

PRZYDATNE STRONY INTERNETOWE:

www.zwjlr.pl
www.mlodeglowy.pl

Szukasz psychiatry?

Tu jest lista miejsc, gdzie możesz otrzymać bezpłatną pomoc (świadczenia na NFZ). Do Poradni Zdrowia Psychicznego zapisują rodzice / opiekunowie prawni.

PORADNIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY - OŚRODEK PSYCHOTERAPII I SZKOLEŃ "PRACOWNIA"

Stargard, ul. Gdańska 1
606 993 994
91 487 35 86

ZACHODNIOPOMORSKI INSTYTUT PSYCHOTERAPII – PSYCHIATRA DZIECI I MŁODZIEŻY,

Królowej Korony Polskiej 26, 70-480 Szczecin
91 422 60 60

PRZYSZPITALNA PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Mączna 4, 70-780 Szczecin
91 88 06 221

CO ROBIĆ?

DO KOGO SIĘ ZWRÓCIĆ?

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



**NIEZBĘDNIK
NASTOLATKA
W KRYZYSIE**

Każdy z nas w życiu może zderzyć się z sytuacjami trudnymi. Czasem towarzyszące temu nieprzyjemne emocje mogą powodować, że myślimy, że sytuacja jest beznadziejna i bez rozwiązania. **Pamiętaj, że pomimo tego, że sytuacja może wydawać się beznadziejna, wokół Ciebie są osoby, które mogą spróbować Ci pomóc.**

Być może, obecnie, osobiście nie mierzysz się z sytuacją trudną, ale poszukujesz informacji, jak pomóc bliskiej osobie.

W tej ulotce znajdziesz wskazówki, gdzie się można zwrócić w sytuacji kryzysu.



WAŻNE INFORMACJE

JEŻELI POTRZEBUJESZ WSPARCIA I ROZMOWY:

- o tym, co jest dla Ciebie ważne, czy sprawia Ci kłopot;
- o odczuwanej złości, lęku, smutku, zniechęceniu, żalu, poczuciu samotności;
- o tym, co właśnie przeżywasz;
- o tym, jak uwierzyć w siebie, bo zmagasz się z niską samooceną;
- o tym, że czujesz się samotny, czy masz wrażenie, że nie potrafisz dogadywać się z rówieśnikami;
- o pojawiających się zmartwieniach, stresach;
- mierzysz się z niską samooceną; poczuciem samotności
- zmagasz się z zamartwianiem się, poczuciem przygnębienia;
- o doświadczanej przemocy lub byciu w niebezpiecznej sytuacji;
- jakimkolwiek problemie, którym chcesz się podzielić.

zawsze możesz zgłosić się do zaufanej osoby dorosłej – rodzica, wychowawcy, pedagoga szkolnego. Problemy, z którymi się zmagasz mogą wymagać zaopiekowania, te osoby mogą wspólnie z Tobą zastanowić się nad Twoimi potrzebami, poszukując odpowiedniej pomocy specjalistycznej np. pomocy psychologa, psychoterapeuty, lekarza psychiatry.

Choć, czasem możesz czuć inaczej, to wokół Ciebie są osoby, które mogą Ci pomóc.

Jeżeli doświadczasz, albo jesteś świadkiem:

- bicia, popychania, opluwania, celowego niszczenia rzeczy,
- złośliwego wyśmiewania, przezywania, szydzenia,
- szerzenia plotek, upokarzania, rozmyślnego wykluczania innych,
- pisania nieprzychylnych komentarzy, umieszczania ośmieszających zdjęć, filmików czy wyśmiewania na chatkach internetowych na grupie klasowej

JEST TO PRZEMOC!

Jeśli padasz ofiarą dręczenia – nigdy nie ponosisz za to winy. Masz prawo do tego, aby cię nie atakowano, nie przedrzeźniano, wyśmiewano, czy nie wykluczano. W takiej sytuacji niezwłocznie porozmawiaj z osobą dorosłą!



TU ZNAJDZIESZ WSZYSTKIE WAŻNE NUMERY POMOCOWE:

112 – Numer alarmowy

To główny i podstawowy numer alarmowy we wszystkich nagłych wypadkach. Zadzwoń pod ten numer, jeżeli jest zagrożone życie lub zdrowie, jak niezbędna jest interwencja policji, straży pożarnej lub pogotowia. Operator numeru alarmowego po Twoim zgłoszeniu powiadomi odpowiednie służby ratownicze.

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

czynny całą dobę 7 dni w tygodniu
Możesz także zarejestrować się na stronie www.116111.pl i napisać wiadomość.

800 119 119 - Telefon i chat zaufania Towarzystwa Przyjaciół Dzieci

Infolinia oraz czat pomocy są dostępne codziennie w godzinach 14-22.
Adres chatu: 800119119.pl

800 121 212 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Czynny od poniedziałku do piątku w godzinie 8:15 do 20:00 lub w dni wolne od pracy może przedstawić swój problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu oddzwoni następnego dnia. Specjaliści udzielą Tobie niezbędnego wsparcia.

22 484 88 01 - Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA

Psycholog – poniedziałek, wtorek 15:00-20:00
Seksuolog – środa 15:00-20:00

22 628 52 22 - Ogólnopolski telefon zaufania dla osób LGBT

Czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 18:00-21:00

800 120 002 - Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

czynny całą dobę 7 dni w tygodniu