

Wybrane przykłady rozwiązań cyfrowych wspierających młodzież w kryzysie zdrowia psychicznego

Alicja Ciesielska, Marta Chodała, Dominika Łukoszek
Centralny Ośrodek Informatyki

Zapraszamy do lektury

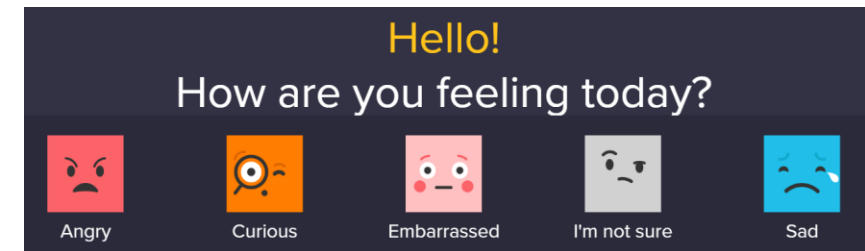




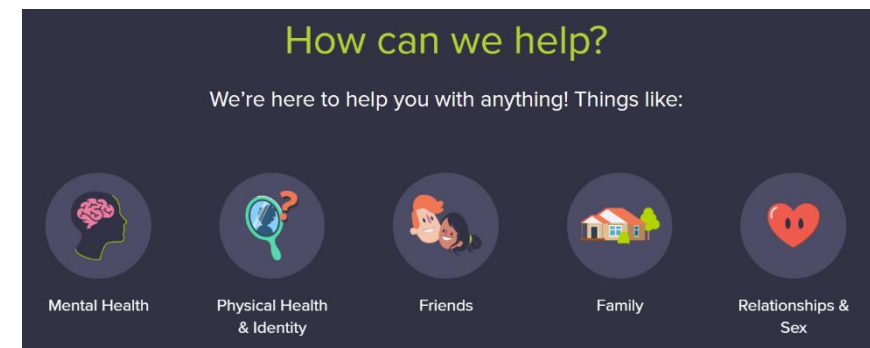
- <https://kidshelpline.com.au/> – strona internetowa. Pomoc jest kierowana do dzieci w wieku 5-25 lat, ich rodziców i szkół.
- Dla każdej grup przygotowano dopasowane pod względem języka i treści przekazy niosące pomoc.
- Strona zawiera też liczne filmy, artykuły i historie młodych osób, jak poradziły sobie z problemami.



**Dzieci
5-12**



**Młodzież
13-17**





- Grupa zajmuje się rozwojem aplikacji, stron internetowych i gier pomagających w walce ze stresem, depresją, myślami samobójczymi oraz wzmacniających pozytywne myślenie wśród dzieci i młodzieży.
- Jest częścią Black Dog Institute.



ClearlyMe®
Health & Fitness

Aplikacja ma polepszać zdrowie psychiczne i samopoczucie



Support Base
Health & Fitness

Wsparcie w terapii dot. zespołu stresu pourazowego



Sleep Ninja
Health & Fitness

Poprawa jakości snu, dla osób biorących udział w badaniu Black Dog Institute



Vibe Up
Health & Fitness

Dla studentów, cel: poprawa samopoczucia



Build Back Better
Health & Fitness

Poprawa reagowania w trudnych sytuacjach.
Wersja testowa



BrighterSide
Health & Fitness

Dla osób dorosłych doświadczających problemów psychicznych i myśli samobójczych



iBobbly 12+
Black Dog Institute
★★★★★ 4.5 • 17 Ratings
Free

Aplikacja dla australijskich Aborygenów powyżej 15 r.ż., ma na celu poprawę zdrowia psychicznego



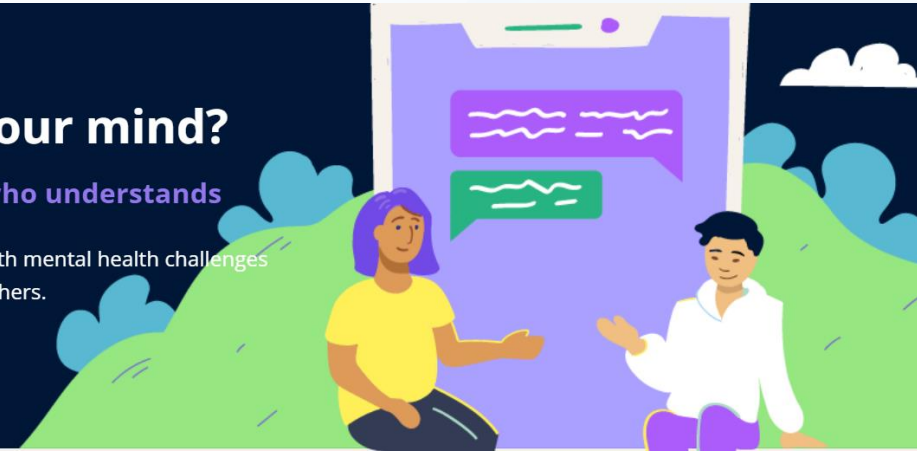
REACHOUT

- Anonimowy i poufny ReachOut to bezpieczne miejsce, w którym młodzi ludzie mogą, otwarcie wyrażać siebie, uzyskać głębsze zrozumienie i perspektywę tego, co dzieje się w ich życiu, łączyć się z ludźmi, którzy zapewnią wsparcie bez osądzania i budować odporność, aby stawić czoła wyzwaniom już teraz i w przyszłości.
- Serwis pomaga także rodzicom, opiekunom i szkołom, oferując profesjonalne porady, szkolenia i warsztaty wspierające młodzież w kryzysie.

Something on your mind?

Chat with a peer worker who understands

Our peer workers have experience with mental health challenges and use this experience to support others.



How does it work?



Free text-based chat with a peer worker



Chat in private about anything; nothing's too big or small



For anyone in Australia aged 18-25

PeerChat - chat, który od listopada 2022 pomaga młodym ludziom w Australii

Hi, what would you like to do today?

I want to...

Connect with others



Figure out what's going on for me



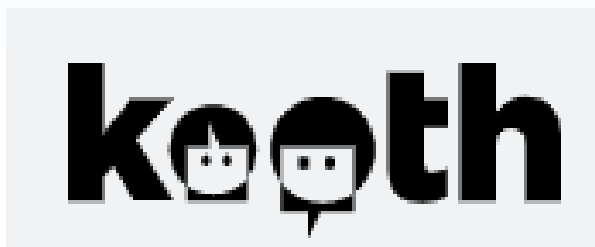
Do something to feel calmer



Hear from others like me







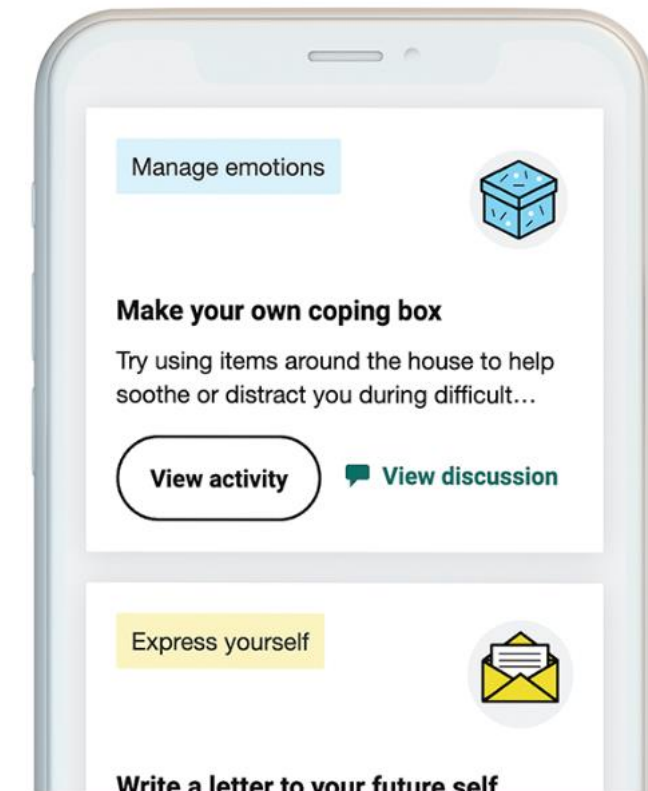
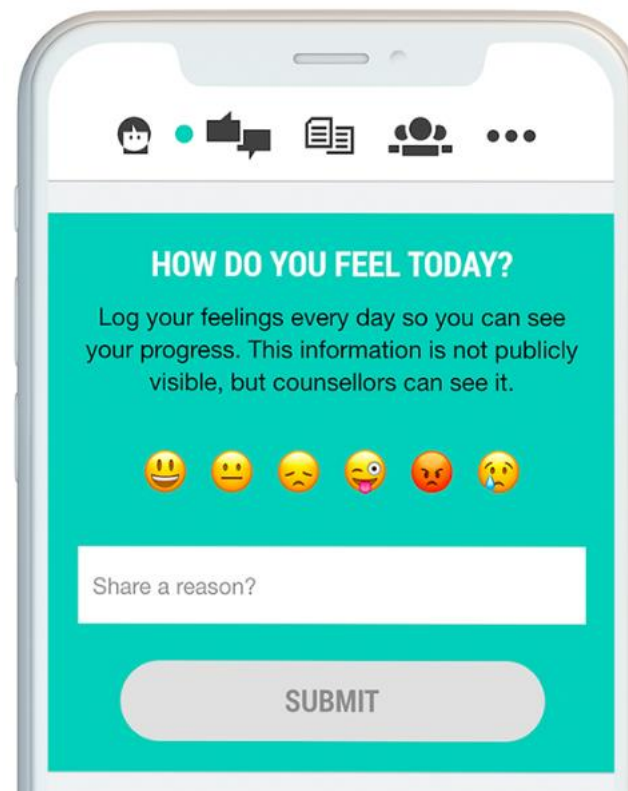
See all support options



- Aplikacja dla dzieci i młodzieży w wieku 10 - 25 lat.
- Można m.in. porozmawiać z terapeutą (prawdziwi ludzie, nie boty), poszukać porady (na forum lub prywatnie), założyć sobie cele, prowadzić pamiętnik.
- Dodatkowo aplikacja nie wymaga zakładania konta w sklepach Apple/Android i nie zostawia stygmatyzującego śladu "aplikacji zdrowia psychicznego" na urządzeniu.
- Pomoc oferowana 24/7.

www.coi.gov.pl
01 01101110

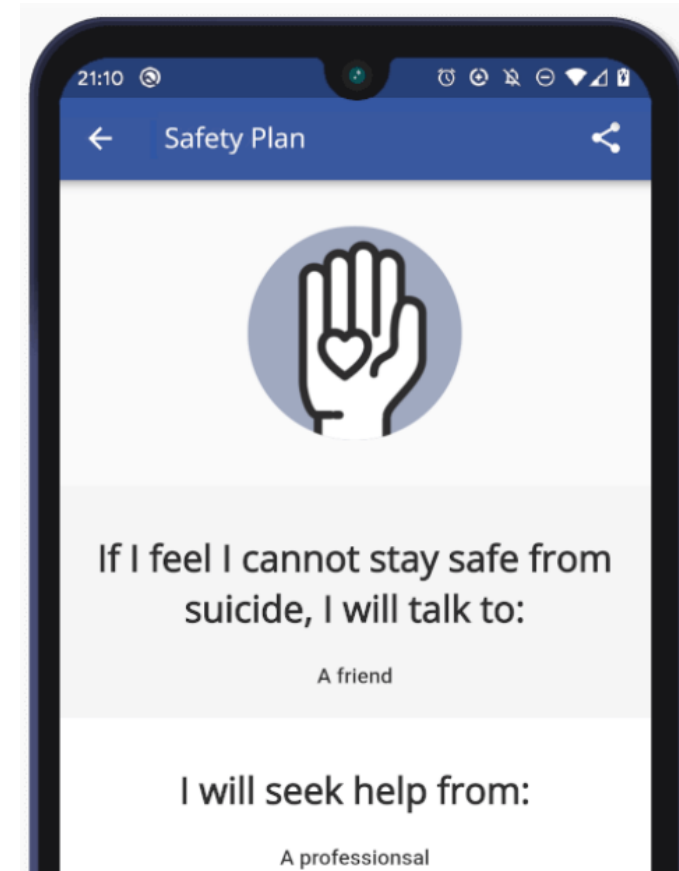
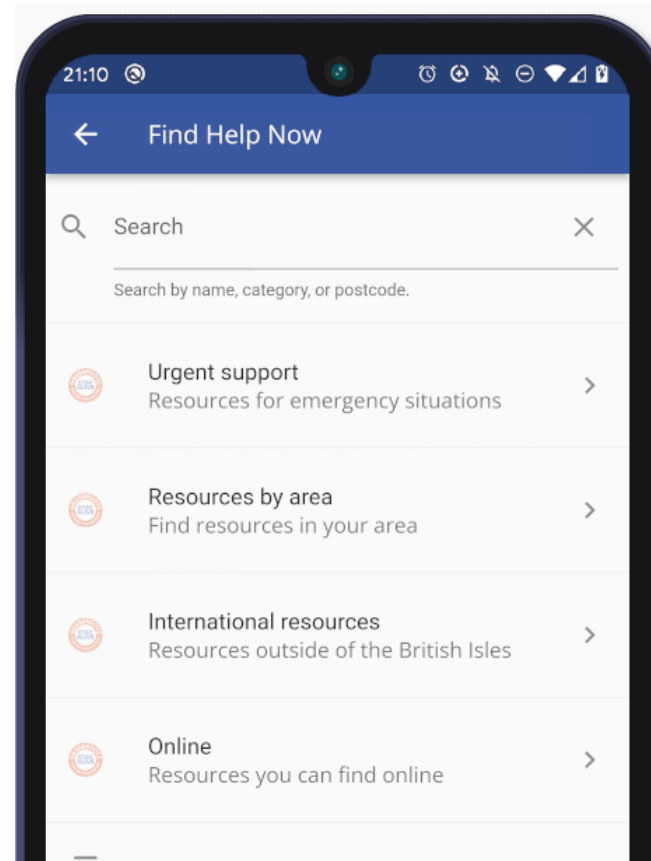
 Articles Helpful articles, personal experiences and tips from young people and our Kooth team.	 Discussion Boards Start or join a conversation with our friendly Kooth community. Lots of topics to choose from!	 Chat with the team Chat to our helpful team about anything that's on your mind. Message us or have a live chat.	 Daily Journal Write in your own daily journal to track your feelings or emotions and reflect on how you're doing.
---	---	--	--





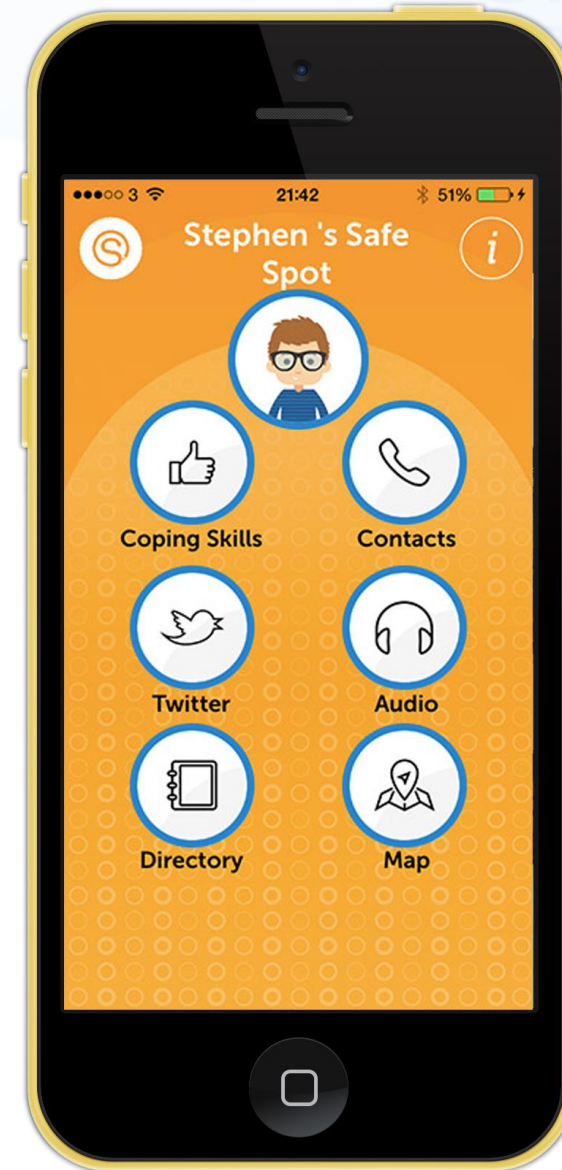
STAYALIVE

- Aplikacja, działająca na terenie UK, której celem jest zapobieganie samobójstwom. Użytkownik może szybko i skutecznie zgłosić potrzebę pomocy i wyszukać najbliższy punkt, do którego może się udać po pomoc.
- Przydatna także dla osób, które martwią się o kogoś, kto może zmagać się z myślami samobójczymi.





- Aplikacja stworzona po to, aby pomóc dzieciom radzić sobie z emocjami. Gromadzi w jednym miejscu najważniejsze dla dziecka informacje, kontakty, a także muzykę czy zdjęcia - wszystko to, czego może potrzebować w nagłej lub trudnej sytuacji, aby poczuć się bezpiecznie.





- National Crime Agency - celem zespołu ds. Edukacji jest pomoc dzieciom i młodzieży i zapobieganie wykorzystywaniu seksualnemu w Internecie.
- NCA tworzy autorski program edukacyjny, zapewnia szkolenia, zasoby i informacje profesjonalistom pracującym z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami.

I am:

A professional working with children and young people	A parent or carer	
4-7 years old	8-10 years old	11-18 years old

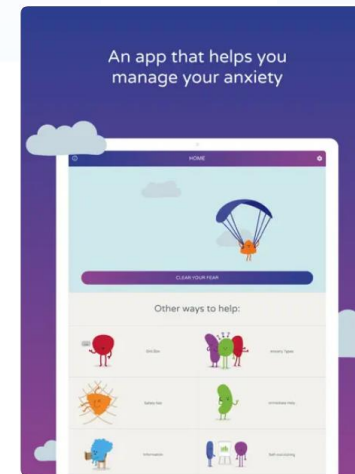


stem4
supporting teenage mental health

- Fundacja, która tworzy aplikacje pomagające młodym osobom i ich rodzinom w walce z chorobami zdrowia psychicznego.
- Fundacja organizuje warsztaty, konferencje dla studentów, rodziców, szkół i lekarzy rodzinnych promując wiedzę o chorobach zdrowia psychicznego wśród dzieci i młodzieży.



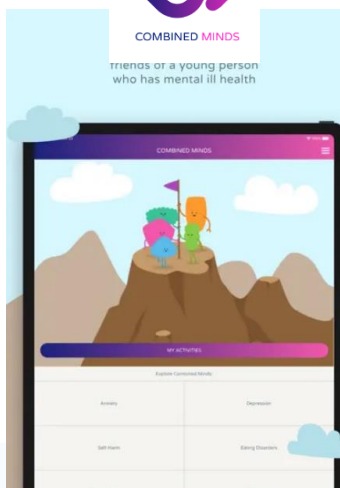
Zapobieganie okaleczeniom



Walka z depresją i stanami lęgowymi

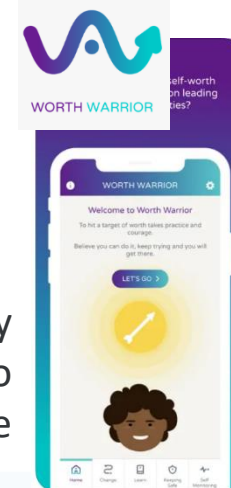


Walka z depresją i złym samopoczuciem



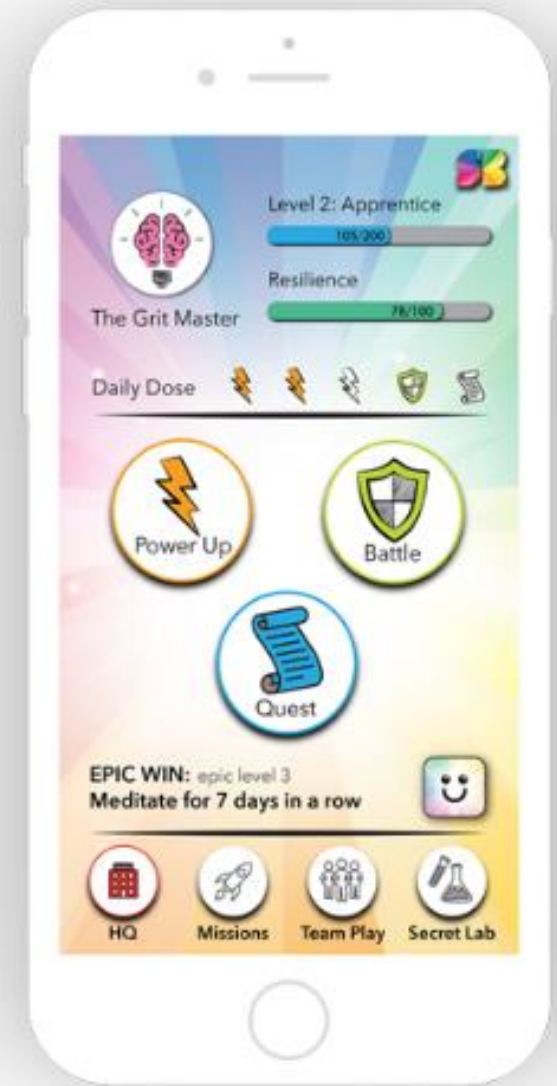
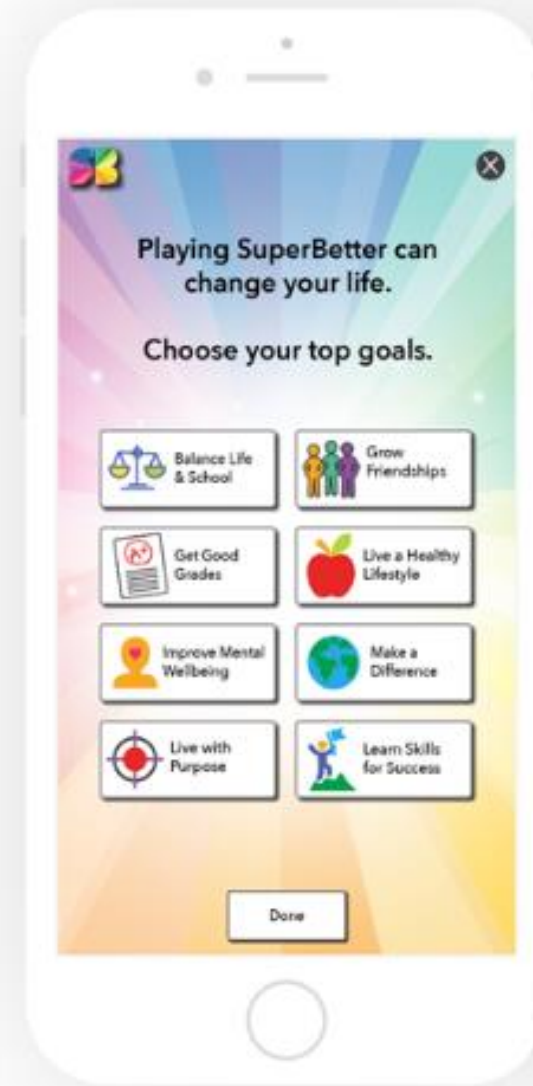
Dla rodzin i przyjaciół młodej osoby z problemami zdrowia psychicznego

Wzrost samooceny i pozytywnego postrzegania siebie





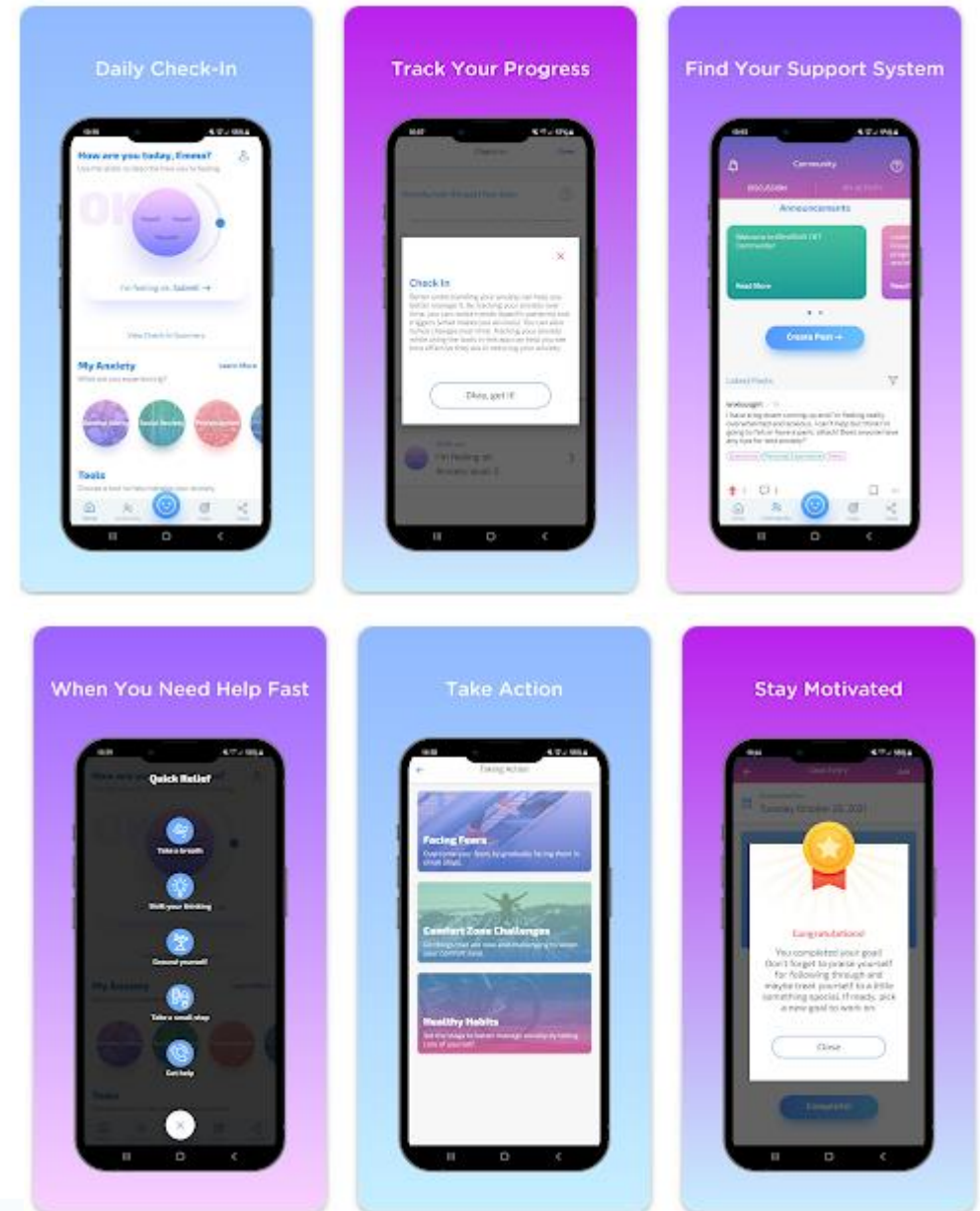
- Wielokrotnie nagradzana aplikacja. Poprzez grę pomaga rozwijać odporność psychiczną i poczucie własnej wartości. Uczy jak być silnym, zmotywowanym i jak pokonywać codzienne trudności. Pomaga w walce z depresją, uczy radzić sobie z emocjami.
- Rozwój aplikacji jest wsparty przez analizy kliniczne, a w tworzenie aplikacji zaangażowani są także psycholodzy i psychoanalitycy.
- Twórcy aplikacji współpracują m.in. ze szkołami, domami dziecka i fundacjami, a ich misją jest pomoc młodzieży na całym świecie.





MindShift

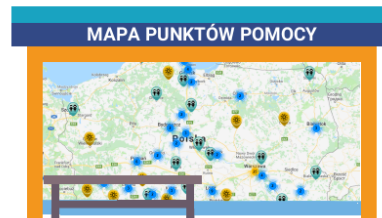
- Darmowa aplikacja stworzona dla nastolatków, aby pomóc im radzić sobie z niepokojem, napadami paniki i depresją.
- Aplikacja bazuje na strategiach terapii poznawczo behawioralnej (CBT).





Forum przeciw depresji ma osobną zakładkę na stronie: [Nastoletnia depresja](#). W strefie nastolatka są:

- krótkie filmy o depresji (YT), w których występują nastolatki
- podręcznik dla młodzieży "[Nastoletnia depresja](#)"



Strona **I fight depression** ma [podstronę dla młodzieży](#)

w języku polskim Są tam:

- test do autodiagnozy
- Blog
- link do narzędzia '[I fight depression](#)', które może polecić lekarz - służy do samodzielnego radzenia sobie z objawami depresji
- [informacja, gdzie można uzyskać pomoc](#) - w Polsce jest to strona rządowa [Gdzie znajdziesz pomoc w przypadku pogorszenia stanu zdrowia psychicznego](#), która jest w sekcji o koronawirusie.



Materiały do samodzielnego wykorzystania

Istnieje kilka sposobów na promowanie lepszego zdrowia psychicznego.

Dowiedz się, jak sobie pomóc i jak radzić sobie z depresją.

Przeczytaj o samzarządzaniu i wykonaj autotest

Dowiedz się więcej

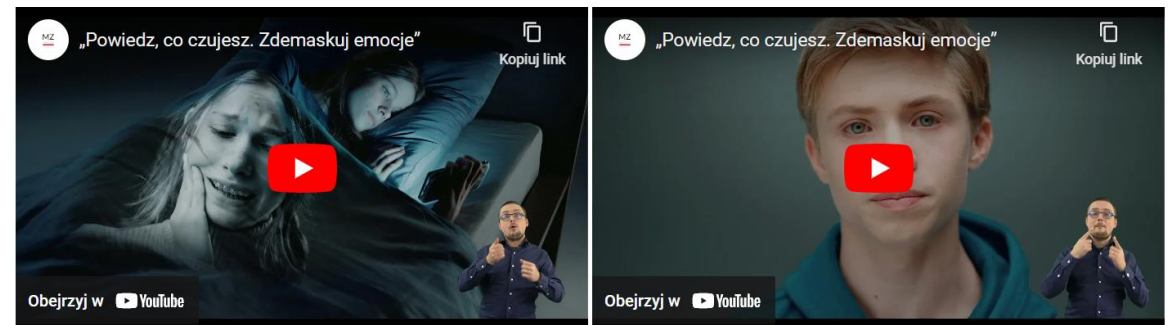
WYKONAJ AUTOTEST



- **Ministerstwo Zdrowia** [informacje o ochronie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży](#) zamieściło w zakładce dotyczącej koronawirusa. Znajdują się tam rady, jak rodzice mogą zadbać o dobre samopoczucie dzieci oraz przekierowanie do strony [Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego](#). Na stronie PTP są [materiały dla rodziców, opiekunów i profesjonalistów](#) jak sobie radzić z dziećmi i młodzieżą podczas covidu.
- **NFZ** wydał numer magazynu [Ze zdrowiem](#) o zdrowiu psychicznym dla dzieci i młodzieży, skierowany przede wszystkim do rodziców.

Kampania "[Powiedz co czujesz, zdemaskuj emocje](#)" Ministerstwa Zdrowia (listopad 2021 r.). W nagraniach z kampanii występują nastolatki. W [materiałach do pobrania](#) jest plakat dot. zapobiegania samobójstwom.

Kampania „Powiedz co czujesz. Zdemaskuj emocje”





Akcje szkół wokół Międzynarodowego Dnia Walki z Depresją - 23 lutego, przykład z SP 93 we Wrocławiu

Czym jest DEPRESJA?

to choroba, a nie oznaka słabości, charakteryzuje się uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami, które na ogół sprawiają przyjemność

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że masz depresję?

Porozmawiaj z kimś, komu ufasz o tym, co czujesz. Większość z nas czuje się lepiej po rozmowie z kimś, komu na nas zależy	Zaakceptuj to, że możesz mieć depresję i dostosuj do tego swoje oczekiwania oraz to, że nie zawsze będziesz w stanie osiągać tyle, co zwykle
Poszukaj fachowej pomocy. Zaczynij od zgłoszenia problemu lekarzowi rodzinnemu, pielęgniarce środowiskowej albo innemu pracownikowi opieki zdrowotnej	Przestrzegaj nawyków związanych z regularnym spożywaniem posiłków i snem
Pamiętaj, że dzięki odpowiedniej pomocy możesz wyzdrowieć	Zadbaj o regularną aktywność fizyczną - chociażby krótki spacer
Nie rezygnuj z zajęć, które sprawiały Ci przyjemność przed chorobą	Unikaj alkoholu lub ogranicz jego spożycie i nie używaj narkotyków - mogą one pogłębiać depresję
Nie izoluj się. Pozostawaj w kontakcie z rodziną i przyjaciółmi	Jeżeli masz myśli samobójcze, natychmiast poszukaj pomocy u innych osób

Główny Inspektorat Sanitarny | /GIS_gov | /GISgovpl | /GIS_gov_pl | /gis.gov.pl

Znajdź osobę, z którą możesz porozmawiać.

Można być dobrym uczniem i nie mieć siły pójść do szkoły.
Można być otoczonym przez ludzi i czuć się samotnym.
DEPRESJA - pewnie słyszeliście to gdzieś. Gorszy dzień może zdarzyć się każdemu, jednak gdy jest ich więcej może być to objawem choroby, która wymaga pomocy specjalisty.

Szczególnie w okresach trudnych, takich jak obecna sytuacja koronawirusa, należy być bardziej na to uważnym.

Jesteś smutny/a, przygnębiony przez większą część dnia	Czujesz się zmęczony/a, nie masz na nic siły prawie każdego dnia	Źle śpisz, chcesz spać przez cały dzień, nie możesz zasnąć, budzisz się w ciągu nocy	Czujesz się rozdrażniony/a, denerwuje Cię wszystko i wszystkie	Okaleczasz się
Nic Cię nie cieszy i wszystko jest Ci obojętne	Zmienił Ci się apetyt, nic Ci nie przechodzi przez gardło, nic nie smakuje, albo przeciwnie jesz cały dzień	Odczuwasz niepokój i napięcie	Nie możesz się skupić nawet na prostych rzeczach i zadaniach	Wszystko wydaje Ci się bez sensu

SP93 Wrocław



- Dziennik wdzięczności - inicjatywa MEN x Narodowy Program Zdrowia i Fundację Instytut Edukacji Pozytywnej



LOGOWANIE

NAZWA UŻYTKOWNIKA

HASŁO

ZALOGUJ

Nie masz konta? [Zatóż je!](#)



Zadanie finansowane w ramach środków Narodowego Programu Zdrowia przez Ministerstwo Edukacji Narodowej.

Czym jest dziennik wdzięczności?

Jest ciekawą propozycją dla środowiska szkolnego: uczniów w szkołach podstawowych, ponadpodstawowych ich rodziców i nauczycieli. Jego celem jest prowadzenie osobistego dziennika wdzięczności z odnotowaniem dodatkowo małych codziennych zadań, postanowień.

Dziennik zadaje Ci każdego dnia kilka pomocnych pytań. Dają one możliwość zatrzymać się na chwilę, zastanowić nad minionym dniem - zweryfikować wybory i podjęte decyzje.

Ponadto jeśli wydarzyło się coś wyjątkowego, co udało Ci się uchwycić za pomocą kamery, dziennik daje możliwość dodania zdjęcia - pamiątki na przyszłość. Na koniec, dysponujesz również możliwością wyboru samopoczucia, który w dużym stopniu towarzyszył Ci w ciągu dnia.

Wszystkie Twoje wpisy są dostępne w kalendarzu. Możesz je swobodnie przeglądać, wybierając interesujący Cię tydzień. Z tej strony można udać się dalej: przejrzeć swoje podsumowania wpisów z ostatniego miesiąca. Odnajdziesz tam prosty wykres, z zestawieniem Twojego samopoczucia z ostatnich 30 dni. Jeśli, któreś z nich w przeważający sposób towarzyszyło Ci w ostatnim czasie, Dziennik da o tym znać, za pośrednictwem drobnej informacji, która być może okaże się dla Ciebie pomocna

Domi

Dzisiaj, Piątek 30 grudnia | Poziom 1

Kalendarz O projekcie Strona główna

1 2 3 4

CO DOBREGO MNIE DZISIAJ SPOTKAŁO?

WRÓĆ DALEJ



Konto na Instagramie [Nastoletni Azyl](#) - o zdrowiu i dobrym samopoczuciu, założona przez Angelikę Friedrich ([patronite z opisem](#)) - współtworzyła podręcznik "Z psychiatrią na TY!"



nastoletni_azyl

Obserwuj Wyślij wiadomość

Posty: 411 4995 obserwujących Obserwowani: 169

Nastoletni Azyl
 Witryna poświęcona zdrowiu i dobremu samopoczuciu
 ✉️ współpraca - nastoletniazyl@gmail.com
 !! nie udzielamy porad !!
 (one/ich)
patronite.pl/profil/560855/angelika-friedrich

Kampania "[Twarze depresji](#)" - o depresji wśród młodzieży, zilustrowana zdjęciami z dzieciństwa różnych znanych osób, dziś dorosłych.



FUNDACJA POMOC PSYCHOLOGICZNA УКРАЇНА ПАЯЦЫК КАРПАЦКА ШКОЛА БІГ МАГАЗЫН О ДЭПРЕСІІ

KSIĄŻKI MATERIAŁY DO POBRANIA

DWUKROTNIE WZROŚŁA LICZBA DZIECI I MŁODZIEŻY CHOROJĄCYCH NA DEPRESJĘ.*
 PIERWSZYM KROKIEM WALKI Z CHOROBY JEST PSYCHOTERAPIA.

*dane NFZ za 2017 i 2021 rok

TWARZE DEPRESJI
 NIE OCENIAM. AKCEPTUJĘ.
www.twarzedepracji.pl

 Marcin ROSAK	 Agnieszka KOBUS-ZAWAJSKA	 Marek PŁAWGO	 Ewa BŁASZCZAK	 Zenia KLIMAKIN	 Anna WYSZKONI	 Krzysztof CUGOWSKI
---	---	---	--	---	--	---

POTRZEBUJESZ POMOCY? ZGŁOŚ SIĘ DO NAS: www.twarzedepracji.pl/pomocpsychologiczna

ORGANIZATOR:  FUNDACJA POMOC PSYCHOLOGICZNA

PATRONI HONOROWI:  KRAJOWY INSTYTUT W DZIĘKUJĘ PSYCHOLOGII

 GTP

 Lasy Państwowe

 KRAJOWY KOMITET W DZIĘKUJĘ PSYCHOLOGII

PARTNER GŁÓWNY:  nationale nederlanden

PARTNERZY:  NBBP,  JANSSEN, 

Dziękujemy

Kontakt:

Marta Chodała marta.chodala@coi.gov.pl

Alicja Ciesielska alicja.ciesielska@coi.gov.pl