

Gdzie szukać pomocy?

Rodzina i przyjaciele: Bliscy ludzie są często pierwszym źródłem wsparcia. Rozmowa z rodzicami, rodzeństwem czy przyjaciółmi może pomóc w podzieleniu się uczuciami i uzyskaniu zrozumienia.

Szkolny pedagog, psycholog, przyjazny nauczyciel: Wiele szkół zatrudnia specjalistów, którzy oferują uczniom wsparcie. Szkolny pedagog lub psycholog może pomóc rozmową, poradą i wskazówkami.

Profesjonaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym: Psychologowie, psychiatrzy i terapeuci specjalizujący się w pracy z młodzieżą mogą zapewnić profesjonalną pomoc. Warto znać adresy lokalnych:

- przychodni rejonowych;
- poradni psychologiczno-pedagogicznych;
- ośrodków zdrowia psychicznego.

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111

Służby ratunkowe: W przypadku poważnego kryzysu emocjonalnego, takiego jak myśli samobójcze, należy natychmiast skontaktować się ze służbami ratunkowymi (np. dzwoniąc na numer alarmowy 112) lub oddziałem ratunkowym w najbliższym szpitalu.

Centra młodzieżowe: Lokalne centra młodzieżowe często organizują warsztaty, grupy wsparcia i inne aktywności, które pomagają w radzeniu sobie z emocjami.

Książki i materiały edukacyjne: Czasem czytanie książek lub materiałów edukacyjnych na temat zdrowia psychicznego może pomóc w zrozumieniu własnych uczuć i poznaniu sposobów radzenia sobie z nimi.

Organizacje pozarządowe: Wiele organizacji oferuje wsparcie dla młodzieży w kryzysie emocjonalnym. Mogą to być programy, warsztaty czy grupy wsparcia lub możliwość konsultacji ze specjalistami.

Platforma internetowa „Życie warte jest rozmowy” - to przestrzeń w sieci, gdzie pomoc uzyskają zarówno osoby będące w kryzysie, jak i osoby, które szukają wsparcia dla kogoś, kto przeżywa trudności psychiczne.