

22 484 88 04

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH

TA LINIA ZAPEWNIA WSPARCIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z **BEZPŁATNEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ** LUB WSPARCIA **SEKSUOLOGA I SPECJALISTY ZABURZEŃ ODŻYWIANIA**. POROZMAWIAJ Z NAMI NA CZACIE W KAŻDĄ SOBOTĘ OD 17.00 DO 20.00

ZESKANUJ KOD
I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

Fundacja
ITAKA
Centrum Poszukiwań
Ludzi Zaginionych

SPECJALIŚCI

Nasi psychologowie czekają na Twój telefon od poniedziałku do niedzieli w godzinach 13:00-20:00.

Nie stawiają diagnozy, nie leczą, nie oceniają, ale wysłuchają i udzielą wsparcia.

Wytłumaczą także, jakie są objawy depresji, na czym polega leczenie oraz terapia osób z rozpoznaną depresją i podpowiedzą co robić dalej.

Psycholog

codziennie 13:00 – 20:00

Seksuolog

każdy poniedziałek 17:00 – 20:00

Specjalista zaburzeń odżywiania

w każdy czwartek 13:00 – 16:00

Porozmawiaj na czacie

każda sobota 17:00 – 20:00 (link aktywny w godzinach działania chatu)

O TELEFONIE

TELEFON ZAUFANIA MŁODYCH jest odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne osób młodych.
Nasza linia zapewnia wsparcie zdrowia psychicznego.
Jeśli jesteś dzieckiem, nastolatkiem lub młodym dorosłym (do 25 r. ż.) możesz zadzwonić do nas i uzyskać wsparcie psychologa, seksuologa lub terapeuty zaburzeń odżywiania.

DZIECI – Z JAKIMI PROBLEMAMI SIĘ MIERZĄ?

Okres dzieciństwa niesie ze sobą różne wyzwania rozwojowe. Trudnością bywa uzyskanie pomocy w sytuacji zaniedbania lub wtedy gdy rodzic czy opiekun nie dostrzega problemów emocjonalnych dziecka. Osoba dorosła jest w stanie sama znaleźć odpowiednią pomoc. Dzieci często są mniej sprawcze i mają zdecydowanie mniej możliwości (organizacyjnych, prawnych, finansowych). Dziecko nie jest w stanie umówić się samodzielnie do specjalisty, opłacić wizyty, dojechać w odpowiednie miejsce. Trudność może sprawiać też sprzeciw rodzica, aby dziecko udało się po pomoc do psychiatry, psychologa lub terapeuty. Rodzice czy opiekunowie czasami obawiają się stygmatyzacji dziecka, diagnozy, którą może postawić specjalista, tego, że dziecko będzie traktowane gorzej przez rówieśników, czy nauczycieli, jeśli dowiedzą się, że dziecko korzysta ze wsparcia specjalistów zdrowia psychicznego. Czasami obawiają się oni, że dziecko opowie specjalistom o trudnej sytuacji domowej

i konsekwencji takiego stanu rzeczy. Motywacje są różne. Odpowiedzią na te trudności jest edukacja dorosłych (rodziców i opiekunów).

W zależności od wieku dziecko może mierzyć się z różnymi trudnościami:

- trudna sytuacja domowa (m.in. przemoc, zaniedbanie),
- rozstanie lub konflikt rodziców,
- poczucie niezrozumienia przez dorosłych,
- nękanie lub przemoc wśród rówieśników,
- zaburzenia ogólnorozwojowe,
- trudności w nauce,
- trudność w nawiązywaniu przyjaźni,
- presja wysokich wyników (w sporcie, nauce),
- stres szkolny,
- poczucie samotności.

Dzieci jeszcze uczą się świata, rówieśników i samych siebie. Mogą zadawać sobie pytania takie jak:

- Czy rodzice mnie kochają, gdy się na mnie złoszczą?
- Czy jestem coś warta/warty jeśli dostaję gorsze oceny?
- Koledzy mnie nie lubią, co jest ze mną nie tak?

Ważne jest, aby dzieci mające problemy potrafiły skorzystać z dostępnego wsparcia.

NASTOLATKI – Z JAKIMI PROBLEMAMI SIĘ MIERZĄ?

Okres nastoletni to rozwojowo bardzo wymagający czas. W tym okresie rozwojowym należy podjąć decyzję co do nauki po szkole podstawowej, poszukiwanie własnej tożsamości, kształtowanie się własnych poglądów i przekonań (często różnych od poglądów rodziców). Zmienia się też ich pozycja w rodzinach – z podporządkowanych dzieci do nastolatków, które mają swoje zdanie, ale i więcej zadań w obowiązkach domowych. Jest to bardzo wymagający czas pomiędzy okresem dzieciństwa a okresem dorosłości.

Częste problemy nastolatków to:

- pierwsze miłości i pierwsze rozstania,
- trudności w szkole,
- odrzucenie przez grupę rówieśniczą,
- poszukiwanie własnej tożsamości,
- wahania między zależnością a niezależnością,
- drażliwość,
- presja grupy rówieśniczej,
- przemoc i nękanie w internecie,
- spory z rodzicami/opiekunami o granice i kontrolę,
- kompleksy dotyczące wyglądu,
- presja atrakcyjności,
- zawstydzenie zmianami w wyglądzie fizycznym,
- rosnące oczekiwania i odpowiedzialność,
- lęk o przyszłość.

W idealnym świecie nastolatek ma w pewnym stopniu oddzielić się od rodziców, zbudować swoją tożsamość i znaleźć własne miejsce w grupie i w świecie. Jest to jednak bardzo trudne zadanie wymagające wsparcia mądrych towarzyszy.

MŁODZI DOROŚLI – KIM SĄ I Z JAKIMI PROBLEMAMI SIĘ MIERZĄ?

Młodzi dorośli również mają wiele życiowych wyzwań. Mają przejść z okresu nastoletniego w dorosłość, wybrać ścieżkę zawodową i zakończyć ostatni etap edukacji, znaleźć pracę, samodzielnie się utrzymywać, założyć rodzinę – zacząć całkowicie niezależne życie. Czas ten niesie ze sobą wiele dylematów i momentów, które mogą wywoływać stres, lęk, niepewność.

Problemy, z którymi borykają się młodzi dorośli, to m.in.

- wybór ścieżki zawodowej,
- samodzielne utrzymanie,
- wyprowadzka od rodziców,
- obawa przed porażką,
- tworzenie stabilnego związku,
- rozstania,
- założenie rodziny,
- oddzielenie swoich celów od oczekiwań rodziny,
- porównywanie się,
- mogą pojawiać się takie odczucia jak: lęk, przeciążenie, samotność, przewlekły stres, potrzeba perfekcjonizmu.

Dodatkowe trudności generuje otaczająca nas rzeczywistość, czyli wysokie ceny mieszkań, niestabilny rynek pracy, niepewność ekonomiczna. Te czynniki mogą dodatkowo obciążać młodych dorosłych podczas procesu usamodzielniania.
Bardzo ważną umiejętnością w dbaniu o zdrowie psychiczne jest **UMIEJĘTNOŚĆ PROSZENIA O POMOC.** Jeśli masz mniej niż 25 lat, borykasz się z jakimiś trudnościami – zadzwoń do nas.

FAQ

1. W jakich godzinach działa Telefon Zaufania Młodych?

Telefon Zaufania Młodych Fundacji ITAKA jest czynny codziennie w godzinach od 13:00 do 20:00.
W tych godzinach możesz do nas zadzwonić pod numer **22 484 88 04** lub skorzystać z innych dostępnych form wsparcia.

---

2. Kto odbiera telefon, gdy dzwonię po pomoc?

Po drugiej stronie słuchawki zawsze czeka **wykwalifikowany psycholog lub psychoterapeuta**. Nie musisz się przedstawiać ani mówić, kim jesteś – rozmowa jest całkowicie poufna. Specjalista wysłucha Cię i pomoże poukładać to, z czym się obecnie mierzysz. Jedna rozmowa wspierająca trwa zazwyczaj do 50 minut.

---

3. Czy kontakt z Telefonem Zaufania Młodych wymaga zgody rodzica?

Nie, nie potrzebujesz zgody rodzica ani opiekuna prawnego, aby zadzwonić pod nasz numer lub pisać na czacie z psychologiem. Rozmowa telefoniczna oraz czat są w 100% poufne.

Uwaga: Zgoda rodzica lub opiekuna jest wymagana wyłącznie wtedy, gdy zdecydujesz się na skorzystanie z naszych bezpłatnych, indywidualnych sesji wsparcia psychologicznego online.

---

4. Czy na Telefon Zaufania Młodych można zadzwonić więcej niż raz?

Tak, możesz skontaktować się z nami wielokrotnie. Pamiętaj jednak, że pomoc oferowana przez Telefon Zaufania Młodych nie zastąpi stałych spotkań z psychologiem lub psychoterapeutą.

Jeśli potrzebujesz regularnego wsparcia, oferujemy również **bezpłatne, krótkoterminowe sesje psychologiczne online** (możesz skorzystać z cyklu do 7 takich spotkań). Szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz na naszej stronie w zakładce „Nieodpłatne sesje".

---

5. Czy mogę porozmawiać z innym specjalistą niż psycholog?

Tak. Na naszej linii dyżurują również inni specjaliści. Poza psychologami możesz skonsultować się z **seksuologiem** czy **specjalistą zaburzeń odżywiania**. Aktualny grafik dyżurów poszczególnych ekspertów oraz informację, kiedy są dostępni, znajdziesz na naszej stronie w zakładce „Specjaliści".

---

6. Nie lubię rozmawiać przez telefon. Czy dostępny jest czat z psychologiem online?

Tak, jeśli wolisz pisać lub stresuje Cię rozmowa telefoniczna, zapraszamy na nasz czat online. Czat dla młodzieży działa w **każdą sobotę w godzinach 17:00 – 20:00**. Co ważne, skorzystanie z czatu nie wyklucza możliwości skontaktowania się z nami telefonicznie w przyszłości.

---

7. Z jakimi problemami mogę zadzwonić lub napisać do Telefonu Zaufania?

Możesz się z nami skontaktować z **każdym problemem, który sprawia Ci ból, smuci Cię lub wywołuje niepokój**. Pamiętaj, że dla nas żaden temat nie jest „zbyt głupi” ani nieważny. Najczęściej młode osoby dzwonią do nas, gdy:

- Mają gorszy dzień, czują lęk, pustkę lub smutek i nie wiedzą dlaczego.
- Przechodzą przez trudne relacje lub kłótnie z rodzicami, rodzeństwem czy rówieśnikami.
- Odczuwają silny stres związany ze szkołą, ocenami, egzaminami lub presją otoczenia.
- Przeżywają bolesne rozstanie lub zawód miłosny.
- Zmagają się z samotnością i po prostu potrzebują, by ktoś ich wysłuchał bez oceniania.

---

8. Dla kogo przeznaczony jest Telefon Zaufania Młodych?

Nasza linia pomocowa oraz czat są stworzone z myślą o **dzieciach, nastolatkach oraz młodych dorosłych do 25. roku życia**.

---

9. Czy mogę zadzwonić na telefon zaufania, jeśli martwię się o rówieśnika lub przyjaciela?

Tak, jak najbardziej. Jeśli widzisz, że ktoś z Twoich znajomych, kolega z klasy lub przyjaciółka przechodzi kryzys, ma gorszy czas i nie wiesz, jak jej pomóc – zadzwoń do nas. Nasz psycholog podpowie Ci, jak rozmawiać z taką osobą oraz gdzie szukać dla niej bezpiecznego wsparcia.

---

10. Czy dzwonienie na Telefon Zaufania Młodych jest w pełni anonimowe?

Tak, każda rozmowa jest całkowicie anonimowa i dyskretna. Nie musisz podawać swojego imienia, nazwiska ani adresu. Wszystko, o czym rozmawiasz z psychologiem, zostaje wyłącznie między Wami.

Jedyny wyjątek to sytuacja bezpośredniego i realnego zagrożenia Twojego życia lub zdrowia. Wtedy naszym prawnym i moralnym obowiązkiem jest ratowanie Ciebie, co wiąże się z koniecznością powiadomienia służb ratunkowych (pogotowia/policji). Pamiętaj jednak, że to dla nas ostateczność. Samo podzielenie się z nami myślami samobójczymi nie sprawi, że automatycznie wezwiemy pomoc – zależy nam przede wszystkim na stworzeniu dla Ciebie bezpiecznej przestrzeni i wspólnej próbie znalezienia wyjścia z trudnej sytuacji.

11. Jak wygląda rozmowa z psychologiem i czego się spodziewać?

Przede wszystkim – nie musisz się obawiać oceny. Rozmowa opiera się na pełnym akceptacji, bezpiecznym kontakcie:

- **Brak przymusu:** Nie musisz podawać swoich danych ani mówić rzeczy, na które nie masz gotowości.
- **Pomoc w uporządkowaniu myśli:** Jeśli czujesz chaos i nie wiesz, od czego zacząć, powiedz to wprost. Psycholog pomoże Ci poukładać emocje, zadając proste i delikatne pytania.
- **Brak krytyki i „dobrych rad”:** Nasz specjalista nie będzie Cię pouczać ani dawać gotowych recept. Będzie Cię aktywnie słuchać i wspólnie z Tobą zastanowi się, co może przynieść Ci ulgę.
- **Pełna swoboda:** Ty decydujesz, ile chcesz powiedzieć. Chwila milczenia lub płacz w słuchawkę są u nas całkowicie naturalne i okej.
- **Czas:** Rozmowa trwa standardowo do 50 minut.

---

12. Czy połączenie z Telefonem Zaufania Młodych i czat są darmowe?

Samo wsparcie psychologa na linii oraz czat online są całkowicie bezpłatne. W przypadku połączenia telefonicznego pod numer **22 484 88 04** koszt jest naliczany jak za zwykłe połączenie krajowe – zgodnie z taryfą i cennikiem Twojego operatora sieci komórkowej lub stacjonarnej.

NIEODPŁATNE SESJE WSPARCIOWE ONLINE

Czasami rozmowa telefoniczna to za mało, bo opowiedzenie o trudnościach wymaga bezpiecznej przestrzeni i czasu. W ramach projektu **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** oferujemy także wyjątkową, w pełni darmową formę wsparcia – **indywidualne sesje psychologiczne online**.

Dla niektórych osób to właśnie ta forma kontaktu jest najbardziej komfortowa. Pozwala na spokojną rozmowę z psychologiem z dowolnego, przyjaznego dla Ciebie miejsca.

JAK WYGLĄDAJĄ SESJE ONLINE?

- **Czas dla Ciebie**: Każda sesja online trwa **50 minut – czyli dokładnie tyle, ile standardowe spotkanie w profesjonalnym gabinecie psychologicznym**. Dzięki temu możesz przekonać się, jak wygląda współpraca z terapeutą i oswoić się z tą formą wsparcia. To także optymalny czas, który zapewnia możliwość szczegółowego przedstawienia i spokojnego omówienia Twojego problemu.
- **Forma kontaktu**: Zamiast tradycyjnego telefonu, spotykasz się z terapeutą w sieci, po wcześniejszym uzgodnieniu dogodnego terminu.
- **Ważne dla osób niepełnoletnich**: Jeśli nie masz jeszcze 18 lat, przed rozpoczęciem spotkań
- poprosimy Cię o przesłanie skanu zgody podpisanej przez rodzica lub opiekuna prawnego.

CZYM JEST, A CZYM NIE JEST NASZA POMOC?

Sesje online dostępne w ramach Telefonu Zaufania Młodych mają charakter **pomocy krótkoterminowej**. Co to oznacza w praktyce?

- **To nie jest terapia**: Każdy beneficjent może skorzystać **maksymalnie z 7 bezpłatnych sesji online**.
- **Drogowskaz na przyszłość:** Te spotkania nie zastąpią głębokiego procesu terapeutycznego, ale mogą być kluczowym pierwszym krokiem – pomogą Ci nazwać problemy i wskażą kierunki do ewentualnej przyszłej terapii.
- **Realne wsparcie „tu i teraz”**: Bardzo często zdarza się, że kwestie, z którymi się do nas zgłaszasz, udaje się skutecznie rozwiązać lub uporządkować w ciągu tych 7 przewidzianych spotkań.

Pamiętaj, nie musisz być ze wszystkim sam. Jeśli czujesz, że potrzebujesz wsparcia, umów się na sesję online. Jesteśmy tu, aby Ci pomóc.

KONTAKT

Specjaliści Telefonu Zaufania Młodych dyżurują w określonych godzinach, jednak jeśli potrzebujesz pomocy poza godzinami działania naszego Telefonu, możesz skorzystać z poniższych numerów linii wsparcia czynnych przez całą dobę.

- **800 70 2222** Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- **116 111** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę
- **800 12 12 12** – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- **800 120 002** – Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” (pomoc w sytuacjach doświadczania przemocy).
- **W sytuacjach bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy natychmiast dzwonić pod numer alarmowy 112.**