**Międzynarodowy Dzień Telefonów Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

**17 maja każdego roku obchodzimy Międzynarodowy Dzień Telefonów Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. To doskonała okazja do tego, by o nich mówić i pisać, zwiększając tym samym świadomość młodych osób dot. funkcjonowania telefonów i czatów zaufania dostępnych w Polsce.**

**17 maja**

**Międzynarodowy Dzień Telefonów Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**



17 maja każdego roku obchodzimy Międzynarodowy Dzień Telefonów Zaufania dla Dzieci i Młodzieży. To doskonała okazja do tego, by o nich mówić i pisać, zwiększając tym samym świadomość młodych osób dot. funkcjonowania telefonów i czatów zaufania dostępnych w Polsce.

Telefony i czaty zaufania nie zastępują terapii czy konsultacji psychologicznej w gabinecie, nie wchodzą w kompetencje psychiatry, nie diagnozują. Wypełniają jednak lukę w dostępie do pomocy psychologicznej w nagłych przypadkach, a także tam, gdzie dostęp ten jest z różnych powodów ograniczony. Zapewniają wspierającą rozmowę ze specjalistą (ważne, by był to psycholog!), a w razie potrzeby także wsparcie na miejscu (np. w przypadku doświadczania przez dziecko przemocy domowej lub seksualnej).

Najczęściej, gdy mówi się o telefonach zaufania dla dzieci i młodzieży, pojawiają się dane liczbowe dot. prób samobójczych i samobójstw nastolatków. Temat jest chętnie podchwytywany przez media, budzi on duże emocje u odbiorców. Codzienna praca przy telefonie czy na czacie zaufania pozwala jednak zauważyć, że sytuacji zagrożenia życia nie jest aż tak wiele, jest to nawet nie procent, a promil dzieci dzwoniących i piszących.

Dzieje się tak m.in. dzięki dużej świadomości dzieci i młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego, obecności psychologów szkolnych oraz dość szerokiej dostępności telefonów i czatów zaufania.

Młode osoby zazwyczaj zgłaszają się po wsparcie na takim etapie, gdzie natychmiastowa interwencja ratująca życie nie jest jeszcze potrzebna, często konieczne jest natomiast zapewnienie dziecku stałej opieki psychologicznej na miejscu. O tym przede wszystkim rozmawiamy z „naszymi dziećmi”: kiedy i jak to wsparcie na miejscu uzyskać, z kim rozmawiać, dokąd się udać, jak zawalczyć o siebie i swoje zdrowie.

**Apel Towarzystwa Przyjaciół Dzieci do rodziców**

Z okazji Dnia Telefonów Zaufania, nieco przewrotnie, chcielibyśmy zaapelować od najbliższego otoczenia nastolatków – do rodziców.

Bądźcie uważni, otwarci na spokojną, empatyczną rozmowę, reagujcie na niepokojące sygnały natychmiast, nie odwlekajcie umówienia dziecka do psychologa czy psychiatry. Nie zaniedbujcie zdrowia dzieci – ono nie poprawi się samo, konieczne jest tutaj Wasze działanie polegające na zapewnieniu dziecku opieki zdrowotnej: stałego wsparcia psychologicznego, a jeśli istnieje taka potrzeba, także opieki psychiatrycznej, czasem połączonej z leczeniem farmakologicznym.

Czekanie, odwlekanie, zniechęcanie bądź odmawianie dziecku dostępu do wsparcia to zaniedbanie kwestii zdrowia dziecka.

Tylko połączenie naszych działań, Waszych – rodziców, szkoły, systemu opieki zdrowotnej oraz telefonów zaufania jest w stanie zmniejszyć problem, jakim jest kryzys zdrowia psychicznego nastolatków, który tak widoczny jest w Polsce.

[**PLAKAT „Telefony zaufania dla dzieci i młodzieży” do pobrania**](https://800119119.pl/telefony-zaufania-dla-dzieci-plakat)

[**Pobierz plakat**](https://800119119.pl/telefony-zaufania-dla-dzieci-plakat/), wydrukuj, powieś tam, gdzie dzieci i młodzież mogą potrzebować wsparcia psychologicznego w trudnych sytuacjach życiowych.

Zadbaj o to, by dzieci i nastolatkowie zawsze mieli te kontakty pod ręką.

[Czat zaufania 800119119.pl](https://800119119.pl/czat-zaufania/) jest dostępny **dla osób do 18 r.ż. w różnych sytuacjach kryzysowych lub potrzebujących wsparcia emocjonalnego**. Działa w takich samych godzinach jak [telefon zaufania 800 119 119](https://800119119.pl/telefon-zaufania/), tj. 7 dni w tygodniu w godz. 14-22.

**Jesteś dorosły i potrzebujesz wsparcia w kryzysie?**

Sprawdź polecane miejsca udzielające pomocy osobom dorosłym: [Telefony i czaty zaufania dla dorosłych](https://800119119.pl/telefony-i-czaty-zaufania-dla-doroslych/)