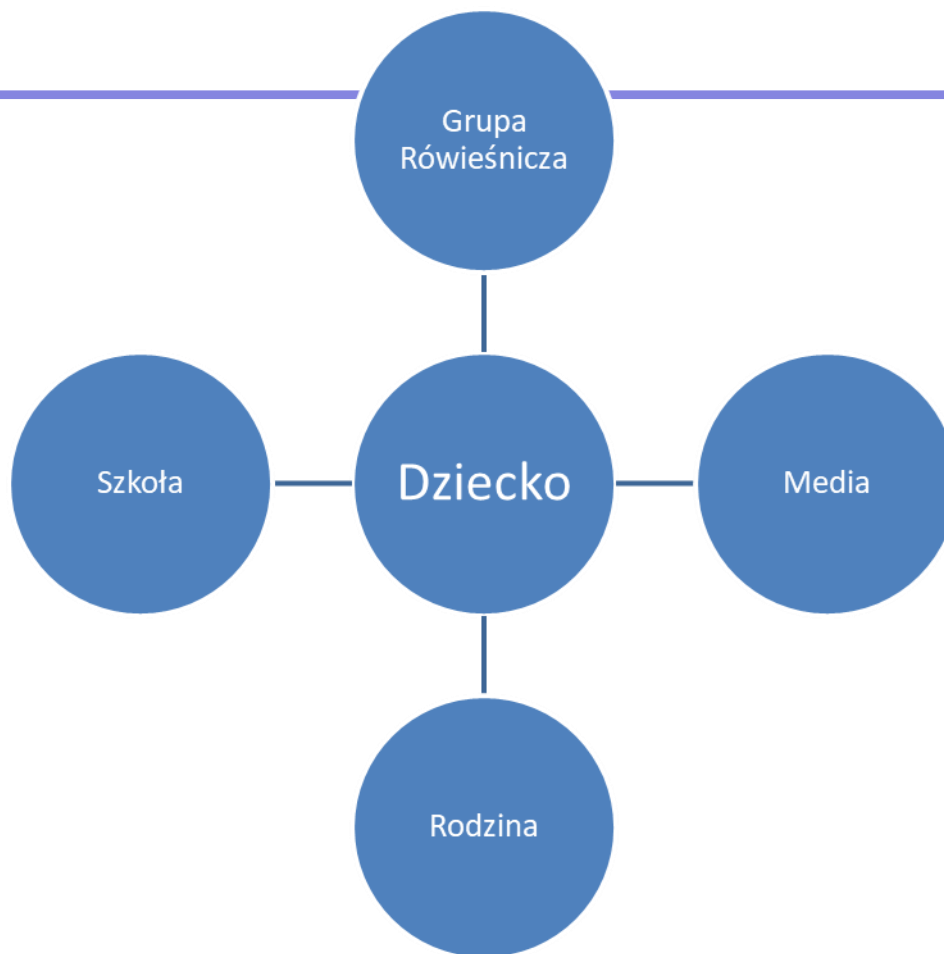
Organizatorzy

Politechnika Białostocka
Wydział Inżynierii Zarządzania
Data: 13.11.2021 r.









Trudności w funkcjonowaniu dzieci i młodzieży w okresie pandemii dotyczą czterech obszarów:



Zaburzenia emocjonalne

Zmiany w zachowaniu

Opóźnienia rozwoju

Trudności w relacjach społecznych

Obecna sytuacja epidemiologiczna w Polsce i na świecie, wiąże się ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń adaptacyjnych i innych zaburzeń emocjonalnych, w tym:

zaburzeń depresyjnych,
zaburzeń lękowych,
PTSD (zespół stresu pourazowego).



PONAD POŁOWA RODZICÓW ZAUWAŻYŁA,



że w porównaniu z okresem przed epidemią ich dzieci, częściej niż kiedyś korzystają z Internetu dla przyjemności / własnych celów



8-12 lat



13-16 lat

Wyniki badania przeprowadzonego przez 3D Market na zlecenie Trend Micro Polska w czerwcu 2020



DAJEMY
DZIECIOM
SIĘ

ŁUKASZ WOJTASIK

HEJT

TREŚCI
NIELEGALNE

PATOSTREAM

TREŚCI SZKODLIWE

TAK
SKŁYSAŁEM
OGLĄDAŁEM

37%

15%

CODZIENNIE
PRAWIE
CODZIENNIE

PATOTREŚCI

TREŚCI W POSTACI TRANSMISJI,
FILMÓW, ZDJĘĆ → NADAWCY
PREZENTUJĄ ZACHOWANIA
SPRZĘCZNE Z NORMAMI
SPOŁECZNYMI, DEMORALIZUJĄCE.

88%

NIEPOKOJĄCE
DOŚWIADCZENIE

PRZEMOC
SEKSUALNA

LIBACJE
ALKOHOLOWE,
ZAŻYWANIE
NARKOTYKÓW

PRZEMOC
PSYCHICZNA
I FIZYCZNA

13+
I MŁODSI

PRZECZYTAJ
RAPORT PATOTREŚCI W INTERNECIE

GRAPHIC RECORDING: DOROTA KOSTOWSKA

Zagrożenia, które dzieci mogą spotkać w Internecie:



1. Mogą znaleźć informacje, które są dla nich nieodpowiednie. Chodzi o pornografię, nienawiść, nietolerancję, bigoterię, przemoc, oszustwa, informacje nieprawdziwe i przesadzone.
2. Mogą mieć dostęp do informacji, korzystać z usług i kupować przedmioty dla nich niebezpieczne. Istnieją strony instruujące, jak zbudować bombę, oferujące broń, alkohol, trucizny, tytoń i narkotyki oraz proponujące hazard w sieci.
3. Mogą być uwodzone czy niepokozone przez ludzi (często inne dzieci) wulgarnych, obrażających, rzucających groźby, przesyłających wirusy i włamujących się do komputera.
4. Mogą przekazywać ważne informacje, wypełniając formularze, biorąc udział w konkursach i w ten sposób stać się celem handlowców stosujących nieuczciwe techniki marketingowe.
5. Mogą być oszukane i wykorzystane, gdy kupują coś w sieci i ryzykują ujawnienie innym istotnych informacji finansowych, takich jak numery kart kredytowych, numery pinu i hasła.
6. Mogą być uwodzone przez cyber-napastników, którzy chcą się z nimi spotkać twarzą w twarz .

Światło ekranów- jak na nas wpływa?



Krótkie fale niebieskiego światła okłamują ludzkie oko, że wciąż jest dzień. Hamuje to produkcję melatoniny, hormonu odpowiedzialnego za nasz rytm dobowy. Nie czujemy się senni i dłużej błąkamy się po mieszkaniu. Dzieci są szczególnie podatne. W jednym z badań zauważono, że u wystawionych na to samo światło dzieci i dorosłych poziom melatoniny u młodych ludzi spadał dwukrotnie bardziej.

Ograniczanie dostępu dzieci do elektronicznych gadżetów jest trudne. Ponad 75 proc. młodych ludzi korzysta z nich w swoich sypialniach. 60 proc. badanej młodzieży bawi się komórką czy tabletem na godzinę przed snem. 45 proc. trzyma te urządzenia przy łóżku, bo pełnią funkcję budzika.

Zagrożenia wynikające z niekontrolowanego korzystania z Internetu w odniesieniu do podstawowych sfer funkcjonowania człowieka.



Zagrożenia fizyczne: męczenie wzroku, kręgosłupa, który w tej samej, nieodpowiedniej dla sylwetki pozycji pozostaje przez długi czas, bóle głowy, nadgarstka, przemęczenie.

Zagrożenia psychiczne, polegające na uzależnieniu od sieci do tego stopnia, iż młody człowiek tylko przed komputerem nabiera pewności i bezpieczeństwa, a w stosunku do bliskich nabiera coraz większej obcości i dystansu.

Zagrożenia moralne: wynikają z korzystania z tych stron, które są zachętą do wczesnego rozpoczynania współżycia płciowego, uprawiania seksu, łatwego dostępu do pornografii.

Zagrożenia społeczne: anonimowość może być źródłem posługiwania się wulgaryzmami oraz stosowania psychotechnik zagrażających prawidłowej komunikacji społecznej.

Zagrożenia intelektualne: brak dystansu do propagowanych treści obniża krytycyzm i twórcze myślenie u dziecka, które uznaje, że wiadomości nabyte drogą Internetu są prawdziwe .

Współczesna młodzież- iGen - generacja dorastająca z telefonem komórkowym i kontem na Instagramie



- Nastolatki, które spędzają więcej czasu przed ekranem, częściej czują się nieszczęśliwe, a odwiedzające strony mediów społecznościowych codziennie – samotne.
- Jako możliwą przyczynę takiego stanu wskazuje się mniej interakcji twarzą w twarz i więcej możliwości bycia wykluczonym (np. ostracyzm i bojkot towarzyski) bez możliwości realnego zareagowania.

U pokolenia iGen w porównaniu z poprzednimi obserwuje się więcej objawów depresyjnych, samookaleczeń i prób samobójczych.

Im więcej czasu uczniowie spędzają na aktywności w środowisku wirtualnym, tym wyższy prezentują poziom depresji.

Ważnym jest zachowanie równowagi między przebywaniem w świecie realnym i cyfrowym.

<https://youtu.be/reBzTX6U05E>



NADMIAR
EKRANÓW
SZKODZI DZIECKU
I RODZINIE

Zadbaj o Domowe
Zasady Ekranowe
rodzice.fdds.pl



safeinternet.pl



Współfinansowane przez Unię Europejską
Instytutem Józefa Pilsudskiego

Główny Partner:



Partner:

FACEBOOK

Stres

Stres to reakcja organizmu na znaczące dla nas bodźce z otoczenia. To relacja pomiędzy naszymi możliwościami, a tym, czego wymaga od nas sytuacja. Stresem nazywamy również coś, co nas dotyka, wywołując napięcie i silne emocje. W wyniku jego działania człowiek przygotowuje się do decyzji: walczyć czy uciekać?

Napięcie może mieć na nas też pozytywny wpływ – dzięki niemu sprawniej myślimy, budujemy logiczne wypowiedzi, wpadamy na błyskotliwe pomysły, szybko znajdujemy rozwiązanie problemu.



Kortyzol, czyli hormon stresu. Co oznacza jego nieprawidłowy poziom?



- Kortyzol jest hormonem steroidowym, mającym wpływ na stężenie glukozy we krwi – w reakcji na stres zwiększa jej poziom.

Kortyzol - na krótko pomaga, na dłużej szkodzi

Przez setki tysięcy lat ewolucji większość dotykających nas sytuacji stresowych wiązała się ze wzmożoną aktywnością fizyczną. Ta zaś dawała natychmiastowe pole do rozładowania ogromnego zastrzyku energii, jakiego dostarczał nam wydzielający się pod wpływem stresu kortyzol.

W ciągu ostatnich kilkuset, a już zwłaszcza kilkudziesięciu lat historii naszego gatunku, stres, który nas niemal codziennie dotyka w pracy, szkole czy domu, nie znajduje ujścia w ataku bądź ucieczce. Oznacza to, że nasze ciała są narażone – zwłaszcza w efekcie bycia w długotrwałym stresie – na niebezpieczne skutki nieustannej ekspozycji na zalew kortyzolu.

Skutki długotrwałego stresu:



- problemy ze snem, takie jak trudności w zasypianiu, częste budzenie się
- problemy z koncentracją
- mniejsza odporność organizmu
- pogarsza także naszą zdolność zapamiętywania i uczenia się, ponieważ podwyższony poziom kortyzolu przyczynia się do śmierci neuronów w mózgu.

Niepokojące objawy u dzieci



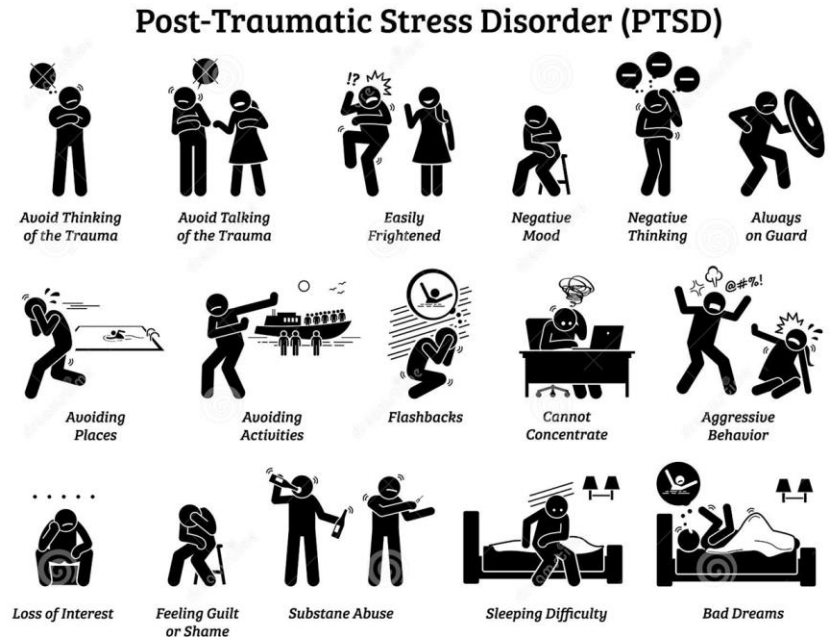
- Smutek, napady płaczu, izolowanie się – unikanie kontaktu z bliskimi, rówieśnikami
- Zbojętnienie, rezygnacja z zainteresowań
- Brak możliwości czerpania przyjemności (anhedonia)
- Poczucie nierealności otaczającego świata, ludzi i wydarzeń
- Nieustanne zmęczenie, poczucie wyczerpania, braku energii, senność
- Krytyczne myślenie o sobie, poczucie winy i bezsensu istnienia
- Mówienie o śmierci, samobójstwie
- Problemy ze snem- wybudzenia w nocy, koszmary senne, moczenie
- Napady złości- agresja, autoagresja
- Lęki ograniczające codzienne funkcjonowanie i powodujące zagrożenie zdrowia i życia: np. jedzeniem/przełykaniem, piciem, przed śmiercią, przed wyjściem z domu,
- Ograniczanie jedzenia (spadek wagi ciała) / napadowe najadanie się (przybieranie na wadze)
- Niepokój psychoruchowy
- Dręczące, niepokojące myśli
- Zachowania ryzykowne
- Dolegliwości somatyczne: np. bóle głowy, napady duszności, bóle brzucha, klatki piersiowej, omdlenia
- Trudności z koncentracją uwagi, pamięcią

Syndrom stresu pourazowego - PTSD

to zaburzenie, będące formą reakcji na skrajnie stresujące wydarzenie (traumę), które przekracza zdolności danej osoby do radzenia sobie i adaptacji

Objawy

- fizyczne: bóle głowy i innych części ciała, poczucie paniki i strachu, biegunka, depresja,
- nawroty wspomnień, odtwarzanie wydarzeń,
- uporczywe unikanie bodźców związanych z urazem
- wzmożone pobudzenie: ciągłe podenerwowanie, napięcie, brak snu, nadmierna czujność



Dzieci, które stanowią 28% światowej populacji (ponad 2,2 miliarda), potrzebują stabilizacji i bezpieczeństwa na każdym etapie rozwoju. Obecnie, muszą dostosowywać się do zmian, obostrzeń, nowych zaleceń – a to wszystko w oderwaniu od rzeczywistości, którą znały z okresu sprzed pandemii.

Odczuwanie długotrwałego stresu i negatywnych emocji znacząco wpływa na pogorszenie ogólnego stanu zdrowia psychicznego.

Im więcej sprzecznych informacji do nas dociera, tym większy czujemy dyskomfort. Mało przyjemne doświadczenie próbujemy zracjonalizować, a gdy to nie pomaga – pojawia się bezradność, stres, lęk.

Z dziećmi należy rozmawiać o trudnej i kryzysowej sytuacji jaką jest właśnie stan epidemii koronawirusa. Przygotujmy się i stwórzmy odpowiednie warunki do rozmowy z dzieckiem. Nadrzędnym celem rozmowy jest emocjonalne wsparcie i pokazanie, że potrzeby i przeżycia dziecka związane z izolacją, są dla nas ważne.



Odporność psychiczna dziecka

Kiedy szklanka
jest naprawdę pełna?



Hmm... No właśnie kiedy? Nalaliśmy wody, do pełna i okazało się...

Możemy sobie wyobrazić, że każdego dnia w naszych dzieciach zapełnia się pewien metaforyczny pojemnik, w którym gromadzą się obciążenia. Ma on określoną, bardzo niewielką pojemność, a jakaś część tego pojemnika już wyjściowo jest zapełniona nawet pomimo epidemii. Każdego dnia natomiast dopełnia się on z wieloma nowymi porcjami pobudzenia nerwowego.

Cały czas gromadzone jest napięcie w dziecku, układ nerwowy kumuluje pobudzenie. Gdy ograniczone są naturalne możliwości rozładowywania tych napięć układ nerwowy dziecka przestaje sobie z nimi radzić, pojemnik się przepełnia.



O tym, że dziecko przeżywa nasilony lęk, jest na granicy depresji, lub po prostu chwilowo nie unosi obciążenia psychicznego, często nie powie nam ono wprost. Zawsze jednak będzie dawało sygnały zmianami zachowania i reagowania oraz szeregiem innych objawów, które bywają różnorodne i często mylnie interpretowane

- rozdrażnienie, chwiejność nastroju, płaczliwość, wybuchowość, agresja, apatia, bierność, znudzenie, izolowanie się, niedostępność, ignorowanie i „olewanie” wszystkiego, obojętność, zamrożenie i chłód emocjonalny, ale może być też roztargnienie, nakręcenie emocjonalne, brak zahamowań, „głupawka” itd.
- dolegliwości fizyczne: bóle brzucha, głowy, kręgosłupa, problemy gastryczne, trudności z zasypianiem albo nadmierna senność w ciągu dnia itd .

Istnieje ryzyko, że część z tych sygnałów będziemy interpretowali jako problemy z dyscypliną, lenistwo, ignorancję i będziemy na nie odruchowo reagowali przysłowiowym „dociskaniem śruby wychowawczej”, co może niechcący nakręcać dodatkowo spiralę napięć i wzajemnej niechęci w rodzinie.

Jako rodzicom nie pozostaje nam nic innego jak rozumieć te stany i znaleźć pewne sposoby, by metaforyczny „pojemnik” na obciążenia naszego dziecka mógł w ciągu dnia na bieżąco choć trochę się opróżniać, by poziom napięć obniżał się do bezpiecznego dla dziecka, ale i przez to dla nas samych.



„Odlewanie ze szklanki”

- **Szczera rozmowa z dzieckiem.** Okazana troska i zainteresowanie daje młodemu człowiekowi poczucie, że nie jest pozostawiony z problemem sam. Kształci to również w maluchach zaufanie do opiekuna — w przyszłości zwiększają się szanse, że napotykając poważną trudność dziecko zwróci się o radę do rodzica.
- **Sport** rozładowywanie emocji poprzez aktywność fizyczną nie tylko pozwala oczyścić dziecku umysł, spędzić miło czas z rodzicami lub rówieśnikami ale również wzmacnia sprawność organizmu.
- Latorośle, które preferują bardziej wyciszające zajęcia mogą odnaleźć ulgę w walce ze stresem np. na **zajęciach plastycznych lub muzycznych** — wyrażanie siebie i swoich emocji poprzez sztukę może okazać się niezwykle terapeutyczne.



Depresja

Każdy bywa smutny, zły czy burkliwy, są to jednak stany przejściowe mijające po pewnym czasie. Taki smutek czy przygnębienie to nie objawy choroby. W przypadku depresji stan przygnębienia, smutku, bezsilności i poczucia braku kontroli utrzymuje się przez wiele tygodni, a czasami nawet i lat. Według Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest wiodącą przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy na świecie oraz najczęściej spotykanym zaburzeniem psychicznym.

OBJAWY DEPRESJI

poczucie beznadziejności

nieproporcjonalna do przyczyny reakcja przygnębienia i lęku

zaburzenie koncentracji uwagi

zmniejszenie lub utrata apetytu

unikanie spotkań ze znajomymi

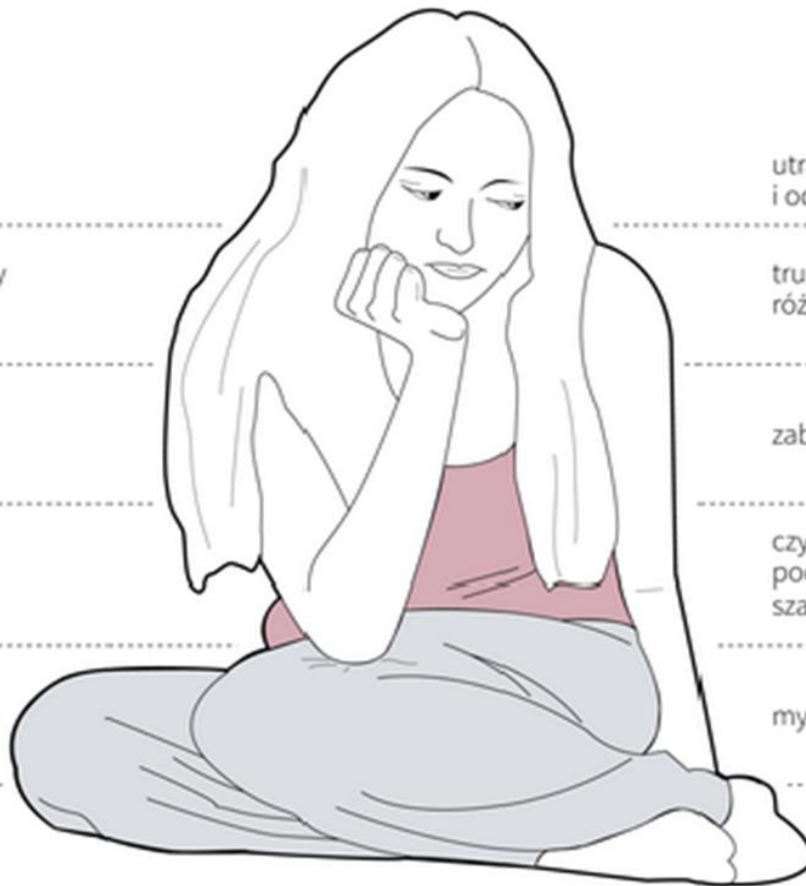
utrata radości życia i odczuwania przyjemności

trudności w podejmowaniu różnych czynności i działań

zaburzenia snu

czynienie wyrzutów i oskarżeń pod swoim adresem oraz utrata szacunku do samego siebie

myśli samobójcze



PRZYCZYNY DEPRESJI

czynniki biologiczne



np. czynniki genetyczne, zmiany poziomu neuroprzekazników w mózgu, uzależnienia

czynniki psychologiczne



np. stresujące wydarzenia życiowe, relacje rodzinne, uczuciowe

czynniki społeczne i kulturowe



np. trudna sytuacja materialna, zawodowa, poczucie samotności

STOPNIE NASILENIA DEPRESJI:

1. łagodna

zmęczenie, zniechęcenie, złe samopoczucie, brak zadowolenia, pogorszenie snu, gorszy apetyt

2. umiarkowana

zniechęcenie do życia, obniżenie funkcjonowania społecznego, zawodowego

3. ciężka

zobojętnienie, lęk, niepokój, myśli samobójcze, niezdolność do pracy

Źródło: zdrowie.pap.pl, psychiatria.mp.pl, Słownik Encyklopedyczny Medycyna

Objawy



- **smutek, przygnębienie**, płaczliwość; u dzieci i nastolatków w odróżnieniu od dorosłych bardzo często dominuje **drażliwość**, dziecko łatwo wpada w złość lub rozpacz, może demonstrować wrogość wobec otoczenia – zachowuje się w sposób odpychający, zniechęcający do nawiązania kontaktu,
- **zobojętnienie**, apatia, zmniejszenie, a nawet utrata zdolności do przeżywania radości; dziecko przestaje cieszyć się z rzeczy lub wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość,
- **poczucie znudzenia**, zniechęcenia; ograniczenie lub zaprzestanie aktywności, które wcześniej były dla ważne lub przyjemne (np. zabawa, hobby, spotkania z rówieśnikami), a także niechęć do podejmowania codziennych obowiązków lub zupełne ich zaniechanie. Dziecko może np. odmówić porannego wstawania, chodzenia do szkoły, wychodzenia z domu, a w skrajnych przypadkach - ze swojego pokoju, zaniedbywać higienę osobistą, naukę.

- wycofanie się z życia towarzyskiego, ograniczenie kontaktu z rówieśnikami,
- nadmierna reakcja na uwagi, krytykę – dziecko reaguje rozpaczą lub dużą złością nawet gdy zwróci mu się uwagę w bardzo delikatny sposób i dotyczy ona błahej sprawy,
- depresyjne myślenie („wszystko jest bez sensu”, „i tak nic mi się nie uda”), niska samoocena („jestem beznadziejny/a, gorszy/a, nieatrakcyjny/a, głupi/a”); nieproporcjonalnie pesymistyczna ocena rzeczywistości, własnych możliwości, przyszłości,
- poczucie bycia bezużytecznym, niepotrzebnym; nadmierne obwinianie się nawet za te wydarzenia i okoliczności, na które nie ma się wpływu (np. obwinianie się za konflikt między rodzicami),



- **działania autoagresywne**, np.: samookaleczenia (rozmyślne uszkodzanie swojego ciała przez cięcie się ostrymi przedmiotami, przypalanie zapalniczką, papierosem, drapanie, gryzienie i tym podobne), rozmyślne zadawanie sobie bólu, zażywanie w nadmiarze leków w celu „zatrucia się” (ale nie w celu odebrania sobie życia),
- **myśli rezygnacyjne** („życie jest bez sensu”, „po co ja żyję”) fantazje na temat śmierci („co by było, gdybym umarł?”, „innym byłoby lepiej, gdyby mnie nie było”),
- **myśli samobójcze** (rozmyślanie, fantazjowanie na temat odebrania sobie życia), tendencje samobójcze (planowanie lub czynienie przygotowań do popełnienia samobójstwa), a w skrajnych przypadkach – próby samobójcze, czyli podejmowanie bezpośrednich działań mających na celu odebranie sobie życia





- **w ciężkich przypadkach depresji mogą wystąpić objawy psychotyczne** (charakteryzujące się nieprawidłowym, zniekształconym przeżywaniem rzeczywistości): omamy (inaczej halucynacje), najczęściej słuchowe, rzadziej wzrokowe i węchowe i/lub urojenia (fałszywe przekonania na temat samego siebie i/lub otoczenia). Treść tych objawów jest zgodna z depresyjnym nastrojem. Omamy przyjmują postać np.: głosu krytykującego postępowanie i poczynania chorego, przekonywującego o jego winie, bezużyteczności lub nawet nakazujące mu się okaleczyć lub zabić; rzadziej obejmują wizje zniszczenia, katastrofy lub zapach śmierci i rozkładu. Urojenia najczęściej dotyczą winy, grzeszności, oczekiwania na karę, poczucia nadciągającej zagłady, kataklizmu. Objawy psychotyczne w przebiegu depresji u dzieci są rzadkością, natomiast mogą występować u nastolatków,
- uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego; często zaburzeniom depresyjnym towarzyszy **lęk – niemal nieustający**, o stałym nasileniu, nieokreślony – trudno wskazać przyczynę lub obiekt takiego lęku („sam nie wiem, czego się boję”),
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań („i tak na niczym mi nie zależy”); **picie alkoholu, stosowanie innych środków psychoaktywnych** (narkotyki, „dopalacze”) – często w celu złagodzenia lęku, napięcia, smutku,

Inne objawy mogące wystąpić w depresji



- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem - często skutkują problemami z nauką i pogorszeniem wyników w szkole, dziecko może opuszczać zajęcia lekcyjne,
- pobudzenie psychoruchowe, często wynikające z przeżywanego lęku i napięcia – dziecko wierci się, nie może się skupić na konkretnej czynności, podejmuje bezwiednie bezcelowe działania, np. skubie ubranie, zamazuje długopisem kartkę, obgryza paznokcie,
- podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze – np. gra na komputerze, oglądanie TV,
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu, a w efekcie - zmiany masy ciała,
- problemy ze snem: trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność.

Szkodliwe mity



Wystarczy wziąć się w garść, porządnie jeść , trochę poćwiczyć.

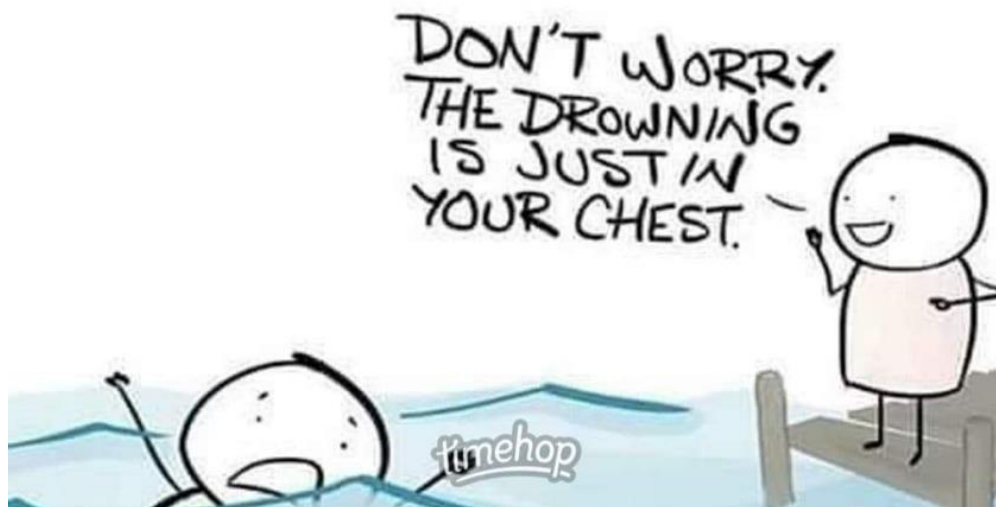
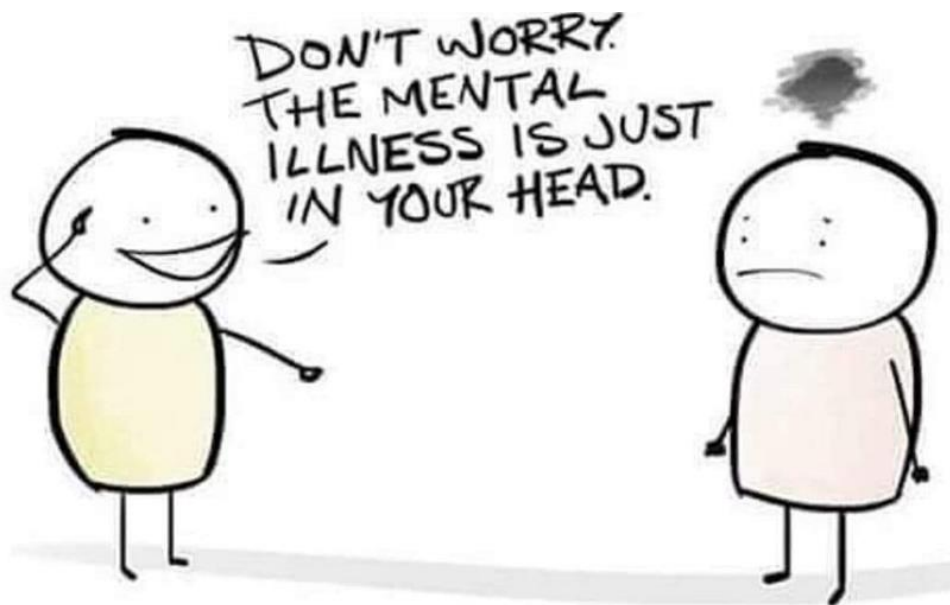
To tylko za niski poziom żelaza

Depresja nie przeszkadza w wykonywaniu codziennych obowiązków.

To nie depresja , to lenistwo

DOBRE RADY





Co robić?



- Bądźmy zawsze w relacji ze swoim dzieckiem (niezależnie czy jest przedszkolakiem czy nastolatkiem) – pytajmy, jak się czuje, co u niego słyhać, jak możemy pomóc
- Podążajmy za dzieckiem. Słuchajmy uważnie, okazujmy zrozumienie i akceptację. Zapewnijmy bezpieczną atmosferę rozmowy i nigdy nie wyśmiewajmy przedstawionego problemu. Prośmy o dodatkowe wyjaśnienie, jeśli nie rozumiemy.
- Okazujmy uczucia i przytulajmy
- Nie bagatelizujmy i nie mówmy, że „to nic takiego”
- Nie mówmy, że „inni dają sobie radę” „zajmij się czymś”
- Nie nazywajmy dziecka „leniem”, jeśli nie znamy powodów obniżenia wyników w nauce
- Jako rodzice starajmy się zachować spokój niezależnie od tego, co się dzieje. Porządkujmy chaos i pomóżmy dziecku planować – obniżymy poziom niepokoju
- Rozmawiajmy z dzieckiem o możliwościach rozwiązania problemu i uwzględnijmy jego zdanie – dajmy mu poczucie wpływu na sytuację
- Dajmy dziecku przyzwolenie na przeżywanie emocji
- Zapewnijmy dziecku odpowiednią ilość snu
- Zawsze mówmy prawdę i dotrzymujmy słowa
- Zapewnijmy dziecku ruch, relaksację, zdrową dietę
- Celebryjmy rytuały rodzinne np. wspólne posiłki, wieczory filmowe, gry planszowe, zabawy
- Budujmy z dzieckiem wspólne pole uwagi angażując się we wspólne aktywności
- Informacje dotyczące koronawirusa przedstawiamy z uwzględnieniem wieku rozwojowego dziecka
- Zapewnijmy kontakt z rodziną i rówieśnikami np. przez komunikatory

Zamiast odganiać,
przytul swoje smutki.
Szybciej się rozpuszczą.



Smutek jest jak liście na rzece, gdy go nie
powstrzymujesz, po prostu przepływa.



Źródło: Agnieszka Zapart -psycholog psychoterapia obrazkoterapia

Kiedy szukać pomocy specjalisty?



Jeśli objawy depresyjne mają takie nasilenie, że utrudniają dziecku codzienne funkcjonowanie w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej oraz gdy utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy zgłosić się po fachową pomoc – najlepiej do lekarza wyspecjalizowanego w psychiatrii dzieci i młodzieży, ewentualnie do psychologa lub lekarza pediatry, którzy w razie potrzeby przekierują dziecko na konsultację psychiatryczną.

Jeśli jakiegokolwiek zachowania dziecka czy jego funkcjonowanie martwi Cię masz prawo porozmawiać z pedagogiem lub psychologiem szkolnym. Możesz skorzystać z instytucji oferujących pomoc dzieciom i rodzinie.

Gdzie po pomoc w Białymstoku?

- Poradnie psychologiczno- pedagogiczne
- Centrum Pomocy Dzieciom
- ETAP Ośrodek Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych
- Młodzieżowy Ośrodek Konsultacji i Terapii
- Poradnia Zdrowia Psychicznego i Oddział Dzienny Psychiatryczny dla Dzieci i Młodzieży „EUREKA”
- Stowarzyszenie MONAR Poradnia Profilaktyczno-Konsultacyjna w Białymstoku
- Specjalistyczne placówki wsparcia dziennego
- Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie – Ośrodek Interwencji Kryzysowej
- Ośrodków I stopnia referencyjnego : Ezra, Qumedica, Pomocni

- Telefon zaufania dla rodziców i nauczycieli : 800 100 100

- DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA: 800 12 12 12

Telefon ten pełni również funkcję telefonu interwencyjnego. Pod numer interwencyjny osoby dorosłe mogą zgłaszać problemy dzieci.



Fundacja
ITAKA
Centrum Pomocy dla
Ludzi Zaginionych

**CAŁODOBOWA
BEZPŁATNA
INFOLINIA
DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI**

800 080 222

Dziękuję

