

Zawsze, kiedy coś Cię martwi, zasmuca lub niepokoi, masz prawo do tego, aby zwrócić się po pomoc do swoich nauczycieli lub szkolnych specjalistów. Twój wychowawca, psycholog i pedagog zajmują się nie tylko sprawami „szkolnymi”. Zawsze chętnie Cię wysłuchają i postarają się być pomocni. Razem z Tobą poszukają rozwiązań, a jeśli to się nie uda, wskażą Ci właściwe miejsce, gdzie otrzymasz odpowiednie wsparcie.

## Koniecznie zwróć się do specjalistów w sytuacji, gdy...

- Od dłuższego czasu czujesz się smutny lub przygnębiony
- Czujesz się zmęczony, bezsilny, pozbawiony energii
- Czynności, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność, przestały Cię cieszyć
- Nie masz siły do nauki, nie potrafisz się skoncentrować, trudno Ci zapamiętywać informacje
- Masz myśli rezygnacyjne lub samobójcze
- Okaleczasz się albo podejmujesz inne, niebezpieczne zachowania, kiedy trudno jest Ci poradzić sobie z emocjami
- Odczuwasz napięcie albo silny stres
- Zauważasz u siebie dolegliwości fizyczne, które mogą być związane ze stresem: bóle brzucha i głowy, napięcie mięśni czy kołatanie serca
- Towarzyszy Ci niepokój i lęk, doświadczasz ataków paniki
- Źle sypiasz
- Doświadczasz przemocy w domu lub w szkole
- Trudno Ci odnaleźć się wśród znajomych, a Twoje relacje rówieśnicze pogorszyły się
- Masz jakikolwiek inny problem, o którym potrzebujesz opowiedzieć

Wiele młodych osób obawia się, wstydzi lub nie czuje potrzeby, aby korzystać z pomocy specjalistów ds. zdrowia psychicznego. To błąd. Korzystanie ze wsparcia pedagogów, psychologów czy psychiatrów jest tak samo naturalne i potrzebne, jak chodzenie do dentysty czy lekarza rodzinnego. To znak, że dbasz o siebie i o swoje zdrowie psychiczne!



**Jeśli z jakiegoś powodu nie czujesz się na siłach, aby zwrócić się po pomoc do osób w Twojej szkole, skorzystaj z nr **116 111** – anonimowego, bezpłatnego i całodobowego telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży.**