

Scenariusz zajęć dla klas:
VII-VIII szkół podstawowych
oraz szkół ponadpodstawowych

„Polubić stres”



Opracowanie: koordynator wojewódzki
Hanna Ziuziakowska

Akceptacja: Kierownik Oddziału Profilaktyki Zdrowotnej
w WSSE W Bydgoszczy
Agnieszka Nocolak

Konsultacja merytoryczna:

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

Konsultacja metodyczna:

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

Scenariusz przeznaczony do realizacji na: dowolnych lekcjach, zajęciach z wychowawcą

Cele ogólne:

- Poznanie przyczyn stresu, podstawowych mechanizmów reakcji stresowej, rodzajów stresu oraz emocji i zachowań, które mu towarzyszą.
- Wzbogacenie wiedzy na temat technik radzenia sobie ze stresem.
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych obniżających poziom odczuwanego stresu.

Oczekiwane efekty:

Uczeń:

- rozumie pojęcie stresu,
- różnicuje dystresu i eustres,
- wymienia najczęstsze przyczyny, objawy i skutki stresu,
- zna zachowania prozdrowotne obniżające poziom stresu,
- stosuje wybrane techniki radzenia sobie w sytuacjach stresowych,
- współpracuje w zespole, skutecznie komunikuje się z rówieśnikami.

Formy pracy: indywidualna i zespołowa

Metody i techniki pracy: pogadanka, burza mózgów, praca własna

Materiały dydaktyczne: arkusze białego papieru, pisaki

Ilość zajęć:

Obowiązkowo: 1 zajęcia 45 min i *Reflex* (na następnych zajęciach) 15-20 min.

Dowolnie: 7 par *Iskierek** i *Reflexów*** - każdy po 15-20 min. (ilość i kolejność realizacji par *Iskierek* i *Refleksów* jest dowolna). Podczas zajęć, na których młodzież czyta swoje *Reflexy*, nauczyciel nie wprowadza kolejnej *Iskierki*.

Czas trwania zajęć: 1x45 min, 15x15-20 min.

.....
* *Iskierka* - nazwa krótkiej, 15-20 min. pogadanki, która ma być zaczątkiem i wskazówką do pracy własnej ucznia w domu.

** *Reflex* (od refleksji) – nazwa pracy własnej ucznia w domu oparta na głębszym zastanowieniu się nad czymś. Myśl lub wypowiedź będąca wynikiem takiego zastanowienia się.

Zajęcia „Stres”

Czas trwania zajęć: 45 min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Podaje temat i cele lekcji. Określa oczekiwane efekty.

Część główna

1. Definicja stresu

Nauczyciel dzieli uczniów na zespoły (4-5 osobowe). Uczniowie, bez uprzednio podanej wiedzy na temat stresu przez nauczyciela, tworzą własną definicję stresu i zapisują ją na arkuszach papieru. Grupy prezentują efekt swojej pracy. Każda definicja jest „dobra” i wszystkie stanowią punkt wyjściowy do dyskusji. Następnie nauczyciel może przytoczyć i wyjaśnić jedną z naukowych definicji stresu*. Prowadzący może nadmienić, iż stres może mieć charakter negatywny (dystres), ale i pozytywny (eustres)**. Nauczyciel może uatrakcyjnić lekcję włączając tematyczne filmy edukacyjne korzystając z poniżej załączonych linków***.

2. Emocje

Nauczyciel opowiada uczniom o rodzajach podstawowych emocji**** - również może posiłkować się filmami z poniżej załączonych linków*****.

Zabawa „*Jaka to emocja?*”

Chętni uczniowie mogą spróbować wyrazić miną jedną z wybranych przez siebie podstawowych emocji, a pozostała część klasy ma za zadanie odgadnąć jaka to emocja.

3. Podsumowanie

Nauczyciel prowadzi „rundkę”, pytając kolejno uczniów z jakimi emocjami kończą lekcję. Wachlarz emocji może tu być szerszy i wykraczać poza emocje podstawowe.

Zadanie do domu - Reflex

Uczniowie mają za zadanie zaobserwować u siebie różne reakcje stresowe, które mogą im towarzyszyć w przeciągu bieżącego tygodnia. Według własnej intuicji mogą opisać czy jest to sytuacja eustresu czy dystresu, jakie czynniki spowodowały taki stan, jakie emocje i zachowania dominowały podczas danej sytuacji (Zał. nr 1).

.....
* *Definicja stresu wg Charlesa Spielberga – „Stres jest to relacja między umiejętnościami radzenia sobie jednostki a wymaganiami stawianymi jej przez otoczenie”.*

** *Dystres to stres nieprzyjemny, szkodliwy, wyczerpujący, powodujący cierpienie. Eustres to stres korzystny, motywujący, pobudzający, prowadzący do rozwoju.*

*** <https://www.youtube.com/watch?v=7Tg81LhIFTU> (uwaga: gimnazjów już nie ma, lecz treści merytoryczne są aktualne)

**** *Emocje podstawowe – radość, złość, strach, zdziwienie, smutek, wstręt.*

***** https://www.youtube.com/watch?v=-5uu3wXe1_U , <https://www.youtube.com/watch?v=FuCBvsXikak>

Reflex „Stres”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Załącznik nr 1). Młodzież ma okazję usłyszeć np., iż te same bodźce mogą u każdego wywołać odmienne reakcje, emocje i zachowania.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Iskierka „Oddech”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Prowadzący może zachęcić do rozmowy np. zadając młodzieży pytanie – Jak długo człowiek może przeżyć bez tlenu?

Część główna

1. Stres a mózg

Nauczyciel opowiada uczniom o roli mózgu (ciała migdałowatego) w stresie*.

2. Oddech relaksacyjny

Prowadzący podaje jeden ze sposobów na „spowolnienie” pracy ciała migdałowatego, odprężenie umysłu i ciała podczas reakcji stresowej **. Nauczyciel podsumowuje, że szybki i płytki oddech towarzyszy chwilom stresu. Gdy praktykujemy wolniejszy, rytmiczny, przeponowy oddech, wówczas do ciała migdałowatego dociera informacja, że zagrożenie minęło i cały organizm się uspokaja.

3. Podsumowanie

Nauczyciel prosi uczniów o to, aby wygodnie usiedli, wyprostowali plecy i spróbowali pooddychać wolno, spokojnie, głęboko, tak, by powietrzem wypełnić brzuch. Wdech nosem, wydech ustami. 10 powtórzeń. Prowadzący może uatrakcyjnić zajęcia filmem ***.

Zadanie do domu - Reflex

Uczniowie mają za zadanie poćwiczyć oddychanie relaksacyjne oraz opisać swoje samopoczucie po treningu (Zał. nr 2).

.....
* Ciało migdałowate (ośrodek w mózgu odgrywający ważną rolę w sytuacjach stresowych) przejmuje kontrolę nad całym mózgiem i skłania go do automatycznej reakcji stresowej „walki, ucieczki lub zastygnięcia w bezruchu”, z którą wiążą się lękowe myśli, wydzielanie się pewnych związków chemicznych, hormonów stresu i emocji. Chcąc opanować stres, należy uspokoić panikę ciała migdałowatego.

** Wolny, spokojny wdech nosem i długi wydech powietrza ustami skutecznie łagodzą stany napięcia i niepokoju. Mózg dostaje informację, że zagrożenie minęło i organizm wycisza się. Warto zwrócić uwagę, by oddychanie objęło również obszar brzuszny. Podczas oddychania relaksacyjnego można odliczać np. wdech..2..3 i wydech..2..3. Warto wykonać 10 oddechów przynajmniej 1 raz dziennie. Ćwiczenie to redukuje napięcie, regeneruje i harmonizuje system nerwowy. Szybko uspokaja i odpręża. Umiejętność tę warto wykorzystać podczas stresującego zdarzenia. Dodatkowo ćwiczenie pozwala skupić się na chwili obecnej, wsłuchać w pracę własnego organizmu, a także trenuje pamięć i umiejętność koncentracji uwagi.

*** <https://www.youtube.com/watch?v=Ooa0ZYNIxCI>

Reflex „Oddech”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Zał. nr 2). Młodzież ma okazję usłyszeć, jak trening oddechu może wpływać na uspokojenie organizmu również u innych osób.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Iskierka „Zmysły”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Prowadzący może zachęcić młodzież np. ciekawostką: Najbardziej rozwiniętymi zmysłami noworodka są... dotyk i węch.

Część główna

1. Zmysły

Nauczyciel opowiada uczniom o roli zmysłów w wyciszaniu negatywnych emocji*. Uczniowie mogą w ramach przypomnienia wymienić znane im zmysły (wzrok, słuch, smak, węch, dotyk, jak również dodatkowo np. zmysł równowagi, zmysł percepcji czasu i inne). Prowadzący może uatrakcyjnić zajęcia włączając np. fragment filmu relaksacyjnego z przyrodą**.

2. Podsumowanie

Nauczyciel podsumowując mówi, że kiedy celowo skupimy uwagę na swoich zmysłach, zmienimy nastawienie z **działania** na **zauważenie i opisywanie**. Postawa taka wycisza i sprzyja relaksacji.

Nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdań:

- Najbardziej lubię zmysł, ponieważ

Zadanie do domu - Reflex

Doskonałą metodą praktykowania uważności zmysłów są spacerowanie na łonie przyrody, kontakt ze sztuką, słuchanie muzyki... Zwróć uwagę na to co widzisz, słyszysz, odczuwasz. Obserwacje zapisz w tabeli (Zał. nr 3).

.....
* *Kiedy zauważamy, co jest wokół nas, zyskujemy świadomość, że stanowimy część większego świata obiektów ożywionych i nieożywionych. Łączność ze zmysłami jest także sposobem odzyskiwania równowagi psychicznej.*

** <https://www.youtube.com/watch?v=HqjZSYNV8M>

Reflex „Zmysły”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Zał. nr 3). Młodzież ma okazję usłyszeć, jak wsłuchiwanie się w doznania zmysłowe może wpływać na uspokojenie organizmu również u innych osób.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Iskierka „Pozytywne myśli”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Prowadzący może zachęcić uczniów do rozmowy i np. pokazać szklankę z wodą oraz zapytać młodzież – Co widzisz? Czy szklanka z wodą jest w połowie pełna czy pusta?

Część główna

1. Pozytywne myślenie

Nauczyciel opowiada uczniom o roli pozytywnego myślenia*.

2. Zamiana myśli na pozytywne

Prowadzący pokazuje uczniom jak można zamienić negatywne myśli na pozytywne. Przykładem zamiany myśli negatywnej na pozytywną może być: Jutro sprawdzian z matematyki, uczyłem się, ale na pewno będzie trudny i nie dam sobie rady. - zamiana - Jutro sprawdzian z matematyki, uczyłem się, więc powinienem sobie poradzić.

3. Podsumowanie

Nauczyciel podsumowując mówi, iż można wzbudzać w sobie pozytywne emocje poprzez zabawę i zajęcia twórcze, podziwianie natury lub pięknych rzeczy, spędzanie czasu z bliskimi, sport, ambitne zadania czy humor.

Nauczyciel pyta uczniów jakie wyzwanie czeka ich w najbliższym czasie i jakie myśli wiążą się z tym wydarzeniem. W razie potrzeby prosi ucznia o zamianę negatywnego myślenia na pozytywne.

Zadanie do domu - Reflex

Nauczyciel prosi uczniów, aby spróbowali zamienić swoje negatywne myśli na pozytywne, zapisali je w załączonej tabeli oraz opisali, jak zmieniło się ich samopoczucie i nastawienie do danej sytuacji. Zaobserwuj, jak zmienia się nastrój i chęć do działania (Zał. nr 4).

.....
* *Wzbudzanie w sobie pozytywnych emocji daje korzyści takie jak: fizjologiczny powrót do normy po stresie, mobilizuje do angażowania się i szerszego myślenia. Pozytywne myślenie wnosi do życia więcej radości.*

Reflex „Pozytywne myśli”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Zał. nr 4). Młodzież ma okazję usłyszeć, jak zamiana negatywnych myśli na pozytywne może wpływać na zmianę samopoczucia również u innych osób.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Iskierka „Docenianie”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Prowadzący może zainspirować uczniów np. cytatem - „*Bądź wdzięczny za to, co masz, a będziesz miał tego więcej. Jeśli koncentrujesz się na tym, czego nie masz, nigdy nie będziesz miał wystarczająco dużo*”. – Oprah Winfrey

Część główna

1. Docenianie życia

Nauczyciel opowiada uczniom o roli pozytywnego postrzegania życia, doceniania swojego otoczenia. Postawa taka sprzyja optymizmowi. Docenianie można trenować poprzez celowe skupianie się na drobnych pozytywach każdego dnia*. Prowadzący może wysłuchać z uczniami np. piosenki Igora Herbuta „Wdzięczność”**.

2. Podsumowanie

Nauczyciel podsumowując mówi, iż często nie zauważamy tego, co dobre i niepotrzebnie skupiamy się na negatywach i niepowodzeniach. Skupianie się na pozytywach życia codziennego wpływa kojąco na naszą psychikę, optymistycznie nastraja i znacznie obniża poziom odczuwanego stresu.

Nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdania: Doceniam, że

Zadanie do domu - Reflex

Doskonałą metodą rozwijania pozytywnego postrzegania życia jest codzienne spisanie 5 nawet najmniejszych rzeczy, spraw, relacji, które były dobre, sprawiły radość (Zał. nr 5).

.....
* *Wdzięczność to pozytywny stan umysłu, w którym celowo skupiasz się na dobrych rzeczach w swoim życiu i je doceniasz.*

** <https://www.youtube.com/watch?v=Kn8e9qnr4U>

Reflex „Docenianie”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Zał. nr 5). Młodzież ma okazję usłyszeć, jak docenianie drobnych pozytywów dnia codziennego wpływa na zmianę samopoczucia również u innych osób.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Iskierka „Właściwe nastawienie”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Prowadzący może zaintrygować uczniów cytatem:

„*Całkowita wolność od stresu to śmierć*” – Hans Selye

Część główna

1. Właściwe nastawienie

Nauczyciel opowiada uczniom o roli właściwego nastawienia, spojrzenia na stresującą sytuację z innej perspektywy, potraktowania jej jako wyzwanie stwarzające możliwość rozwoju*.

Ćwiczenie: Pomyśl o konkretnej sytuacji stresowej, z którą masz do czynienia i odpowiedz sobie, czy stwarza ona okazję np. do nauki nowych umiejętności, do stania się silniejszym człowiekiem, może do pogłębienia więzi z innymi a może do poprawienia swojego zdrowia. Np. *W sobotę idę na imprezę, gdzie prawie nikogo nie znam. Dystres – zamartwiam się, że nie będę dobrze przyjęta przez inne osoby, chodzę smutna, rozmyślam, nic mi się nie chce. Eustres – traktuję wyjście jak przygodę, nie mogę się doczekać, mam okazję nie tylko zawrzeć nowe znajomości, ale i sprawdzić samą siebie w nowej sytuacji.*

2. Podsumowanie

Zamieniając dystres, czyli stres negatywny na eustres, czyli stres pozytywny, możemy z dużą energią sprostać nowym wyzwaniom.

Nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdań:

- Dziś nauczyłem się
- Zrozumiałem
- Najbardziej zainteresowało mnie

Zadanie do domu - Reflex

Uczniowie mają za zadanie spróbować zamienić sytuację dystresu na eustres, zmieniając swoje nastawienie do danej sprawy i traktując ją jako budujące doświadczenie (Zał. nr 6).

.....

** Stres jest zjawiskiem normalnym i nie musi szkodzić. Myśląc, że stres jest szkodliwy ludzie starają się go unikać. Uznając natomiast, że stres może być korzystny, zyskują większą motywację, żeby aktywnie zająć się rozwiązaniem problemu z jak największą korzyścią dla siebie albo popracować nad zaakceptowaniem tego, czego nie można zmienić. Właściwe nastawienie decyduje, czy czujesz się przytłoczony przez stresującą sytuację, czy też traktujesz ją jako okazję do uczenia się lub rozwoju. Uznając, że stres może być korzystny, zyskujesz większą motywację, żeby aktywnie się zająć rozwiązaniem problemu.*

Reflex „Właściwe nastawienie”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Zał. nr 6). Młodzież ma okazję usłyszeć, jak zmiana postrzegania danej sytuacji wpływa na samopoczucie i motywację do działania również u innych osób.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Iskierka „Budowanie poczucia własnej wartości”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Prowadzący może zwrócić uwagę uczniów np. cytatem: *„Zawsze bądź najlepszą wersją siebie, zamiast gorszą wersją kogoś innego.” Judy Garland*

Część główna

1. Poczucie własnej wartości

Nauczyciel opowiada uczniom o roli poczucia własnej wartości w walce ze stresem. Docenianie siebie łagodzi stany napięcia nerwowego oraz sprzyja kreatywnemu działaniu*.

Ćwiczenie: Każdy uczeń wymienia jedną rzecz (czynność, umiejętność, cechę charakteru), z której czuje się dumny.

2. Podsumowanie

Nauczyciel podsumowując mówi, że warto budować w sobie poczucie własnej wartości. Każdy z nas ma w sobie coś, co może docenić, z czego może być dumny. Zauważanie swoich zalet wpływa kojąco na naszą psychikę, optymistycznie nastraja i znacznie obniża poziom odczuwanego stresu.

Nauczyciel prowadzi „rundkę”, pytając kolejno uczniów, jaki kolor nadałoby swojemu nastrojowi, kończąc dzisiejsze zajęcia.

Zadanie do domu -Reflex

Uczniowie w ramach zadania domowego są poproszeni o codzienne wypisanie swoich zalet, na które zwrócili uwagę danego dnia. Mogą być to nawet z pozoru bagatelne cechy, jednak warto o nich wspomnieć (Zał. nr 7).

.....
* *Odkrywanie w sobie mocnych stron buduje poczucie własnej wartości, co z kolei daje siłę do optymistycznego i kreatywnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach.*

Reflex „Budowanie poczucia własnej wartości”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Zał. nr 7). Młodzież ma okazję usłyszeć, jak docenianie siebie wpływa na zmianę samopoczucia również u innych osób.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Iskierka „Zdrowy styl życia”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Przebieg zajęć:

Część wprowadzająca

Nauczyciel wprowadza młodzież w tematykę zajęć. Prowadzący może zapytać uczniów jak sądzą, co znaczy powiedzenie „*W zdrowym ciele zdrowy duch*”?

Część główna

1. Zdrowy styl życia

Nauczyciel opowiada uczniom o roli zdrowego stylu życia w walce ze stresem*.

2. Podsumowanie

Nauczyciel podsumowując mówi, iż proste nawyki związane z codzienną higieną życia – zdrowym snem, odpowiednią dietą oraz uprawianiem sportu mają ogromny wpływ na jakość naszego życia, nasze zdrowie, w tym zdrowie psychiczne**.

Nauczyciel prosi uczniów o dokończenie zdań:

- Dziś nauczyłem się
- Zrozumiałem
- Najbardziej zainteresowało mnie

Zadanie do domu

Uczniowie w ramach zadania domowego są poproszeni o codzienne wypisanie swoich zachowań w odniesieniu do higieny snu, zdrowej diety i ruchu (Zał. nr 8).

.....

** Stres może powodować stany zapalne, bezsenność, przyrost masy ciała czy chęć sięgania po używki. Jeśli jednak będziesz prowadził styl życia z dostateczną ilością snu, zdrowo się odżywiał i regularnie ćwiczył, wzmocnisz zdolność mózgu do radzenia sobie ze stresem.*

*** Higiena snu – dobrze jest przestrzegać jednakowych godzin snu (co najmniej 7-8 godz. w porze nocnej) oraz dobrze przewietrzyć i zaciemnić pokój przed snem.*

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w łagodzeniu stresu i stanów napięcia nerwowego. Szczególnie zalecany jest ruch na świeżym powietrzu, gdyż słońce wpływa na poprawę humoru.

Zdrowa dieta powinna być zróżnicowana i jak najmniej przetworzona. Warto dbać o stałe pory posiłków. Dobrze pić głównie wodę, jeść warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, nabiał, drób, ryby, jaja, rośliny strączkowe, oleje roślinne, masło, orzechy. Warto unikać nadmiaru cukru, soli, czerwonego mięsa. Jednym z najpopularniejszych ziół uspokajających jest melisa.

Reflex „Zdrowy styl życia”

Czas trwania zajęć: 15-20min.

Omówienie prac domowych uczniów (Zał. nr 8). Młodzież ma okazję usłyszeć, w jaki sposób inne osoby dbają o higienę snu, swoją dietę oraz sport.

Komentarz nauczyciela nie powinien być oceniający, lecz rozumiejący, akceptujący, zachęcający.

Bibliografia:

Greenberg, M. (2021). Mózg odporny na stres, Poznań: Rebis.

Hayes, L., Bailey A., Ciarrochi, J. (2019). W pułapce myśli dla nastolatków. Jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem, Gdańsk: GWP.

Kempisty-Jeznach, E. (2020). Chorzy ze stresu. Problemy psychosomatyczne, Warszawa: Prószyński i S-ka.

King, B. (2021). Na luzie. Jak radzić sobie ze stresem i nie martwić się na zapas, Warszawa: Marginesy.

NAUCZYCIELU/RODZICU możesz liczyć na WSPARCIE:

- Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym:
800 70 2222
- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:
116 111 (czynny codziennie od 12:00 do 02:00)
- Kryzysowy Telefon Zaufania dla osób dorosłych:
116 123
- Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli:
800 080 222
- Infolinia dla wychowawcy, telefon zaufania dla nauczycieli:
801 800 967 (poniedziałek, środa, czwartek od 17:00 do 19:00)
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci:
800 100 100 (poniedziałek – piątek, od 12.00 do 15.00)
- Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji:
22 594 91 00 (czynny w każdą środę i czwartek od 17.00 do 19.00), koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego
- Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym:
116 123 (poniedziałek – piątek, od 14:00 do 22:00, połączenie bezpłatne)
- ITAKA – centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego:
800 70 2222 (czynne całodobowo)
- ITAKA – antydepresyjny telefon zaufania:
22 484 88 01 (czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychiatryczno-pedagogiczna:
22 855 44 32

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej:
22 837 55 59 (poniedziałek – piątek od 8:00 do 20:00)
 - Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie:
22 845 12 12 lub 667 833 400 (poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)
 - Telefon zaufania dla osób, które znalazły się w trudnej sytuacji i potrzebują natychmiastowego interwencyjnego wsparcia:
(22) 621 35 37
- Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna:
22 425 98 48 (poniedziałek – piątek od 17:00 do 20:00;
sobota od 15:00 do 17:00)

POMOC DLA NAUCZYCIELI I RODZICÓW

- Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli:
800 080 222 (czynna całodobowo)
- Infolinia dla wychowawcy – pierwszy ogólnopolski telefon zaufania dla nauczycieli:
0 801 800 967 (poniedziałek, środa, czwartek, od 17:00 do 19:00)
- „Pomarańczowa Linia” – program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki:
801 140 068 (poniedziałek – piątek od 14:00 do 20:00)

POMOC DLA OFIAR PRZEMOCY

- Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”:
800 120 002 (całodobowo)
 - Poradnia Telefoniczna „Niebieskiej Linii”:
22 668 70 00 (poniedziałek – piątek, od 12:00 do 18:00)
 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie:
800 120 226 (poniedziałek – piątek, od 9.30 do 15.30, połączenie bezpłatne)
 - Anonimowa policyjna linia specjalna – „Zatrzymać Przemoc”:
800 120 148 (całodobowo, połączenie bezpłatne)
 - Portale internetowe, na których znajdziesz rzetelne informacje lub możesz zaproponować ich adresy uczniom i rodzicom
- Depresja: <https://wyleczdepresje.pl/depresja-mlodziencza/>