REGIONALNE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY

Informacja dla rodziców, opiekunów oraz społeczności przedszkoli, szkół i placówek oświatowych

Wsparcie blisko Ciebie

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.

Fundusze Europejskie dla Lubelskiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | lubelskie Smakuj życie!

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.