

Bądź uważny, często osoba w kryzysie ukrywa swój stan zdrowia.

strach "nie wiem co się ze mną dzieje"

"to przejdzie samo"

"inni mają większe problemy"

"nie chcę nikogo martwić"

wstyd "to jest żenujące, ja jestem żenującą"

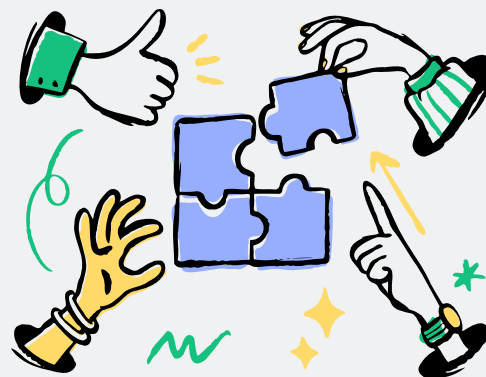
"nie dam im powodów do jazy po mnie"

"poradzę sobie z tym sama"

"odsunę się ode mnie"

"i kto niby ma mi pomóc"

"nie mogę o tym mówić bo będzie gorzej"



HONOROWY PATRONAT:
Burmistrz Gminy Mosina

19 stycznia 2026r

Konferencja na temat przeciwdziałania uzależnieniom wśród młodzieży oraz mechanizmów reagowania, aby pomóc nastolatkom w kryzysie.

„GREEN MONDAY”

Prelegenci:

dr n. med. Eryk Matuszkiewicz
specjalista toksykologii klinicznej chorób wewnętrznych
Temat wystąpienia: Fizjologia uzależnień.

mgr Maria Grajewska-Kulda
psycholog
Temat wystąpienia: Sygnały, które należy zauważyć, jak pomóc nastolatkom w kryzysie.

Pani mgr Sylwia Wachowiak – pedagog
Pani mgr Aleksandra Antos – psycholog
Temat wystąpienia: Pomoc dzieciom i młodzieży okiem specjalisty szkolnego.

OPS
w Mosinie

19 stycznia 2026 17.00 Świetlica Wiejska w Daszewicach, ul. Piotrowska 5.

Wstęp WOLNY!

mgr Mariola Grajewska-Kulda Temat: Sygnały, które należy zauważyć.



- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- **800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci
- **800 12 00 02** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- **112** - numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Pomoc emocjonalna zakłada 4xZ

Zauważ – Zapytaj – Zaakceptuj – Zareaguj.

Rozmowa w trudnej sytuacji:

Jako osoba poproszona o rozmowę:

- możesz się bać,
- nie rezygnuj,
- przygotuj się,
- posłuchaj,
- dopytaj,
- nie udawaj.



Nie pocieszaj.

Nie uspokajaj na siłę.

Nie musisz odgrywać eksperta.

Nie zagaduj.



Pozwól na płacz, rozdrażnienie, smutek.

Podaj chusteczkę.

Bądź. Towarzysz. Obserwuj.

“Widzę, jak Ci jest ciężko. Masz prawo czuć smutek.”

Przyznaj się, że nie wiesz co powiedzieć.

Podziękuj, za szczerość.

Pomocne zwroty:

Pomóż mi lepiej zrozumieć, co się dzieje.

Chcę Ciebie wysłuchać. Porozmawiajmy.

Co sprawia Tobie teraz największą trudność?

To dla Ciebie trudne.

Kiedy czujesz się źle, może wydawać się, że tak już będzie zawsze.

Chcę Ci towarzyszyć w Twoich problemach, naszych problemach.

Wiele dla mnie znaczysz.

Razem możemy zastanowić się, gdzie szukać pomocy.

Martwię się o Ciebie.

Razem wymyślimy plan, jak sobie poradzić.

Sygnaly ostrzegawcze – zmiana zachowania

- **wiek szkolny** – konfrontacja z oceną społeczną i systemem oceniania.

Przejawy kryzysu:

- obniżona samoocena,
- trudności w relacjach rówieśniczych,
- problemy z koncentracją,
- problemy somatyczne,

- **adolescencja** – intensywne zmiany biologiczne, emocjonalne i społeczne.

Przejawy kryzysu:

- tożsamość,
- niezależność,
- przynależność,
- pierwsze doświadczenia miłosne.

Zmiany w zachowaniu

- młodzież może eksperymentować z wyglądem, wartościami i grupami społecznymi,
- unikanie kontaktów z rówieśnikami,
- poczucie pustki, wypalenia, braku sensu,
- impulsywność, drażliwość, nadmierna wrażliwość,
- zaburzenia snu, problemy z apetytem.

Pomocne narzędzia:

1. Mapa/plan pomocy. Przygotuj kartkę w informacjami według schematu poniżej i noś np. w etui telefonu, aby skorzystać, gdy będziesz w kryzysie.

· Wykorzystaj metodę. (a, b, c,)

· Zadzwoń do: (a, b, c,)

· Gdy nic nie pomaga, a Twoje życie jest zagrożone – zadzwoń na 112.

2. Źródło: EDUKREATYWNI

CM.:

I. WIDECH 123

II. PAUZA 321

III. WYDECH 123

IV. PAUZA 321

oddech po kwadracie

ODLICZANIE DO SPOKOJU

Weź 10 spokojnych oddechów	Porusz 9 częściami ciała
Nazwij 8 rzeczy, które widzisz	Dotknij 7 różnych powierzchni
Policz 6 dźwięków, które słyszysz	Nazwij 5 kolorów w swoim otoczeniu
Pomyśl o 4 osobach, które lubisz	Wymień 3 rzeczy, za które jesteś dziś wdzięczny/wdzięczna
Zrób 2 rzeczy, które cię relaksują	Powiedz do siebie 1 miłe zdanie