

# Poradnia psychologiczna online - ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE

Pandemia to bardzo trudny czas niepokoju, niepewności, często samotności. Wiele osób w tym czasie potrzebuje wsparcia. Fundacja Drabina Rozwoju w obliczu COVID-19 uruchomiła BEZPŁATNĄ pomoc psychologiczną dla środowiska szkolnego - uczniów, nauczycieli i rodziców.

Sytuacja z epidemią powoduje, że przedłuża się szkolne nauczanie internetowe, nasila się deficyt braku kontaktu z rówieśnikami. Uczniowie, tak jak my wszyscy, coraz boleśniej odczuwają izolację od świata zewnętrznego. Coraz bardziej doskwiera im przebywanie w zamknięciu w domu. Część uczniów ma przed sobą różnego rodzaju egzaminy. W tej nowej rzeczywistości będą one jeszcze trudniejsze niż dotychczas. To wszystko powoduje duże obciążenie psychiczne.

Pandemia może potrwać kilka miesięcy, a jej skutki będą odczuwalne nawet latami. Dlatego tak ważne jest żebyśmy umieli radzić sobie w tej trudnej emocjonalnie sytuacji. Stres związany z wybuchem pandemii wpływa na nasilenie się objawów:

- poczucia lęku, paniki związanej z obawą o zdrowie własne i swoich najbliższych,
- problemy ze snem i koncentracją uwagi,
- zwiększona drażliwość, napady złości,
- kryzys emocjonalny, stany depresyjne,
- próby samobójcze,
- schorzeń psychicznych,
- unikanie obowiązków szkolnych,
- zmęczenia i wypalenia zawodowego,
- fizjologicznych - np. bóle głowy, ciała,
- nadużywania środków odurzających.

Ważne jest, by dać dzieciom i nastolatkom poczucie bezpieczeństwa, pozwolić na wyrażenie emocji, takich jak zdenerwowanie, złość, a także podzielić się z nimi własnymi sposobami na rozładowanie stresu.

Poradnia on-line ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE zawiera:

- Profile instytucji/specjalistów udzielających wsparcia i pomocy on-line co zapewni współpracę międzysektorową;
- System rezerwacji indywidualnych konsultacji/psychoterapii oraz grupowych form wsparcia, warsztatów;
- Moduł komunikacji poprzez on-line wideo/czat jednoosobowy i wideo/czat wieloosobowy ze specjalistami;
- Wyszukiwarkę placówek poprzez interaktywną mapę przedstawiającą w podziale na województwa bazę placówek udzielających wsparcia i pomocy w sytuacjach kryzysu psychicznego;
- Bazę wiedzy: artykuły, prezentacje, informacje, scenariusze zajęć etc.;
- Moduły przesyłania załączników i udostępniania treści.

Osoby potrzebujące pomocy, korzystając z wyszukiwarki w postaci interaktywnej mapy Polski, mogą znaleźć odpowiedniego dla siebie specjalistę i zarezerwować termin spotkania. Ponadto poradnia

posiada bazę wiedzy, w której są zamieszczone artykuły, prezentacje, informacje i scenariusze zajęć. Będzie ona aktualizowana.

Szczegółowe informacje oraz formularz logowania na portalu poradni on-line ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE na stronie: <https://zawszejestjakieswyjscie.pl>

Na prośbę Ministerstwa Edukacji i Nauki przekazujemy Państwu powyższe informacje wraz z materiałami do pobrania poniżej, w celu realizacji działań w tym zakresie.



## Do pobrania:

[Instrukcja funkcjonalności poradni on-line ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE](#)

.pdf807.42 KB

[Prezentacja poradni on-line ZAWSZE JEST JAKIEŚ WYJŚCIE](#)

.pdf3.93 MB