



FUNDACJA
NIE WZIĄĆ PO MNIE

EBOOK 2024



Psychologiczna
Pierwsza Pomoc

W OBLICZU KRYZYSU
PSYCHICZNEGO
DZIECKA I NASTOLATKA:
NIEZBĘDNE INFORMACJE
I SKUTECZNE KIERUNKI
DZIAŁAŃ

Sprawdź!



25^{lat}
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.



fep fundacja edukacji
i przedsiębiorczości



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
ul. prof. J. J. Niezłomki 1



Tytuł: W obliczu kryzysu psychicznego dziecka i nastolatka: niezbędne informacje i skuteczne kierunki działań

Autor: dr n. med. i n.o zdr. Katarzyna Gustavsson

Nadzór merytoryczny: prof. dr hab. n. med. Małgorzata Janas-Kozik

Nadzór organizacyjny: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-96-3

COPYRIGHT © 2024 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Okopowa 58/72, lok.604 Klif Tower,
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE
ul. Okopowa 58/72, lok.604 Klif Tower,
01-042 Warszawa

w ramach projektu: Psychologiczna Pierwsza Pomoc - wsparcie
w kryzysie psychicznym osób dorosłych.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego:

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2024



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Słowo wstępu

Na przestrzeni kilku lat obserwujemy wzrost zaburzeń psychicznych u dzieci i młodzieży, a niewątpliwie stan pandemii, konflikt zbrojny i kryzys gospodarczy pogłębiły tę niekorzystną sytuację. Nie tylko samo występowanie zaburzeń psychicznych wśród dzieci oraz młodzieży wykazuje tendencję wzrostową. Rokrocznie zwiększa się także liczba pacjentów będących dziećmi, którzy wymagają i korzystają z profesjonalnej pomocy. Analiza przeprowadzonych przez Konsultanta Krajowego w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży świadczeń zdrowotnych tylko w sektorze publicznym wykazała ponad dwukrotny wzrost liczby osób nieletnich korzystających z opieki w obszarze psychiatrii dzieci i młodzieży na przestrzeni ostatnich 3 lat. W związku z potrzebą pilnych zmian w ochronie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w naszym kraju, Ministerstwo Zdrowia zajmuje się wdrażaniem nowego modelu opieki psychiatrycznej, którego celem jest stworzenie ogólnokrajowego, kompleksowego systemu zapewniającego wsparcie pacjentom niepełnoletnim doświadczającym zaburzeń psychicznych oraz ich rodzinom. Mając na uwadze powyższe, niezwykle istotne są działania, które mają na celu poszerzenie świadomości społecznej w zakresie zdrowia psychicznego oraz tego kiedy, gdzie i z jakiej pomocy w obszarze zdrowia psychicznego należy korzystać z uwzględnieniem współpracy nie tylko wewnątrzsektorowej, ale i również międzysektorowej. Opracowany przez Fundację Nie Widać Po Mnie przewodnik „*W OBLICZU KRYZYSU PSYCHICZNEGO DZIECKA I NASTOLATKA: NIEZBĘDNE INFORMACJE I SKUTECZNE KIERUNKI DZIAŁAŃ*” jest cennym źródłem wiedzy i drogowskazem pokazującym ścieżkę opieki dla dziecka i nastolatka w ochronie zdrowia psychicznego. Pamiętajmy, że im wcześniej podejmowane są działania pomocowe wobec najmłodszych, tym większa szansa na efektywną i skuteczną pomoc.

Aleksandra Lewandowska

Konsultant Krajowa w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży

EBOOK 2024

Szanowni Pacjenci i Ich Rodzice/Opiekunowie Prawni

Fundacja „Nie Widać Po Mnie” przygotowała dla Was przewodnik: **W OBLICZU KRYZYSU PSYCHICZNEGO DZIECKA I NASTOLATKA: NIEZBĘDNE INFORMACJE I SKUTECZNE KIERUNKI DZIAŁAŃ**”.

Prezentowany Przewodnik w sposób kompleksowy przedstawia, **kiedy i gdzie szukać pomocy dla dziecka i nastolatka w obliczu niepokojących zachowań czy nagłej zmiany w zachowaniu młodego człowieka.**

Opisuje, zgodnie ze zmianą systemową w psychiatrii dzieci i młodzieży, oferowaną pomoc na każdym poziomie referencyjnym (I, II, III), nakreślając zakres udzielanej pomocy. Píše także o tym, przez jakich specjalistów jest ona udzielana na poszczególnym etapie leczenia. Przedstawia również podstawowe informacje dotyczące zgody na hospitalizację, kto ją wyraża i w jakich okolicznościach konieczne jest zwrócenie się do Sądu Rodzinnego. Przybliży zasadność stosowania przymusu bezpośredniego, wyjaśniając, w jakich okolicznościach jest on stosowany. Porusza również temat tajemnicy zawodowej w systemie ochrony zdrowia psychicznego oraz nakreśla zasady współpracy pacjent/rodzic - lekarz - pracownik szkoły (psycholog, nauczyciel). Ci ostatni w wielu przypadkach w sposób istotny uzupełniają informacje dotyczące funkcjonowania i trudności prezentowane przez dziecko/nastolatka. W poradniku przybliżono również instytucję Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego.

Omówiono różnice pomiędzy kompetencjami psychologa, psychoterapeuty i lekarza psychiatry dzieci i młodzieży, wskazując jednocześnie konieczność wzajemnego uzupełniania się i współpracy.

W osobnym akapicie relacjonuje działanie i oferowaną pomoc przez Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne, nakreślając zakres działania specjalistów tam pracujących.

EBOOK 2024

Przewodnik W OBLICZU KRYZYSU PSYCHICZNEGO DZIECKA I NASTOLATKA: NIEZBĘDNE INFORMACJE I SKUTECZNE KIERUNKI DZIAŁAŃ w mojej ocenie w sposób kompleksowy nakreśla miejsca i zakres pomocy, którą może uzyskać dziecko/nastolatek i rodzic/opiekun prawny w systemie ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce. Na podkreślenie zasługuje fakt, iż jest to pierwsze tego rodzaju kompleksowe opracowanie pomagające odnaleźć właściwe miejsce, gdzie można uzyskać specjalistyczną pomoc. Należy zwrócić uwagę, iż Przewodnik podkreśla ważność instytucji zarówno w ochronie zdrowia, jak i edukacji pomagające dzieciom, młodzieży i ich rodzicom/opiekunom prawnym.

Wysoko oceniam prezentowany Przewodnik i mam nadzieję, iż wiadomości zawarte w nim pozwolą na szybkie i skuteczne poszukanie pomocy potrzebującym w sektorze do tego przeznaczonym.

Prof. dr hab. n. med. Małgorzata Janas-Kozik

*Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach
Kierownik Katedry i Oddziału Klinicznego
Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego
Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny w Sosnowcu*



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Wstęp

Czym jest zdrowie psychiczne?

Według Światowej Organizacji Zdrowia **zdrowie psychiczne to stan dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji, który nie ogranicza się jedynie do braku chorób. Zdrowie psychiczne to stan, w którym jednostka potrafi radzić sobie z codziennymi przeciwnościami, pracować produktywnie i owocnie oraz wносить wkład w życie swojej społeczności.** Ważnym elementem zdrowia psychicznego jest również zdolność do rozpoznawania i wyrażania emocji w sposób adekwatny, a także umiejętność adaptacji do zmian i radzenia sobie ze stresem. Zdrowie psychiczne przejawia się, m.in. w: poczuciu własnej wartości, zdolności do rozwoju osobistego, odpowiedzialności za swoje życie (w tym decyzje, trudności i sukcesy), zaangażowaniu w życie społeczne, pracę i relacje międzyludzkie. Utrzymywanie zdrowia psychicznego ma pozytywny wpływ na stan zdrowia fizycznego. Zapewnienie odpowiedniego wsparcia i edukacji w zakresie zdrowia psychicznego na wczesnym etapie życia ma kluczowe znaczenie dla prawidłowego rozwoju i przyszłego dobrostanu dzieci i młodzieży.



Kiedy szukać pomocy?

Pomocy specjalistycznej dla dziecka i nastolatka należy szukać, gdy zauważysz u niego znaczące lub/i **utrzymujące się w czasie zmiany w zachowaniu, emocjach lub sposobie myślenia**, które wpływają na codzienne funkcjonowanie. Symptomy, które mogą wskazywać na potrzebę profesjonalnej pomocy, to m.in.:

- ⊙ wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami,
- ⊙ utrata zainteresowań,
- ⊙ problemy ze snem lub jedzeniem,
- ⊙ nagłe zmiany nastroju,
- ⊙ stałe uczucie smutku lub lęku,
- ⊙ trudności w szkole,
- ⊙ pojawienie się myśli lub zachowań autodestrukcyjnych.

Warto również skonsultować się ze specjalistą, jeśli dziecko doświadcza trudności z radzeniem sobie z traumatycznymi wydarzeniami, takimi jak rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby czy inne poważne zmiany w życiu rodzinnym. Wczesna interwencja może zapobiec pogłębianiu się problemów i wspierać zdrowy rozwój dziecka.





Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Ochrona Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży w Polsce

Zgodnie z ustawą z 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego^[1], zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych praw każdego człowieka. Państwo ma obowiązek chronić osoby z problemami psychicznymi. Nowy model ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Polsce został wprowadzony w 2019 roku^[2] i obejmuje szeroko zakrojony system wsparcia, który integruje usługi psychologiczne, psychoterapeutyczne i psychiatryczne. System ten jest podzielony na trzy poziomy referencyjne, które dostosowują formę opieki do indywidualnych potrzeb pacjentów. Aktualna lista ośrodków znajduje się na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia, a także na stronie internetowej Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Trzy poziomy referencyjne



I poziom - Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci Młodzieży

Pierwszy poziom to ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej, gdzie pacjenci małaletni oraz młodzi dorośli do 21 roku życia (pod warunkiem, że uczą się w szkole ponadpodstawowej) mogą uzyskać pomoc psychologiczną i psychoterapeutyczną. Ten poziom skupia się głównie na oddziaływaniach psychospołecznych, współpracy wewnątrz i międzysektorowej i w środowisku naturalnym pacjenta. **Skierowanie nie jest wymagane. Pacjenci do 16 roku życia muszą mieć zgodę opiekuna prawnego. Dla pacjentów w wieku 16 - 18 lat wymagana jest zgoda kumulatywna, tzn. pacjenta i opiekuna prawnego.**

[1] Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2024 r. poz. 917)

[2] Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 14 sierpnia 2019 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień (Dz.U. 2019 poz. 1640)



II poziom - Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Centra Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży są drugim poziomem referencyjnym, który oferuje bardziej zaawansowaną opiekę w warunkach ambulatoryjnych – w Poradni Zdrowia Psychicznego lub w oddziale dziennym. W Poradni Zdrowia Psychicznego realizowane są porady psychologiczne, oddziaływania psychoterapeutyczne oraz porady psychiatryczne. W oddziale dziennym oddziaływania terapeutyczne są zintensyfikowane, min. trzy godziny każdego dnia, obejmujące zarówno oddziaływania indywidualne jak i grupowe.

Skierowanie nie jest wymagane do Poradni Zdrowia Psychicznego, ale do oddziału dziennego już tak. Pacjenci do 16 roku życia muszą mieć zgodę opiekuna prawnego. Dla pacjentów w wieku 16 - 18 lat wymagana jest zgoda kumulatywna, tzn. pacjenta i opiekuna prawnego.



III poziom - Ośrodki Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej

Ośrodki wysokospecjalistycznej całodobowej opieki psychiatrycznej stanowią najwyższy poziom referencyjny, w których udzielana jest pomoc stacjonarna. Obejmuje ona całodobowy pobyt w oddziale psychiatrycznym, gdzie leczenie prowadzą psychiatry dzieci i młodzieży, psychologowie, psychoterapeuci, personel pielęgniarski, terapeuci zajęciowi.

Wymagane jest skierowanie od lekarza (mającego umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia lub z gabinetu prywatnego) lub postanowienie sądu, a w przypadku sytuacji nagłych możliwe jest przyjęcie bez skierowania.

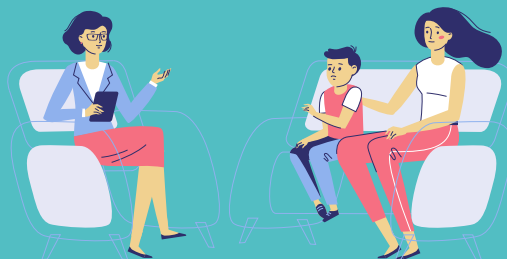
Formy Leczenia

Leczenie psychiatryczne dzieci i młodzieży w Polsce realizowane jest w różnych trybach, które wzajemnie się uzupełniają:

Ambulatoryjny – w zależności od indywidualnego planu leczenia pacjent zostaje objęty w poradni systematyczną opieką specjalistów: psychologa lub psychoterapeuty lub/i terapeuty środowiskowego lub/i psychiatry dzieci i młodzieży. Nie wymaga pozostawania w placówce medycznej przez całą dobę. Jest to odpowiednie dla osób, które mogą funkcjonować w środowisku domowym, ale potrzebują systematycznej opieki, w tym terapii lub monitorowania leczenia farmakologicznego.

Dzienny – intensywna forma opieki, która łączy elementy terapii grupowej, indywidualnej oraz wsparcia społecznego, ale bez konieczności hospitalizacji pacjenta całą dobę. Pacjent uczestniczy w programie terapeutycznym w ośrodku przez kilka godzin dziennie, zwykle pięć dni w tygodniu. W trakcie pobytu w ośrodku pacjent może być poddany różnym badaniom diagnostycznym, które pomagają w monitorowaniu jego stanu zdrowia i dostosowywaniu leczenia. Pacjentom zapewnia się wyżywienie, dostęp do leków oraz realizację obowiązku szkolnego.

Stacjonarny – całodobowa opieka medyczna jest to najintensywniejsza forma leczenia, przeznaczona dla osób, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować lub wymagają stałej opieki i monitorowania. Pacjent jest pod stałym nadzorem lekarzy, pielęgniarek oraz innych specjalistów, co pozwala na szybkie reagowanie na zmiany w jego stanie zdrowia. Oprócz farmakoterapii, pacjent ma dostęp do różnych form terapii, w tym psychoterapii, terapii zajęciowej oraz rehabilitacji. Ma zapewnione wyżywienie oraz realizację obowiązku szkolnego. Szpital psychiatryczny zapewnia bezpieczne środowisko, w którym pacjent jest chroniony przed samookaleczeniem, próbami samobójczymi lub innymi niebezpiecznymi zachowaniami.

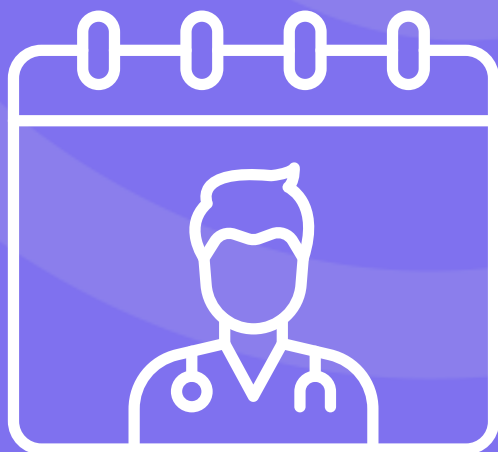


Wsparcie w sytuacjach nagłych

W przypadku nagłych sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, dzieci i młodzież mogą uzyskać pomoc bez skierowania w najbliższym szpitalu z oddziałem psychiatrycznym. W stanach nagłych, takich jak próby samobójcze, autoagresja lub poważne zaburzenia psychiczne konieczna jest natychmiastowa interwencja. Rodzice oraz opiekunowie mogą w takich przypadkach korzystać z numerów alarmowych 112 lub 999 oraz udać się na izbę przyjęć w najbliższym szpitalu psychiatrycznym lub na szpitalny oddział ratunkowy (SOR).



Ile trwa pobyt na oddziale psychiatrycznym?



Czas pobytu pacjenta na oddziale zależy od jego stanu psychicznego, indywidualnych potrzeb i decyzji specjalistów prowadzących leczenie oraz rodziców/opiekunów prawnych, a także pacjenta, jeśli ukończył on już 16 lat.

Zgoda na hospitalizację

W przypadku osób niepełnoletnich (poniżej 18 lat) wymagana jest zgoda rodziców lub opiekunów prawnych na świadczenia zdrowotne. Jeśli osoba jest w wieku między 16 a 18 lat, także musi wyrazić zgodę na hospitalizację. Jeśli nastolatek i rodzice/opiekunowie prawni się nie zgadzają, decyzję podejmuje sąd opiekuńczy. Gdy leczenie jest konieczne, a jeden z rodziców/opiekunów prawnych sprzeciwia się terapii, decyzję podejmuje sąd opiekuńczy. Do momentu decyzji sądu można wykonywać tylko te działania, które są niezbędne do ratowania życia i zdrowia pacjenta niepełnoletniego.



Przymus bezpośredni



Podczas pobytu na oddziale w przypadku, gdy zachowanie pacjenta stanowi bezpośrednie zagrożenie dla życia, zdrowia lub bezpieczeństwa jego i innych dopuszczone jest stosowanie **przymusu bezpośredniego**. Rodzaje przymusu to: przytrzymanie, przymusowe podanie leków, unieruchomienie oraz izolacja. Używa się ich w ostateczności, gdy inne metody nie są skuteczne, a celem jest ochrona pacjenta i innych osób przed natychmiastowym niebezpieczeństwem. Decyzję o zastosowaniu przymusu podejmuje lekarz, a jeśli nie jest dostępny, może to zrobić pielęgniarka.

EBOOK 2024

Podczas stosowania przymusu bezpośredniego pacjentowi odbierane są wszystkie potencjalnie niebezpieczne przedmioty. Zostaje on poinformowany o powodach i konieczności zastosowania przymusu, a informacja ta zostaje odnotowana w dokumentacji medycznej. Sporządzana jest karta zastosowania przymusu, w której znajdują się dane identyfikacyjne pacjenta oraz powód użycia przymusu. Pielęgniarka/pielęgniarz co 15 minut zapisują w karcie swoje obserwacje, monitorując pacjenta pod kątem potrzeby dalszego stosowania przymusu. Pacjent podczas zastosowanego przymusu jest umieszczany w jednoosobowym pomieszczeniu lub jest odgradzony od innych osób, np. za pomocą parawanu. Przymus bezpośredni, taki jak izolacja czy unieruchomienie jest stosowany do momentu, aż ustąpi przyczyna jego użycia. Nie jest kontynuowany, jeśli przestaje być potrzebny, nawet jeśli maksymalny możliwy czas jego stosowania nie został jeszcze osiągnięty.

Zarówno pacjent przyjmowany do szpitala bez zgody, jak i ten, wobec którego personel zmuszony jest zastosować środki przymusu bezpośredniego, powinien być poinformowany o powodach i swoich prawach. W celu zapewnienia przestrzegania praw osób leczonych w szpitalu psychiatrycznym powołana została funkcja Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Udziela on pomocy pacjentom szpitala psychiatrycznego lub ich osobom bliskim. -> **ZOBACZ SEKCJĘ RZECZNIK PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO**



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wypis ze szpitala

Przed wypisem z oddziału pacjent i jego rodzice/opiekunowie prawni spotykają się z lekarzem prowadzącym oraz, jeśli jest to potrzebne, z innymi członkami zespołu leczącego, aby omówić osiągnięte rezultaty oraz dalszy plan opieki. Pacjent otrzymuje te informacje zarówno ustnie, jak i na piśmie w formie karty informacyjnej. W razie potrzeby lekarze są zobowiązani do udzielenia odpowiedzi na pytania pacjenta oraz jego rodziców/opiekunów prawnych.



Czy leczenie psychiatryczne jest bezpłatne?



W ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) w Polsce leczenie psychiatryczne jest **bezpłatne**.




Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Tajemnica zawodowa w systemie ochrony zdrowia psychicznego

Zaufanie pacjentów do personelu medycznego jest szczególnie istotne w obszarze opieki psychiatrycznej, gdzie pacjenci często dzielą się bardzo osobistymi i wrażliwymi informacjami. Osoby pracujące w ochronie zdrowia, w tym psychiatry, psycholodzy, psychoterapeuci, pielęgniarki psychiatryczne oraz inni pracownicy są zobowiązane do zachowania w tajemnicy wszelkich informacji, które uzyskali w związku z leczeniem pacjenta.

Jednakże istnieją pewne sytuacje, w których prawo dopuszcza ujawnienie tych informacji:



Przepisy prawa: W niektórych przypadkach przepisy prawne mogą wymagać ujawnienia informacji o stanie zdrowia pacjenta. Przykładem mogą być przepisy wymagające zgłoszenia pewnych chorób zakaźnych do odpowiednich służb sanitarnych lub sytuacja wezwania w charakterze świadka w sprawie karnej. Jeśli pracownik systemu ochrony zdrowia psychicznego zostaje wezwany jako świadek w sprawie karnej, może wystąpić konflikt między obowiązkiem zachowania tajemnicy zawodowej a obowiązkiem złożenia zeznań. Zgodnie z prawem, taki pracownik może odmówić udzielenia zeznań dotyczących informacji objętych tajemnicą zawodową. Jednak istnieją sytuacje, w których sąd lub prokurator mogą zwolnić pracownika z obowiązku zachowania tajemnicy zawodowej, jeśli uznają, że jest to niezbędne dla dobra wymiaru sprawiedliwości. Pracownik medyczny może wtedy

EBOOK 2024

być zobowiązany do złożenia zeznań, ale tylko w zakresie, który jest absolutnie konieczny do sprawiedliwego rozstrzygnięcia sprawy. Niemniej jednak, takie zwolnienie z tajemnicy zawodowej jest wyjątkiem i stosowane jest bardzo ostrożnie.

Zagrożenie życia lub zdrowia: Jeśli zachowanie tajemnicy mogłoby prowadzić do bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia pacjenta bądź innych osób.

Zgoda pacjenta/opiekuna prawnego: Pacjent lub jego opiekun prawny mają prawo wyrazić zgodę na udostępnienie informacji dotyczących jego zdrowia innym osobom, np. członkom rodziny. Może to być istotne w sytuacjach, gdy pacjent chce, aby bliscy byli informowani o jego stanie zdrowia. -> **ZOBACZ SEKCJĘ NIŻEJ**

Zgoda na kontakt z innymi osobami lub instytucjami – zapewnienie kompleksowej opieki

Pacjent lub ich opiekun prawny mają prawo wyrazić zgodę na **kontakt z osobami lub instytucjami**, które są ważne dla jego procesu leczenia. Mogą to być, np. szkoła, do której uczęszcza, lekarz psychiatra lub psycholog z innej placówki. Aby można było pozyskać informacje od tych osób lub instytucji, albo prowadzić z nimi działania związane z leczeniem pacjenta, potrzebna jest osobna zgoda dla każdej z nich.

Dostęp do dokumentacji medycznej

Placówki medyczne mają obowiązek udostępnić pacjentowi lub jego przedstawicielowi ustawowemu pełną **dokumentację medyczną**. Natomiast wszelkie materiały, takie jak rysunki dzieci, notatki z wywiadów czy wyniki testów psychologicznych są traktowane jako dane surowe i nie są częścią standardowej dokumentacji medycznej. Powinny być odpowiednio zabezpieczone w miejscu udzielania świadczeń, oddzielnie od dokumentacji medycznej.



Psychologiczna
Pierwsza Pomoc

Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego

Rzecznicy Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego pracują w Departamencie ds. Zdrowia Psychicznego Biura Rzecznika Praw Pacjenta i są dostępni dla pacjentów wszystkich szpitali psychiatrycznych w Polsce. Ich zadaniem jest pomaganie pacjentom w dochodzeniu ich praw i rozwiązywaniu problemów związanych z przyjęciem, leczeniem, pobytem i wypisem ze szpitala. Pomagają w komunikacji między pacjentem a personelem szpitala, a także współpracują z rodzinami pacjentów i ich przedstawicielami ustawowymi. Rzecznik jest dostępny dla wszystkich pacjentów, a także dla ich bliskich, którzy chcą zgłosić swoje obawy lub problemy. Można zgłosić do niego pisemną skargę lub spotkać się z nim osobiście.

Rzecznik ma szereg uprawnień, które umożliwiają mu skuteczne działanie na rzecz pacjentów.

Prawo wejścia do pomieszczeń szpitala psychiatrycznego, w których udziela się świadczeń zdrowotnych.

Prawo do złożenia wniosku do personelu medycznego, lekarza prowadzącego, ordynatora oddziału psychiatrycznego lub kierownictwa szpitala, aby podjęli oni działania w celu usunięcia przyczyny skargi lub naruszenia praw pacjenta.

Prawo do wglądu w dokumentację medyczną pacjenta, aby dokładnie zbadać sprawę.

Prawo rozmowy z pacjentem lub opiekunem prawnym bez obecności innych osób.

Prawo do przetwarzania danych z monitoringu, jeśli pacjent przebywa w izolacji, aby sprawdzić, czy wszystko odbywa się zgodnie z prawami pacjenta.



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Jaka jest różnica między psychologiem, psychoterapeutą i psychiatrą?

Psychiatra, psycholog i psychoterapeuta to specjaliści, którzy mogą pomóc w różnych aspektach zdrowia psychicznego. W zależności od Twoich potrzeb, możesz skorzystać z pomocy jednego lub kilku z tych specjalistów, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne.

🌀 **Psychiatra**

Psychiatra to lekarz, który specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych. Jego rola polega na ocenie Twojego stanu zdrowia psychicznego i fizycznego na podstawie rozmowy, badań diagnostycznych (np. laboratoryjnych) oraz innych dostępnych danych. Psychiatra może przepisać leki, które pomagają w leczeniu zaburzeń, a także ustalić plan terapeutyczny. W razie potrzeby może również skierować Cię na psychoterapię lub zalecić leczenie w szpitalu psychiatrycznym.

🌀 **Psycholog**

Psycholog zajmuje się diagnozowaniem problemów psychicznych za pomocą rozmów oraz testów psychologicznych. Bierze pod uwagę, m.in. twoje emocje i zachowania, aby lepiej zrozumieć przyczyny problemów, z którymi się mierzysz. Psycholog nie przepisuje leków, ani nie prowadzi psychoterapii, ale może zaproponować pomoc psychologiczną i wsparcie psychospołeczne.

🌀 Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to specjalista, który prowadzi terapię mającą na celu pomoc w zrozumieniu i przepracowaniu problemów, które wpływają na zdrowie psychiczne. Terapia jest dostosowana do indywidualnych potrzeb i możliwości oraz może obejmować sesje indywidualne, grupowe lub rodzinne. Zajmuje się przepracowaniem z pacjentem nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne lub/i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia.



EBOOK 2024



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Poradnie Psychologiczno- Pedagogiczne

W poradniach psychologiczno-pedagogicznych pracują psychologowie, pedagodzy oraz terapeuci, którzy pomagają dzieciom i młodzieży w radzeniu sobie z problemami emocjonalnymi, trudnościami szkolnymi oraz zaburzeniami rozwojowymi. Wsparcie obejmuje, m.in. diagnozowanie trudności w nauce, problemów rozwojowych, terapię logopedyczną, a także poradnictwo zawodowe i psychologiczne. Wszystkie usługi świadczone przez poradnie są bezpłatne i dostępne bez skierowania. Pomoc jest dostępna dla dzieci od najmłodszych lat, a także dla młodzieży do ukończenia szkoły ponadpodstawowej.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

EBOOK 2024



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Mapę z ośrodkami środowiskowej opieki psychologicznej
i psychoterapeutycznej dzieci i młodzieży
(I poziom referencyjny)
znajdziesz na stronie Fundacji Nie Widać Po Mnie



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

EBOOK 2024

Głównym celem diagnozowania dziecka w poradni psychologiczno-pedagogicznej jest określenie jego indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych. Diagnoza pomaga zrozumieć mechanizmy funkcjonowania dziecka w kontekście zgłaszanego problemu i wskazuje metody jego rozwiązania. Dzięki temu można wyznaczyć odpowiednie kierunki działań w zakresie kształcenia, wychowania i wspierania rozwoju dziecka.

Diagnoza w poradni, jak również wydanie informacji o jej wynikach lub opinii odbywa się na wniosek rodzica lub pełnoletniego ucznia. Opinia wydana przez poradnię jest przekazywana do placówki oświatowej, do której uczęszcza uczeń, również wyłącznie na wniosek rodzica lub pełnoletniego ucznia. W systemie edukacji działają także niepubliczne poradnie psychologiczno-pedagogiczne. Mogą one wydawać opinie w sprawach, gdzie nie jest wymagane, aby opinia pochodziła z publicznej poradni. Jednakże, w przypadku niektórych opinii, takich jak te dotyczące trudności w nauce lub odroczenia obowiązku szkolnego, tylko te niepubliczne poradnie, które spełniają określone prawnie wymagania, mają prawo je wystawiać.

System wsparcia psychologicznego dla dzieci i młodzieży w Polsce jest rozbudowany i dostosowany do różnorodnych potrzeb młodych pacjentów. Dzięki podziałowi na trzy poziomy referencyjne system ten oferuje zarówno podstawową pomoc psychologiczną, jak i zaawansowaną opiekę psychiatryczną, zapewniając kompleksowe wsparcie na każdym etapie rozwoju i leczenia. Dzięki współpracy między Ministerstwem Edukacji Narodowej a Ministerstwem Zdrowia system wsparcia dla dzieci i młodzieży jest stale rozwijany i udoskonalany.



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Bibliografia:

1. <https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/informacja-o-aktualnym-stanie-prac-nad-reforma-w-systemie-ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy>
3. <https://www.gov.pl/web/edukacja/ochrona-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy>
4. <https://www.gov.pl/attachment/dfaec1bc-e093-4ac5-bae0-b8eb80d22575>

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program „Psychologiczna Pierwsza Pomoc” jest wyjątkowy. Zwracamy się w kierunku tych, którzy właśnie teraz potrzebują interwencji... czują się nierozumiani, samotni. Cierpią w ciszy za fasadą uśmiechu, a szukają pomocnej dłoni. Numer alarmowy, interwencje kryzysowe i rozmowy ze specjalistami bez oczekiwania, kolejek i umawiania terminów – to podstawa tej inicjatywy.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego