

Maciej Maraszkiewicz

Wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne dzieci i młodzieży jako forma dbania o przyszłe pokolenia

I POZIOM REFERENCYJNY ŚRODOWISKOWEJ OPIEKI PSYCHOLOGICZNEJ I PSYCHOTERAPEUTYCZNEJ DLA DZIECI I MŁODZIEŻY W REDZIKOWIE



Trudno jest mówić o trosce wobec młodego pokolenia z pominięciem wsparcia psychologicznego i psychoterapeutycznego tak dla nich ważnego. Już same statystyki Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, za rok 2023 pokazują, jak duża grupa dzieci i młodzieży wielokrotnie znajduje się w sytuacji trudnej, gdzie potrzebna jest natychmiastowa pomoc ze strony osób dorosłych. Samą opieką psychologiczną zostało objętych ponad 400 dzieci, w tym ponad 860 opiekunów. Udzielono w Fundacji 5047 konsultacji psychologicznych i indywidualnych sesji terapeutycznych dla dzieci oraz 5671 dla opiekunów. Odebrano ponad 68 tysięcy połączeń od dzieci i młodzieży poprzez dostępny telefon zaufania, gdzie swoje dyżury pełnią osoby do tego wykwalifikowane. Rok 2024 dla Fundacji również był pracowity, gdzie w samym telefonie zaufania odebrano 64 515 połączeń, w tym było 1010 interwencji ratujących życie młodych ludzi.

Ochrona zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży jest priorytetem polityki krajowej, w ramach której zostały wprowadzone trzy poziomy opieki nad dzieckiem w kryzysie psychicznym. Takie dodatkowe wsparcie dzieci i młodzieży stanowi znakomite uzupełnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu lub szkole. Rodzic lub opiekun prawny ma inne możliwości wsparcia swojego dziecka, kiedy w szkole takiej opieki nie ma (np. brak psychologa szkolnego) lub nie chce z niej korzystać z przyczyn osobistych.

Jak wyglądają poszczególne poziomy wsparcia i czym dokładnie się zajmują? Pierwszy z nich, tak zwany I poziom referencyjny jest Zespołem/Ośrod-

kiem Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży. Jednym z nich jest prowadzony w Redzikowie przez Centrum Medyczne Pomost. Świadczenia przeznaczone są dla dzieci oraz młodzieży do 21 roku życia, kształcącej się w szkołach ponadpodstawowych do ich ukończenia. Ważną informacją jest, że osoby poniżej 18 roku życia, muszą posiadać zgodę opiekuna prawnego na korzystanie ze wsparcia udzielanego przez osoby pracujące w Ośrodku. Wszyscy specjaliści, którzy wspierają dzieci i młodzież przechodzą szczegółową weryfikację przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Daje to gwarancję, że po drugiej stronie jest na pewno psycholog lub psychoterapeuta z odpowiednim do tego wykształceniem. Dodatkowo wszyscy pracujący specjaliści mają zapewnioną superwizję (czyli wsparcie dla specjalistów), podczas której mogą doskonalić swój warsztat pracy dla dobra osób korzystających z pomocy. Świadczenia realizowane są przez psychologów, psychoterapeutów, jak i terapeutę środowiskowego, który jest pierwszą osobą do kontaktu z rodzicami lub opiekunami prawnymi dziecka.

Jakie świadczenia realizowane są w Ośrodku? Warto wymienić kilka z nich: porada psychologiczna diagnostyczna, porada psychologiczna, sesja psychoterapii indywidualnej, sesja psychoterapii rodzinnej, sesja wsparcia psychospołecznego, czy też wizyta domowa lub w środowisku. Wszystkie świadczenia realizowane w ramach I poziomu referencyjnego są bezpłatne i skierowanie nie jest wymagane. Ośrodek w Redzikowie znajduje się w budynku Parku Wodnego. Centrum Medyczne Pomost prowadzi również Ośrodki Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży na I poziomie referencyjnym w Bytowie, Sępólnie Krajeńskim, jak i Mogilnie, a także prowadzi szereg innych działań skierowanych do osób najmłodszych, na przykład trening umiejętności społecznych (TUS). Do każdego Ośrodka można umówić się telefonicznie lub poprzez kontakt osobisty z wybraną placówką.

Drugim poziomem ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, jest tak zwany II poziom referencyjny, kiedy jest potrzeba uzyskania porady lekarza psy-

chiatry. W tym celu rodzic lub opiekun prawny może skorzystać z pomocy Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – poradnia zdrowia psychicznego, gdzie świadczenia realizowane są nie tylko przez psychologów i psychoterapeutów, ale także przez lekarzy psychiatrów. Podobnie, jak w przypadku I poziomu referencyjnego pomoc jest bezpłatna (odbywa się w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia), jak i skierowanie również nie jest wymagane. Trzeci poziom wsparcia (III poziom referencyjny) jest Ośrodkiem Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej w ramach oddziału psychiatrycznego dla dzieci w formie stacjonarnej przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, jak i samych terapeutów zajęciowych. Na tym poziomie skierowanie jest już wymagane, poza wyjątkiem, kiedy istnieje zagrożenie życia dziecka. W takim przypadku rodzic lub opiekun prawny może zgłosić się do takiego Ośrodka, między innymi działającego w Gdańsku (Wojewódzki Szpital Psychiatryczny im. prof. Tadeusza Bilikiewicza w Gdańsku) bez skierowania od lekarza. Cała lista adresów wszystkich poziomów referencyjnych w każdym województwie jest do pobrania na głównej stronie Narodowego Funduszu Zdrowia.

Osoby dorosłe są odpowiedzialne za zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Im lepiej zadbane będą przyszłe pokolenia, tym lepiej dla kolejnych. Czy jest coś bardziej wartościowego niż zdrowie psychiczne i fizyczne?

Kiedy doświadczasz kryzysu, nie bój się sięgać po dostępną pomoc. Szukanie wsparcia, to SIŁA, a nie SŁABOŚĆ!

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**
- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **800 121 212**
- Bezpłatny kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych: **116 123**
- Wsparcie dla osób będących w żałobie po utracie bliskich: **800 108 108**
- Porozmawiaj ze specjalistą – Pomorskie dla Ciebie: **pomorskiedlaciebie.pl**
- Numer alarmowy: **112**
- Pogotowie ratunkowe: **999**
- Udać się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu – Centrum Zdrowia Psychicznego
- Udać się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy)

Maciej Maraszkiewicz

Psycholog, psychoterapeuta w trakcie certyfikacji w nurcie poznawczo-behawioralnym w Ośrodku Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Redzikowie – Centrum Medyczne Pomost (osrodek-pomost.pl). Wykładowca w Uniwersytecie Pomorskim w Słupsku.



Wielu cennych i bezpłatnych narzędzi do pracy z osobami znajdującymi się w szeroko pojętym kryzysie, dostarczył zakończony w styczniu 2025 r. **projekt pt. From Amazons to Glamazons**. Projekt był realizowany przez Słowińską Grupę Rybacką w partnerstwie międzynarodowym, w ramach programu Erasmus+.

Wypracowane podczas realizacji projektu narzędzia znajdują się na stronie internetowej: **www.glamazons.eu** – przestrzeni stworzonej z myślą o osobach przechodzących przez proces zdrowienia z choroby onkologicznej, szczególnie raka piersi, ale także o wszystkich znajdujących się w kryzysie. Zamieszczono tam **bezpłatne materiały** wspierające je w codziennym życiu. I tak:

- ✿ jeśli potrzebujesz wsparcia na co dzień – sięgnij po **Codziennik** – wydrukuj część teoretyczną oraz praktyczną i pracuj krok po kroku, towarzysząc sobie, gdy emocjonalnie czujesz, że czasem jest słońce, a czasem deszcz...
- ✿ jeśli chcesz krótkiego przeformułowania swojego stanu emocjonalnego – ściągnij **aplikację**, która poprowadzi Cię ku lepszemu samopoczuciu,
- ✿ jeśli chcesz posłuchać historii innych kobiet doświadczonych chorobą, ich najbliższych – mężów, dzieci albo specjalistów, którzy doradzą w kwestii dbania o siebie – sięgnij po **nagrania video**,
- ✿ jeśli jesteś edukatorem, trenerem, nauczycielem – możesz zorganizować warsztaty „Podróż po zdrowie” i wykorzystać do tego **podręcznik treningowy, karty coachingowe** oraz **scenariusz spotkania prewencyjnego**.

Serdecznie zachęcamy do odwiedzin i szerokiego dzielenia się informacją o ww. narzędziach.

Strona dostępna jest w 5 językach: polskim, angielskim, francuskim, włoskim i tureckim.



aplikacja



www.glamazons.eu