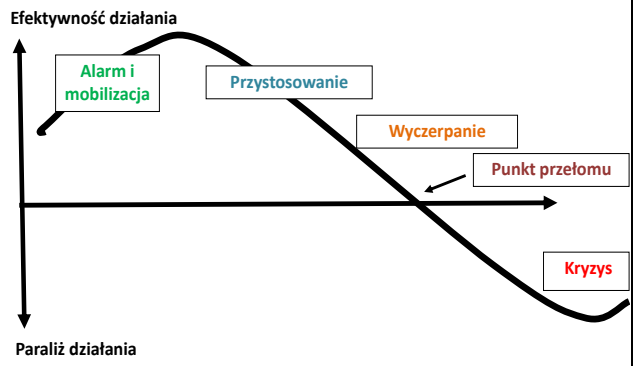
Małgorzata Łuba
ToBe Business&Education
malgorzata.luba@2be.edu.pl, www.2be.edu.pl

# Jajko czy kura? – kryzysy psychiczne a uzależnienia u dzieci i młodzieży

Życie jest pełne emocji – w ostatnich miesiącach szczególnie tych trudnych i niechcianych. Doświadczamy ich, ponieważ w naszej codzienności zaszło wiele zmian – obawiamy się o bezpieczeństwo i zdrowie najbliższych i swoje własne, niepokoi nas sytuacja gospodarcza, społeczna, polityczna w kraju i na świecie. Fakt, że nikt z nas nie wie, ile jeszcze będą trwały trudne zdarzenia wokół nas i związane z nimi ograniczenia, i jakie będą ich konsekwencje dla przyszłości, sprawia, że nasz organizm może działać z nieustannym pobudzeniem emocjonalnym. My, dorośli, doświadczamy napięcia związanego z dezorientacją, lękiem, złością, bezradnością i niepewnością. A dzieci i nastolatki – choć mają prawo nie do końca rozumieć, co się wokół nich dzieje – doskonale wyczuwają zdenerwowanie swoich opiekunów. W ich rzeczywistości zagościło również wiele zmian.

## Więcej niż stres

Stres jest na ogół rozumiany jako coś szkodliwego. Jednak pewne dawki stresu możemy odczuwać jako przyjemne, ekscytujące albo nieprzyjemne, ale w granicach tolerancji. Wtedy mamy do czynienia z **eustresem, który motywuje i dostarcza energii do działania, uruchamia drzemiące w nas możliwości, zwiększa kreatywność, a nawet uodparnia na ból**. Zbyt duża ilość stresorów, zbyt intensywne ich nasilenie, zbyt długi czas działania mogą sprawić, że **zostaje przekroczona granica naszej indywidualnej wytrzymałości. Wówczas doświadczamy zjawiska dystresu**. W krótkiej perspektywie czasu odczuwamy niepokój, poirytowanie, dolegliwości cielesne, zmęczenie. Mamy poczucie, że sytuacja powoli zaczyna wymykać się spod naszej kontroli. Prawdziwe niebezpieczeństwo pojawia się dopiero w dłuższej perspektywie, kiedy sytuacja stresowa jest przewlekła, nadmiernie obciążająca i wyczerpująca. Wówczas może pojawić się doświadczenie kryzysu. Problem wzajemnych relacji pomiędzy stresem a kryzysem nie został do dziś jednoznacznie rozstrzygnięty. Różne definicje pozwalają uznać kryzys **jako szczególny stan stresu o określonej charakterystyce**. Tak długo, jak jesteśmy w stanie kontrolować stresujące wydarzenia życiowe, nie dochodzi do kryzysu. Kryzys wystąpi, gdy stres całkowicie nami zawładnie, nie jesteśmy w stanie znaleźć drogi wyjścia ani rozwiązania. Przejawy kryzysu są indywidualne i trudne do przewidzenia. To reakcja człowieka zdrowego na trudności.




**Kryzys psychiczny to załamanie linii życiowej** na skutek zdarzenia, które jest przeszkodą w realizacji celów życiowych, rozwojowych i w konsekwencji budzi silne emocje (James i Gilliland, 2006). W kryzysowym funkcjonowaniu charakterystyczne jest **silne napięcie emocjonalne, które zaburza zdolność analizy sytuacji**, dostrzegania różnych możliwych rozwiązań, wdrożenia działań naprawczych. **Przedłużający się stan kryzysu może być podłożem rozwoju zaburzeń psychicznych, m.in. stanów depresyjnych**

**Konsekwencje kryzysu**

Przedłużający się stan kryzysu powoduje trudności w realizacji codziennych obowiązków, piętrzenie się zaległości, niemożność utrzymania dobrych relacji z innymi. Może być również podłożem rozwoju poważnych problemów emocjonalnych lub zaburzeń psychicznych, np. depresji, zaburzeń lękowych, uzależnień behawioralnych lub od substancji psychoaktywnych, zachowań autodestrukcyjnych. Najpoważniejszą, bo nieodwracalną, konsekwencją kryzysu mogą być zachowania samobójcze – skrajny sposób „poradzenia sobie" z cierpieniem psychicznym, które powoduje ogromne poczucie bezradności i wydaje się być nie do wytrzymania.

Sięganie w doświadczeniu kryzysu po substancje psychoaktywne i nadmiarowe zachowania, używane jako metoda „samoleczenia", mogą utrwalić się w uzależnienia. I odwrotnie – uzależnienia, powodując cierpienie i przeszkody w realizacji celów życiowych, mogą stać się podłożem rozwoju kryzysów i zaburzeń psychicznych.

**Pierwsza pomoc emocjonalna**

Pierwsza pomoce emocjonalna to interwencje, które można podjąć w odpowiedzi na obserwowane u młodych osób zmiany w zachowaniu, postrzegane jako sygnały ostrzegawcze obecnych problemów emocjonalnych lub psychicznych. Jest odpowiednikiem pierwszej pomocy medycznej w sytuacji urazów emocjonalnych. Wsparcia emocjonalnego może udzielać każdy (np. rodzic, nauczyciel, wychowawca, pedagog), który jako pierwsza zauważy niepokojące zachowania u dziecka lub nastolatka. Podobnie, jak w pierwszej pomocy medycznej, najważniejsze zadania to:

- Rozpoczęcie interwencji tak szybko, jak to możliwe;
- Pomoc w łagodzeniu odczuwanych nieprzyjemnych stanów emocjonalnych;
- Lepsze zrozumienie przeżywanych trudności i potrzeb młodej osoby oraz zorientowanie się w powadze sytuacji;
- Pomoc w identyfikowaniu zasobów i źródeł wsparcia oraz wybór najbardziej adekwatnych form pomocy i – w razie potrzeby – angażowanie do niej innych osób lub służb.

Pierwszą pomoc emocjonalną tworzą trzy ważne etapy: dostrzeżenie problemu, zbieranie dodatkowych informacji i podjęcie dalszych interwencji.

| | |
|---|---|
| **Dostrzegaj problemy** | • Nie wystarczy, że zobaczysz lub usłyszysz coś niepokojącego. Zauważone przez ciebie zmiany w zachowaniu dziecka są czasami na tyle mało specyficzne, że łatwo znaleźć dla nich inne, niegroźne wytłumaczenie – wiek dojrzewania, lenistwo, niechęć do współpracy, zwracanie na siebie uwagi itp. Kiedy tak się stanie, pierwsza pomoc emocjonalna staje się niemożliwa, chociaż coś zauważyłeś, nie dostrzegłeś w tym problemu.<br>• Prawdziwe dostrzeżenie problemu to potraktowanie przez ciebie zmian w zachowaniu ucznia jako komunikatu, że w jego życiu dzieje się coś ważnego, być może również trudnego. Masz prawo jeszcze nie wiedzieć, jaka jest waga problemu W dalszej kolejności ze spokojem, zainteresowaniem i troską podejmiesz drugi krok – zaczniesz zbierać dodatkowe informacje.<br>• Co powinno motywować cię do działania?<br>1. Wiedza o przeżytym przez dziecko urazie lub bardzo obciążającej sytuacji, np. śmierć bliskiej osoby, bezpośredni |

| | |
|---|---|
| | udział w traumatycznym zdarzeniu itp.<br>2. Wiedza o trudnej sytuacji życiowej dziecka, np. problemy w rodzinie, doświadczane choroby psychiczne lub somatyczne, bycie ofiarą przemocy rówieśniczej itd.<br>3. Narastające, niepokojące i niepożądane zmiany w zachowaniu dziecka.<br><br>**Przykładowe niepokojące zmiany w zachowaniu:**<br>• Długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, płaczliwość, zamartwianie się<br>• Pojawienie się negatywnych wypowiedzi o sobie, o świecie, o przyszłości<br>• Uskarżanie się na różne bóle, zmęczenie, unikanie wysiłku, trudność z mobilizacją<br>• Problemy ze snem i jedzeniem<br>• Brak dbałości o siebie, swój wygląd i higienę<br>• Niepokojące, czasami niejednoznaczne wypowiedzi lub komunikaty na portalach społecznościowych, np. o śmierci, samobójstwie<br>• Ciągłe rozdrażnienie, większa skłonność do buntu, konfliktów i wybuchów<br>• Ciągłe poczucie bycia ocenianym, trudność z radzeniem sobie z krytyką i porażkami<br>• Wycofanie z kontaktów z innymi, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań<br>• Rezygnowanie z zajęć do tej pory lubianych, dających przyjemność<br>• Nieobecności w szkole (czasami jedynie na pierwszych lekcjach)<br>• Wyraźne, dość nagłe opuszczenie się w nauce, trudności w skupieniu uwagi<br>• Nadmierne korzystanie ze smartfona, komputera, internetu<br>• Zachowania „wentylacyjne” – alkohol, SPA, samouszkodzenia, próby S |
| **Zbierz dodatkowe informacje** | • Najważniejszym źródłem informacji jest dla ciebie udziecko, które doświadcza trudności. To z nim w pierwszej kolejności musisz porozmawiać, aby lepiej poznać i zrozumieć jego perspektywę. Pomocne okazuje się uważne i cierpliwe słuchanie, krótkie podsumowania wypowiedzi ucznia, pytania uszczegółowiające.<br><br>**1. Zainicjuj rozmowę:**<br>• Powołując się na fakty (twoje obserwacje), zapytaj o trudności. W tym celu można wykorzystać model informacji zwrotnej FUKO z modyfikacją (fakt – uczucie – kontekst zamiast konsekwencji – oczekiwanie).<br>– ***(Fakt – zachowanie dziecka, które cię zaniepokoiło)*** *Ostatnio kilkakrotnie powiedziałeś, że się zabijesz.*<br>– ***(Uczucie – twoja reakcja emocjonalna na zaobserwowane zachowanie)*** *Zasmuciło mnie to,*<br>– ***(Kontekst – znaczenie, które nadajesz zachowaniu dziecka)*** *bo myślę sobie, że za tymi słowami może stać coś bardzo* |

| | |
|---|---|
| | *poważnego, że może przeżywasz trudne chwile.*<br>– ***(Oczekiwanie – prośba, jaką masz do dziecka)*** *Proszę, pomóż mi zrozumieć, co się u ciebie dzieje.*<br><br>• Dowiedz się, jakich emocji doświadcza dziecko. Zachęć do mówienia o nich. Zaakceptuj nawet te najbardziej trudne uczucia, pomóż je nazwać i lepiej zrozumieć. W subiektywnie trudnej dla siebie sytuacji dziecko ma prawo postrzegać świat po swojemu – w czarnych barwach, przeżywać dramat i nie widzieć dla siebie rozwiązań.<br>– *Słyszę twój podniesiony głos, szybciej wypowiadasz słowa. Może coś cię bardzo złościć. Powiedz, proszę, co cię złości najbardziej?*<br>– *Nic dziwnego, że się złościsz, kiedy nie możesz poradzić sobie z zadaniem.*<br>– *Możesz być bardzo zmęczona w tej sytuacji. Co cię najbardziej teraz męczy?*<br>– *W tej sytuacji możesz się czuć samotny. Dla kogo chciałbyś być ważniejszy, bardziej widoczny?*<br>– *Czasami pojawia się w nas poczucie winy. Czujemy, że coś zrobiliśmy, co mogło przyczynić się do samobójstwa lub nie zrobiliśmy czegoś, co mogło zapobiec tragedii. Czy zdarza ci się tak myśleć? Co dokładnie wtedy myślisz?*<br>– *Czasem obwiniamy innych. O tym też jest nam trudno mówić, ponieważ nie chcemy, żeby druga osoba czuła się źle. A czasem, wręcz odwrotnie, czujemy złość na tę osobę i mówimy o tym, bez żadnego oporu. A jak jest u ciebie?*<br><br>• Wystrzegaj się szybkiego pocieszania, radzenia, odwracania uwagi, dyskusji. Poprawianie nastroju na siłę, pełne optymizmu komentarze lub gotowe plany zaradcze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą zostać odebrane jako dowód kompletnego braku zrozumienia lub lekceważenia. Twoim zadaniem nie jest przekonać dziecko do innego sposobu myślenia o własnych problemach lub wdrożenia zaproponowanych rozwiązań. Dowiedz się jak najwięcej o tym, co przeżywa. Unikaj poniższych i podobnych komunikatów:<br>– *No już, nie płacz.*<br>– *Nie możesz się teraz złościć.*<br>– *Chyba nie jesteś tak niemądra, żeby się tego bać?*<br>– *Musisz teraz wziąć się w garść.*<br>– *Wszystko będzie dobrze.*<br>– *Nie ma tego złego…*<br>– *Uszy do góry!*<br>– *Chyba trochę przesadzasz.*<br>– *Przecież to żadnej problem.*<br>– *Jest wiele osób na świecie, które przeżywają gorsze rzeczy.*<br><br>W zamian możesz powiedzieć:<br>– *Masz prawo czuć to, co czujesz.*<br>– *Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć.* |

| | |
|---|---|
| | – *Może być ci ciężko.*<br>– *Pewnie trudno jest ci się zmobilizować.*<br><br>• Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, otwarcie się do tego przyznaj podkreślając, jak ważnym jest, że dziecko mówi o swoich trudnościach.<br>– *Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale dobrze, że mi to mówisz. Dobrze, że się tym ze mną dzielisz.*<br><br>**2. Oceń bezpieczeństwo:**<br>• Jeśli dziecko reaguje na swoje problemy silnymi emocjami, a w jego wypowiedziach pojawia się poczucie bezsilności, niemocy, rezygnacji, braku nadziei lub mówi wprost, że jest bardzo załamany, że dłużej nie da rady itp., oceń, na ile jest bezpieczny dla samego siebie. Rozmawiaj wprost o tym, jak próbuje sobie radzić z przeżywanymi problemami. Nie oceniaj jego moralności, nie przekonuj, że postępuje niewłaściwie, po prostu dowiedz się, co robi w trudnych dla siebie chwilach.<br>– *Kiedy przeżywamy trudności, pojawiają się w nas przytłaczające emocje. A kiedy emocje zaczynają nas przytłaczać, próbujemy poradzić sobie z nimi za wszelką cenę, nie zawsze w najzdrowszy sposób. To zrozumiałe, że możemy nie wiedzieć, co innego można zrobić, kiedy odczuwamy cierpienie. Wtedy trudno jest jasno myśleć i znaleźć najlepsze rozwiązanie.*<br>– *Możemy sięgać po różne sposoby radzenia sobie z trudnościami. Mogą one być zdrowe lub niezdrowe, skuteczne lub nieskuteczne. A jak jest u ciebie? Co robisz w ostatnim czasie, kiedy czujesz się źle, kiedy chcesz o czymś zapomnieć, przestać myśleć, czuć?*<br><br>• Zapytaj również o myśli i zachowania samobójcze. W ten sposób nie zachęcasz dziecka do niczego niebezpiecznego. Dziecko rozważające samobójstwo często potrzebuje o tym otwarcie porozmawiać, podzielić się swoją tajemnicą. Pytając wprost, stwarzasz możliwość usłyszenia szczerych odpowiedzi lub możesz zorientować się, gdy spróbuje udzielić nieprawdziwych informacji.<br>– *Czasem ludzie, którzy czują się źle, są przygnębieni, martwią się, zaczynają myśleć o śmierci, zaczynają myśleć, że chcieliby umrzeć. Czy ty też tak masz? Co dokładnie wtedy myślisz? Co sobie wyobrażasz?*<br>– *Myślisz o śmierci, bo… Chciałbyś nie żyć, bo…*<br>– *Czy zastanawiałaś się, w jaki sposób i kiedy odebrać sobie życie?*<br>– *Czy planowałaś, jak można to zrobić? Czy posiadasz środki potrzebne do przeprowadzenia tego planu?*<br>– *Czy kiedykolwiek podjąłeś działanie, które mogło doprowadzić do twojej śmierci? Kiedy to było? Opisz, proszę, co wtedy zrobiłeś.*<br><br>3. **Pomóż szukać rozwiązań:** |

| | |
|---|---|
| | • Oceń, czy dziecko ma w sobie siły, które mogą być dla niego oparciem w pokonywaniu trudności, dowiedz się, co do tej pory mu pomagało, na czyje wsparcie może liczyć.<br>– *Co ci do tej pory pomagało w trudnościach?*<br>– *Kto cię do tej pory najbardziej wspierał?*<br>– *Jakiej rady udzieliłbyś przyjacielowi, jaką zaproponowałbyś mu pomoc czy rozwiązanie?*<br>– *Jak chciałbyś, aby osoba, której dobrze życzysz, podeszła do tej sprawy?*<br><br>• Pomóż odkrywać alternatywne rozwiązania.<br>– *Mam kilka pomysłów, co można zrobić. Czy chcesz je poznać?*<br>– *Niektórym osobom bardzo pomaga..., a innym…, Można zrobić jeszcze…*<br>– *Która z wymienionych przeze mnie możliwości jest wg ciebie najlepsza?*<br><br>• Przypomnij o dostępnych specjalistach w szkole lub poza nią. Przekaż informacje o miejscach pomocowych.<br>– *W naszej szkole jest pedagog (imię i nazwisko). Można go znaleźć (dokładna informacja gdzie). To osoba, która pomaga w różnych trudnościach, np. problemach w nauce, w kontaktach z rówieśnikami, rodzicami czy nauczycielami.*<br>– *Porozmawiaj z nim, proszę, jeszcze dziś. Może po lekcjach? Wcześniej dam mu znać, że się do niego zgłosisz, aby na pewno miał dla ciebie czas na rozmowę.*<br>– *Jeśli wolisz, możemy już teraz pójść do niego razem.*<br>– *Wiem, że są psychologowie dostępni poza szkołą, którzy, udzielają bezpłatnych porad. Umówmy się na następnej przerwie. Przekażę ci wtedy adresy do tych placówek oraz numery telefonów zaufania. Do nich możesz próbować dzwonić w każdym momencie, gdy tego potrzebujesz. Czasem wymaga to cierpliwości, bo wiele osób chce się z nimi skontaktować. Ale warto próbować. Jak się jutro spotkamy opowiesz mi, jak ci poszło z dzwonieniem i czy udało ci się skontaktować z psychologiem.* |
| **Podejmij dalsze interwencje** | • Dobrą praktyką jest, kiedy szczerze powiesz dziecku, jakie działania podejmiesz w jego sprawie w najbliższym czasie. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia jesteś zobowiązany podzielić się zdobytą informacją z innymi – rodzicami/opiekunami prawnymi, wychowawcami, nauczycielami specjalistami (pedagogiem, psychologiem), dyrektorem. Dziecko zasługuje na to, abyś wyjaśnił, dlaczego to zrobisz, zapraszając jednocześnie do wspólnych ustaleń. Tworząc możliwość współdecydowania dajesz mu poczucie wpływu na sytuację w dużej mierze od niego niezależnej. W ten sposób możesz zadbać o utrzymanie z nim dobrej relacji oraz o większą motywację do późniejszego realizowania zaplanowanych działań.<br>– *To niezwykle ważne, aby o twoich trudnościach dowiedzieli się (wskaż, kto dokładnie). Jest to potrzebne, abyśmy mogli razem, jak najszybciej ci pomóc, abyś jak najszybciej poczuł się lepiej.* |

| | |
|---|---|
| | – *Powiedz mi, z kim mogę o tym porozmawiać w pierwszej kolejności – z mamą czy twoim tatą? Z którym z rodziców lepiej się dogadujesz?*<br>– *Czy chcesz uczestniczyć w rozmowie? Czy chcesz powiedzieć o trudnościach sam, a może wolisz, abym zrobił to w twoim imieniu?*<br>– *Zastanówmy się wspólnie, co dokładnie im powiemy.*<br><br>• W obliczu zachowań zagrażających zdrowiu lub życiu dziecka, do współpracy należy zaprosić rodziców/opiekunów. Informacja o zachowaniach autodestrukcyjnych dziecka jest na ogół bardzo szokująca i zagrażająca dla rodziców/opiekunów. Mogą zareagować ochronnie atakując ciebie, siebie lub szkołę. Ważne zatem, abyś nie tylko rzeczowo przedstawił problem, opisując niepokojące zachowania, pokazując, że są one sygnałami nieradzenia sobie z trudnościami, ale także zaakceptował emocje wyrażane podczas spotkania.<br>– *Domyślam się, że nie jest państwu łatwo, kiedy mówię, że wasze dziecko ma myśli samobójcze. To może państwa zasmucić lub zezłościć. Czasami trudno to zrozumieć i przyjąć. A jak to wpływa na państwa?*<br>– *Bardzo mi zależy, żebyśmy wspólnie zaczęli działać, aby wasze dziecko jak najszybciej poczuło się lepiej, i aby było bezpieczne.*<br>– *Zazwyczaj myśli o śmierci pojawiają się wtedy, kiedy człowiekowi wydaje się, że ma problemy, z którymi nie można sobie poradzić. Nasze wspólne działania mogą mu pokazać, że nie jest sam oraz że te problemy są do pokonania.*<br>– *Wasze dziecko zrobiło pierwszy krok, żeby sobie pomóc – podzieliło się swoimi trudnościami ze mną. Teraz naszym zadaniem jest wsparcie i znalezienie skutecznego i najlepszego rozwiązania.*<br><br>• Celem spotkania z rodzicami/opiekunami jest wspólne znalezienie i zaplanowanie realnych sposobów wsparcia ucznia. Zadania, za które są oni odpowiedzialni, to przede wszystkim obserwacja dziecka w domu i informowanie szkoły o niepokojących zachowaniach, a także zapewnienie wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego lub psychiatrycznego. Wszystkie ustalenia spisujemy i dołączamy do dokumentacji.<br>• Warto zachęcać rodziców/opiekunów do sięgania po różne formy wsparcia dla nich samych oraz systematycznie monitorować realizację przez nich wspólnych ustaleń.<br>• W przypadku zachowań autodestrukcyjnych ucznia potrzebne są zdecydowane działania, nigdy bowiem nie wiadomo, ile pozostało czasu na ochronę jego zdrowia lub życia. |
| **Zgłoszenie na 112** | Konieczność wezwanie pomocy za pośrednictwem numeru alarmowego 112 pojawia się w przypadku:<br>• Próby samobójczej ucznia – również udaremnionej lub przerwanej – na terenie szkoły,<br>• Opuszczenia przez ucznia terenu szkoły z wcześniejszą |

| | |
|---|---|
| | deklaracją o zamiarze podjęcia próby samobójczej,<br>• Zidentyfikowania u ucznia dużego nasilenia i natrętności myśli samobójczych, obecności planu i tendencji samobójczych, niedawnej próby samobójczej, np. młoda osoba deklaruje, że często myśli o odebraniu sobie życia, chce się zabić i przygotowała środki do popełnienia samobójstwa, podjęła próbę samobójczą w ostatnich trzech miesiącach,<br>• Zidentyfikowania u ucznia myśli samobójczych i towarzyszących im nasilonych objawów kryzysu psychicznego lub zaburzeń psychicznych, np. młoda osoba deklaruje, że często myśli o odebraniu sobie życia, ma poczucie braku wpływu i bezwyjściowości, beznadziejności, osamotnienia, a dodatkowo w jej zachowaniu obecne jest pobudzenie emocjonalne, impulsywność, osłabienie kontroli impulsów m.in. poprzez przyjmowanie środków psychoaktywnych,<br>• Dokonania przez ucznia na terenie szkoły samouszkodzeń związanych z poważnym naruszeniem tkanek i wymagających pilnych interwencji medycznych, np. zatamowanie krwi, założenie szwów, utrata przytomności,<br>• Dokonania przez ucznia na terenie szkoły samouszkodzeń obejmujących oczy, twarz, piersi, podbrzusze, genitalia (Młodożeniec, 2008; Walsh, 2014).<br><br>Ważne, aby zgłoszenie na numer alarmowy było pierwszą, a telefoniczne poinformowanie opiekunów prawnych o zdarzeniu oraz podjętych działaniach, drugą w kolejności interwencją szkoły. |

**Pamiętaj!**

- **Każdy MOŻE stać się RATOWNIKIEM PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ.**
- Jako ratownik masz prawo czuć się niepewnie, czasami możesz nie do końca wiedzieć, co zrobić, co powiedzieć. To zrozumiałe, zazwyczaj na co dzień realizujesz inne działania i niekiedy podejmujesz tego typu interwencje pierwszy raz w życiu.
- Dzięki temu, że zdecydujesz się podjąć pierwszą pomoc emocjonalną, młoda osoba, której pomagasz, ma szansę poczuć się lepiej.
- **Podobnie jak w pierwszej pomocy medycznej, twoje działania mogą uratować komuś zdrowie lub nawet życie.**

**Telefony niosące pomoc w sytuacji kryzysu psychicznego:**

- **Bezpłatne konsultacje z ekspertami suicydologii (zagrożenie samobójcze) „Życie warte jest rozmowy" – dla szkół, rodziców i młodych osób: zwjr.pl**
- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, www.116111.pl**

  Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc codziennie przez całą dobę.

- **Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123**
  Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny codziennie i całodobowo.
- **Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100**
  Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.
- **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12**
  Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00. Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.
- **Linia Wsparcia, tel. 800 70 22 22**
  Bezpłatny i anonimowy telefon dla osób dorosłych, które potrzebują wsparcia i informacji. Czynny codziennie (również w dni świąteczne) przez całą dobę. W wybrane dni i godziny dyżurują psychiatrzy, prawnicy, pracownicy socjalni.
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00**
  Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Czynny w każdą środę i czwartek w godzinach 17.00-19.00. Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.
- **Telefon Zaufania Grupy Ponton, tel. 22 635 93 92, www.ponton.org.pl**
  Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Połączenie jest płatne według stawki operatora. Telefon jest czynny w piątki w godzinach 16.00-20.00.
- **Telefon Zaufania dla osób LGBT+, ich rodzin i bliskich, tel. 22 628 52 22**
  Telefon prowadzony przez Stowarzyszenie Lambda Warszawa. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00-21.00. Pomoc online dostępna pod adresem: poradnictwo@lambdawarszawa.org
- **Fundacja Trans-Fuzja, transfuzja.org**
  Bezpłatna internetowa pomoc psychologiczna dla osób trans płciowych. Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem adresu e-mail: psycholog@transfuzja.org
- **Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.org**
  Bezpłatne i anonimowe wsparcie dla ofiar, świdków przemocy w rodzinie. Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8.00-22.00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8.00-16.00.
- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, tel. 800 120 226**
  Bezpłatny telefon pomocowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-15.30. Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury „Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.

- **Pomarańczowa Linia, tel. 801 14 00 68**
  Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami, oraz ich bliskich. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.
- **Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990**
  Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płaci sie tylko za pierwszy impuls połączenia.
- **Infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin, tel. 800 120 289**
  Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Działa w dni powszednie w godzinach 9.00-17.00, połączenie jest bezpłatne.
- **Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880, www.uzaleznieniabehawioralne.pl**
  Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (od seksu, Internetu, hazardu, zakupów, jedzenia). Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia lub wg stawki operatora sieci komórkowej.
- **Tumbo Linia, tel. 800 111 123, tumbopomaga.pl**
  Telefon przeznaczony dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywający śmierć kogoś bliskiego. Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00.
- **Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich, tel. 800 108 108, nagle sami.org.pl**
  Działa w dni powszednie w godzinach 14:00-20:00. Adresowany jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący można anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.
- **Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą Seksualną w Kościele, tel. 800 280 900, www.zranieni.info**
  Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19.00-22.00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.
- **Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce: telefonzaufania.org.pl**
- **Centra i ośrodki interwencji kryzysowej**: **oik.org.pl oraz pokonackryzys.pl/ oik.org.pl**
- **Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży**, powstające w każdym powiecie, świadczące bezpłatne wsparcie, również wizyty domowe i środowiskowe: ttps://www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego