

Moja apteczka emocji

– jak sobie radzić, gdy jest mi smutno?



**Przewodnik dla dzieci
po trudnych chwilach.**

Nie jesteś sam/a

- pierwsza pomoc psychologiczna
dla dzieci i młodzieży.
Zróbmy to po raz trzeci!

Czasem coś, co się dzieje, może być dla Ciebie naprawdę trudne. Możesz wtedy czuć, że nie dajesz sobie rady, że problem jest za duży i nie wiesz, co zrobić.

To właśnie nazywamy kryzysem. Dla jednej osoby trudna może być np.: kłótnia z kolegą albo zła ocena w szkole. Może wtedy być jej bardzo smutno, źle. Ktoś inny poradzi sobie szybciej, bo zna sposoby, jak się uspokoić i znaleźć rozwiązanie. Każdy jest inny i to jest w porządku.

Ważne, żeby w trudnych chwilach szukać pomocy i nie zostawać samemu.

8

SYGNAŁÓW,



że Twoje emocje potrzebują wsparcia

Ciągle
czujesz się
zdenerwowany
i napięty.



Łatwo się złościś lub chce
Ci się płakać, nawet wtedy,
gdy ktoś zwróci Ci drobną
uwagę lub coś Ci nie
wyjdzie.

Masz silny lęk
albo boisz się
czegoś przez
dłuższy czas



(wyjścia z domu albo
rozmowy w szkole).
Czasem rzeczy, które
kiedyś były łatwe, teraz
wydają się bardzo trudne
i stresujące.



Jeśli trudna sytuacja trwa długo, możesz czuć się bardzo zmęczony i nie mieć siły na nic. Może być Ci trudno wstać z łóżka i wykonywać codzienne drobne obowiązki.



Jesteś smutny albo obojętny. Rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci radość, jak spotkania z kolegami, dobre oceny w szkole czy wspólne wyjścia z rodziną, przestają Cię cieszyć. Masz wrażenie, że nic nie ma sensu.

Jest Ci trudno,
nie masz ochoty
na spotkania
z kolegami.
Wolisz być sam, zamknąć
się w pokoju i schować
pod kocem.



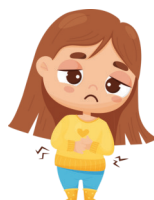
Trudno
Ci zasnąć,
budzisz
się w nocy albo
bardzo wcześnie
rano i nie możesz
już spać. To może
być naprawdę
męczące.



Źle się czujesz
– boli Cię głowa,
jesteś słaby,
kręci Ci się w głowie
albo masz trudności
z oddychaniem.



Twój brzuch
dziwnie reaguje
– masz mdłości,
nie masz
apetytu.



Jak zadbać o siebie, kiedy jest Ci bardzo trudno?

Jeśli czujesz się przytłoczony, masz poczucie bezradności, obawiasz się, że sobie nie poradzisz, to po pierwsze
- nie bądź sam. Poszukaj pomocy.



NIE ZOSTAWAJ SAM Z PROBLEMEM

Jeśli jest Ci trudno, porozmawiaj z kimś, komu ufasz – na przykład z rodzicem, nauczycielem, starszym bratem, siostrą albo z psychologiem w szkole. Dorosły pomoże Ci znaleźć rozwiązanie i poczuć się lepiej. Nawet jeśli nie będzie od razu wiedział, jak rozwiązać problem, rozmowa naprawdę może dużo pomóc.

Możesz zadzwonić lub
napisać na telefon zaufania

 **116 111**

– tam zawsze ktoś
Cię wysłucha.

Pamiętaj!

Szukanie pomocy to nic złego.
To znak, że dbasz o siebie!

Co możesz zrobić, żeby poczuć się lepiej?



Uścisk motyla

Skrzyżuj ręce na klatce piersiowej i połóż dłonie na ramionach. Możesz siebie tak przytulić. Lekko poklepuj ramiona raz jedną, raz drugą ręką – to pomaga poczuć się bezpieczniej.



Bycie tu i teraz

Spróbuj skupić się na tym, co widzisz wokół. Na przykład: policz, ile samochodów przejeżdża za oknem. To pomaga oderwać się od trudnych myśli i uspokoić się.



Przypomnij sobie swoje supermoce

Pomyśl o trudnej sytuacji, w której sobie poradziłeś. Co zrobiłeś dobrze? Co Cię wzmocniło? Może siła, cierpliwość, odwaga? Czy coś podobnego mogłoby Ci pomóc teraz?



Bezpieczne miejsce w wyobraźni

Zamknij oczy i wyobraź sobie, że jesteś w miejscu, gdzie czujesz się dobrze i bezpiecznie. Może to być plaża, łąka, pokój pełen poduszek. Pomyśl, jakie tam są kolory, zapachy, dźwięki. To pomaga się zrelaksować.



Spokojny oddech

Usiądź wygodnie. Połóż rękę na brzuchu. Oddychaj powoli i spokojnie. Poczuj, jak brzuch unosi się i opada. Policz 10 oddechów. To pomaga poczuć się lepiej.

Jak pomóc koledze lub koleżance, gdy widzisz, że coś jest nie tak?

Czasem ktoś bliski – kolega, koleżanka, ktoś z rodziny – może czuć się bardzo źle.

Może być smutny, zły, przestraszony albo całkiem „nieobecny”.

Jak mogę mu pomóc?

Możesz:

- ♥ położyć mu rękę na ramieniu,
- ♥ złapać go za rękę,
- ♥ przytulić się do niego
(jeśli ta osoba się na to zgodzi).

Takie bycie blisko naprawdę pomaga – daje ulgę.

Najważniejsze
jest, żeby
po prostu

BYĆ BLISKO

A jeśli chciałbym z nim porozmawiać?

Nie musisz być specjalistą – wystarczy, że jesteś życzliwy i chcesz wysłuchać.

Jest taki sposób:

3P

Popatrz

Posłuchaj

Połącz



1. Popatrz

Zwróć uwagę, czy Twój znajomy zachowuje się inaczej niż zwykle – np. nie mówi, wycofuje się, płacze, jest bardzo smutny albo zły.

2. Posłuchaj

Zacznij rozmowę.

Możesz powiedzieć:

„Widzę, że coś jest nie tak.
Chcesz pogadać?”

„Jak się czujesz?”

„Czy mogę coś
dla Ciebie zrobić?”



WAŻNE

Więcej słuchaj niż mów. **Nie oceniaj.**

Nie mów:

✗ „Weź się w garść”.

✗ „Inni mają gorzej”.

Lepiej powiedzieć:

✓ „To, co czujesz, jest OK”.

✓ „Rozumiem, że może być Ci trudno”.

✓ „Jestem obok, nie jesteś sam/sama”.

3. Połącz

Nie próbuj pomagać sam, to może być zbyt trudne. Pomóż znaleźć kogoś, kto pomoże.

Powiedz, z kim może porozmawiać:

- ♥ z rodzicem, z nauczycielem,
- ♥ z psychologiem albo pedagogiem szkolnym,
- ♥ może również zadzwonić na telefon zaufania (**116 111**).

**A jeśli ta osoba
bardzo źle się czuje?**

Jeśli Twój znajomy:

mówi, że nie chce już żyć

pisze dziwne, niepokojące rzeczy

mówi o samookaleczaniu



BARDZO WAŻNE!

Konieczn**ie** powiedz o tym dorosłemu! To bardzo ważne. To nie jest zdrada – to troska i pomoc. Nawet psycholog w takiej sytuacji nie musi zachować tajemnicy. Jeśli nie ma żadnego dorosłego w pobliżu – dzwoń pod numer 112. Powiedz, co się dzieje – ktoś dorosły pomoże Ci w tej sytuacji.

**Numer
alarmowy**

 **112**

**Czy mogę zrobić
coś jeszcze?**

Jeśli Twój kolega/koleżanka jest bardzo zdenerwowany i nie jest w stanie normalnie rozmawiać, zaproponuj:

- **uścisk motyla** (delikatne poklepywanie się po ramionach),
- **spokojny oddech** (liczenie oddechów),
- **skupienie się na tym, co wokół** (np. szukanie kolorów).

Metody te zostały opisane wcześniej.

Pomagają one się uspokoić.

Pamiętaj! Twoja obecność naprawdę ma znaczenie.

**Nawet jeśli nie rozwiążesz problemu, możesz
sprawić, że ktoś poczuje się mniej samotny.**

Pomagając sobie i innym, warto pamiętać, że zdarzają się momenty, w których nawet łatwe zadania wydają się być trudne, a błahe rzeczy urastają do ogromnych problemów. W takich chwilach warto się zatrzymać i sprawdzić, jak się czuję.

Czy czuję się:

☐ głodny?

☐ samotny?

☐ zmęczony?

☐ rozzłoszczony?

Jeśli odpowiesz „tak” choć na jedno z tych pytań – **to nie jest dobry moment** na trudne rozmowy czy decyzje. Bo kiedy jesteśmy głodni, źli, samotni albo zmęczeni trudniej nam się skupić, szybciej się denerwujemy, trudniej myśleć spokojnie i logicznie. Dlatego zanim coś powiesz albo zrobisz, sprawdź jak się czujesz. Dbanie o siebie to pierwszy krok do radzenia sobie z problemami.



Kiedy warto szybko poszukać pomocy?

Jeśli od dłuższego czasu jesteś smutny, boisz się ludzi, nie lubisz siebie albo nie widzisz sensu życia – to znak, że coś jest nie tak. Wtedy warto porozmawiać z psychologiem lub innym specjalistą. Na wizytę musi zapisać Cię rodzic lub opiekun. Czasem potrzebna jest pomoc kilku osób – to zupełnie normalne. Tak jak idziesz do dentysty, gdy boli ząb, tak samo warto iść po pomoc, gdy boli „w środku”. W tabeli na następnej stronie znajdziesz informacje, do kogo najlepiej się zgłosić po pomoc.

Psycholog

Psychoterapeuta

Psychiatra

Czym się zajmuje?

Pomaga zrozumieć emocje, trudne sytuacje i to, co się z nami dzieje. Może też sprawdzić, czy masz np. ADHD, depresję lub trudności w nauce.

Prowadzi rozmowy (terapię), które pomagają lepiej zrozumieć swoje myśli, uczucia i nauczyć się radzić sobie z trudnymi sytuacjami, np. stresem czy lękiem.

Jest lekarzem, który leczy problemy psychiczne, np. depresję. Może przepisać leki, wypisać zwolnienie ze szkoły, a jeśli trzeba – skierować do szpitala.

Kiedy się do niego zgłosić?

Gdy potrzebujesz diagnozy (np. ADHD, depresji, dysleksji).
Gdy chcesz lepiej zrozumieć swoje uczucia.
Gdy przeżywasz coś trudnego – np. rozstanie rodziców, śmierć bliskiej osoby, stres.

Gdy przez dłuższy czas czujesz się źle – np. boisz się, jesteś smutny, masz problemy w relacjach, myślisz o samookaleczaniu.
Gdy coś trudnego długo Cię przytłacza i nie przechodzi – np. śmierć kogoś bliskiego.

Gdy czujesz się tak źle, że trudno Ci chodzić do szkoły, spać, skupić się. Gdy masz myśli samobójcze lub się samookaleczasz.
Gdy trzeba ocenić, czy potrzebne są leki.

Gdzie go spotkam?

W szkole, poradni psychologiczno-pedagogicznej, w Ośrodkach Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej.

W Ośrodkach Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej lub Centrum Zdrowia Psychicznego.

W szpitalu psychiatrycznym lub Centrum Zdrowia Psychicznego.

Instytucje świadczące bezpłatną pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży na terenie Warszawy

- ♥ Fractal Concept - Centrum Zdrowia Psychicznego - II poziom referencyjny, ul. Jelinka 10, Warszawa, tel. **883 999 501**
- ♥ Ośrodek Pomocy Społecznej Żoliborz, Dembińskiego 3, Warszawa, tel. **22 569 28 00**
- ♥ EZRA UKSW, OŚIOPiP dla Dzieci i Młodzieży - I poziom referencyjny, ul. Dolnośląska 3, Warszawa, tel. **536 777 251**
- ♥ Centrum Małego Dziecka i Rodziny - EZRA UKSW, ul. Dolnośląska 3, Warszawa, tel. **536 777 251**
- ♥ Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Nr 3 przy ul. Felińskiego 15, Warszawa, tel. **22 277 22 18**
- ♥ SPZZLO Warszawa-Żoliborz PZP dla dzieci i młodzieży, ul. Kochowskiego 2, Warszawa, tel. **22 839 38 13**
- ♥ SPZZLO Warszawa-Żoliborz OŚOPiP dla Dzieci i Młodzieży - I poziom referencyjny, ul. Żeromskiego 13, Warszawa, tel. **22 561 57 77**
- ♥ MOP - Poradnia Specjalistyczna Młodzieżowy Ośrodek Profilaktyki i Psychoterapii, ul. Boryszewska 4, Warszawa, tel. **22 646 57 25**
- ♥ MindHealth - Centrum Zdrowia Psychicznego- II poziom referencyjny, przy ul. Nowolipie 18, Warszawa, tel. **22 566 22 24**
- ♥ Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Centrum Pomocy Dzieciom, ul. Przybyszewskiego 20/24, Warszawa tel. **22 826 88 62**

Pod kodem QR znajdziesz kontakty do innych instytucji oferujących bezpłatną pomoc psychologiczną na terenie Warszawy.



Pamiętaj – szukanie pomocy to oznaka odwagi. Nie jesteś sam!

Gdzie zgłosić się, gdy potrzebujesz nagłego wsparcia:

Pomoc telefoniczna i online

Bezpłatny telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży ☎ **116 111**

Telefoniczna Pierwsza Pomoc
Psychologiczna, ☎ **22 425 98 48**
(pn-pt 17:00-20:00 / sb 15:00-17:00)

Młodzieżowy Telefon Zaufania
Fundacji Ponton ☎ **22 635 93 92**

Niebieska Linia (Ogólnopolskie
Pogotowie dla Ofiar Przemocy
w Rodzinie, ☎ **116 123**

Antydepresyjny Telefon Zaufania
Fundacji Itaka (dla nastolatków
i młodych dorosłych do 25 r.ż.)
☎ **22 484 88 01**

Linia Pomocy Pokrzywdzonym
-SOS ☎ **22 230 99 00** (24/7)

Na stronie **www.116111.pl** możesz przez całą dobę,
7 dni w tygodniu, porozmawiać na czacie.

**Jeśli masz myśli samobójcze lub boisz się o swoje bezpieczeństwo
– powiedz o tym rodzicom i jedźcie na psychiatryczną izbę przyjęć
albo zadzwoń pod**



Pomoc jest dostępna.

Pamiętaj, że nie jesteś sam!