

Załącznik 7

Instytucje zewnętrzne wspierające szkołę w sytuacjach kryzysowych, działaniach postwencyjnych i współpracy w zakresie zdrowia psychicznego

Link do strony zawierającej opis jednostek ochrony
zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

<https://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/ochrony-zdrowia-psychicznego-dzieci-i-mlodziezy/>

Pod linkiem znajdziecie Państwo informacje dotyczące specyfiki pracy jednostek i cały czas aktualizowany spis jednostek na terenie kraju.

I poziom referencyjny:

**Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla
Dzieci i Młodzieży**

W przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi, można skorzystać z następujących świadczeń:

- porada psychologiczna diagnostyczna
- porada psychologiczna
- sesja psychoterapii indywidualnej
- sesja psychoterapii rodzinnej

- sesja psychoterapii grupowej
- sesja wsparcia psychospołecznego
- wizyta, porada domowa lub środowiskowa
- wizyta osoby prowadzącej terapię środowiskową.

Świadczenia realizowane są przez zespół specjalistów: psychologa, psychoterapeutę oraz terapeuta środowiskowego. Opieka w ramach I poziomu referencyjnego oparta jest przede wszystkim na realizacji świadczeń w środowisku. Z tego powodu zalecany jest wybór placówki jak najbliżej miejsca zamieszkania. Do świadczeń realizowanych w zakresie I poziomu referencyjnego skierowanie **nie jest wymagane**.

II poziom referencyjny:

Jeśli potrzebujesz uzyskać poradę lekarza psychiatry, możesz skierować się do:

- **Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – poradni zdrowia psychicznego**, w której w ramach poradni zdrowia psychicznego dla dzieci realizowane są świadczenia ambulatoryjne przez lekarzy psychiatrów, psychologów oraz psychoterapeutów;
- **Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży** – w którym w ramach poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i na Oddziale dziennym psychiatrycznym rehabilitacyjnym dla dzieci realizowane są odpowiednio świadczenia ambulatoryjne i dzienne przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych.

Do świadczeń realizowanych w poradni zdrowia psychicznego dla dzieci w zakresie II poziomu referencyjnego skierowanie **nie jest wymagane**.

III poziom referencyjny:

Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej (szpital, oddział szpitalny)

W oddziale psychiatrycznym dla dzieci realizowane są świadczenia stacjonarne przez lekarzy psychiatrów, psychologów, psychoterapeutów, terapeutów zajęciowych.

Do świadczeń realizowanych w zakresie III poziomu referencyjnego, czyli obejmujących pobyt szpitalny, **wymagane jest skierowanie. W stanie nagłego zagrożenia życia możesz zgłosić się do ośrodka III poziomu referencyjnego (szpitala) bez skierowania.**

Przykładowe zasady współpracy pomiędzy ośrodkami opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego (ośrodki pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, I poziom referencyjności)

W ramach tzw. comiesięcznych sesji koordynacji odbywa się spotkanie międzysektorowe specjalistów. Podczas tego spotkania psycholog lub pedagog szkolny omawiają funkcjonowanie ucznia po próbie samobójczej w zakresie ustalonym podczas kontaktów z terapeutą środowiskowym. W ramach współpracy z ośrodkami I poziomu referencyjności warto skorzystać z możliwości z wsparcia terapeuty środowiskowego, który koordynuje różne środowiska, w których funkcjonuje dziecko, takie jak szkoła i rodzina. Korzysta z informacji uzyskanych w szkole i dzięki pracy w środowisku domowych, łączy je z zaleceniami psychoterapeutycznymi czy lekarskimi i wypracowuje wprowadzenie interwencji w tych środowiskach. Czasami niektóre interwencje dotyczą tylko szkoły, a ich zaplanowanie jest możliwe wyłącznie dzięki kontaktowi i wizytom terapeuty środowiskowego w szkole. Ich wprowadzenie ma kluczowe znaczenie dla procesu zdrowienia dziecka.

Przydatne linki dotyczące poradni psychologiczno-pedagogicznych

<https://www.gov.pl/web/edukacja-i-nauka/poradnictwo-psychologiczno-pedagogiczne>

Na stronach każdego kuratorium oświaty w poszczególnych województwach są wykazy poradni psychologiczno-pedagogicznych z zakresami opieki świadczonej uczniom danej szkoły.

Przykładowe zadania poradni psychologiczno-pedagogicznych lub ośrodka interwencji kryzysowej w ramach wspierania szkoły w oddziaływaniach postwencyjnych:

- Ustalenie i prowadzenie dyżurów interwencyjnych w celu udzielania wsparcia indywidualnego uczniom i pracownikom szkoły na terenie poradni lub poza nią. Spotkania mogą stanowić element oddziaływań krótkoterminowych (w tym działania natychmiastowe) jak i oddziaływań długoterminowych związanych z opieką nad uczniem i pracownikiem szkoły będącymi w kryzysie.
- Prowadzenie spotkań z uczniami najbardziej dotkniętymi śmiercią samobójczą ucznia, uczniowie z klasy lub inni wskazania przez zespół interwencyjny (po identyfikacji takiego zagrożenia i/lub potrzeb).
- Prowadzenie zajęć psychoedukacyjnych i szkoleń dla nauczycieli w zakresie wspierania, rozmawiania z uczniami o sytuacji, która miała miejsce, o ich sposobach przeżywania żałoby, a także o zakresie specjalistycznej pomocy dla uczniów lub dla pracowników szkoły. Szkolenia powinny również dotyczyć obserwacji i sposobów szacowania ryzyka pojawienia się zachowań samobójczych.

Link do strony zawierającej dane kontaktowe ośrodków interwencji kryzysowej (OIK) w podziale na województwa

- Ośrodki świadczące usługi i pomoc w zakresie interwencji kryzysowej, a także oferujące szkolenia z tego obszaru
<http://www.interwencjakryzysowa.pl/osrodki-interwencji-kryzysowej>
- aktywna mapa OIK <http://www.oik.org.pl>

„Życie warte rozmowy” www.zwjir.pl

Konsultacje z ekspertami suicydologii w sprawie zagrożenia samobójczego.

Ważne telefony

To nie są telefony ratunkowe! Jeśli sprawa wymaga natychmiastowej interwencji, dzwoń pod numer alarmowy 112.

- Telefon zaufania dla **dzieci i młodzieży**: tel. **116 111**, bezpłatny, działa 7 dni w tygodniu przez 24 h na dobę, także w dni ustawowo wolne od pracy; telefon prowadzony jest przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, www.116111.pl
- Kryzysowy telefon zaufania **dla dorosłych** przeżywających kryzys emocjonalny: tel. **116123**, bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 14:00–22:00
- Linia Wsparcia dla osób w żałobie: tel. 800 108 108, bezpłatny telefon dla dorosłych, którzy przeżywają śmierć kogoś bliskiego
- Tumbo Linia: tel. **800 111 123**, bezpłatny telefon dla dzieci, młodzieży i dorosłych przeżywających śmierć kogoś bliskiego
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci www.800100100.pl, tel. **800 100 100** – bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli potrzebujących wsparcia w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom mającym trudności w funkcjonowaniu
- Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, tel. **800 120 126**, bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna

- Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka: tel. **800 12 12 12**, czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu
- **800 080 222** — telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie pomocy dzieciom, czynny przez całą dobę 7 dni w tygodniu
- Linia wsparcia, tel. **800 70 2222**, można również napisać e-mail lub porozmawiać na czacie: www.linia wsparcia.pl
- Telefon Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, tel. **800 120 002**, połączenie jest bezpłatne, działa całodobowo, 7 dni w tygodniu, przez cały rok (także w święta). Można również napisać e-mail na adres: niebieska linia@niebieska linia.info
- Poradnia telefoniczna Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia: IPZ PTP, tel. **(22) 668 70 00**, czynna w godzinach 12.00–18.00. Opłata za połączenie jest zgodna z taryfą operatora osoby dzwoniącej. Można również napisać e-mail na adres: poradnia@niebieska linia.pl
- Pomarańczowa Linia, tel. **801 140 068** www.pomara nczowa linia.pl, telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z substancjami psychoaktywnymi oraz ich bliskich.
- Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. **801 199 990**, telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z narkotykami oraz ich bliskich.
- Infolinia Stowarzyszenia KARAN dla osób uzależnionych i ich rodzin, tel. **800120289**, bezpłatny telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami od substancji psychoaktywnych oraz ich bliskich.
- Telefon Zaufania – Uzależnienia Behawioralne, tel. **801 889 880**, www.uzaleznien iabehawioralne.pl, telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z uzależnieniami behawioralnymi oraz ich bliskich.
- Link do strony zawierającej informacje o pozostałych telefonach zaufania <http://www.telefonzaufania.org.pl>