

## Pierwsza pomoc emocjonalna w kryzysie psychicznym nastolatków

Życie jest pełne emocji – w ostatnich miesiącach szczególnie tych trudnych i niechcianych. Doświadczamy ich, ponieważ w naszej codzienności zaszło wiele zmian – obawiamy się o zdrowie najbliższych i swoje własne, nie możemy w pełni swobodnie się przemieszczać, spotykać się z innymi ludźmi, normalnie pracować, pracujemy i uczymy się zdalnie. Fakt, że nikt z nas nie wie, ile jeszcze będzie trwała sytuacja epidemiologiczna i związane z nią ograniczenia społeczne, i jakie będą ich konsekwencje dla przyszłości, sprawia, że nasz organizm może działać z nieustannym pobudzeniem emocjonalnym. My, dorośli, doświadczamy napięcia związanego z dezorientacją, lękiem, złością, bezradnością i niepewnością. A uczniowie – choć mają prawo nie do końca rozumieć, co się wokół nich dzieje – doskonale wyczuwają zdenerwowanie swoich opiekunów. W ich rzeczywistości zagościło również wiele zmian – nie chodzą do szkoły, nie mogą spotykać się z rówieśnikami, nie mogą swobodnie wychodzić, z innymi domownikami muszą przebywać więcej niż kiedykolwiek wcześniej.

### Samopoczucie

- Ok. 50% uczniów ma gorsze lub dużo gorsze samopoczucie psychiczne oraz fizyczne w porównaniu do czasu sprzed pandemii
- Ok. 30% uczniów nauczycieli przejawia wyraźne symptomy stanów depresyjnych (smutek, przygnębienie, osamotnienie, chęć płaczu, brak energii do działania)

### Relacje

- Ok. 50% uczniów wskazuje, że ma gorsze relacje z kolegami/koleżankami z klasy, a prawie 13% młodzieży uznaje, że ich relacje z rodzicami uległy pogorszeniu w czasie pandemii
- Uczniowie często czują złość na nauczycieli, że otrzymują od nich zbyt dużo zadań, a nauczyciele na uczniów ze są nieprzygotowani do zajęć lub nie biorą w nich aktywnego udziału

### Życie i nauka on-line

- Ok. 30% uczniów ma problem z koncentracją na tym, co mówi nauczyciel i tyle samo ma trudności z rozumieniem przekazywanej nowej wiedzy
- 50% uczniów w dni robocze korzystała z internetu ponad 6 h, ponad 30% korzysta z internetu ponad 6 h również w weekendy, a część z nich ma wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych
- Ok. 40% młodzieży doświadcza rozregulowania rytmu dobowego – częstsze siedzenie do późna i towarzyszące temu dłuższe spanie, trudności z zasypianiem i ciągłością snu

Opracowanie własne na podstawie badania: Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych podczas epidemii korona wirusa – Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej, Fundację Orange oraz Fundację Dbam o Mój Zasięg) – [ZdalneNauczanie.org](http://ZdalneNauczanie.org)

## Pierwsza pomoc emocjonalna

Pierwsza pomoc emocjonalna to interwencje, które można podjąć w odpowiedzi na obserwowane u młodych osób zmiany w zachowaniu, postrzegane jako sygnały ostrzegawcze obecnych problemów emocjonalnych lub psychicznych. Jest odpowiednikiem pierwszej pomocy medycznej w sytuacji urazów emocjonalnych. Wsparcia emocjonalnego może udzielać każdy (np. rodzic, nauczyciel, wychowawca, pedagog), który jako pierwszy zauważy niepokojące

zachowania u dziecka lub nastolatka. Podobnie, jak w pierwszej pomocy medycznej, najważniejsze zadania to:

- Rozpoczęcie interwencji tak szybko, jak to możliwe;
- Lepsze zrozumienie przeżywanych trudności i potrzeb młodej osoby oraz zorientowanie się w powadze sytuacji;
- Pomoc w łagodzeniu odczuwanych nieprzyjemnych stanów emocjonalnych;
- Pomoc w identyfikowaniu zasobów i źródeł wsparcia oraz wybór najbardziej adekwatnych form pomocy i – w razie potrzeby – angażowanie do niej innych osób lub służb.

Pierwszą pomoc emocjonalną tworzą trzy ważne etapy: dostrzeżenie problemu, zbieranie dodatkowych informacji i podjęcie dalszych interwencji.

<p><b>Dostrzegaj problemy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nie wystarczy, że zobaczysz lub usłyszysz coś niepokojącego. Zauważone przez siebie zmiany w zachowaniu dziecka są czasami na tyle mało specyficzne, że łatwo znaleźć dla nich inne, niegroźne wytłumaczenie – wiek dojrzewania, lenistwo, niechęć do współpracy, zwracanie na siebie uwagi itp. Kiedy tak się stanie, pierwsza pomoc emocjonalna staje się niemożliwa, chociaż coś zauważyłeś, nie dostrzegłeś w tym problemu.</li> <li>• Prawdziwe dostrzeżenie problemu to potraktowanie przez siebie zmian w zachowaniu ucznia jako komunikatu, że w jego życiu dzieje się coś ważnego, być może również trudnego. Masz prawo jeszcze nie wiedzieć, jaka jest waga problemu. W dalszej kolejności ze spokojem, zainteresowaniem i troską podejmiesz drugi krok – zaczniesz zbierać dodatkowe informacje.</li> <li>• Co powinno motywować cię do działania?             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiedza o przeżytym przez dziecko urazie lub bardzo obciążającej sytuacji, np. śmierć bliskiej osoby, bezpośredni udział w traumatycznym zdarzeniu itp.</li> <li>2. Wiedza o trudnej sytuacji życiowej dziecka, np. problemy w rodzinie, doświadczane choroby psychiczne lub somatyczne, bycie ofiarą przemocy rówieśniczej itd.</li> <li>3. Narastające, niepokojące i niepożądane zmiany w zachowaniu dziecka.</li> </ol> </li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>Przykładowe niepokojące zmiany w zachowaniu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Długotrwałe przygnębienie, utrata spontaniczności, płaczliwość, zamartwianie się</li> <li>• Pojawienie się negatywnych wypowiedzi o sobie, o świecie, o przyszłości</li> <li>• Uskarżanie się na różne bóle, zmęczenie, unikanie wysiłku, trudność z mobilizacją</li> <li>• Problemy ze snem i jedzeniem</li> <li>• Brak dbałości o siebie, swój wygląd i higienę</li> <li>• Niepokojące, czasami niejednoznaczne wypowiedzi lub komunikaty na portalach społecznościowych, np. o śmierci, samobójstwie</li> <li>• Ciągłe rozdrażnienie, większa skłonność do buntu, konfliktów i wybuchów</li> </ul> </div>
-----------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciągłe poczucie bycia ocenianym, trudność z radzeniem sobie z krytyką i porażkami</li> <li>• Wycofanie z kontaktów z innymi, mniejsza chęć do rozmów, zabaw, spotkań</li> <li>• Rezygnowanie z zajęć do tej pory lubianych, dających przyjemność</li> <li>• Nieobecności w szkole (czasami jedynie na pierwszych lekcjach)</li> <li>• Wyraźne, dość nagle opuszczenie się w nauce, trudności w skupieniu uwagi</li> <li>• Nadmierne korzystanie ze smartfona, komputera, internetu</li> <li>• Zachowania „wentylacyjne” – alkohol, SPA, samouszkodzenia, próby S</li> </ul>
<p><b>Zbierz dodatkowe informacje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Najważniejszym źródłem informacji jest dla ciebie dziecko, które doświadcza trudności. To z nim w pierwszej kolejności musisz porozmawiać, aby lepiej poznać i zrozumieć jego perspektywę. Pomocne okazuje się uważne i cierpliwe słuchanie, krótkie podsumowania wypowiedzi ucznia, pytania uszczegółowiające.</li> </ul> <p><b>1. Zainicjuj rozmowę:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Powołując się na fakty (twoje obserwacje), zapytaj o trudności. W tym celu można wykorzystać model informacji zwrotnej FUKO z modyfikacją (fakt – uczucie – kontekst zamiast konsekwencji – oczekiwanie). <ul style="list-style-type: none"> <li>– <b>(Fakt – zachowanie dziecka, które cię zaniepokoiło)</b> Ostatnio kilkakrotnie powiedziałeś, że się zabijesz.</li> <li>– <b>(Uczucie – twoja reakcja emocjonalna na zaobserwowane zachowanie)</b> Zasmuciło mnie to,</li> <li>– <b>(Kontekst – znaczenie, które nadajesz zachowaniu dziecka)</b> bo myślę sobie, że za tymi słowami może stać coś bardzo poważnego, że może przeżywasz trudne chwile.</li> <li>– <b>(Oczekiwanie – prośba, jaką masz do dziecka)</b> Proszę, pomóż mi zrozumieć, co się u ciebie dzieje.</li> </ul> </li> <li>• Dowiedz się, jakich emocji doświadcza dziecko. Zachęć do mówienia o nich. Zaakceptuj nawet te najbardziej trudne uczucia, pomóż je nazwać i lepiej zrozumieć. W subiektywnie trudnej dla siebie sytuacji dziecko ma prawo postrzegać świat po swojemu – w czarnych barwach, przeżywać dramat i nie widzieć dla siebie rozwiązań. <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Słyszę twój podniesiony głos, szybciej wypowiadasz słowa. Może coś cię bardzo złościć. Powiedz, proszę, co cię złości najbardziej?</i></li> <li>– <i>Nic dziwnego, że się złościsz, kiedy nie możesz poradzić sobie z zadaniem.</i></li> <li>– <i>Możesz być bardzo zmęczona w tej sytuacji. Co cię najbardziej teraz męczy?</i></li> <li>– <i>W tej sytuacji możesz się czuć samotny. Dla kogo chciałbyś być ważniejszy, bardziej widoczny?</i></li> <li>– <i>Czasami pojawia się w nas poczucie winy. Czujemy, że coś zrobiliśmy, co mogło przyczynić się do samobójstwa lub nie</i></li> </ul> </li> </ul>

*zrobiliśmy czegoś, co mogło zapobiec tragedii. Czy zdarza ci się tak myśleć? Co dokładnie wtedy myślisz?*

- *Czasem obwiniamy innych. O tym też jest nam trudno mówić, ponieważ nie chcemy, żeby druga osoba czuła się źle. A czasem, wręcz odwrotnie, czujemy złość na tę osobę i mówimy o tym, bez żadnego oporu. A jak jest u ciebie?*

- Wystrzegaj się szybkiego pocieszania, radzenia, odwracania uwagi, dyskusji. Poprawianie nastroju na siłę, pełne optymizmu komentarze lub gotowe plany zaradcze – choć wypowiedziane w najlepszej wierze – mogą zostać odebrane jako dowód kompletnego braku zrozumienia lub lekceważenia. Twoim zadaniem nie jest przekonać dziecko do innego sposobu myślenia o własnych problemach lub wdrożenia zaproponowanych rozwiązań. Dowiedz się jak najwięcej o tym, co przeżywa. Unikaj poniższych i podobnych komunikatów:

- *No już, nie płacz.*
- *Nie możesz się teraz złościć.*
- *Chyba nie jesteś tak niemądra, żeby się tego bać?*
- *Musisz teraz wziąć się w garść.*
- *Wszystko będzie dobrze.*
- *Nie ma tego złego...*
- *Uszy do góry!*
- *Chyba trochę przesadzasz.*
- *Przecież to żadnej problem.*
- *Jest wiele osób na świecie, które przeżywają gorsze rzeczy.*

W zamian możesz powiedzieć:

- *Masz prawo czuć to, co czujesz.*
- *Nie wiem, co przeżywasz, ale bardzo chcę to zrozumieć.*
- *Może być ci ciężko.*
- *Pewnie trudno jest ci się zmobilizować.*

- Jeśli nie wiesz, co powiedzieć, otwarcie się do tego przyznaj podkreślając, jak ważnym jest, że dziecko mówi o swoich trudnościach.

- *Nie wiem, co mogę teraz powiedzieć, ale dobrze, że mi to mówisz. Dobrze, że się tym ze mną dzielisz.*

## **2. Pomóż szukać rozwiązań:**

- Oceń, czy dziecko ma w sobie siły, które mogą być dla niego oparciem w pokonywaniu trudności, dowiedz się, co do tej pory mu pomagało, na czyje wsparcie może liczyć.
  - *Co ci do tej pory pomagało w trudnościach?*
  - *Kto cię do tej pory najbardziej wspierał?*
  - *Jakiej rady udzieliłbyś przyjacielowi, jaką zaproponowałbyś mu pomoc czy rozwiązanie?*
  - *Jak chciałbyś, aby osoba, której dobrze życzysz, podeszła do tej sprawy?*

- Pomóż odkrywać alternatywne rozwiązania.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>Mam kilka pomysłów, co można zrobić. Czy chcesz je poznać?</i></li> <li>– <i>Niektórym osobom bardzo pomaga..., a innym..., Można zrobić jeszcze...</i></li> <li>– <i>Która z wymienionych przeze mnie możliwości jest wg ciebie najlepsza?</i></li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Przypomnij o dostępnych specjalistach w szkole lub poza nią. Przekaż informacje o miejscach pomocowych.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>W szkole jest pedagog (imię i nazwisko). Można go znaleźć (dokładna informacja gdzie). To osoba, która pomaga w różnych trudnościach, np. problemach w nauce, w kontaktach z rówieśnikami, rodzicami czy nauczycielami.</i></li> <li>– <i>Porozmawiaj z nim, proszę, jeszcze dziś. Może po lekcjach?</i></li> <li>– <i>Wcześniej dam mu znać, że się do niego zgłosisz, aby na pewno miał dla ciebie czas na rozmowę.</i></li> <li>– <i>Jeśli wolisz, możemy pójść do niego razem.</i></li> <li>– <i>Wiem, że są psychologowie dostępni poza szkołą, którzy, udzielają bezpłatnych porad. Umówmy się do takiej osoby.</i></li> <li>– <i>Możesz też próbować dzwonić na telefon zaufania w każdym momencie, gdy tego potrzebujesz. Czasem wymaga to cierpliwości, bo wiele osób chce się z nimi skontaktować. Ale warto próbować.</i></li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Podjmij dalsze interwencje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Dobłą praktyką jest, kiedy szczerze powiesz dziecku, jakie działania podejmiesz w jego sprawie w najbliższym czasie. W sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia jesteś zobowiązany podzielić się zdobytą informacją z innymi – nauczycielami specjalistami (pedagogiem, psychologiem), dyrektorem. Dziecko zasługuje na to, abyś wyjaśnił, dlaczego to zrobisz, zapraszając jednocześnie do wspólnych ustaleń. Tworząc możliwość współdecydowania dajesz mu poczucie wpływu na sytuację w dużej mierze od niego niezależnej. W ten sposób możesz zadbać o utrzymanie z nim dobrej relacji oraz o większą motywację do późniejszego realizowania zaplanowanych działań.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <i>To niezwykle ważne, aby o twoich trudnościach dowiedzieli się (wskaż, kto dokładnie). Jest to potrzebne, abyśmy mogli razem, jak najszybciej ci pomóc, abyś jak najszybciej poczuł się lepiej.</i></li> <li>– <i>Powiedz mi, z kim mogę o tym porozmawiać w pierwszej kolejności? Z kim dogadujesz się najlepiej?</i></li> <li>– <i>Czy chcesz uczestniczyć w rozmowie? Czy chcesz powiedzieć o trudnościach sam, a może wolisz, abym zrobił to w twoim imieniu?</i></li> <li>– <i>Zastanówmy się wspólnie, co dokładnie im powiemy.</i></li> </ul> </li> <li>• <i>Celem spotkania z innymi jest wspólne znalezienie i zaplanowanie realnych sposobów wsparcia dziecka. Zadania, za które odpowiedzialna jest szkoła, to przede wszystkim obserwacja dziecka i informowanie o niepokojących zachowaniach, a także zapewnienie wsparcia pedagogicznego lub psychologicznego.</i></li> <li>• <i>Warto sięgać również po różne formy wsparcia (psychoterapeutyczne, psychiatryczne) dla dziecka i nas samych poza szkołą.</i></li> </ul>

- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>• W przypadku zachowań autodestrukcyjnych dziecka potrzebne są zdecydowane działania, nigdy bowiem nie wiadomo, ile pozostało czasu na ochronę jego zdrowia lub życia.</li></ul> |
|--|--|

### **Pamiętaj!**

- **Każdy MOŻE stać się RATOWNIKIEM PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ.**
- Jako ratownik masz prawo czuć się niepewnie, czasami możesz nie do końca wiedzieć, co zrobić, co powiedzieć. To zrozumiałe, zazwyczaj na co dzień realizujesz inne działania i niekiedy podejmujesz tego typu interwencje pierwszy raz w życiu.
- Dzięki temu, że zdecydujesz się podjąć pierwszą pomoc emocjonalną, młoda osoba, której pomagasz, ma szansę poczuć się lepiej.
- **Podobnie jak w pierwszej pomocy medycznej, twoje działania mogą uratować komuś zdrowie lub nawet życie.**

### **Telefony niosące pomoc w sytuacji kryzysu psychicznego:**

- **Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**  
Bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków trudnych sytuacjach życiowych. Wykwalifikowani konsultanci świadczą pomoc codziennie przez całą dobę.
- **Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123**  
Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym, czynny codziennie od 14.00 do 22.00.
- **Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100**  
Bezpłatny telefon dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie pomocy dzieciom i nastolatkom przeżywającym kłopoty i trudności. Czynny od poniedziałku do piątku między 12.00 a 15.00.
- **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12**  
Bezpłatna pomoc psychologiczna i prawna dla dzieci i w sprawach dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00. Poza godzinami pracy konsultantów możliwe jest pozostawienie wiadomości, konsultanci oddzwonią na podany numer po rozpoczęciu dyżuru.
- **Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, tel. 22 594 91 00**  
Telefon skierowany do osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Czynny w każdą środę i czwartek w godzinach 17.00-19.00. Koszt połączenia jak na numer stacjonarny wg taryfy operatora telefonicznego.
- **Telefon Zaufania Grupy Ponton, tel. 22 635 93 92, [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)**  
Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Połączenie jest płatne według stawki operatora. Telefon jest czynny w piątki w godzinach 16.00-20.00.
- **Telefon Zaufania dla osób LGBT+, ich rodzin i bliskich, tel. 22 628 52 22**

Telefon prowadzony przez Stowarzyszenie Lambda Warszawa. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 18.00-21.00. Pomoc online dostępna pod adresem: [poradnictwo@lambdawarszawa.org](mailto:poradnictwo@lambdawarszawa.org)

- **Fundacja Trans-Fuzja, transfuzja.org**  
Bezpłatna internetowa pomoc psychologiczna dla osób trans płciowych. Zgłoszenia przyjmowane są za pośrednictwem adresu e-mail: [psycholog@transfuzja.org](mailto:psycholog@transfuzja.org)
- **Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.org**  
Bezpłatne i anonimowe wsparcie dla ofiar, świadków przemocy w rodzinie. Telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8.00-22.00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8.00-16.00.
- **Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie, tel. 800 120 226**  
Bezpłatny telefon pomocowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30-15.30. Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury „Niebieskiej Karty”, np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć.
- **Pomarańczowa Linia, tel. 801 14 00 68**  
Telefon przeznaczony dla osób, które mają problem z alkoholem lub narkotykami, oraz ich bliskich. Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.
- **Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990**  
Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia.
- **Infolinia dla osób uzależnionych i ich rodzin, tel. 800 120 289**  
Pomoc psychologiczna, prawna, pedagogiczna dla osób borykających się z problemem uzależnień oraz ich bliskich. Działa w dni powszednie w godzinach 9.00-17.00, połączenie jest bezpłatne.
- **Telefon Zaufania Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880, www.uzaleznieniabehawioralne.pl**  
Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi (od seksu, Internetu, hazardu, zakupów, jedzenia). Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym – rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach 17.00-22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płaci się tylko za pierwszy impuls połączenia lub wg stawki operatora sieci komórkowej.
- **Tumbo Linia, tel. 800 111 123, tumbopomaga.pl**  
Telefon przeznaczony dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych, którzy przeżywający śmierć kogoś bliskiego. Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 12.00-18.00.

- **Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich, tel. 800 108 108, nagle sami.org.pl**  
Działa w dni powszednie w godzinach 14:00-20:00. Adresowany jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący można anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.
- **Telefon Zaufania dla Osób Dotkniętych Przemocą Seksualną w Kościele, tel. 800 280 900, www.zranieni.info**  
Telefon wsparcia działa we wtorki w godzinach 19.00-22.00. Kontakt telefoniczny przeznaczony jest przede wszystkim dla osób, które same doświadczyły wykorzystywania seksualnego, oraz ich najbliższych. Inicjatywę tworzą świeccy katolicy, telefon świadczy pomoc osobom dorosłym.
- **Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce: telefonzaufania.org.pl**
- **Centra i ośrodki interwencji kryzysowej: oik.org.pl oraz pokonackryzys.pl/ oik.org.pl**
- **Ośrodki środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży, powstające w każdym powiecie, świadczące bezpłatne wsparcie, również wizyty domowe i środowiskowe:**  
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rozpoczecie-dzialalnosci-osrodkow-i-stopnia-referencyjnego>
- **Konsultacje z ekspertami suicydologii (zagrożenie samobójcze) „Życie warte jest rozmowy”: zwjr.pl**