

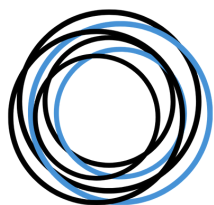


FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

Gdzie szukać pomocy





FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Gdzie szukać pomocy

ISBN: 978-83-67802-47-5

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci
i Młodzieży w Zaborze
ul. Zamkowa 1
66-003 Zabór
NIP: 973-058-82-81
REGON: 970774176
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie
Departament Ochrony Zdrowia
Urzędu Marszałkowskiego
Województwa Lubuskiego
w Zielonej Górze
ul. Podgórna 7
65-057 Zielona Góra
NIP: 973-05-90-332
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, kontakt@poradniapozytywka.pl

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



Fundusze Europejskie
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Spis treści

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Lista miejsc wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w województwie Lubuskim**

Wprowadzenie

Dobry stan psychiczny jest niezwykle istotny dla rozwoju naszych nastoletnich dzieci. Właściwa kondycja emocjonalna pozwala uczniowi wykorzystać pełny potencjał umysłu, nawiązywać zdrowe relacje z rówieśnikami, rozwijać pewność siebie i zdobywać nowe umiejętności. Dodatkowo, takie dziecko ma zdolność do wyznaczania celów, podejmowania decyzji i radzenia sobie z trudnymi emocjami. To także pomaga mu patrzeć na życie w sposób pozytywny i budować poczucie własnej wartości.

Warto zdawać sobie sprawę, że nieleczone zaburzenia psychiczne mogą mieć znaczny wpływ na życie. Nastoletni uczniowie z problemami na tym polu częściej opuszczają zajęcia szkolne i są bardziej narażeni na sankcje takie jak zawieszenie lub wydalenie ze szkoły. Ponadto istnieje ryzyko, że w przyszłości problemy psychiczne mogą prowadzić do wystąpienia innych zaburzeń lub przewlekłych schorzeń.

Jako rodzice jesteśmy dla podopiecznych ważnym wsparciem w utrzymaniu ich zdrowia psychicznego. Powinniśmy nauczyć nasze dziecko skutecznych strategii radzenia sobie, które teraz i w przyszłości pozwolą im uniknąć niezdrowych zachowań. W dłuższej perspektywie czasu nauka umiejętności efektywnego radzenia sobie z emocjami i zdrowe mechanizmy obronne są kluczowe dla ich dobrostanu.

Wspieranie zdrowia psychicznego podopiecznych przynosi korzyści długofalowe. Poprzez rozmowę, wsparcie emocjonalne i dostęp do profesjonalnej pomocy możemy pomóc dziecku utrzymać stan emocjonalny, który pozwoli im na osiągnięcie pełnego potencjału i satysfakcjonującego życia.

Lista miejsc wsparcia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w województwie Lubuskim

Poradnia psychologiczno-pedagogiczna dla dzieci

Adres: ul. Drzewna 13 65-060
Zielona Góra
Kontakt: 68 324 16 95, 68 324 75 17
<http://www.poradniapsychped.bipzi.elonagora.pl>

Poradnia Zdrowia Psychicznego "Pozytywka"

Adres: Monte Cassino 21B, 65-561
Zielona Góra
Kontakt: 459 588 988

Stowarzyszenie Ośrodek Psychoterapii i Rozwoju

Adres: ul. Niecała 2g
65-245 Zielona Góra
Kontakt: 733 596 197
info@psychoterapia.zgora.pl

Zespół Poradni Psychologiczno – Pedagogicznych

Adres: Czereśniowa 4i 66-400
Gorzów Wielkopolski
Kontakt: 95 7320-736

Biuro Profilaktyki i Przeciwdziałania Uzależnieniom

Adres: ul. Jelenia 1A 65-001 Zielona Góra
Kontakt: 68 453 20 00, 515 675 046
<http://www.probal.zielonagora.pl/>

Wojewódzki Ośrodek Terapii Uzależnień i Współzależnienia

Adres: ul. Wazów 36 65-001 Zielona Góra
Kontakt: 68 325 79 17

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Adres: ul. Piaskowa 9a 65-204
Zielona Góra
Kontakt: 68 324 49 00, 68 328 08 63
(całą dobę 7 dni w tygodniu)

Ośrodek Profilaktyki i Pomocy Psychiatrycznej "Relacja"

Adres: ul. Jasna 12/1U 65-470
Zielona Góra
Kontakt: 782 614 637
<https://relacja.zgora.pl>

INFOLINIA



Infolinia poradni "Pozytywka"
Kontakt: 459 588 995

Centrum wsparcia dla osób w
stanie kryzysu psychicznego

LINIA WSPARCIA

Kontakt: 800 70 2222
bezpłatna infolinia 24/7

Telefon Zaufania dla Ofiar
Przemocy w Rodzinie pomoc
psychologiczna

Piaskowa 9e 65-204 Zielona
Góra

Kontakt: 68 328 08 63
(całodobowy)

Rzecznik Praw Dziecka –
dziecięcy telefon zaufania.

Kontakt: 800 121 212
bezpłatna infolinia



FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

Piśmiennictwo

1. UNICEF, Four things you can do to support your teen's mental health
<https://www.unicef.org/parenting/health/four-things-you-can-do-support-your-teens-mental-health>
2. UNICEF (2022), How to support a teenager in a crisis,
<https://www.unicef.org/ukraine/en/stories/how-to-support-a-teen>

0 Fundacji



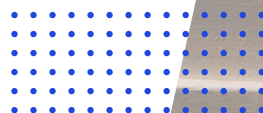
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

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