

ULOTKA DLA STUDENTÓW SGGW

SYTUACJE TRUDNE – KRYZYSY PSYCHOLOGICZNE – NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ – MOGĄ DOTYCZYĆ KAŻDEGO Z NAS

Każdy doświadcza sytuacji trudnych. Są one zawsze odbierane i przeżywane indywidualnie. Nieumiejętność poradzenia sobie z nimi może prowadzić do kryzysu psychologicznego. Sytuacje trudne pojawiają się np. w związku z chorobą, niepełnosprawnością, tempem życia, doświadczanymi zmianami czy wymaganiami.

Najczęstsze sytuacje trudne

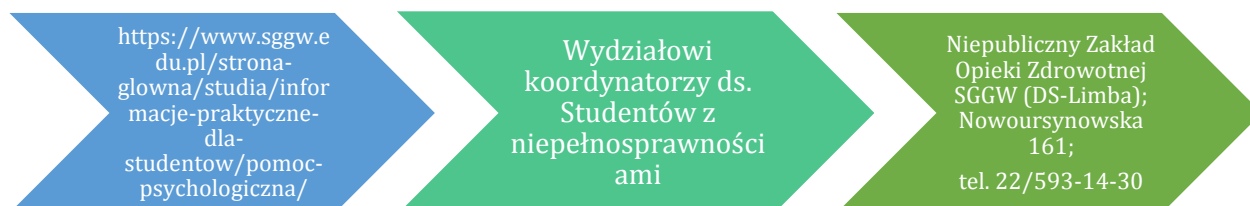
- związane z nowością (nowe miasto, nowe środowisko, nowi znajomi, nowe wymagania)
- związane z deprivacją potrzeb (poczucia bezpieczeństwa, pieniędzy, rodziny, starych znajomych, snu, sukcesu, uznania)
- związane z przeciążeniem (przemęczenie, brak koncentracji, utrata kontroli nad sytuacją)
- związane z utrudnieniami (wymagania, nakazy, zakazy, regulaminy, zasady)
- związane z konfliktami (naciski społeczne, moralne, światopoglądowe)
- związane z zagrożeniami (samooceny, poczucia własnej wartości)

Kryzysy psychologiczne

- **Kryzys** jest **subiektywnym odczuwaniem** bądź **doświadczeniem wydarzenia lub sytuacji** jako niemożliwej do rozwiązania (towarzyszące poczucie bólu i cierpienia) wyczerpującej zasoby jednostki (poczucie utraty zdolności do działania i umiejętności kontrolowania własnego życia/siebie) przekraczającej dotychczasowe sposoby radzenia sobie z trudnościami (zaburzenie cyklu życiowego- dezorganizacja)

Sytuacje trudne dla młodych dorosłych, z którymi stykają się w środowisku akademickim mogą skutkować obniżeniem się ich wyników w nauce, nieobecnościami na zajęciach, pogorszeniem dobrostanu, a w skrajnych przypadkach nieukończeniem studiów.

WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE STUDENTÓW SGGW



Zachowania, które powinny budzić nasz niepokój

- gdy ktoś obawia się coraz większej ilości sytuacji,
- gdy wycofuje się z wielu aktywności,
- gdy jego lęk nie mija pomimo braku bodźca, który go wywołał
- gdy ktoś unika różnych sytuacji
- gdy reaguje nerwowo – często płacze ,krzyczy, jest rozdrażniony
- gdy reaguje agresywnie
- gdy ma trudności ze snem
- gdy pojawiają się reakcje somatyczne towarzyszące lękowi – ból głowy, brzucha, gdy pojawia się moczenie nocne (które nie jest spowodowane innymi czynnikami niż emocje) albo wymioty, biegunka, przyspieszona akcja serca, bezdech, nadmierne pocenie, drgawki, drżenie
- oraz wówczas gdy lęk całkowicie absorbuje czyjąś uwagę

Jak wspierać innych w kryzysie psychicznym

- Udziel pomocy najszybciej jak to możliwe, nawiązując jak najlepszy kontakt z osobą znajdującą się w sytuacji kryzysowej
- Zadbaj o fizyczne bezpieczeństwo: swoje i osoby w kryzysie
- Spraw, aby osoba w kryzysie poczuła się bezpiecznie
- Zapewnij emocjonalne wsparcie
- Pomóż odreagować emocje
- Neutralizuj emocje
- Słuchaj aktywnie
- Pomóż ustalić jakie osoba ma dostępne możliwości (zasoby) i sposoby poradzenia sobie
- Zaoferuj wsparcie przy tworzeniu planu działania poradzenia sobie z kryzysem
- Informuj o sposobach i możliwościach uzyskania fachowej pomocy

Gdzie można uzyskać pomoc w ramach NFZ

W przypadku występowania niepokojących objawów związanych z problemami psychicznymi, można skorzystać z pomocy ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej. Stanowią one I poziom referencyjny systemu ochrony zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

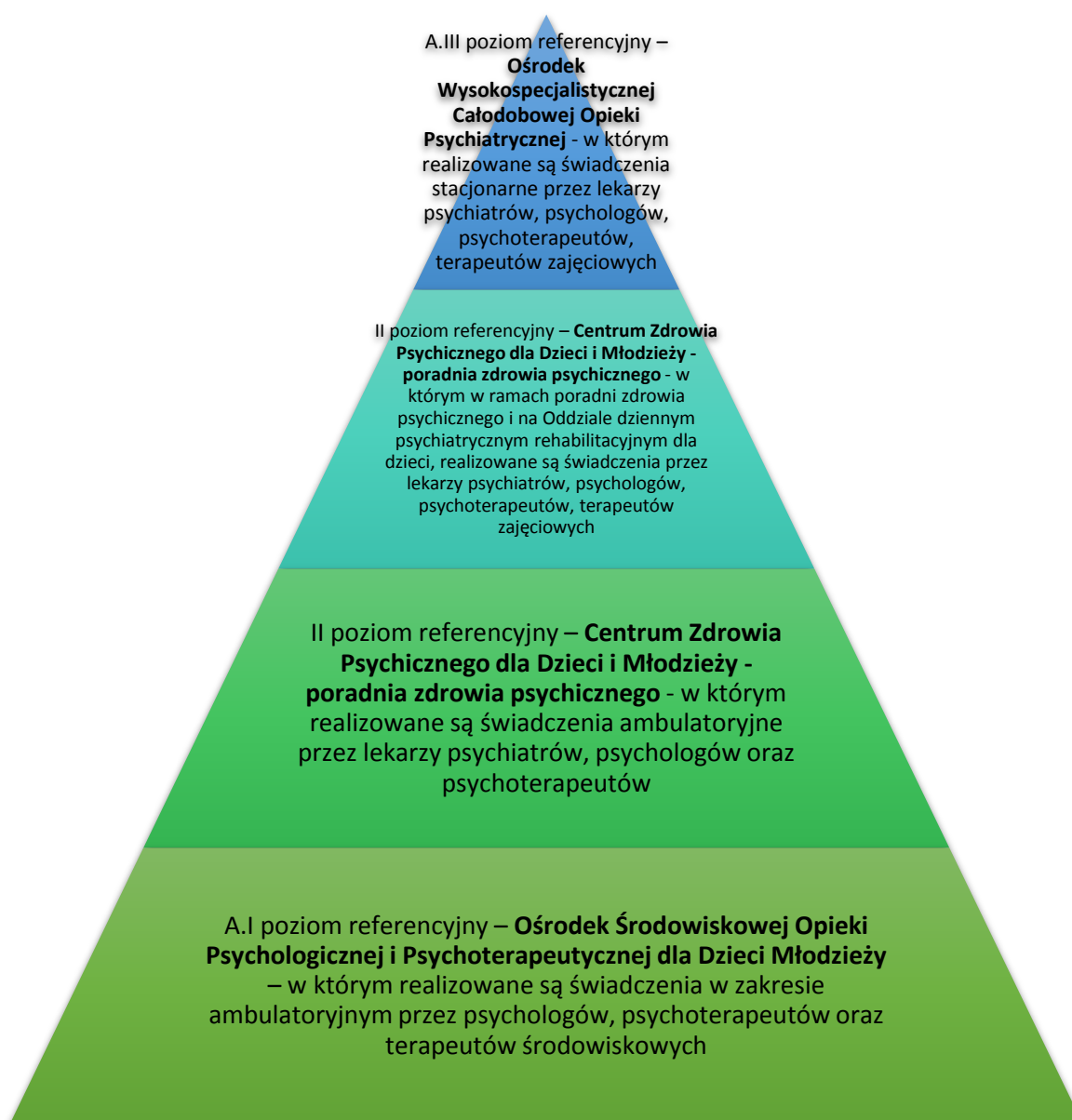
W ramach pomocy oferowanej w ośrodkach można skorzystać z następujących świadczeń:

- porada psychologiczna diagnostyczna
- porada psychologiczna
- sesja psychoterapii indywidualnej
- sesja psychoterapii rodzinnej
- sesja psychoterapii grupowej
- sesja wsparcia psychospołecznego
- wizyta, porada domowa lub środowiskowa

Praca ośrodków oparta jest przede wszystkim na realizacji świadczeń w środowisku. Z tego powodu zalecany jest wybór ośrodka jak najbliżej miejsca zamieszkania.

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

Powyższy wykaz dotyczy podmiotów leczniczych wraz z danymi teleadresowymi, realizujących świadczenia dla dzieci i młodzieży w zakresie opieki psychiatrycznej w ramach poziomów referencyjnych



Gdzie można uzyskać pomoc w ramach NFZ w Warszawie

I poziom referencyjny - ośrodek

1. EZRA UKSW
ul. Władysława Broniewskiego tel. 795033099
ul. Szamocka 10/c tel. 536777251
ul. Człuchowska 66 tel. 576661777

II poziom referencyjny - Poradnia

1. SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ WARSZAWA WOLA – ŚRÓDMIEŚCIE
ul. Szlenkierów 10 tel. 22 299 26 17
2. SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA PRAGA POŁUDNIE
ul. Styrska 44 tel. 22 810 44 36
3. OŚRODEK WCZESNEJ INTERWENCJI
ul. Pilicka 21 tel. 22 844-06-37 lub 22 844-02-66
4. ZAKŁAD MEDYCZNY "KAAR-MED" OUTSOURCING SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ SPÓŁKA KOMANDYTOWA
ul. Dembowskiego 6 tel. 535 154 731
5. EZRA UKSW
ul. Szamocka 10/C tel. 536777251
6. CENTRUM CBT SP. Z O.O.
ul. Sarmacka 5A U6 tel. 22 205 00 30

II poziom referencyjny - Poradnia i Oddział Dzienny

1. SZPITAL WOLSKI IM. DR ANNY GOSTYŃSKIEJ SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
ul. Kasprzaka 17 tel. 22 389 48 74
2. SAMODZIELNY ZESPÓŁ PUBLICZNYCH ZAKŁADÓW LECZNICTWA OTWARTEGO WARSZAWA OCHOTA
ul. Sosnkowskiego 18 tel. 22 592 98 21
3. INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII
ul. Sobieskiego 9 tel. 22 45 82 631
4. UNIWERSYTECKIE CENTRUM KLINICZNE WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO
ul. Żwirki i Wigury 63A tel. 22 317 91 88
5. INSTYTUT "POMNIK - CENTRUM ZDROWIA DZIECKA" W WARSZAWIE
ul. Al. Dzieci Polskich 20 tel. 22 815 71 61
6. MAZOWIECKIE CENTRUM NEUROPSYCHIATRII SP. Z O.O.
ul. Koszykowa 79B tel. 22 468 25 47

III poziom referencyjny - Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej

1. INSTYTUT PSYCHIATRII I NEUROLOGII
ul. Sobieskiego 9 tel. 22 45 82 631
2. UNIWERSYTECKIE CENTRUM KLINICZNE WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO
ul. Żwirki i Wigury 63A tel. 22 317 92 51