

Bardzo ważne jak sádzimy informacje możecie Państwo pobrać ze stron Serwisu Rzeczypospolitej Polskiej. Wiadomości są w formie magazynu PDF.. [Pobierz bezpłatny magazyn pn."Ze Zdrowiem"](#) poświęcony zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży.

Psycholog, psychoterapeuta czy psychiatra?



Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możesz zgłosić się do specjalistów pracujących w ramach NEZ. Są to m.in. psychologowie, psychoterapeuci, psychiatry.

PSYCHOLOG

Zajmuje się opiniowaniem, diagnozowaniem problemu i kierowaniem na odpowiednie leczenie – np. na psychoterapię lub do psychiatry. Nie zajmuje się psychoterapią, nie zleca leczenia farmakologicznego. Diagnozuje na podstawie wywiadu z pacjentem. Istotą wywiadu jest rozmowa i testy psychologiczne. Do psychologa zgłasza się z problemami, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, oraz gdy nie wiesz, do jakiego specjalisty się udać.

PSYCHOTERAPEUTA

Zajmuje się przeprowadzaniem z pacjentem nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia. Do psychoterapeuty zgłasza się po wcześniejszej wizycie u lekarza lub psychologa.

PSYCHIATRA

Stawia diagnozę, ustala plan terapeutyczny, czyli plan leczenia, także farmakologicznego. Robi to na podstawie wywiadu z pacjentem, badań diagnostycznych, oceny stanu psychicznego i somatycznego pacjenta, często po konsultacji z psychologiem. Może zdecydować o leczeniu pacjenta w szpitalu, skierować pacjenta na psychoterapię albo na oddział dziennej opieki. Do psychiatry zgłasza się sam lub z dzieckiem przy dużym nasileniu objawów oraz znacznym zaburzeniu funkcjonowania. Te sytuacje to m.in. nasilona mania, nasilona depresja, psychoza, myśli samobójcze, autoagresja.



14

Telefony wsparcia

Fachową pomoc psychologiczną można uzyskać za pośrednictwem specjalnych linii pomocowych. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach dzieci i młodzieży i wiedzą, jak im i Tobie pomóc.

800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę, mogą również dzwonić osoby dorosłe, by zgłosić problemy dzieci

800 12 00 02 – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, czynny 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę

• konsultacje w języku angielskim: poniedziałki | 18.00–22.00

• konsultacje w języku rosyjskim: wtorki | 18.00–22.00

• Skype dla Osób Głuchych i Głuchoniemych: poniedziałki | 13.00–15.00

22 484 88 04 – telefon zaufania dla młodych osób prowadzony przez Fundację ITAKA, czynny w pon.–sb. 11.00–21.00

800 120 226 – Policjny Telefon Zaufania

800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci, czynny pon.–pt. 12.00–15.00

W NAGŁEJ SYTUACJI ZAGROŻENIA ŻYCIA LUB ZDROWIA

- dzwoń na numer alarmowy 112
- dzwoń na pogotowie ratunkowe 999
- udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci
- udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

W takich sytuacjach nie potrzebujesz skierowania!

Pomocowe strony internetowe:
pokonackrzyzys.pl
liniawsparcia.pl
pogotowieduchowe.pl

800 199 990 – Telefon Zaufania „Narkotyki-Narkomania”, czynny codziennie 16.00–21.00, oprócz świąt państwowych

801 140 068 – Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci, czynna w pon.–pt. 14.00–20.00

801 889 880 – telefon zaufania z problemem uzależnień behawioralnych, czynny w pon.–niedz. 17.00–22.00

800 800 605 – infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki



Jeśli nie masz czasu przeczytać całego magazynu zapoznaj się z jedną ze stron magazynu pn. "Ze zdrowiem". [Kliknij](#) tutaj lub w grafikę powyżej.