Kiedy zgłosić się po pomoc

WSPIERAMY RELACJE

Zawsze, kiedy coś Cię martwi, zasmuca lub niepokoi, masz prawo do tego, aby zwrócić się po pomoc do swoich nauczycieli lub szkolnych specjalistów. Twój wychowawca, psycholog i pedagog zajmują się nie tylko sprawami „szkolnymi". Zawsze chętnie Cię wysłuchają i postarają się być pomocni. Razem z Tobą poszukają rozwiązań, a jeśli to się nie uda, wskażą Ci właściwe miejsce, gdzie otrzymasz odpowiednie wsparcie.

Koniecznie zwróć się do specjalistów w sytuacji, gdy...

- Od dłuższego czasu czujesz się smutny lub przygnębiony
- Czujesz się zmęczony, bezsilny, pozbawiony energii
- Czynności, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność, przestały Cię cieszyć
- Nie masz siły do nauki, nie potrafisz się skoncentrować, trudno Ci zapamiętywać informacje
- Masz myśli rezygnacyjne lub samobójcze
- Okaleczasz się albo podejmujesz inne, niebezpieczne zachowania, kiedy trudno jest Ci poradzić sobie z emocjami
- Odczuwasz napięcie albo silny stres
- Zauważasz u siebie dolegliwości fizyczne, które mogą być związane ze stresem: bóle brzucha i głowy, napięcie mięśni czy kołatanie serca
- Towarzyszy Ci niepokój i lęk, doświadczasz ataków paniki
- Źle sypiasz
- Doświadczasz przemocy w domu lub w szkole
- Trudno Ci odnaleźć się wśród znajomych, a Twoje relacje rówieśnicze pogorszyły się
- Masz jakikolwiek inny problem, o którym potrzebujesz opowiedzieć



Wiele młodych osób obawia się, wstydzi lub nie czuje potrzeby, aby korzystać z pomocy specjalistów ds. zdrowia psychicznego. To błąd. Korzystanie ze wsparcia pedagogów, psychologów czy psychiatrów jest tak samo naturalne i potrzebne, jak chodzenie do dentysty czy lekarza rodzinnego. To znak, że dbasz o siebie i o swoje zdrowie psychiczne!

Jeśli z jakiegoś powodu nie czujesz się na siłach, aby zwrócić się po pomoc do osób w Twojej szkole, skorzystaj z nr 116 111 – anonimowego, bezpłatnego i całodobowego telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży.

LIBRUS® wspieramy oświatę
PHILIPS
FUNDACJA DAJEMY DZIECIOM SIŁĘ