



**„Powiedz co czujesz.
Zdemaskuj emocje”**

Kampania społeczna Ministerstwa Zdrowia





Znasz te emocje, prawda?

ZŁOŚĆ



W życiu każdego człowieka – zarówno gdy jesteśmy młodzi, jak i w dorosłym życiu – zdarzają się okresy, kiedy czujemy się gorzej. Powodów może być dużo – stres w szkole, problemy w domu, różne niepokoje. W ostatnim okresie dodatkowy stres może być związany z sytuacją epidemiczną, nauką zdalną i różnymi obawami związanymi z epidemią.

Objawami gorszego stanu psychicznego mogą być np. problemy ze snem, koncentracją uwagi, brak siły i chęci do podejmowania codziennych aktywności. Niekiedy gorsze samopoczucie psychiczne wymaga pomocy specjalistów.



- **Jeśli czujesz się gorzej psychicznie, nie bój się porozmawiać o swoich problemach. Pomyśl o osobie, której ufasz – może być to rodzic, koleżanka, starsze rodzeństwo, nauczyciel. Rozmowa z kimś do kogo mamy zaufanie o tym, jak się czujesz to często pierwszy krok do poprawy nastroju.**



Jeśli z jakichś względów nie chcesz skorzystać z ich pomocy, **możesz też skorzystać z całodobowego, bezpłatnego Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.** **(zadzwoń pod numer tel. 800 12 12 12).**

Numer działa przez całą dobę, a połączenie z nim jest bezpłatne.

Młodzi ludzie, którzy od zwykłej rozmowy telefonicznej wolą komunikator, mogą skorzystać z **chatu** dostępnego na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka: <https://czat.brpd.gov.pl/>

- **Co ważne z tej formy możesz skorzystać całkowicie anonimowo - nikt nie będzie prosił Cię o podanie Twoich danych. Nikt się nie dowie o tej rozmowie, ani rodzice, ani szkoła, ani znajomi.**



- Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możesz zgłosić się do specjalistów pracujących w placówkach, które mają umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Są to m.in. psycholodzy, psychoterapeuci i psychiatrzy.



Psychiatra

Psychiatra stawia diagnozę i ustala plan terapeutyczny, czyli plan leczenia, także farmakologicznego. Robi to (często po konsultacji z psychologiem) na podstawie:

- wywiadu z Tobą,
- badań diagnostycznych, np. laboratoryjnych,
- oceny Twojego stanu psychicznego i somatycznego.

Może zdecydować o leczeniu w szpitalu, wystawiając skierowanie. Może również skierować Cię na psychoterapię albo na oddział dzienny.

Psycholog

Zajmuje się diagnozowaniem problemów za pomocą:

- pogłębionej diagnostyki osobowości,
- oceny procesów poznawczych,
- oceny dyspozycji psychicznych.

Diagnostuje Cię na podstawie wywiadu, którego istotą jest rozmowa, ale często również testy psychologiczne.

- Psycholog oferuje także:
- pomoc psychologiczną
- wsparcie psychospołeczne.



Psycholog nie zajmuje się psychoterapią ani nie zleca leczenia farmakologicznego. Ustala z Tobą plan terapeutyczny i kieruje Cię do specjalisty (najczęściej psychiatry lub psychoterapeuty), u którego otrzymasz profesjonalne leczenie. Do psychologa zgłaszaj się z bieżącymi problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie. Korzystaj z jego usług również wtedy, gdy nie wiesz, do jakiego specjalisty należy się udać.

Psychoterapeuta

Zajmie się przepracowaniem z Tobą nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia. Do psychoterapeuty zgłaszaj się po wcześniejszej wizycie u lekarza lub psychologa.

Psychoterapeuta nie musi być z wykształcenia lekarzem ani psychologiem. Musi natomiast ukończyć czteroletnią szkołę z tego obszaru wiedzy (w tym odbyć odpowiednią liczbę godzin praktyki i terapii własnej). Musi także uzyskać certyfikat psychoterapeuty lub być w trakcie ubiegania się o niego.



Skorzystanie przez osobę niepełnoletnią z pomocy specjalisty – psychologa, psychiatry - wymaga zgody opiekuna prawnego. Jeśli uważasz, że stan Twojego zdrowia wymaga pomocy, a rodzice nie zgadzają się na jej uzyskanie lub nie mogą dojść do porozumienia w tej sprawie, to w tej sytuacji powinieneś zgłosić się do pedagoga, psychologa szkolnego, wychowawcy lub nauczyciela. Specjaliści z Biura Rzecznika Praw Dziecka również podpowiedzą Ci, co konkretnie zrobić w Twojej sytuacji.

"Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje"
to hasło kampanii społecznej skierowanej
do dzieci i młodzieży.
Jej celem jest promowanie otwartości,
mówienia o swoich emocjach i problemach
psychicznych, a także szukania wsparcia.



- Kampania społeczna Ministerstwa Zdrowia, ma na celu zwrócić uwagę na problemy psychiczne dzieci i młodzieży. Promuje specjalną infolinię **800 12 12 12** oferującą doraźne wsparcie psychologiczne dzieciom i młodzieży, a także ich rodzicom i opiekunom. Nie bój się skorzystać z tej możliwości uzyskania pomocy!
- https://youtu.be/Qh1C3y_jvYM

Źródła informacji i obrazów:

- <https://www.wirtualnemedi.pl/artykul/ministerstwo-zdrowia-kampania-zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/pytania-i-odpowiedzi-wsparcie-psychologiczne>
- <https://www.bing.com/images/search?q=depresja%20obrazy&qs=n&form=QBIR&sp=-1&pq=depresja%20obrazy&sc=3-15&cvid=8C904E96A5DB466D97C0B99227A24CEB&first=1&tsc=ImageBasicHover>
- <https://www.bing.com/images/search?q=Choroba+Dwubiegunowa&form=IRBPRS&first=1&tsc=ImageBasicHover>
- <https://www.bing.com/images/search?q=psycholog%20obrazy&qs=n&form=QBIRMH&sp=-1&pq=psycholog%20obrazy&sc=0-16&cvid=87BDEA783AD74C6A9C90E74027611418&first=1&tsc=ImageBasicHover>
- <https://www.bing.com/images/search?q=psychoTERAPEUTA%20obrazy&qs=n&form=QBIRMH&sp=-1&pq=psychoterapeuta%20obrazy&sc=0-22&cvid=BE8E9A8A00884ADD961518930A8568F7&first=1&tsc=ImageBasicHover>