

Zbiór dobrych praktyk na czas kryzysu



Ebook powstał w ramach projektu “Spotkajmy się w dialogu”,
która została dofinansowana ze środków Urzędu Miasta Sosnowiec.



Patron medialny:

wewnątrz.

Fundacja Wielogłosu, Sosnowiec, grudzień 2024

1

Wprowadzenie

W obliczu współczesnych wyzwań – pandemii, niestabilności ekonomicznej, kryzysu klimatycznego, a także codziennego tempa życia – coraz więcej osób, zarówno dorosłych, jak i młodzieży, doświadcza różnorodnych trudności emocjonalnych. W sytuacji kryzysowej ważne jest nie tylko szybkie rozpoznanie problemu, ale także odpowiednie wsparcie emocjonalne i praktyczne narzędzia do radzenia sobie z obciążeniem psychicznym.

Ta publikacja jest skierowana do trzech grup: **nauczycieli**, **rodziców** oraz **młodzieży**. Każda z nich mierzy się z innymi wyzwaniami i potrzebuje indywidualnego podejścia, by skutecznie wspierać siebie i innych. **Nauczyciele** są często pierwszymi osobami, które zauważają niepokojące sygnały u młodzieży i mogą odegrać kluczową rolę w interwencji. **Rodzice**, będąc najbliższymi opiekunami, mogą stworzyć bezpieczną przestrzeń, która sprzyja otwartej komunikacji i zrozumieniu. **Młodzież**, najbardziej narażona na zmienne nastroje i presję rówieśniczą, potrzebuje narzędzi, które pomogą jej lepiej radzić sobie z emocjami i budować swoją odporność psychiczną.

Celem tej publikacji jest dostarczenie **praktycznych wskazówek** i **dobrych praktyk** wspierających w trudnych chwilach. Zawarte tu informacje mają pomóc w zrozumieniu, jak reagować na sygnały kryzysowe, jak przeciwdziałać zachowaniom autodestrukcyjnym oraz jak skutecznie wspierać siebie i innych w obliczu kryzysu psychicznego.

Razem możemy stworzyć sieć wsparcia, która będzie pomocna w budowaniu zdrowia psychicznego, niezależnie od trudności, jakie niesie życie.

2

Kryzys psychiczny. Objawy i sygnały.

Najważniejsze to rozpoznać kryzys. U młodzieży oraz dorosłych objawy kryzysu mogą się różnić, jednak u obu grup obserwuje się wyraźne sygnały ostrzegawcze, które można podzielić na emocjonalne, behawioralne i społeczne.

Młodzież

U młodzieży sygnały ostrzegawcze mogą obejmować:

- **Zmiany nastroju:** nagłe wybuchy złości, wycofanie się, długotrwałe przygnębienie, zmienne reakcje emocjonalne.
- **Izolację społeczną:** wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami i bliskimi, brak zainteresowania dotychczasowymi pasjami i aktywnościami.
- **Zaburzenia snu i apetytu:** bezsenność, nadmierna senność lub brak łaknienia i gwałtowne zmiany w wadze.
- **Symptomy fizyczne:** częste bóle głowy, problemy żołądkowe czy osłabienie.
- **Autodestrukcyjne zachowania:** samookaleczenia, rozmowy o śmierci czy samobójstwie, podejmowanie ryzykownych działań.

Dorośli

U dorosłych natomiast objawy mogą być bardziej maskowane przez codzienne obowiązki, lecz nadal zauważalne:

- **Zmęczenie i brak motywacji:** trudność w podejmowaniu decyzji, brak chęci do działania i spadek energii.
- **Zmiany emocjonalne:** utrzymujące się uczucie smutku, przygnębienia lub złości, które pojawiają się częściej i trwają dłużej.
- **Problemy w relacjach:** konflikty w pracy, rodzinie lub izolacja od przyjaciół i bliskich.
- **Zachowania autodestrukcyjne i ryzykowne:** nadużywanie substancji, kompulsywne wydawanie pieniędzy, niebezpieczna jazda samochodem.
- **Objawy fizyczne:** nawracające bóle, problemy żołądkowe, obniżenie odporności, które mogą mieć podłoże psychosomatyczne.

3

Różnice między stresem a kryzysem psychicznym

Stres

Stres jest naturalną reakcją na codzienne wyzwania. Pomaga mobilizować zasoby psychiczne, by radzić sobie z trudnościami. Charakteryzuje się krótkotrwałością i może prowadzić do rozwoju. Stres może objawiać się podwyższonym napięciem emocjonalnym, chwilowymi trudnościami ze snem, irytacją, ale zazwyczaj te objawy ustępują, kiedy napięcie maleje lub sytuacja się zmienia.

Kryzys psychiczny

Kryzys psychiczny jest natomiast stanem intensywnego stresu, który trwa dłużej i osłabia lub przeciąża możliwości radzenia sobie. W krytycznym momencie osoba może doświadczać:

- Poczucia bezradności i przytłoczenia,
- Trudności w koncentracji i podejmowaniu decyzji,
- Problemami ze snem, brakiem apetytu
- Nieokreślonego lęku, ataków paniki

Rozróżnienie

Rozróżnienie między stresem a kryzysem psychicznym polega na intensywności i trwaniu objawów. W przypadku kryzysu psychicznego symptomy są nie tylko bardziej nasilone, ale także znacznie dłużej się utrzymują. Towarzyszą im niemoc i myślenie tunelowe, czyli takie, które zawęża pole widzenia i nie pozwala dostrzec szerszej perspektywy, w tym wyjścia z sytuacji trudnej.

4

Jak reagować w kryzysie?

1. Nie ignoruj sygnałów

Jeśli zauważysz, że ktoś ma ślady samookaleczeń lub mówi o myślach samobójczych, nie ignoruj tego. To może być znak, że potrzebuje pomocy.

2. Rozmawiaj wprost o trudnościach

Wbrew powszechnym obawom rozmowa o samookaleczaniu czy myślach samobójczych nie nasila problemu. Skoncentruj się w rozmowie na uczuciach, problemach i sposobach ich rozwiązywania.

3. Zwróć się do dorosłych lub specjalistów

W przypadku poważnych sygnałów, takich jak myśli samobójcze czy regularne samookaleczanie, kluczowe jest zwrócenie się o pomoc do dorosłych.

4. Zachęć do znalezienia profesjonalnej pomocy

Czasami młoda osoba nie chce mówić o problemach z rodzicami, bo obawia się niezrozumienia. Możesz zasugerować, by spróbowała porozmawiać ze szkolnym psychologiem lub z zaufanym nauczycielem.

5

Co jest potrzebne, aby przetrwać kryzys?

1. Akceptacja i zrozumienie sytuacji kryzysowej

Kryzys jest naturalną częścią życia, której nie można uniknąć.

2. Poszukiwanie wsparcia społecznego

Budowanie relacji opartych na zaufaniu i wzajemnym wsparciu pomaga zyskać perspektywę i siłę do radzenia sobie z trudnościami.

3. Rozwój osobisty

Kryzys może stać się impulsem do głębszej refleksji nad sobą i swoim życiem.

4. Świadome zarządzanie informacjami

W dobie nadmiaru informacji warto selektywnie podchodzić do tego, co konsumujemy. Skupienie się na treściach, które nas wspierają, może pomóc w zachowaniu spokoju i jasności umysłu.

5. Tolerancja niepewności

Świat nieustannie się zmienia, a kryzys często wprowadza dodatkową niepewność. Umiejętność adaptacji do nowych sytuacji i elastycznego podejścia do planów pomaga w efektywnym radzeniu sobie z trudnościami.

6

Dobre praktyki w kryzysie psychicznym.

Nauczyciele

Nauczyciele pełnią kluczową rolę w rozpoznawaniu oraz reagowaniu na kryzysy psychiczne wśród uczniów. Szkoła jest miejscem, gdzie uczniowie spędzają dużą część swojego dnia, co daje nauczycielom wyjątkową możliwość obserwacji ich zachowań i reagowania na wczesne symptomy kryzysu. Poniżej przedstawiamy praktyczne wskazówki i techniki, które nauczyciele mogą zastosować, aby zapewnić wsparcie uczniom w trudnych chwilach.

1. Rozwijanie atmosfery otwartości i akceptacji

- Kluczowym elementem w zapobieganiu kryzysom jest stworzenie bezpiecznego środowiska, w którym uczniowie czują się swobodnie, mogą otwarcie wyrażać swoje emocje i wiedzą, że ich obawy zostaną wysłuchane.
- Warto zadbać o regularne rozmowy na temat zdrowia psychicznego, aby uczniowie zrozumieli, że ich emocje i trudności są ważne i zasługują na uwagę.

2. Narzędzia do rozpoznawania kryzysu

- Obserwacja ucznia i śledzenie zmian w jego zachowaniu może pomóc we wczesnym rozpoznaniu problemów. Warto zwrócić uwagę na wycofanie, spadek motywacji do nauki, trudności w koncentracji, nagłe zmiany nastroju czy spadek energii.

3. Prowadzenie rozmów wspierających

- Ważne, by nauczyciel potrafił nawiązać rozmowę z uczniem w sposób nieoceniający i wspierający. Warto wyrażać zrozumienie dla emocji ucznia oraz unikać bagatelizowania jego problemów. Przykład: zamiast stwierdzeń typu „to minie” czy „nie przejmuj się tak bardzo”, lepiej powiedzieć „rozumiem, że może być ci trudno” lub „czy mogę ci jakoś pomóc?”.
- Użycie technik aktywnego słuchania, takich jak parafraza, zadawanie pytań otwartych oraz odzwierciedlanie uczuć ucznia, może pomóc młodym ludziom poczuć się słuchanymi i rozumianymi.

4. Współpraca z pedagogiem szkolnym i psychologiem

- W sytuacji, gdy nauczyciel zauważy niepokojące objawy u ucznia, powinien skonsultować się ze specjalistą szkolnym, takim jak pedagog czy psycholog. Taka współpraca może

przyspieszyć podjęcie odpowiednich działań, takich jak skierowanie ucznia do specjalistycznej pomocy.

- Nauczyciel może również włączyć do działania szkolnego pedagoga lub psychologa, by poprowadzili warsztaty dla klas, ucząc umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresującymi sytuacjami.

5. Tworzenie planów wsparcia w sytuacjach kryzysowych

- Szkoła powinna posiadać opracowany plan działania na wypadek kryzysu, w tym protokoły dla nauczycieli dotyczące sytuacji wymagających szybkiej reakcji, takich jak samookaleczenia, próby samobójcze czy agresywne zachowania.
- Warto, aby nauczyciele znali procedury związane z przekazaniem informacji do odpowiednich osób i współpracą z rodzicami, a także posiadali kontakt do miejscowych organizacji oferujących pomoc psychologiczną.

6. Budowanie umiejętności odporności i radzenia sobie z emocjami wśród uczniów

- Nauczyciele mogą prowadzić krótkie zajęcia z zakresu technik radzenia sobie ze stresem, takich jak ćwiczenia oddechowe, praktyki uważności (mindfulness) czy krótkie przerwy relaksacyjne w trakcie zajęć.

- Regularne wprowadzanie aktywności wspierających emocjonalny rozwój uczniów, takich jak gry zespołowe, które promują współpracę i komunikację, może pomóc uczniom lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami.

Dobre praktyki w środowisku szkolnym są fundamentem wczesnej interwencji i wsparcia dla uczniów w kryzysie. Odpowiednie narzędzia i techniki stosowane przez nauczycieli mogą przyczynić się do zapobiegania poważniejszym problemom oraz pomóc młodym ludziom zbudować fundamenty zdrowej odporności psychicznej.

Dobre praktyki dla rodziców

1. Świadomość i akceptacja emocji dziecka

- W momencie kryzysu dziecko może doświadczać intensywnych emocji, takich jak smutek, złość czy lęk. Kluczowe jest zaakceptowanie tych emocji bez oceniania. Warto pamiętać, że kryzys nie zawsze ma jasne przyczyny, a dziecko może nie być w stanie logicznie wytłumaczyć swojego stanu.
- Zrozumienie, że kryzys to sygnał o trudnych uczuciach, pomoże rodzicom skupić się na wspieraniu dziecka, a nie na szukaniu winnych czy rozwiązaniu „na siłę”.

2. Zadbanie o własne wsparcie i zasoby emocjonalne

- Rodzice, którzy dbają o swoje zdrowie psychiczne, są lepiej przygotowani do pomocy dziecku. W sytuacjach kryzysowych warto znaleźć czas na rozmowę z bliskimi osobami lub specjalistą, aby móc odreagować własne emocje i wzmocnić swoją zdolność do wspierania dziecka.

Praktyczne wskazówki dla rodziców, czyli jak rozmawiać z dzieckiem przeżywającym kryzys.

1. Wysłuchaj bez oceniania i przerywania

- Dziecko przeżywające kryzys potrzebuje przestrzeni do wyrażenia swoich emocji. Warto wysłuchać go z pełnym skupieniem, okazując zrozumienie i gotowość do wsparcia. Dobrym pomysłem jest zadawanie pytań otwartych, które pomogą dziecku opisać, co czuje, bez narzucania gotowych rozwiązań.

2. Okazuj empatię i akceptację

- W trudnych momentach dziecko musi wiedzieć, że nie jest samo. Można powiedzieć: „Widzę, że przeżywasz trudne chwile i jestem tutaj, aby ci pomóc. To, co czujesz, jest w porządku”. Takie słowa wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i potrzebę akceptacji.

3. Nie próbuj natychmiast rozwiązywać problemu

- W obliczu kryzysu rodzice często mają naturalną potrzebę natychmiastowego rozwiązania problemu. Jednak szybkie rady mogą sprawić, że dziecko poczuje się nierozumiane.

4. Ustal wspólnie strategie radzenia sobie z emocjami

- Pomóż dziecku wypracować sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami. Wspólne ustalenie strategii wzmacnia poczucie sprawczości dziecka i daje mu narzędzia, które może samodzielnie stosować.

5. Pozwól dziecku na wyrażenie siebie na swój sposób

- Każde dziecko ma indywidualny sposób radzenia sobie z emocjami. Niektóre dzieci mogą chcieć rozmawiać, inne wybrać samotność na pewien czas. Akceptacja takiego wyboru pomoże dziecku zrozumieć, że ma prawo do wyrażania swoich emocji w sposób, który jest dla niego naturalny.

Wyzwania i pułapki, których warto unikać:

1. Nadmierna kontrola i presja na rozwiązanie problemu

- Kryzys emocjonalny wymaga czasu i cierpliwości. Wywieranie presji na szybkie „pozbieranie się” lub „zmianę podejścia” może pogłębić stres dziecka i wywołać poczucie niezrozumienia. Zamiast kontrolować, lepiej zaoferować wsparcie i przestrzeń do przeżywania emocji.

2. Bagatelizowanie problemów dziecka

- Warto unikać wypowiedzi typu „inni mają gorzej” lub „to tylko przejściowe, nie przejmuj się”. Ważne jest, aby każdy problem dziecka traktować z szacunkiem, niezależnie od jego natury.

3. Szukanie winnych

- Kryzys psychiczny może dotknąć każdego, a obwinianie siebie lub dziecka za zaistniałą sytuację jedynie potęguje stres.

4. Kryzys dziecka to nie „problem do naprawienia”

- Kryzys emocjonalny nie oznacza, że z dzieckiem jest coś „nie tak”. Takie podejście może prowadzić do odczuwania przez dziecko wstydu lub niskiej samooceny.

Dobre praktyki dla młodzieży.

W trudnych momentach kryzysu emocjonalnego młodzież często zwraca się do rówieśników po wsparcie i zrozumienie.

Jak pomóc koledze lub koleżance w kryzysie:

1. Wysłuchaj bez oceniania

- Dla osoby w kryzysie emocjonalnym możliwość wyrażenia swoich uczuć i problemów bez obawy o osąd jest niezwykle ważna. Staraj się słuchać uważnie, nie przerywaj, a jeśli nie wiesz, co powiedzieć, wystarczy być obecnym i dać do zrozumienia, że jesteś tu dla tej osoby.

2. Okazuj wsparcie i akceptację

- Czasami wystarczy proste „Jestem z tobą” lub „Wiem, że to dla ciebie trudne”.

3. Zachęcaj do szukania pomocy u dorosłych i specjalistów

- Nie trzymaj w tajemnicy informacji o samookaleczeniach lub myślach samobójczych kolegi. Nie bierz na siebie odpowiedzialności za czyjeś zdrowie lub życie, lecz zwróć się z tym do dorosłego.

Znaczenie zdrowych relacji i komunikacji jako fundamentu odporności

Silne, wspierające relacje są jednym z najważniejszych czynników budujących odporność psychiczną. Młodzi ludzie potrzebują relacji, w których czują się akceptowani, rozumiani i doceniani. Oto, dlaczego zdrowe relacje i komunikacja mają kluczowe znaczenie dla odporności psychicznej:

1. Wsparcie emocjonalne

- Bliskie relacje z rodziną, przyjaciółmi czy rówieśnikami zapewniają wsparcie w trudnych chwilach. Poczucie, że jest ktoś, kto rozumie i potrafi wysłuchać, pozwala na lepsze przetworzenie negatywnych emocji.

2. Budowanie zaufania i otwartość

- Otwarte wyrażanie emocji, myśli i potrzeb w bezpiecznym otoczeniu umożliwia lepszą komunikację i zrozumienie. To pozwala na konstruktywne rozwiązywanie konfliktów, co z kolei zwiększa stabilność emocjonalną.

3. Modelowanie zdrowych wzorców komunikacji

- Dzieci i młodzież uczą się od dorosłych, jak radzić sobie z emocjami i jak wyrażać je w zdrowy sposób. Przykład

empatycznej i szczerzej komunikacji ze strony rodziców czy nauczycieli może wzmocnić ich zdolność do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami.

4. Poczucie przynależności i wspólnoty

- Znajdowanie się w grupie osób o podobnych wartościach lub zainteresowaniach wzmocnia poczucie przynależności. Dzięki temu młodzież może czuć się bardziej pewna siebie i akceptowana, co zwiększa ich odporność na stresujące sytuacje zewnętrzne.

Budowanie odporności psychicznej jest procesem, który wymaga czasu i systematycznego podejścia. Zdrowe relacje i konstruktywna komunikacja tworzą fundament dla tej odporności, wspierając rozwój emocjonalny, poczucie własnej wartości oraz zdolność do radzenia sobie w trudnych chwilach.

7

Ćwiczenia i techniki wspierające radzenie sobie z emocjami

Codziennie wyzwania mogą prowadzić do różnych emocji – od stresu, przez smutek, aż po złość. Umiejętność radzenia sobie z nimi jest kluczowa dla zachowania równowagi psychicznej. Poniżej przedstawiamy kilka sprawdzonych technik i ćwiczeń, które pomagają skutecznie zarządzać emocjami i mogą być łatwo wprowadzone w codzienne życie.

1. Techniki oddechowe

Oddech przeponowy (brzuszny)

Polega na głębokim, powolnym oddychaniu, podczas którego unosi się brzuch, a nie klatka piersiowa. Powolne, głębokie oddychanie pomaga zredukować stres, zwiększa ilość tlenu we krwi i uspokaja umysł. Aby zacząć, połóż rękę na brzuchu, weź głęboki wdech przez nos, licząc do czterech, zatrzymaj oddech na chwilę, a następnie powoli wypuść powietrze ustami, również licząc do czterech.

Ćwiczenie „4-7-8”

To technika, która pomaga szybko się zrelaksować. Polega na wdychaniu powietrza przez nos przez 4 sekundy, zatrzymaniu oddechu na 7 sekund, a następnie wydychaniu go przez usta przez 8 sekund. Powtarzanie tego cyklu kilka razy pomaga uspokoić ciało i umysł.

2. Wizualizacja i wyobrażanie sobie bezpiecznego miejsca

Wyobrażenia jako narzędzie relaksacji

Wizualizacja to technika, która polega na wyobrażaniu sobie spokojnego miejsca, w którym czujemy się bezpiecznie i zrelaksowani. Może to być plaża, las, góry czy jakiegokolwiek inne miejsce, które kojarzy się z odpoczynkiem. Zamknij oczy, wyobraź sobie to miejsce i spróbuj w pełni odczuć jego atmosferę – dźwięki, zapachy, kolory. Dzięki temu możesz odciągnąć myśli od problemów i poczuć się bardziej zrelaksowany.

3. Praktyka uważności (mindfulness)

Skanowanie ciała

To ćwiczenie polega na skoncentrowaniu uwagi na różnych częściach ciała, od stóp po głowę, i zauważeniu wszelkich napięć lub emocji. Możesz wykonywać je na siedząco lub leżąc. Powoli przechodź swoją uwagę przez kolejne części ciała, obserwując

wszelkie odczucia bez oceniania. Taka praktyka pomaga rozluźnić ciało i przywrócić spokój.

Technika „5-4-3-2-1”

Gdy emocje stają się przytłaczające, ta prosta technika uważności może pomóc wrócić do „tu i teraz”. Zidentyfikuj:

- 5 rzeczy, które widzisz wokół siebie,
- 4 rzeczy, które możesz dotknąć,
- 3 rzeczy, które słyszysz,
- 2 rzeczy, które czujesz węchem,
- 1 rzecz, którą czujesz smakiem.

To ćwiczenie szybko przywraca uwagę na otoczenie i zmniejsza intensywność emocji.

4. Prowadzenie dziennika emocji

Zapisuj swoje myśli i uczucia

Prowadzenie dziennika to świetny sposób na wyrażenie emocji i refleksję nad nimi. Codzienne notatki pomagają lepiej zrozumieć, co wywołuje różne uczucia i jak na nie reagujemy. Możesz zapisywać sytuacje, które cię poruszyły, swoje reakcje oraz przemyślenia, jak w przyszłości chciałbyś sobie radzić w podobnych momentach.

5. Aktywność fizyczna jako sposób na uwolnienie emocji

Ruch dla zdrowia psychicznego

Ćwiczenia fizyczne, nawet krótkie spacery, pomagają rozładować napięcie i poprawić nastrój. Możesz wybrać dowolną aktywność, która sprawia ci przyjemność – taniec, jogging, joga czy jazda na rowerze. Aktywność fizyczna sprzyja produkcji endorfin, co wpływa na redukcję stresu i poprawę samopoczucia.

6. Technika „stop” w obliczu trudnych emocji

Zatrzymaj się i przeanalizuj sytuację

Gdy pojawiają się intensywne emocje, warto zatrzymać się na chwilę, zanim zareagujemy impulsywnie. Technika „stop” polega na świadomym powstrzymaniu reakcji – zamiast natychmiastowego działania, weź głęboki oddech, pomyśl o sytuacji i zapytaj siebie, co czujesz oraz jak możesz zareagować najlepiej dla siebie i innych.

7. Ustalanie zdrowych granic emocjonalnych

Naucz się mówić „nie” i dbać o swoje potrzeby

Zdrowe granice to klucz do utrzymania równowagi psychicznej. Naucz się rozpoznawać, kiedy dana sytuacja lub osoba wpływa

ĆWICZENIA I TECHNIKI WSPIERAJĄCE RADZENIE SOBIE Z EMOCJAMI

na twoje emocje w sposób negatywny i nie bój się odmówić.
Dbając o swoje potrzeby, uczysz się zarządzać emocjami
i unikać sytuacji, które mogą wywołać stres.

Każda z tych technik to krok w stronę lepszego radzenia sobie z emocjami i dbania o swoje zdrowie psychiczne. Regularne ćwiczenie może pomóc w budowaniu wewnętrznej równowagi, co pozwala lepiej radzić sobie z codziennymi wyzwaniami oraz wzmacnia odporność emocjonalną.

8

Lista rekomendowanych organizacji wsparcia i źródeł wiedzy

W Polsce dostępnych jest wiele organizacji, które oferują wsparcie emocjonalne i psychologiczne. Pomoc można uzyskać zarówno bezpośrednio, jak i poprzez infolinie czy wsparcie online. Oto lista rekomendowanych organizacji, które specjalizują się w pomocy osobom w kryzysie, młodzieży oraz ich rodzinom:

1. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS)

- Misja fundacji koncentruje się na ochronie dzieci i młodzieży przed przemocą oraz wspieraniu ich zdrowia psychicznego.
- Oferują pomoc przez telefon, chat i email, a także prowadzą kampanie edukacyjne.
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111 (czynny codziennie od 12:00 do 2:00)
- Strona internetowa: <https://fdds.pl/>

2. Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym

- Organizacja oferująca bezpłatną pomoc psychologiczną dla osób zmagających się z kryzysem emocjonalnym.
- Telefon Wsparcia: 800 70 2222 (czynny całą dobę)
- Możliwość konsultacji z psychologiem przez telefon i chat.
- Strona internetowa: <https://centrumwsparcia.pl/>

3. Fundacja Itaka – Centrum Poszukiwań Ludzi Zaginionych

- Fundacja oferuje wsparcie psychologiczne dla rodzin osób zaginionych oraz prowadzi Telefon Zaufania dla osób w kryzysie.
- Telefon Zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym: 116 123 (czynny codziennie od 14:00 do 22:00)
- Strona internetowa: <https://zaginieni.pl/>

4. Telefon Zaufania Młodzieżowy 116 111

- Telefon zaufania prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, przeznaczony dla dzieci i młodzieży potrzebujących pomocy i wsparcia emocjonalnego.
- Telefon Zaufania: 116 111 (czynny codziennie od 12:00 do 2:00)
- Możliwość rozmowy z psychologiem przez telefon oraz chat dostępny na stronie internetowej.

5. Fundacja Wielogłosu

- Wspiera osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, walczy ze stygmatyzacją i promuje zdrowie psychiczne.
- Fundacja organizuje warsztaty, spotkania i oferuje wsparcie w postaci grup wsparcia.
- Strona internetowa: <https://wieloglosu.pl/>

6. Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

- Telefon zaufania dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, oferujący wsparcie i konsultacje prawne.
- Telefon Zaufania: 800 120 002 (czynny całą dobę)
- Strona internetowa: <https://niebieskalinia.org/>

7. Fundacja Synapsis

- Organizacja wspierająca dzieci i młodzież ze spektrum autyzmu oraz ich rodziny. Fundacja oferuje wsparcie terapeutyczne, warsztaty i konsultacje.
- Strona internetowa: www.synapsis.org.pl/

Zestawienie przydatnych źródeł i materiałów, które mogą wspierać nauczycieli w dbaniu o dobrostan psychiczny:

Życie warte jest rozmowy

Miejsce, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby w kryzysie samobójczym, jak i szukające wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne czy żałobę po samobójczej śmierci bliskiego.

- www.zwjz.pl/

Raport "Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym"

Opracowany przez Fundację UNaweza, zawiera badania dotyczące zdrowia psychicznego młodzieży oraz wpływu nauczycieli na ich dobrostan. Dostępny pod adresem:

- www.unaweza.org/komu-pomagamy/mlode-glowy/

Forum Przeciw Depresji

Platforma oferująca informacje o depresji, materiały edukacyjne oraz źródła wsparcia dla osób zmagających się z problemami zdrowia psychicznego, w tym nauczycieli. Dostępna pod adresem:

- www.forumprzeciwdepresji.pl

Portal terminyleczenia.nfz.gov.pl

Narzędzie umożliwiające sprawdzenie terminów do poradni zdrowia psychicznego i lekarzy psychiatrii w danym województwie, co ułatwia nauczycielom dostęp do usług zdrowotnych finansowanych przez NFZ. Dostępny pod adresem:

- www.terminyleczenia.nfz.gov.pl/#

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę

Umożliwia konsultacje z psychologami i pedagogami, co może być pomocne dla nauczycieli pracujących z dziećmi. Strona fundacji:

- www.fdds.pl

Fundacja ITAKA

Oferuje wsparcie psychologiczne i prawne dla osób dorosłych, w tym nauczycieli. Informacje dostępne na stronie:

- <https://www.itaka.org.pl/>

Publikacje prof. Jacka Pyżalskiego

Badania dotyczące wypalenia zawodowego oraz mobbingu wśród nauczycieli są dostępne na stronie Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu:

- www.amu.edu.pl

10 dobrych praktyk

1. Rozpoznaj i ucz się akceptować swoje emocje.

To pierwszy krok do zrozumienia, co może wywoływać stres i trudności. Regularne zatrzymywanie się i zadawanie sobie pytania „co teraz czuję?” pomaga lepiej rozumieć swoje emocje i świadomie nimi zarządzać.

2. Wyznaczaj realne cele i planuj kroki.

Stawianie realistycznych celów i ich osiągnięcie pomaga w budowaniu pewności siebie i poczucia kontroli nad swoim życiem.

3. Zadbaj o aktywność fizyczną.

Regularny ruch, nawet w formie krótkich spacerów, poprawia nastrój, zmniejsza stres i wspomaga zdrowie psychiczne. Aktywność fizyczna wyzwala endorfiny, które poprawiają samopoczucie.

4. Dbaj o zdrowy sen.

Sen ma ogromny wpływ na nastrój i funkcjonowanie psychiczne. Regularność, odpowiednia długość snu oraz dbanie o rytuały wieczorne wspomagają regenerację i stabilność emocjonalną.

5. Praktykuj techniki relaksacyjne.

Wprowadzenie do swojej rutyny technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, ćwiczenia oddechowe czy joga, pozwala na łagodzenie stresu i poprawę koncentracji.

6. Bądź dla siebie wyrozumiała/y.

Praktykuj życzliwość wobec siebie, szczególnie w momentach trudnych. Samoświadomość i samowspółczucie pomagają przechodzić przez stresujące sytuacje bez obwiniania siebie.

6. Utrzymuj zdrowe relacje z innymi.

Bliskie i wspierające relacje mają istotne znaczenie dla odporności psychicznej.

Warto pielęgnować więzi z osobami, które nas wspierają i wzmacniają relacje, które są dla nas ważne.

8. Rozwijaj umiejętność adaptacji.

Elastyczność psychiczna to umiejętność przystosowywania się do zmian. Praktyka otwartości na nowe doświadczenia i szukanie nowych sposobów rozwiązania problemów pozwala lepiej radzić sobie z nieoczekiwanymi sytuacjami.

9. Znajdź sens i cel.

Poszukiwanie głębszego sensu w codziennych działaniach oraz zaangażowanie w cele, które mają dla Ciebie znaczenie, pomagają budować odporność. Poczucie, że Twoje działania mają sens, wzmacnia motywację do przezwyciężania trudności.

10. Praktykuj wdzięczność.

To może znacząco poprawić nastrój i zredukować stres. Możesz pisać trzy rzeczy, za które jesteś wdzięczna/y każdego dnia. To prosty, ale bardzo skuteczny sposób na rozwijanie pozytywnego podejścia.

fundacja 
wielogłosu

wieloglosu.pl