



Kiedy smutek to nie tylko zły dzień

Sygnaty ostrzegawcze problemów
psychicznych u dzieci i młodzieży
(klasy 1–8)



Smutek – naturalna emocja

- Każde dziecko doświadcza smutku i gorszych dni.
- Smutek zwykle ma konkretną przyczynę.
- Mija po czasie i wsparciu dorosłych.
- Niepokój pojawia się, gdy trwa długo i nasila się.



Kiedy warto się zatrzymać?

- Objawy utrzymują się ponad 2 tygodnie.
- Dziecko wycofuje się z relacji.
- Traci zainteresowania.
- Widoczny spadek energii i motywacji.



Sygnaty emocjonalne

- Częsty płacz lub rozdrażnienie.
- Poczucie beznadziei.
- Nadmierny lęk.
- Obniżona samoocena.



Sygnaty w zachowaniu

- Izolowanie się od rówieśników.
- Agresja lub autoagresja.
- Problemy szkolne.
- Zmiany w apetycie i śnie.



Objawy somatyczne

- Bóle brzucha lub głowy bez przyczyny medycznej.
- Przewlekłe zmęczenie.
- Problemy ze snem.
- Nagłe pogorszenie funkcjonowania.



Sygnaty alarmowe reaguj natychmiast

- Wypowiedzi o śmierci lub braku sensu życia.
- Samookaleczenia.
- Pożegnania lub rozdawanie rzeczy.
- Nagłe, skrajne zmiany zachowania.



Jak może pomóc rodzic?

- Słuchaj bez oceniania i przerywania.
- Nazwij emocje dziecka.
- Nie bagatelizuj problemów.
- W razie potrzeby szukaj pomocy specjalisty.

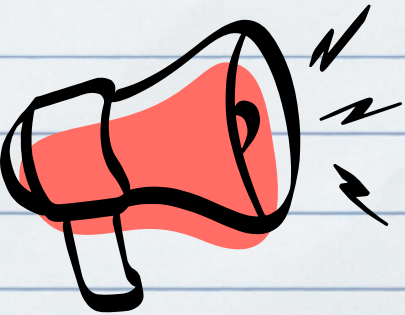


Gdzie szukać wsparcia?

- Wawerski Ośrodek Wsparcia, Ośrodek Pomocy Społecznej, Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży, Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży, Dzienny Oddział Rehabilitacji Psychiatrycznej dla Dzieci i Młodzieży
- 📍 800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.
- 📍 800 702 222 - Całodobowe Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie.



Najważniejsze wnioski



- Nie każdy smutek oznacza depresję.
- Długotrwały smutek wymaga uwagi.
- Relacja i rozmowa są kluczowe.
- Wczesna pomoc zwiększa szansę na zdrowienie.

