Wiek Rozwojowy
PORADNIK RODZICA

Plan wsparcia nastolatka w kryzysie

Obserwacja nastroju przez 14 dni - na podstawie DSM-5-TR, NIMH i NICE NG134

Zapisuj codziennie wieczorem, krótko i bez oceniania. Jeśli przez większość dni dwóch tygodni widzisz smutek lub drażliwość i utratę zainteresowań, umów konsultację u psychologa: na NFZ skierowanie nie jest potrzebne.

Dzień	Nastrój (1-5)	Sen	Jedzenie	Szkoła, hobby, znajomi	Co zauważyłam/em
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					

Nie czekaj 2 tygodni, dzwoń pod 112, gdy nastolatek:

- mówi o odebraniu sobie życia lub o tym, że lepiej byłoby nie żyć
- okalecza się albo zrobił/a sobie krzywdę
- jest w stanie zagrożenia życia lub nie da się z nim/nią nawiązać kontaktu

Plan nie zastępuje porady psychologa ani lekarza. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.

Rozmowa, plan bezpieczeństwa i telefony

Na podstawie zaleceń AAP (GLAD-PC 2018), NICE NG134 oraz informacji NFZ i Ministerstwa Zdrowia

Jak rozmawiać

1. Wybierz spokojny moment i zacznij od tego, co widzisz, bez ocen.
2. Słuchaj, nie bagatelizuj i nie zasypuj radami.
3. Zapytaj wprost, czy myśli o śmierci lub o zrobieniu sobie krzywdy. Pytanie nie wywołuje takich myśli.
4. Umów pomoc: ośrodek I poziomu, psycholog szkolny lub lekarz rodzinny.
5. Zabezpiecz w domu leki i niebezpieczne przedmioty.

Nasz plan bezpieczeństwa

Osoby, do których nastolatek może zadzwonić: _____

_____

Co pomaga mu się uspokoić: _____

Psycholog / ośrodek I poziomu: _____ tel. _____

Leki i niebezpieczne przedmioty zabezpieczone: tak / nie data: _____

Telefony i pomoc na NFZ

Telefon / miejsce	Dla kogo i kiedy
112	zagrożenie życia
116 111	dzieci i młodzież, całą dobę, także czat (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
800 100 100	rodzice i nauczyciele
800 190 590	infolinia NFZ, całą dobę: gdzie najbliższy ośrodek dla dzieci i młodzieży
I i II poziom NFZ	ośrodek środowiskowy i poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci: bez skierowania

Plan nie zastępuje porady psychologa ani lekarza. W stanie zagrożenia życia dzwoń pod numer 112.