

Poradnia dla **Dzieci i Młodzieży** oraz **Rodzin Wolmed** w Bełchatowie

Do kogo skierowana jest pomoc?

Poradnia oferuje wsparcie zespołu psychologów i psychoterapeutów dla dzieci i młodzieży (do 18. lub 21. roku życia w przypadku kontynuowania nauki w szkole ponadpodstawowej) oraz ich rodziców. By skorzystać z pomocy nie trzeba mieć skierowania, należy być osobą ubezpieczoną. Pomoc jest bezpłatna, w ramach NFZ. Opiekę nad pacjentami sprawują psycholodzy, psychoterapeuci oraz terapeuta środowiskowy, a konsultacje udzielane są bezpośrednio w poradniach oraz w formie tele- i videoporad.

Oferta poradni skierowana jest do dzieci i młodzieży, które nie wymagają interwencji psychiatry, a:

- odczuwają lęk, niepokój związany z obecną sytuacją związaną z COVID-19, wprowadzeniem nauki zdalnej, niepewnością związaną z egzaminem ośmioklasisty czy egzaminem maturalnym
- mają problemy emocjonalne i zachowania
- mają trudności w kontaktach społecznych, kontaktach z rówieśnikami
- doświadczają sytuacji kryzysowych, problemów rodzinnych
- doświadczają zaburzeń lękowych, depresyjnych, adaptacyjnych
- cierpią z powodu zaburzeń odżywiania, objawów psychosomatycznych
- są ofiarami przemocy psychicznej, fizycznej, seksualnej
- przejawiają symptomy uzależnienia od ekranów

W poradniach świadczone są następujące usługi:

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

Nazwa: **Poradnia dla Dzieci i Młodzieży**
oraz Rodzin Wolmed

Adres: **97-400 Bełchatów, ul. Opalowa 9**

Rejestracja czynna: poniedziałek godz. 10.00-18.00
wtorek / piątek godz. 8.00-15.00

tel. **44 633 78 99 lub 721 022 622**

e-mail: belchatow@wolmed.pl



Nadużywanie komputera – na co zwracać uwagę?

- Nastolatek nie wychodzi ze swojego pokoju. Wyraźny **spadek aktywności**.
- **Nie ma ochoty** na kino, teatr, spotkanie ze znajomymi. Zapomina o hobby, które wcześniej miał, rezygnuje z zajęć dodatkowych, przestaje spotykać się ze znajomymi.
- **Nie chce spędzać czasu z rodziną**, nie chce jeść wspólnie z bliskimi posiłków, zabiera je do swojego pokoju, je sam, bo szkoda każdej chwili bez komputera.
- Zaczyna mieć **kłopoty w szkole**. Zbyt późno kładzie się spać, wstaje niewyspany, zaniedbuje lekcje, spóźnia się, przestaje chodzić do szkoły.
- **Zaburzony rytm dobowy**.
- **Pogorszenie samopoczucia fizycznego**. Skarży się na bóle brzucha, kręgosłupa, głowy. To wynik braku ruchu i trwania w pozycji siedzącej przez wiele godzin. Do tego dochodzą: spadek odporności i częste przeziębienia. To wynik braku odpowiedniego odżywiania się, przebywania na świeżym powietrzu oraz braku ruchu.
- Pojawiają się **zaburzenia nastroju** – na zmianę występują: smutek i apatia, to znów okresy euforii. Na próbę ograniczenia czasu przed komputerem dziecko **reaguje agresją**.
- Pracując z młodym człowiekiem, używanie szkodliwe komputera zazwyczaj rozumiemy jako objaw tego, co się dzieje w nim lub systemie zewnętrznym (rodzina, szkoła, grupa rówieśnicza), czasami jednak problem jest na tyle intensywny, że zaczyna być czynnikiem dominującym, organizującym funkcjonowanie adolescenta.
- Dlatego tak ważne jest aby **włączyć do pracy całą rodzinę**, cała rodzina ponosi konsekwencje takiej sytuacji, powinna posiadać wiedzę, jak najlepiej poradzić sobie z tym problemem.
- Naturalną rzeczą jest bunt adolescenta, jego chęć decydowania o sobie, dążenie do samodzielności i niezależności, ważne jest znalezienie granicy pomiędzy tym, co konstruktywne, prowadzące do zdrowej separacji, a tym, co destrukcyjne, blokujące rozwój oraz dojrzewanie emocjonalne.

W ramach realizacji całościowego programu profilaktyczno-terapeutycznego dla młodzieży używającej szkodliwie/uzależnionej od komputera prowadzimy:

- **Konsultacje psychologiczne**
- **Diagnozę psychologiczną**
- **Terapię indywidualną**
- **Terapie rodzinną**
- **Treningi umiejętności psychospołecznych zawierające wiedzę na temat uzależnienia i współuzależnienia**