

The background is a light grey, textured paper with various watercolor-style illustrations. There are several large, soft-edged shapes in shades of orange, pink, and yellow. A blue, wavy shape is on the left side. A blue, spiral-like shape is at the top right. A hand-like shape with orange fingers is on the right side. A blue, spiral-like shape is at the bottom right. A blue, wavy shape is on the left side.

**KRYZYS ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO -  
GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**





**Koordynator projektu:**

dr hab. Marlena Stradomska

**Przygotowanie:**

Natalia Witkowska

**Redakcja naukowa:**

dr hab. Marlena Stradomska

**Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:**

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

**Partnerzy:**

Towarzystwo Nowa Kuźnia

Lubelska Inicjatywa Społeczna

**Wydawnictwo:**

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak



# KRYZYS ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Pogorszenia się zdrowia psychicznego doświadczyć może każda osoba **niezależnie od wieku.**

Ważne, aby zauważać sygnały, jak tylko zaczną się pojawiać i nie ignorować ich.

Szybkie okazanie wsparcia i zaoferowanie pomocy może zapobiec katastrofalnym wydarzeniom.



# OZNAKI POGARSZAJĄCEGO SIĘ ZDROWIA PSYCHICZNEGO (I)

- szybkie denerwowanie się lub wpadanie w gniew
- ciągły **smutek** i brak humoru
- **stres** i napięcie, które nie znikają
- problemy ze **snem**, np. bezsenność, częste wybudzanie się bądź nadmierna senność
- poczucie braku sensu





# OZNAKI POGARSZAJĄCEGO SIĘ ZDROWIA PSYCHICZNEGO (II)

- problemy z **jedzeniem**, np. zjadanie stresu albo kompletny brak apetytu
- objawy **somatyczne** takie jak: bóle głowy, brzucha, szybsze bicie serca, napięcie mięśniowe, drżenie rąk
- **niechęć do aktywności**, które kiedyś cieszyły





# OZNAKI POGARSZAJĄCEGO SIĘ ZDROWIA PSYCHICZNEGO (III)

- nagłe popadanie w **uzależnienia**
- agresja, wybuchowość
- częsty **płacz**
- gorsze wyniki w nauce
- zaprzestanie udzielania się na lekcjach, robienia prac domowych







# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

## 1. Zaproponuj rozmowę.

Osoba, której zdrowie psychiczne ulega pogorszeniu może czuć się bardzo samotnie w swoich zmaganiach więc pokaż jej, że jesteś tuż obok i chętnie ją wysłuchasz.





# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

2. **Nie oceniaj** i postaraj się zrozumieć tę osobę.

Jeśli zaakceptujesz jej emocje jakiegokolwiek by one nie były, zapewnisz tej osobie wsparcie, którego może potrzebować.





# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

3. Postaraj się opanować własne **emocje**.

Twój spokój i życzliwość mogą pozytywnie wpłynąć na samopoczucie osoby, która doświadcza cierpienia.



# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

4. Zachęcaj tę osobę do **kontynuowania** rozmowy i nie zamykania się w sobie.

Używaj wypowiedzi:

**“Co mogę dla Ciebie zrobić?”**

**“Czy jest coś, co mogę zrobić aby ci pomóc?” “Jak się czujesz?”**

**Czy jest coś co Cię niepokoi?”**



# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

5. Nie mów niczego, co mogłoby zranić bądź bagatelizować uczucia i doświadczenia tej osoby.

Unikaj zwrotów typu:

**“Przejdzie Ci, to nic wielkiego”**

**“Trzeba Cię ogarnąć”**

**“Po prostu o tym nie myśl”**



# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

6. Okazuj wsparcie.

Możesz zrobić to w ten sposób:

“Widzę, że przechodzisz przez coś trudnego”

“Jestem tutaj, gdybyś chciał/a porozmawiać”

“Chcę być przy tobie gdy będziesz mierzyć się z problemami”

“Mogę razem z tobą poszukać pomocy”





# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

7. Zaproponuj wspólne zaplanowanie małych, **wykonalnych kroków** w stronę uzyskania pomocy.



# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

8. Wspólnie szukajcie sposobów na **wyście z kryzysu** zdrowia psychicznego.

Może to być, np. rozmowa z zaufanym dorosłym takim jak rodzic, pedagog/psycholog szkolny, nauczyciel. Weźcie pod uwagę skorzystanie z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111.



# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

9. Pomyśl też o sobie.

Pamiętaj, aby starając się pomóc drugiej osobie, zadbać też o **swoje potrzeby**.

Nie bierz wszystkiego na siebie.

To ważne, aby osoba borykająca się ze zdrowiem psychicznym zachowała pewną samodzielność i wzięła udział w rozwiązaniu problem, zamiast zrzucić to całkowicie na Ciebie.





# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

10. Jeśli sam będziesz potrzebował wsparcia, **nie bój się o nie poprosić.**



# Co zrobić jeśli zauważysz u kogoś te oznaki?

11. Jeśli osoba przechodząca kryzys zdrowia psychicznego jest w stanie zagrożenia zdrowia i życia albo jest ofiarą przemocy rówieśniczej lub wykorzystania seksualnego, nie wahaj się **powiedzieć tego komuś dorosłemu.**

Ważne, aby takie sytuacje nie były tajemnicą, nawet jeśli osoba ta prosi o dyskrecję.



# GDZIE UDAĆ SIĘ PO POMOC?

- zadzwoń pod bezpłatne numery pomocowe
- porozmawiaj z zaufanym dorosłym (rodzicem, nauczycielem, pedagogiem, psychologiem).
- udaj się do jednej z placówek zdrowia psychicznego



# TELEFONY POMOCOWE

800 119 119

Bezpłatny  
anonimowy  
telefon i czat  
zaufania dla dzieci  
i młodzieży

116 111

Telefon  
zaufania dla  
dzieci i  
młodzieży

112

Numer  
alarmowy w  
sytuacji  
zagrożenia życia  
lub zdrowia

800 121 212

Dziecięcy  
Telefon Zaufania  
Rzecznika Praw  
Dziecka



**BEZPŁATNE MIEJSCA  
POMOCOWE ZNAJDZIESZ  
POD ADRESEM:  
[HTTPS://ZWJR.PL/BEZPLAT  
NE-MIEJSCA-POMOCOWE](https://zwjr.pl/bezplatne-miejsc-pomocowe)**



# BIBLIOGRAFIA

[HTTPS://WWW.SUPEREGO.COM.PL/JAK-ROZPOZNAC-KRYZYS-PSYCHICZNY-GDZIE-SZUKAC-POMOCY/](https://www.superego.com.pl/jak-rozpoznać-kryzys-psychiczny-gdzie-szukać-pomocy/)

[HTTPS://ZWJR.PL/POMOC-W-10-KROKACH](https://zwjr.pl/pomoc-w-10-krokach)

[HTTPS://ZWJR.PL/BEZPLATNE-MIEJSCA-POMOCOWE](https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe)

[HTTPS://ZWJR.PL/BEZPLATNE-NUMERY-POMOCOWE](https://zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe)



# Partnerzy:



ARCHAEOGRAPH  
*Wydawnictwo Naukowe*