

# Bezpłatne Usługi Specjalistów

ZAPRASZAMY mieszkańców powiatu sierpeckiego do korzystania z bezpłatnych usług specjalistów.

- **PSYCHOLOGA-TERAPEUTY** specjalizującego się w pracy z dziećmi (z zaburzeniami psychicznymi, emocjonalnymi) **PONIEDZIAŁKI**, godz. 1400-1900 prowadzący: **AGNIESZKA KURPIAS-PEDA**
- **SOCJOTERAPEUTY** **WTORKI**, godz. 1400-1900 prowadzący: **Anna Terebińska**
- **PSYCHOLOGA** (dorośli, młodzież z problemami wychowawczymi, konflikty w rodzinach, przemoc w rodzinie) **ŚRODY**; godz. 1400-1900 prowadzący: **IWONA DZIUGIEŁ**

**Zgłoszenia osobiste lub telefoniczne**  
**od poniedziałku do piątku w godzinach 7 30 -15 30**  
**nr tel. 024-275-76-60 lub 24-275-41-88**

## **Kiedy rodzice powinni szukać pomocy psychologa?**

Rodzice to zwykle pierwsze osoby, które uświadamiają sobie, że ich dziecko zaczyna mieć objawy zaburzeń nerwicowych lub zaburzeń zachowania.

Gdy podobne obserwacje mają inne osoby z otoczenia dziecka – zwłaszcza nauczyciele – narasta przekonanie, że dziecko powinno się leczyć. Należy skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą dziecięco-młodzieżowym, który zadecyduje o dalszym postępowaniu i udzieli porady rodzicom, jak mają pomóc dziecku w domu. Poniżej przedstawiono listę objawów, które mogą wskazywać na konieczność zwrócenia się o pomoc psychologiczną.

### **Młodsze dziecko**

- zaniebywanie obowiązków szkolnych
- coraz gorsze oceny, mimo że dziecko ślęczy nad książką
- ciągły niepokój i lęki; objawiają się odmową chodzenia do szkoły i niechęcią do uczestnictwa w zabawie, zaburzeniami snu
- nadmierna aktywność (hiperaktywność); nerwowość w zachowaniu, niepokój ruchowy
- powtarzające się koszmary senne
- prowokacyjne nieposłuszeństwo i agresywność (dające się obserwować od kilku miesięcy), demonstracyjne przeciwstawianie się dorosłym
- częste napady złości bez związku z sytuacją

### **Dziecko nastoletnie**

- zaniebywanie obowiązków szkolnych
- sięganie po alkohol i/lub narkotyki
- nieradzenie sobie z codziennymi zajęciami i problemami
- wyraźna zmiana w nawykach dotyczących snu i jedzenia
- skargi na dolegliwości fizyczne
- naruszanie praw innych osób, agresywność, niepodporządkowywanie się autorytetom

- wagarowanie, kradzieże, wandalizm
- paniczny lęk przed otyłością, nieuzasadniony przybieraniem na wadze
- depresja objawiająca się stanami przygnębienia, smutku, bierności i apatii, którym może towarzyszyć brak apetytu, bezsenność, myśli samobójcze
- powtarzające się wybuchy gniewu

Nie musisz być sama/sam ze swoimi kłopotami. Każdy człowiek potrzebuje takiego miejsca, gdzie może spokojnie porozmawiać z kimś o ważnych dla siebie sprawach. Może też chcieć jakoś odnaleźć się w otaczającym świecie, łatwiej nawiązywać kontakty z rówieśnikami i lepiej radzić sobie z tym, co przynosi kolejny dzień. Wtedy warto spotkać się z psychologiem.

Jesteśmy od tego, żeby pomagać ludziom w tym, aby im się lepiej żyło (szczęśliwiej, radośniej, a może spokojniej... to już zależy od tego, czego pragniesz).

Potocznie mawia się, że ci, co chodzą do psychologa są „psycholami” bo nie radzą sobie ze sobą. Psychikę, czyli zdolność do odczuwania, rozumienia siebie i innych ma każdy z nas, a większość miewa w jakimś momencie problemy i jeśli mówi wtedy: Hej, pomóż mi to rozwiązać! to chyba oznacza, że WŁAŚNIE sobie RADZI. No, ale to od Ciebie zależy, jakie będziesz podejmował/a decyzje w sprawie twojego życia i samopoczucia. Stajesz się przecież coraz bardziej dorosła/dorosły...