



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Uzależnienia behawioralne





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Dla Rodziców. Uzależnienia behawioralne

Nadzór merytoryczny: prof. Ewa Mojs

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



Warsztaty edukacyjne w ramach profilaktyki uniwersalnej realizowane w ramach projektu pn. „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 31.12.2023r. w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego”



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego



Spis treści

- 1** — **NASTOLATEK, ADOELSCENCJA CZYLI MIEĆ
CIASTKO I ZJEŚĆ CIASTKO**
- 2** — **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE -
IDENTYFIKACJA PROBLEMU**
- 3** — **RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH**
- 4** — **CZYNNIKI RYZYKA**
- 5** — **CZYNNIKI OCHRONNE**
- 6** — **JAK POMÓC DZIECKU?**
- 7** — **GDZIE SZUKAĆ POMOCY?**

NASTOLATEK, ADOELSCENCJA CZYLI MIEĆ CIASTKO I ZJEŚĆ CIASTKO

Okres dojrzewania sprzyja rozwinięciu uzależnień. W tym okresie przestajemy być dziećmi, które są w większości obszarów kontrolowane przez dorosłych i rozwojowo stajemy się jednostkami, które tworzą swoją niezależność. Intensywnie zachodzą zmiany psychiczne w dwóch obszarach: poznawczym i emocjonalnym.

Wskaźniki dojrzewania sferze poznawczej:

- myślenie formalne, czyli nastolatek zaczyna tworzyć abstrakcyjne teorie i planować
- myślenie hipotetyczno-dedukcyjne, obejmujące przewidywanie konsekwencji
- egocentryzm
- autorytaryzm i idealizowanie
- zaniżone lub zawyżone poczucie własnej wartości.

Wskaźniki dojrzewania w sferze emocjonalnej:

- labilność emocjonalna
- depresyjność
- nadmiernie silne, nieadekwatne reakcje emocjonalne
- egocentryzm afektywny.

Jest to czas zmian w funkcjonowaniu społecznym, obejmującym zmiany w relacjach z ważnymi dorosłymi (rodzicami, nauczycielami), grupą rówieśniczą i w obszarze relacji intymnych. Zmiany w okresie adolescencji mają wielopłaszczyznowy i intensywny charakter, a okres kryzysu adolescencji jest dla nastolatka i jego otoczenia najtrudniejszym okresem.

Młody człowiek sprawdza swoje granice – wydolności intelektualnej, emocjonalnej, wydolności fizycznej (szczególnie w warunkach ekstremalnych), pojawiają się zachowania ryzykowne związane ze sprawdzaniem norm społecznych.

Skrajne emocje, labilność emocjonalna, drażliwość nie są skierowane przeciwko dorosłym, są raczej przejawem zmian rozwojowych zachodzących w organizmie nastolatka (neurologicznych i hormonalnych).

Młody człowiek eksperymentuje z tym jak myśli, co czuje i co może zrobić. Jest głośny, sarkastyczny, rozdrażniony wielokrotnie w ciągu dnia, nieufny, ma dużo pretensji, często wielkościowo nastawiony do innych.



UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE - IDENTYFIKACJA PROBLEMU

Czy dziecko, które spędza 3 godziny dziennie przed komputerem wymaga leczenia?

Czy ktoś, kto codziennie gra na automatach jest uzależniony?

Po czym poznać, czy zachowanie jest normatywne czy może już patologiczne?

Od czego, od jakich zachowań się można uzależnić?

**Odpowiedź na tak postawione pytanie brzmi: uzależnić się można od wszystkiego...
co ma zdolność stymulowania układu nagrody.**

Najczęściej uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży dotyczą:

- gier komputerowych
- aktywności w internecie (informacje, social media)
- urządzeń elektronicznych (telefon, tablet)
- hazardu
- zakupów
- jedzenia
- uprawiania sportu.



O uzależnieniu od jakiejś czynności mówimy wtedy, gdy jej wykonywaniu towarzyszy wewnętrzny przymus lub silne pragnienie jej rozpoczęcia i kontynuowania. Osoba nie tylko spędza dużo czasu na wykonywaniu określonej czynności, ale i na wyobrażaniu jej sobie, planowaniu itd. Pojawia się narastająca trudność w kontrolowaniu tych zachowań, następnie zwiększa się tolerancja, czyli osoba odczuwa potrzebę coraz częstszego wykonywania danej czynności, aby osiągnąć ten sam efekt psychologiczny. Początkowo odczuwa radość, spokój, czy uzyskuje redukcję napięcia, następnie w wyniku pojawienia się tzw. objawów abstynencyjnych, wykonywanie danej czynności służy wyłącznie ich zniesieniu.

Nie każda czynność, którą wykonujemy często lub nawykowo jest uzależnieniem behawioralnym. Wykonywanie jakiejś czynności, która sprawia dziecku przyjemność, powoduje, że zazwyczaj czuje ono radość, satysfakcję i motywację do dalszego jej wykonywania. Ma poczucie sprawowania nad nią kontroli, tak jak nad swoimi uczuciami. Może w każdym momencie przerwać wykonywanie danej czynności lub ją zakończyć i nie wpłynie to negatywnie na jego samopoczucie ani na inne obszary funkcjonowania.

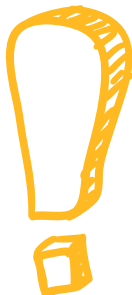
W przypadku uzależnień behawioralnych, podobnie jak w uzależnieniach od substancji jako objawy odstawienne (abstynencyjne) pojawiają się:

objawy fizjologiczne

- potliwość,
- bóle głowy,
- bóle brzucha,
- drżenie rąk,
- bezsenność

objawy psychologiczne

- drażliwość,
- chwiejność emocjonalna,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją uwagi,
- zachowania agresywne, w tym przestępcze,
- lęk,
- depresja,
- wstyd,
- poczucie winy



Dana osoba powtarza zachowanie pomimo świadomości, że jest ono patologiczne, niezdrowe a nawet niebezpieczne dla jej dobrostanu i funkcjonowania, w różnych obszarach (w tym też rodzinnego, społecznego, szkolnego).

Należy podkreślić, że uzależnienia behawioralne szczególnie często dotyczą dzieci i młodzieży. Uzależnienia behawioralne, nie tylko mogą na krótko poprawiać nastrój, ale i dają złudne poczucie uzyskiwania kontroli nad sobą lub otoczeniem lub stanowią „odskocznię” od tego co boli, niepokoi czego się obawiamy.

Przeciwstawienie się dorosłym jest podstawowym warunkiem budowania odrębności, poczucia własnej wartości, które musi przebiegać w warunkach wsparcia i bezwarunkowej akceptacji. Uznajemy egocentryzm młodych ludzi. Poczucie samostanowienia u nastolatków może być wzmacniane dzięki regularnemu przedstawianiu im wyborów, samodzielnemu zbieraniu doświadczeń i rozwiązywanie problemów.

Postawy nastolatków nie są skierowane przeciwko dorosłym, są wynikiem zmian zachodzących w organizmie (szczególnie w ośrodkowym układzie nerwowym), a dojrzewający i zmieniający się mózg nastolatka do właściwego rozwoju potrzebuje czasu, wytrwałości i spokoju płynącego z zewnątrz. W takich warunkach nastolatek zrealizuje cele tej fazy rozwojowej – zbuduje swoją odrębność i niezależność i przygotuje się do wejścia w samodzielność.



RODZAJE UZALEŻNIEŃ BEHAWIORALNYCH

KORZYSTANIE Z INTERNETU

Uzależnienie od Internetu opisywane jest jako zgeneralizowane problemowe używanie Internetu (tzw. sieciorizm) negatywnie wpływające na funkcjonowanie psychiczne, fizyczne, społeczne i interpersonalne danej osoby, prowadzące do pogorszenia jakości życia. Dzieci i młodzież są grupą szczególnie narażoną na ryzykowne używanie lub uzależnienie ze względu na traktowanie sieci jako sposobu na ucieczkę przed problemami czy poszukiwanie informacji lub relacji.

UZALEŻNIENIE OD GIER VIDEO

Gry video mają nie tylko negatywny wpływ na użytkowników. Pozwalają na zaspokojenie potrzeb takich jak zabawa i interakcje z rówieśnikami w świecie wirtualnym. Dodatkowo zapewniają nieprzewidywalne i intensywne gratyfikacje (silnie działają na układ nagrody).

POZYTYWNY WPŁYW GRANIA	NEGATYWNY WPŁYW GRANIA
rozwój umiejętności wzrokowo-przestrzennych	ryzyko uzależnienia
nabywanie wiedzy z różnych przedmiotów i obszarów	zaniedbywanie aktywności fizycznej
nabywanie umiejętności pisania, czytania, liczenia	wycofywanie się z realnych interakcji społecznych
nauka języków obcych	konflikty w rodzinie
kształtowanie umiejętności społecznych	brak konsekwencji czynów w wirtualnym świecie i próby przenoszenia zachowań do świata realnego

Sygnaty ostrzegawcze uzależnienia od komputera, gier i Internetu są takie same:

- opuszcza lekcje, wagaruje, opuszcza się w nauce
- staje się drażliwy, konfliktowy, agresywny
- kłamię zapytany, ile czasu spędza przed komputerem, ile czasu poświęca na granie
- .ma trudności z podejmowaniem innych tematów niż gry
- przybieranie na wadze (nadmiernie siedzący tryb życia)
- wady postawy i wzroku, pęcherze i modzele, drętwienie palców, syndrom trzęsących się dłoni, bóle szyi i nadgarstków
- możliwość pojawiania padaczki fotogennej, która jest wywołana seriami bodźców świetlnych i dźwiękowych



Czynniki ryzyka uzależnienia od komputera, gier i Internetu, czyli „zagubiony w sieci”:

- wiek dziecięcy i nastoletni
- niski poziom integracji z klasą
- poczucie osamotnienia i odczuwany stres
- brak dostępu o innych form aktywności
- spędzanie dużo czasu w otoczeniu uzależnionym lub używającym nowych technologii w sposób problemowy
- cechy osobowościowe – introwersja, impulsywność, poszukiwanie nowości, niski poziom samoregulacji i samokontroli
- niska inteligencja emocjonalne
- zaburzenia neurorozwojowe (ADHD, zaburzenia ze spektrum autyzmu)
- depresja, zaburzenia lękowe czy fobia społeczna
- trudności w obszarze relacji społecznych
- normalizowanie nadmiernej ilości czasu spędzanej w internecie
- wczesna ekspozycja na nowe technologie
- ogólna dostępność Internetu
- brak alternatywnych form spędzania czasu

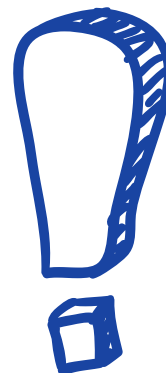


UZALEŻNIENIE OD PORTALI SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Nazywane również socjomanią internetową, oznacza uzależnienie od chatów, mediów społecznościowych i internetowych kontaktów społecznych. Pojawia się dyskomfort psychiczny związany z niemożnością bycia w kontakcie online – niepokój, zmienny nastrój, drażliwość aż do wybuchów agresji.

Sygnaty ostrzegawcze.

- wzrost aktywności i zaangażowania związany z obecnością online
- wycofanie i utrata czerpania przyjemności z innych źródeł
- trudności w nawiązywaniu kontaktów w świecie realnym
- nawiązywanie znajomości wyłącznie w sieci
- wycofywanie się z relacji z rodziną i przyjaciółmi
- pojawiające się trudności w sferze komunikacji niewerbalnej
- objawy fizyczne – bezsenność, zmęczenie

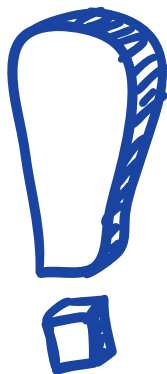


UZALEŻNIENIE OD TELEFONU KOMÓRKOWEGO

Fonoholizm / smartwica – to zaburzenie polegające na nadużywaniu smartfona. Osoba uzależniona prawie cały czas kontroluje powiadomienia, SMS-y, informacje w mediach społecznościowych, a na sytuacje uniemożliwiające korzystanie z telefonu reaguje niepokojem lub agresją. Odczuwa głęboki dyskomfort, gdy zapomina o zabraniu ze sobą telefonu lub gdy rozładuje się bateria. Zdarza się, że wstaje w nocy, żeby sprawdzić czy nie przyszły jakieś wiadomości.

Sygnaty ostrzegawcze.

- ciągłe noszenie i używanie telefonu
- zespół kciuka – choroba niedokrwienna kciuka, wywołana ciągłym „esemesowaniem”
- drażliwość, lęk, agresja w momencie utraty, odebrania, rozładowania telefonu
- świetna orientacja w ofertach operatorów sieci, modelach telefonów, nowościach
- przy utracie i niemożności używania telefonu mogą pojawić się bóle głowy, trudności z koncentracją uwagi, pobudzenie ruchowe, nerwowość, kłopoty ze snem



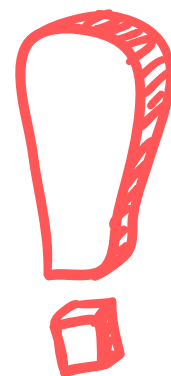
Do najpopularniejszych form hazardu wśród dzieci i młodzieży, bo najbardziej dostępną, są automaty do gry, Lotto i konkursy SMS. Inne formy hazardu dostępne dla nastolatków online – czyli e-hazard, a także gra w karty i kości. Jest to forma uzależnienia bardzo trudna do rozpoznania u dzieci i młodzieży. Patologiczny hazard polega na częstym, powtarzającym się uprawianiu gier hazardowych. Czynność ta zaczyna przeważać nad innymi czynnościami wykonywanymi przez dziecko, zajmuje jego uwagę, dziecko poświęca dużo czasu na myślenie o grach i ich planowaniu.

Dlaczego nastolatki są tak mocno podatne na uzależnienia od hazardu?

Hazard wywołuje mocne, skrajne emocje, może zapewnić pewnego rodzaju niezależność finansową, czy zapewnić status i akceptację w określonych grupach rówieśniczych. Pozwalają zdobyć uznanie rówieśników, co może być dużą pokusą dla nastolatków z niewystarczającymi umiejętnościami społecznymi i wsparciem rówieśniczym.

Sygnaly ostrzegawcze – hazard:

- nagła zmiana w zachowaniu – izolacja, wycofanie, porzucenie
- zainteresowań
- zaniedbany wygląd, wagary, pogorszenie wyników w nauce
- zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną,
- drażliwość, apatia, nerwowość, nadmiernie pobudzenie
- częste rozmowy o hazardzie, zakładanie się „na żarty”, brak pieniędzy,
- nieopłacanie zbiórek, pożyczki od rówieśników, nagłe zainteresowanie się dziedzinami sportu, które mogą być objęte są zakładami bukmacherskimi.



Dlaczego akurat moje dziecko jest uzależnione?

Jednym z ważniejszych czynników ryzyka hazardu jest jakość systemu rodzinnego. Kult pieniądza, konsumpcjonizm, niski status majątkowy, rozbity, dysfunkcyjny system rodzinny, dodatkowo śmierć znaczącego bliskiego, przemoc, poczucie odrzucenia, samotność mogą być czynnikami predysponującymi.

Uzależnienie od jedzenia polega na odczuwaniu stałego pragnienia jedzenia lub podejmowaniu nieudanych prób jego ograniczania. Dziecko lub nastolatek spędza dużo czasu myśląc o jedzeniu, ogranicza różne aktywności z powodu jedzenia. Oczywiście zgodnie z kryteriami uzależnienia traci nad zachowaniem kontrolę, pojawia się u niej wcześniej już wspomniane zjawisko tolerancji (spożywanie coraz większych ilości jedzenia w celu osiągnięcia podobnej satysfakcji) jak i objawy odstawienne (abstynencyjne) m.in. gorączka, dreszcze, agresja, rozdrażnienie. Uzależnienie od jedzenia należy różnicować od kompulsyjnego objadania się, gdzie jedzenie używane jest jako sposób regulacji emocjonalnej, ponieważ uzależnienie polega na chemicznym uzależnieniu od składników pożywienia (m.in. cukry, tłuszcze). Badania wskazują, że cukier i tłuszcz oddziałują na układ nagrody tak samo jak substancje psychoaktywne. Cukry wchłaniają się szybko i krótko utrzymują się w krwioobiegu, co dopowiada psychologicznemu efektowi natychmiastowej nagrody (gratyfikacji). Po takim krótkotrwałym „haju” cukrowym, doświadczamy objawów związanych z jego brakiem i poszukujemy go jeszcze więcej.

Sygnaly ostrzegawcze – uzależnienie od jedzenia.

- częste sięganie po określony rodzaj pokarmu, zwłaszcza w sytuacjach stresu lub niepokoju
- częstszy wybór określonych produktów, zwykle fastfood, słodczy; jedzenie w sposób szybki, nieregularny.
- złość, napady agresji, drażliwość, szczególnie w momencie braku dostępności do danego rodzaju żywności.
- chowanie określonych artykułów spożywczych w plecaku, ławce, szafkach itd.
- jedzenie, domaganie się jedzenia, również w momentach, gdy dziecko nie powinno być głodne.
- trudne do wyjaśnienia zmiany, nastroju, poziomu energetycznego (dziecko najpierw mocno pobudzone i nagle ospałe, z powodu przyjęcia zbyt dużej ilości cukru).
- wahania wagi, szybki przyrost wagi dziecka.

Czynniki ryzyka, czyli „nie zjesz, babci będzie przykro”:

- impulsywność
- otyłość
- wczesna ekspozycja na wysoko przetworzoną żywność
- nagradzanie słodczymi za określone zachowania
- postrzeganie jedzenia w kulturze jako oznak więzi, miłości, pocieszenia, sposobu na nudę, jako źródła przyjemności i i rozrywki.



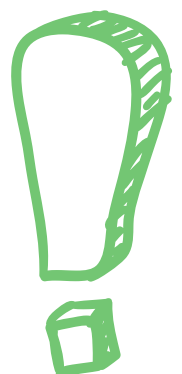
Zakupoholizm polega na odczuwaniu niepohamowanego impulsu do kupowania przekraczającego możliwości finansowe danej osoby i czynność ta przyczynia się do zaburzenia funkcjonowania. Osoba jest nadmiernie zaabsorbowana robieniem zakupów lub planów zakupowych, robi zakupy w sposób nadmierny, niewłaściwy i poza kontrolą. Jej potrzeby, myśli i zachowania związane z kupowaniem zajmują nadmiernie dużo czasu, przyczyniając się do powstania poczucia winy, niezadowolenia i w konsekwencji do poważnych trudności osobistych lub finansowych. Jest to kolejne dość mocno rozpowszechnione uzależnienie behawioralne wśród nastolatków, szczególnie dziewcząt. Specyficznym zachowaniem dla zakupoholika jest nierozpakowywanie zakupionych towarów, częste zwroty lub odsprzedaż w celu kontynuowania procesu zakupowego.

Sygnaty ostrzegawcze – uzależnienie od zakupów.

- nieumiejętność uzasadnienia dokonanych zakupów
- nadmierna złość lub przesadne tłumaczenie w momencie zapytania o zakup
- rozdrażnienie, chwiejność emocjonalna (spowodowana niemożnością dokonania zakupów)
- rozmowy zaczynają się ograniczać do tematów związanych z dokonanymi zakupami lub planami zakupowymi; trudności z koncentracją i pamięcią
- kradzieże, zapożyczanie się jak w przypadku hazardu
- zmiany w zachowaniu związane z gorszą regulacją emocjonalną, drażliwość, apatia, nerwowość, nadmiernie pobudzenie

Czynniki ryzyka:

- jednym z podstawowych czynników ryzyka zakupoholizmu obok płci żeńskiej jest okres adolescencji
- materializm i konsumpcjonizm jako wartości indywidualne
- słabe więzi w systemie rodzinnym
- brak w rodzinie podstawowej edukacji dotyczącej aspektów finansowych, nauka wartości pieniądza, komunikaty dotyczące wyborów finansowych
- wysokie dochody w rodzinie lub nagłe zubożenie rodziny pochodzenia
- uzależnienia w rodzinie
- rola w grupie rówieśniczej oparta na statusie posiadania
- rola modelowania w rodzinie – brak struktury wydatków i dyscypliny finansowej
- media, szczególnie społecznościowe, „influencerzy”, reklama



CZYNNIKI RYZYKA

Czynniki ryzyka to cechy indywidualne ucznia i cechy otoczenia społecznego, które z dużym prawdopodobieństwem sprzyjają pojawieniu się istotnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym

Indywidualne czynniki ryzyka, m.in.:

- „trudny temperament”, charakteryzujący się dużym pobudzeniem, wysokim poziomem aktywności i impulsywności,
- niska samoocena, trudności w regulacji emocji
- wysokie zapotrzebowanie na stymulację,
- cechy funkcjonowania poznawczego – poziom inteligencji,
- niedojrzałość emocjonalna,
- skłonność do zachowań agresywnych
- zaburzenia neurorozwojowe (ADHD, zaburzenia ze spektrum autyzmu)
- zaburzenia zachowania
- brak przyjaciół

Rodzinne czynniki ryzyka:

- związane z trudnościami i jakością systemu rodzinnego (przemoc, słaba więź, niski status socjoekonomiczny, dysfunkcjonalność, rozbity system)
- związane z realizacją ról rodzicielskich (umiejętności wychowawcze, pełnienie roli rodzica)
- konflikty w rodzinie



CZYNNIKI OCHRONNE

Czynniki chroniące, czyli sytuacje, warunki, cechy osoby i otoczenia kompensujące lub neutralizujące negatywne działanie tzw. czynników ryzyka. Zwiększają ogólną odporność ucznia na działanie czynników ryzyka i jego potencjał zdrowotny. Do najważniejszych zaliczamy:

Po stronie Dziecka:

- adekwatna samoocena i poczucie własnej wartości
- konstruktywne sposoby radzenia sobie z napięciem i stresem
- posiadanie pasji i zainteresowań
- zadowolenie z wyników szkolnych
- umiejętności związane z planowaniem, szczególnie wolnego czasu
- uprawianie sportu i aktywność fizyczna

Po stronie Rodziców:

- jakość relacji z dziećmi
- umiejętności wychowawcze rodziców (stawianie adekwatnych wymagań, zaangażowanie emocjonalne)
- edukacja i modelowanie związane z wydatkami domowymi, szacunkiem dla pieniądza, kieszonkowe uzależnione w pewnej części od wykonywanych obowiązków domowych (wychodzących poza podstawowe typu ścielenie łóżka czy wynoszenie śmieci)



JAK POMÓC DZIECKU?

Pamiętaj!

Twoje dziecko obserwuje Twoje zachowanie i je naśladuje.
Dlatego Twoje odpowiedzi będą kiedyś odpowiedziami Twojego dziecka

01 Rozmawiaj!

Nie wpytuj dziecka zaraz po powrocie ze szkoły. Staraj się spędzać czas z dzieckiem, przy wspólnej zabawie pytaj o znajomych ze szkoły, zabawy lub zabawki jakimi się bawi.

02 Obserwuj!

Nie tłumacz każdego zachowania swojego dziecka dorastaniem, młodzieńczym buntem. Gorsze oceny, konflikty z rówieśnikami czy brak przyjaciół to mogą być sygnały, że Twoje dziecko ma problem z którym sobie nie radzi

03 Wspieraj!

Nie szukaj informacji w Internecie. Nie ma dwóch identycznych przypadków. Udaj się po pomoc do specjalisty, na kolejnych stronach znajdziesz adresy placówek, w których uzyskasz pomoc psychologiczną dla swojej pociechy,



FUNDACJA
NIE WIEDAĆ PO MNIE

DROGI RODZICU!

POWRÓT DO SZKOŁY TO DLA
DZIECKA OGROMNY STRES,
PAMIĘTAJ, BY POWIEDZIEĆ DZIECKU:

Nie musisz być najlepszy.

Uczenie się nowych rzeczy jest fajne.

Każdy z nas jest inny i to jest piękne. Bądź
ciekawy drugiego człowieka - jego marzeń, hobby
i pomysłów.

Wygląd zewnętrzny nie definiuje Twojej wartości
ani wartości żadnego innego człowieka.

Nie zaprzyjaźniaj się z rzeczami, z markami. Nie
wyśmiewaj innych z powodu tego, co mają i jak się
ubierają.

Kocham Cię, wspieram, doceniam, akceptuję



Gdzie szukać pomocy?

I POZIOM REFERENCYJNY:

OŚRODEK ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ

Ośrodki te nie wymagają skierowania. Ich działania opierają się na diagnostyce oraz wsparciu psychologicznym i środowiskowym oraz prowadzeniu psychoterapii nie tylko indywidualnej czy grupowej, ale także psychoterapii rodzinnej.

II POZIOM REFERENCYJNY:

CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży składa się z Poradni Zdrowia Psychicznego oraz z Poradni Zdrowia Psychicznego z oddziałem dziennym, dla pacjentów wymagających stałej opieki.

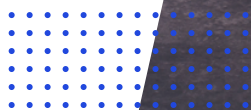
III POZIOM REFERENCYJNY:

OŚRODKI WYSOKOSPECJALISTYCZNEJ CAŁODOBOWEJ OPIEKI PSYCHIATRYCZNEJ

Pomagają w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia pacjenta, czyli w momencie, kiedy stan zdrowia pacjenta jest tak poważny, że pojawiają się myśli lub próby samobójcze.

WIELE DZIECI TRAFIA OD RAZU DO
III POZIOMU REFERENCYJNEGO,
DLA WIELU JEST JUŻ ZA PÓŹNO

**CZEKANIE NIE POMOŻE,
TYLKO POGORSZY
SYTUACJĘ**



O Fundacji



Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i oswojania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny, organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

www.niewidacpomnie.org





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE