REGIONALNE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Informacja dla rodziców, opiekunów oraz społeczności przedszkoli, szkół i placówek oświatowych
Przy Szpitalu Neuropsychiatrycznym im. Prof. Mieczysława Kaczyńskiego w Lublinie rozpoczęło swoją działalność od 11.10.br. Regionalne Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży, które powstało dzięki środkom Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego na lata 2021 – 2027.

Centrum zapewnia dostęp do specjalistycznego wsparcia psychologicznego, psychoterapeutycznego i psychiatrycznego dzieciom i młodzieży do 18. roku życia, mieszkającym lub uczącym się na terenie województwa lubelskiego.
Kiedy warto szukać pomocy?
Każde dziecko i nastolatek może doświadczać trudnych emocji, stresu czy problemów, z którymi nie zawsze potrafi poradzić sobie samodzielnie. Warto pamiętać, że nie trzeba czekać, aż trudności staną się bardzo poważne, aby skorzystać z pomocy psychologa.
Szczególnie warto poszukać wsparcia, gdy dziecko lub nastolatek:
• doświadcza trudnych emocji – często odczuwa smutek, lęk, złość, przygnębienie, samotność lub ma obniżony nastrój.
• ma trudności w relacjach – wycofuje się z kontaktów, doświadcza odrzucenia, konfliktów z rówieśnikami lub problemów w rodzinie.
• zmaga się ze stresem i napięciem – nadmiernie martwi się, ma trudności z odprężeniem się, doświadcza napadów paniki lub silnego lęku.
• ma problemy w szkole – pojawiają się trudności z koncentracją, nauką, motywacją, uczęszczaniem na zajęcia lub radzeniem sobie z wymaganiami.
• zmienia swoje dotychczasowe zachowanie – staje się bardziej drażliwe, wycofane, impulsywne, ma problemy ze snem lub traci zainteresowanie ulubionymi aktywnościami.
• przeżywa trudne wydarzenia życiowe – rozstanie rodziców, stratę bliskiej osoby, przemoc, doświadczenie odrzucenia lub inne sytuacje kryzysowe.
• ma niską samoocenę – nie wierzy we własne możliwości, nadmiernie się krytykuje lub czuje się gorsze od innych.
• doświadcza kryzysu psychicznego – czuje się bezradne, przytłoczone emocjami, mówi o braku sensu życia lub podejmuje zachowania zagrażające własnemu zdrowiu.
Jaką pomoc można uzyskać?
•całodobowa infolinia – 7 dni w tygodniu;
dwie wizyty Zespołu Pierwszego Kontaktu w środowisku domowym;
•wsparcie psychologiczne i psychoedukacyjne;
•psychoterapia indywidualna lub grupowa;
•terapia środowiskowa;
•konsultacje psychiatryczne;
treningi umiejętności społecznych;
warsztaty psychoedukacyjne i terapeutyczne.
Więcej informacji o Regionalnym Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży można znaleźć na stronie internetowej: rczpdzmlublin.pl
BEZPŁATNA INFOLINIA 24/7 81 75 18 000
Zadzwonić może dziecko, nastolatek, rodzic, opiekun prawny, psycholog lub pedagog szkolny.
Gdzie działa Centrum?
•Lublin – ul. Abramowicka 2, 20-442 Lublin
•Cholewianka – Cholewianka 2, 24-120 Kazimierz Dolny
•Chełm – ul. Szpitalna 53b, 22-100 Chełm
•Suchowola – Kuraszew 48, 21-310 Wohyń
•Radecznica – Klasztorna 4, 22-463 Radecznica
W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy zadzwonić pod numer alarmowy 112.