Infolinia wsparcia psychologicznego dla rodziców i nauczycieli

2024-01-02

W Krakowie działa telefoniczna linia wsparcia psychologicznego dla rodziców, opiekunów i nauczycieli, którzy mogą porozmawiać ze specjalistą na temat zaburzeń rozwojowych i problemów psychicznych dzieci. Aby skorzystać z teleporady, wystarczy się zarejestrować.

Akcja potrwa jeszcze do końca grudnia i prowadzona jest przez samorząd miasta, grupę LUX MED, Poradnię Zdrowia Psychicznego Harmonia w ramach miejskiego programu „Ochrona zdrowia psychicznego dzieci w szkołach podstawowych na terenie Miasta Kraków”.

Aby porozmawiać z psychologiem, wystarczy zarejestrować się pod numerem **12 323 61 21**. Infolinia działa od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 20.00 oraz w soboty w godzinach od 8.00 do 14.00. Czas trwania porady to około 15 minut.

W ramach telefonicznego dyżuru psychologa można uzyskać informacje o metodach wczesnego rozpoznawania problemów u podopiecznych, działaniach zapobiegawczych, sposobach poprawienia stanu emocjonalnego dziecka, potrzebach dzieci z zaburzeniami psychicznymi lub psychospołecznymi czy też form bezpośredniej pomocy osobom potrzebującym.

Wsparcie udzielane jest w zależności od potrzeb. Przykładowe obszary porad to:

- Niska samoocena
- Spadek nastroju
- Subiektywne lub obiektywne obserwacje rodzica dotyczące „innego zachowania dziecka”
- Samotność
- Poczucie pustki
- Zaburzenia odżywiania
- Agresja słowna oraz w Internecie
- Uzależnienia behawioralne
- Pierwsza pomoc psychologiczna – co, jak, gdzie, kiedy
- Jak słuchać i rozmawiać z dzieckiem
- Co robić, kiedy dziecko się boi, kiedy jest mu źle
- Jak zadbać o sen
- Czym zajmuje się psycholog, psychoterapeuta, psychiatra
- Rodzaje niepełnosprawności (autyzm, ADHD, dysleksja itp.)
- Tolerancja niepełnosprawności.

Program został uruchomiony w lipcu br. Każdego miesiąca realizowanych jest średnio około 20 godzin takich teleporad.

Zgodnie z dostępnymi statystykami rozpowszechnienia zaburzeń psychicznych wśród dzieci w Polsce, szacuje się, że około 650 tys. osób w wieku rozwojowym wymaga pomocy specjalistów, w tym profesjonalnego poradnictwa psychologicznego.

U dzieci i młodzieży obserwuje się wzrost występowania zaburzeń osobowości, agresji, depresji, uzależnień behawioralnych, zachowań autodestrukcyjnych (samookaleczeń), a także prób samobójczych w grupie wiekowej 7-18 lat (wzrost o 150% w 2022 r., w porównaniu do 2021 r.).