



Martwisz się o swoje dziecko?

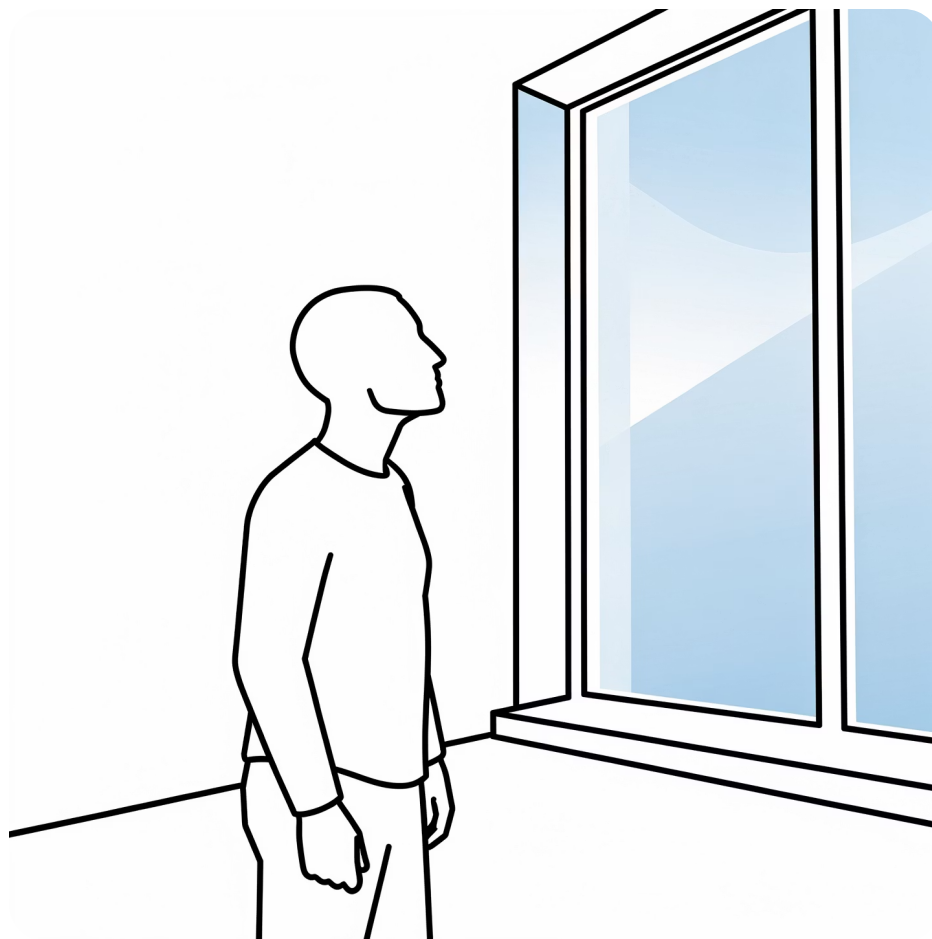
Wsparcie dla młodzieży i rodzin w Krakowie

CM UNIMED · Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

Bycie rodzicem nastolatka nie jest łatwe

Każdy rodzic zna to uczucie – jeszcze niedawno Wasze dziecko chętnie rozmawiało, opowiadało o swoim dniu, szukało bliskości. A teraz coś się zmienia. Drzwi do pokoju coraz częściej są zamknięte. Odpowiedzi stają się krótsze. Uśmiech pojawia się rzadziej.

To nie znaczy, że zrobiłeś coś źle. Dorastanie to burzliwy czas – zarówno dla młodego człowieka, jak i dla całej rodziny. Ale czasem warto się zatrzymać i zapytać: **czy to, co widzę, jest jeszcze w normie?**



ROZDZIAŁ 1

Rodzic często zauważa pierwszy

Nikt nie zna Twojego dziecka lepiej niż Ty. To właśnie rodzice najczęściej jako pierwsi wyczuwają, że coś jest nie tak – nawet jeśli trudno to nazwać. Zaufaj swojej intuicji. Jeśli czujesz, że coś się zmieniło – prawdopodobnie masz rację.



Sygnały, na które warto zwrócić uwagę

Oto kilka zmian, które mogą wskazywać, że Twoje dziecko potrzebuje wsparcia. Żaden z tych sygnałów sam w sobie nie oznacza kryzysu – ale razem mogą tworzyć obraz, który warto skonsultować ze specjalistą.



Wycofanie się

Dziecko unika kontaktu, zamyka się w pokoju, przestaje rozmawiać z rodziną i przyjaciółmi.



Spadek motywacji

Brak chęci do nauki, opuszczanie lekcji, obniżenie wyników w szkole.



Agresja i drażliwość

Nagłe wybuchy złości, reakcje nieproporcjonalne do sytuacji, ciągłe konflikty.



Używki lub nadmierny internet

Sięganie po alkohol, narkotyki lub wielogodzinne przesiadywanie przed ekranem.

Zmiana nie zawsze oznacza kryzys

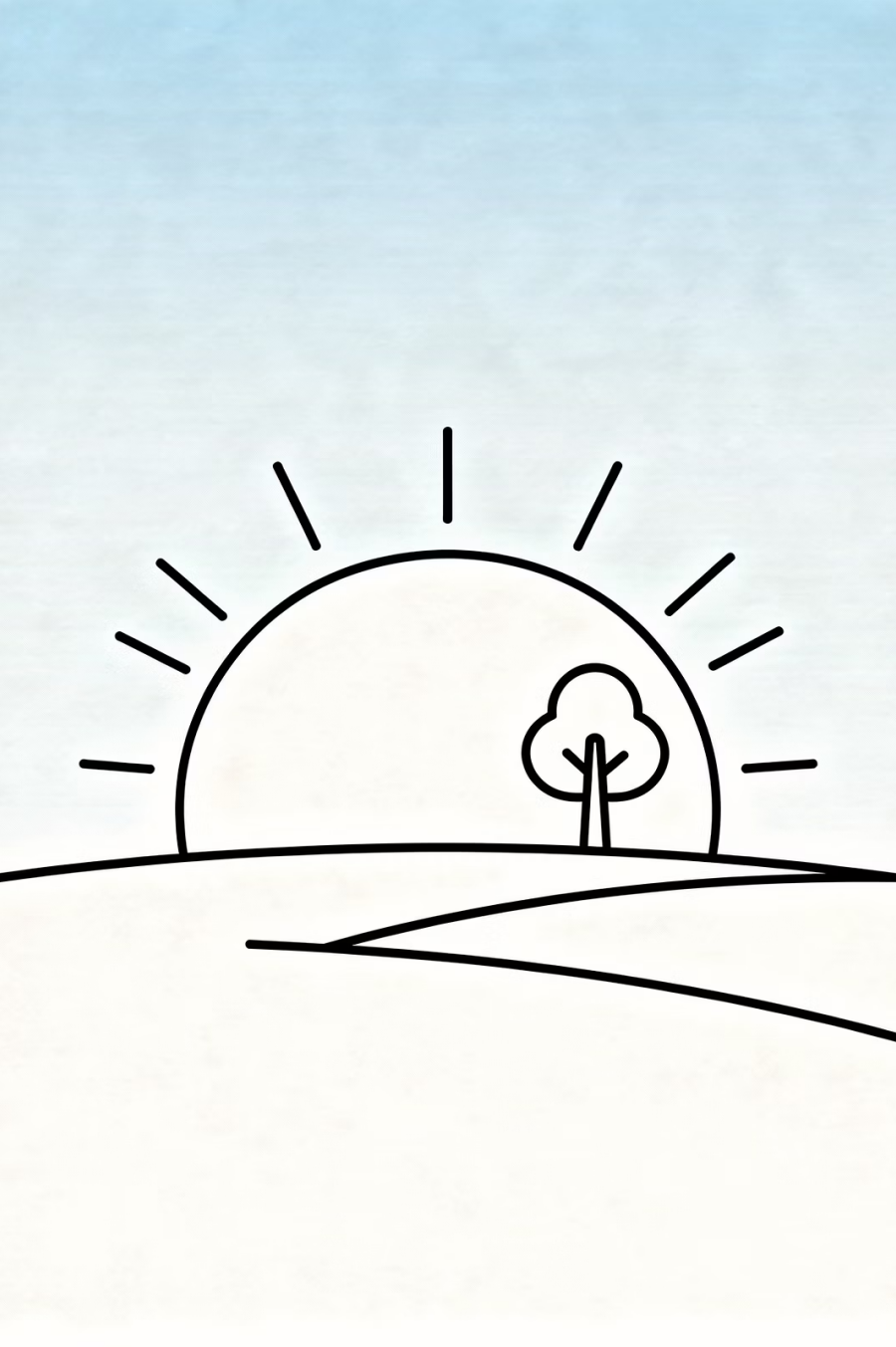
Ważne rozróżnienie

Dorastanie samo w sobie wiąże się ze zmianami nastroju, buntowaniem się i szukaniem niezależności. To naturalny proces.

Niepokój powinien się pojawić, gdy zmiany są **nagłe, intensywne lub długotrwałe** – i wpływają na codzienne funkcjonowanie dziecka.

Nie chodzi o to, by reagować na każdą zmianę nastroju. Chodzi o to, by rozpoznać moment, w którym dziecko traci grunt pod nogami – i potrzebuje kogoś, kto pomoże mu go odzyskać.

Jeśli czujesz, że coś nie gra – nie bagatelizuj tego uczucia. Twoja rodzicielska intuicja jest cennym narzędziem.



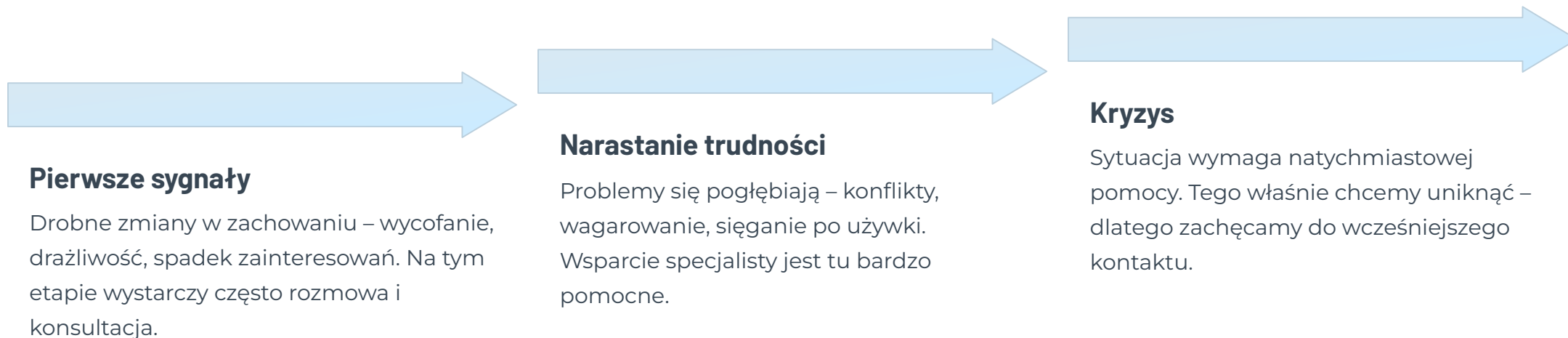
ROZDZIAŁ 2

To moment, żeby zareagować wcześniej

Nie trzeba czekać, aż problem stanie się poważny. Im wcześniej szukasz wsparcia, tym łatwiej jest pomóc – zarówno dziecku, jak i całej rodzinie.

Dlaczego wcześniejsza reakcja ma znaczenie?

Wiele rodzin zgłasza się po pomoc dopiero wtedy, gdy sytuacja jest już bardzo trudna. Tymczasem wczesne wsparcie pozwala działać, zanim problemy się utrwalą.



Nie czekaj na trzeci stopień. Pomoc na wczesnym etapie jest prostsza, krótsza i znacznie skuteczniejsza.

ROZDZIAŁ 3

W jakich sytuacjach pomagamy?

Nasza poradnia wspiera rodziny w wielu różnych sytuacjach. Nie musisz mieć pewności co do diagnozy – wystarczy, że czujesz niepokój. Poniżej znajdziesz przykłady tego, z czym najczęściej zgłaszają się do nas rodzice.



Obszary wsparcia, które oferujemy



Kontakt z alkoholem lub narkotykami

Eksperymentowanie z substancjami lub regularne sięganie po używki. Pomagamy zrozumieć przyczyny i znaleźć bezpieczne rozwiązania.



Uzależnienie od ekranów

Nadmierne korzystanie z telefonu, gier komputerowych, mediów społecznościowych. Wspieramy w odbudowaniu zdrowej równowagi cyfrowej.



Trudności emocjonalne

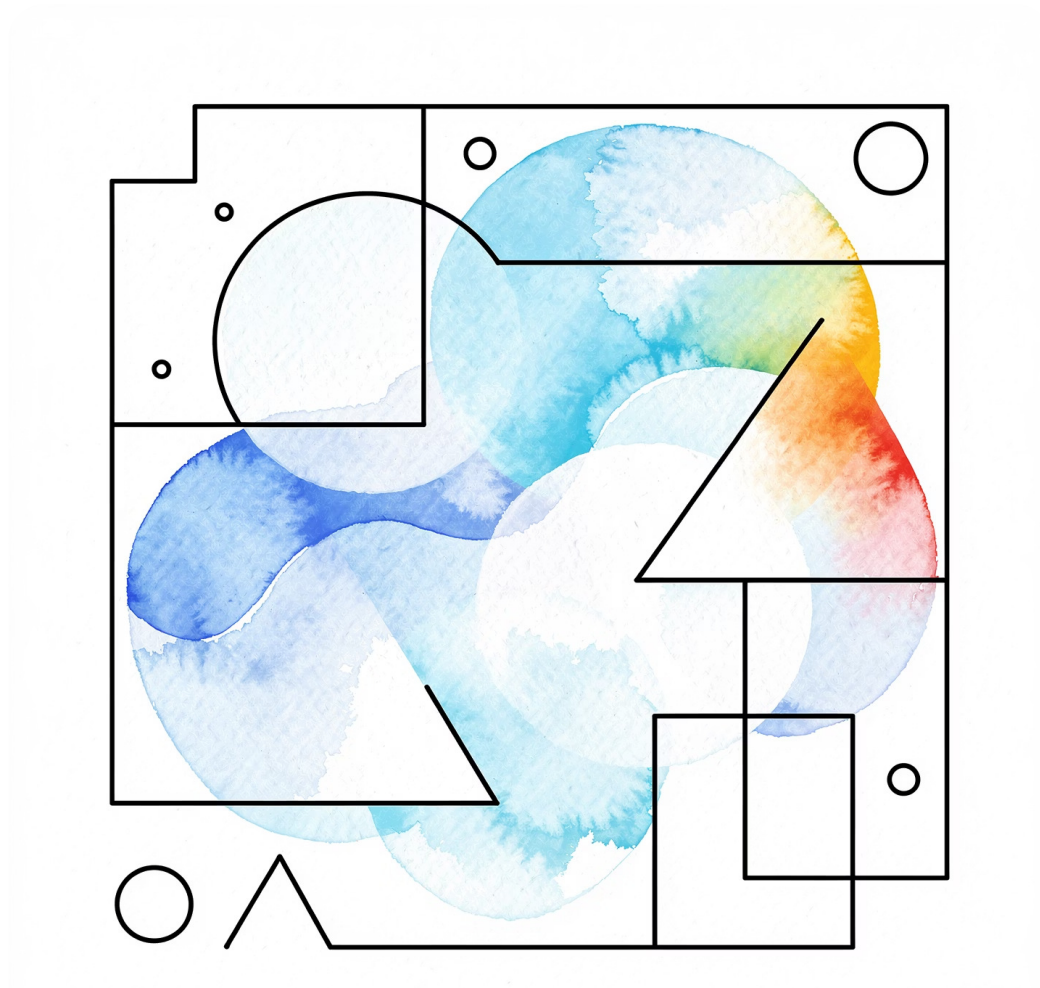
Lęk, smutek, obniżony nastrój, trudności w radzeniu sobie ze stresem. Pomagamy nazwać emocje i znaleźć sposoby, by sobie z nimi radzić.



Konflikty w domu

Narastające napięcia w relacjach rodzinnych, trudności w komunikacji między rodzicem a dzieckiem. Pracujemy wspólnie nad odbudową porozumienia.

Nagła zmiana zachowania



Czasem zmiana przychodzi nagle – dziecko, które dotąd funkcjonowało dobrze, zaczyna zachowywać się zupełnie inaczej. Może to być:

- Nagłe zerwanie kontaktów z przyjaciółmi
- Zmiana grupy rówieśniczej
- Zaniedbanie higieny lub wyglądu
- Problemy ze snem lub apetytem
- Autoagresja lub myśli rezygnacyjne

W takich sytuacjach **nie musisz mieć pewności, co się dzieje** – wystarczy, że zadzwonisz i opiszysz, co obserwujesz. Pomożemy ustalić, jakie wsparcie będzie najlepsze.

ROZDZIAŁ 4

Komu pomagamy?

Nasza poradnia jest miejscem otwartym dla różnych osób – nie tylko dla nastolatków, ale również dla ich rodzin. Jeśli potrzebujesz wsparcia, jesteśmy tu dla Ciebie.



Dla kogo jest nasza pomoc?

Młodzież

Nastolatki, które przeżywają trudności emocjonalne, mają kontakt z używkami lub zmagają się z uzależnieniami behawioralnymi. Oferujemy bezpieczną przestrzeń do rozmowy.

Rodzice i opiekunowie

Dorośli, którzy czują się bezradni, zagubieni lub potrzebują wskazówek, jak rozmawiać z dzieckiem i jak reagować na trudne sytuacje.

Młodzi dorośli do 26. r.ż.

Osoby kontynuujące naukę, które potrzebują kontynuacji wsparcia w przejściu do dorosłości. Nie zostawiamy nikogo bez pomocy.

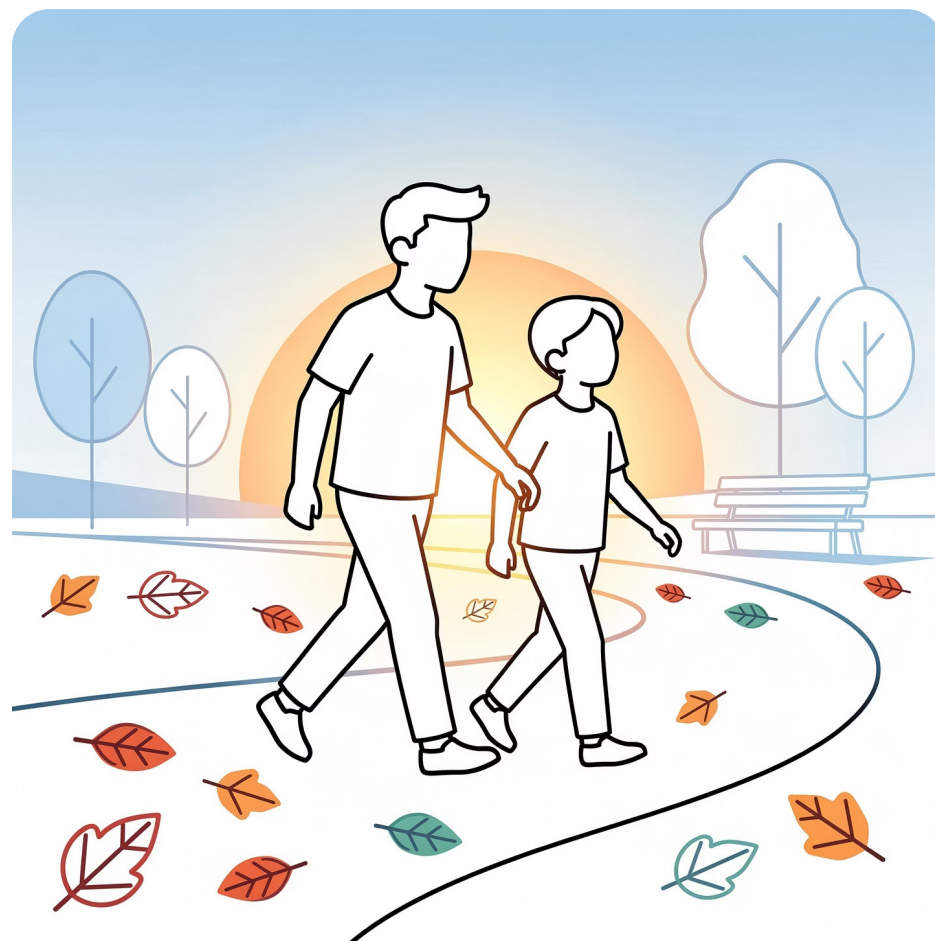
 Nie musisz mieć skierowania, żeby się z nami skontaktować. Pierwszy krok to po prostu telefon lub e-mail.

Pomoc dla rodzica to też pomoc dla dziecka

Wielu rodziców myśli, że to „dziecko potrzebuje terapii”, a oni powinni sobie radzić sami. Nic bardziej mylnego.

Kiedy rodzic otrzymuje wsparcie, lepiej rozumie sytuację dziecka, spokojniej reaguje i odbudowuje relację. **Twój spokój i pewność siebie to fundament, na którym dziecko może się oprzeć.**

Dlatego w naszej poradni pracujemy nie tylko z młodzieżą – ale też indywidualnie z rodzicami i z całymi rodzinami.



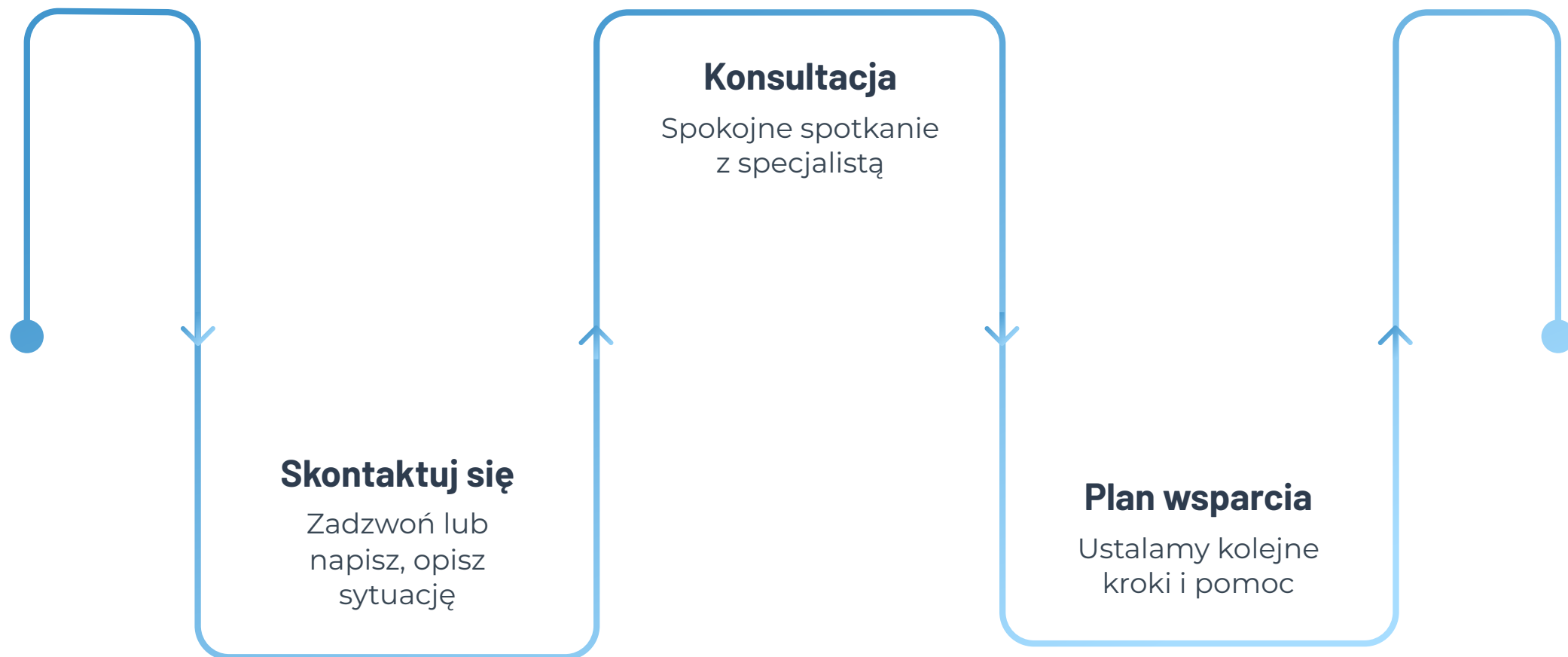


ROZDZIAŁ 5

Jak wygląda pierwszy krok?

Wiemy, że pierwszy kontakt z poradnią może wywoływać niepokój. Dlatego cały proces jest spokojny, bezpieczny i dopasowany do Twojego tempa. Nikt nie będzie Cię oceniał.

Trzy proste kroki do wsparcia



Każdy z tych kroków przebiega w atmosferze szacunku i zrozumienia. Nie musisz znać odpowiedzi na wszystkie pytania – wspólnie ustalimy, co będzie najlepsze dla Twojej rodziny.

Czego się spodziewać podczas pierwszej wizyty?

1

Spokojna rozmowa

Terapeuta wysłucha Twojej historii – bez pośpiechu, bez oceniania. Opowiesz, co obserwujesz i co Cię niepokoi.

2

Wspólne rozpoznanie

Razem określimy, z czym mierzy się Twoja rodzina i jakie wsparcie może być potrzebne – czy to dla dziecka, dla Ciebie, czy dla was obojga.

3

Plan dalszego działania

Ustalimy kolejne kroki – terapię indywidualną, rodzinną, grupową lub po prostu dalsze konsultacje. Wszystko w Twoim tempie.

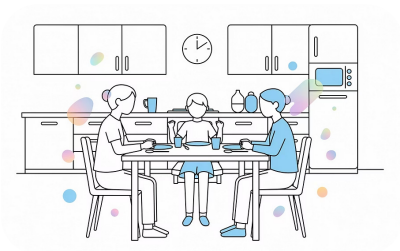
ROZDZIAŁ 6

Co daje wczesna pomoc?

Wczesne wsparcie to inwestycja w przyszłość całej rodziny. Nie chodzi o naprawianie – chodzi o **odbudowywanie równowagi**, zanim sytuacja się pogorszy.



Korzyści z wczesnego wsparcia



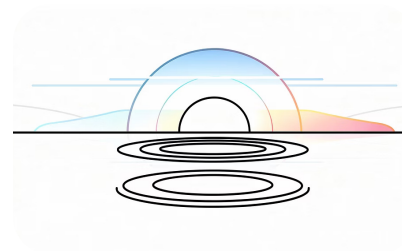
Mniej napięcia w domu

Wspólna praca ze specjalistą pomaga rodzinie lepiej się komunikować, zmniejsza konflikty i przywraca spokój w codziennym życiu.



Dziecko odzyskuje równowagę

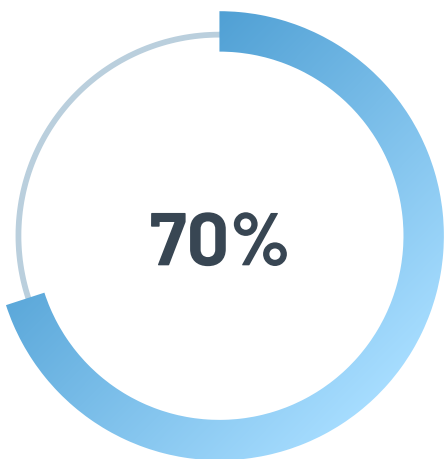
Młody człowiek uczy się radzić sobie z emocjami, odbudowuje pewność siebie i wraca do aktywności, które sprawiają mu radość.



Problem nie pogłębia się

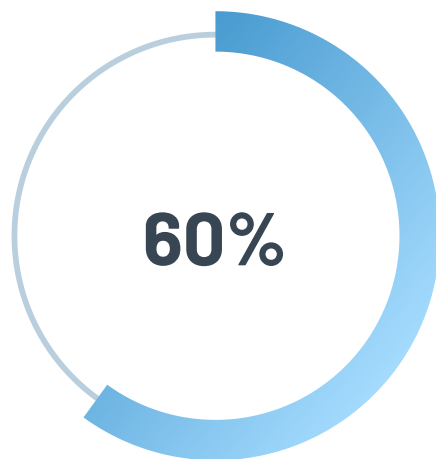
Wczesna reakcja zapobiega eskalacji – trudności, które dziś są do opanowania, nie muszą przerodzić się w poważny kryzys.

Dane potwierdzają: wczesna interwencja działa



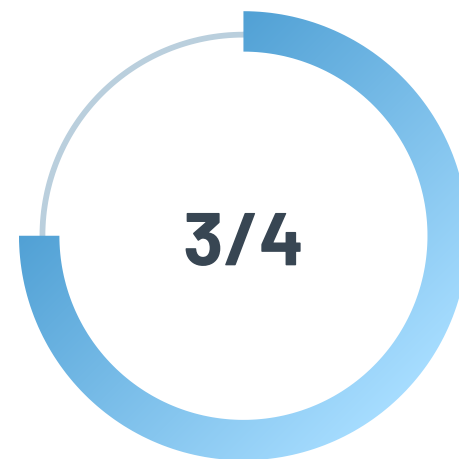
Poprawa relacji

rodzin zgłasza poprawę komunikacji po wczesnym wsparciu terapeutycznym



Redukcja objawów

nastolatków odczuwa zmniejszenie lęku i obniżonego nastroju już po kilku miesiącach



Zapobieganie eskalacji

przypadków nie wymaga intensywnej terapii, jeśli pomoc przychodzi na wczesnym etapie

Dane orientacyjne na podstawie badań nad wczesną interwencją terapeutyczną u młodzieży (WHO, NICE Guidelines).



ROZDZIAŁ 7

Nie jesteś z tym sam/a

Rodzice często czują się samotni w swoim niepokoju. Jeśli tak jest u Ciebie – wiedz, że to normalne i że nie musisz radzić sobie z tym sam/a.

Emocje, które towarzyszą rodzicom

Kiedy widzisz, że Twoje dziecko się zmienia lub cierpi, pojawiają się silne emocje. Nie oznaczają one Twojej słabości – są naturalną reakcją na trudną sytuację.



Bezradność

„Nie wiem, co robić. Nic nie pomaga.”



Strach

„Boję się, dokąd to zmierza.”



Złość

„Dlaczego to nas spotyka? Dlaczego ono tak postępuje?”



Poczucie winy

„Czy to moja wina? Gdzie popełniłem błąd?”

Każda z tych emocji jest zrozumiała. Nie musisz się za nią wstydzić. Ważne, żebyś z nimi nie zostawał/a sam/a.

Można zacząć od rozmowy



Pierwszy kontakt nie oznacza od razu terapii

Wielu rodziców boi się, że kontakt z poradnią to od razu zobowiązanie, diagnoza czy etykieta. Tak nie jest.

Pierwszy krok to po prostu rozmowa. Możesz zadzwonić i opowiedzieć, co Cię niepokoi. Możesz zapytać, czy Twoja sytuacja wymaga wsparcia. Możesz przyjść sam/a – bez dziecka.

Nikt nie będzie Cię oceniał. Nikt nie powie, że „za wcześnie” lub „za późno”. Każdy moment jest dobry, żeby zapytać o pomoc.

KONTAKT

Gdzie można uzyskać pomoc?

CM UNIMED

Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

ul. Górna 5a, Kraków

Telefon

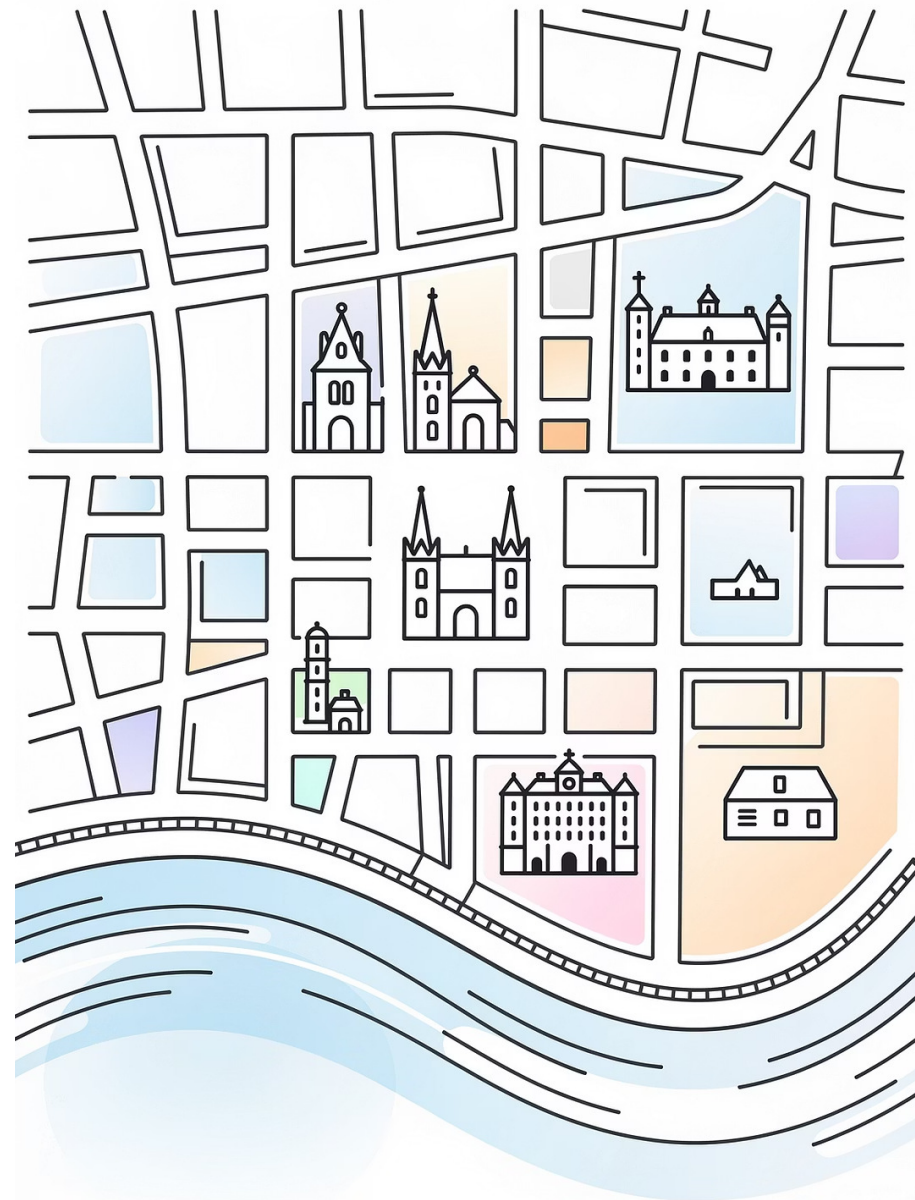
12 283 48 34

Zadzwoń i umów się na konsultację – spokojnie, bez zobowiązań.

E-mail i strona WWW

terapia@unimed-nzoz.pl

www.unimed-nzoz.pl



Jak się z nami skontaktować – krok po kroku



Zadzwoń lub napisz

tel. 12 283 48 34 lub e-mail:
terapia@unimed-nzoz.pl



Umów wizytę

Wspólnie dobierzemy termin pierwszej,
niezobowiązującej konsultacji.



Przyjdź na rozmowę

Spotkaj się ze specjalistą w spokojnej,
bezpiecznej atmosferze.

 Nie potrzebujesz skierowania. Możesz przyjść sam/a lub z dzieckiem. Decyzja o dalszych krokach zawsze należy do Was.

Nie trzeba czekać, aż będzie bardzo źle.

Wsparcie można zacząć w każdym momencie.

CM UNIMED · Poradnia Leczenia Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży

ul. Górna 5a, Kraków · tel. **12 283 48 34** · terapia@unimed-nzoz.pl · www.unimed-nzoz.pl

