



# **kryzys psychiczny jak pomóc sobie i innym?**

**Jeśli czujesz, że coś jest nie tak u Ciebie lub bliskiej Ci osoby, reaguj. Twoje zdrowie psychiczne jest bardzo ważne.**

**Konsultacja ze specjalistą lub skorzystanie z telefonu zaufania może pomóc w wyjściu z kryzysu.**

**Prośenie o pomoc jest oznaką odpowiedzialności, siły i odwagi.**

**116 111**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

**800 12 12 12**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

**22 484 88 04**

Telefon Zaufania Młodych Fundacji ITAKA

**800 120 002**

Ogólnopolski Telefon Zaufania dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
"Niebieska Linia"

**22 628 52 22**

Telefon Zaufania dla osób LGBTQIAP+, ich rodzin i bliskich  
Stowarzyszenia Lambda Warszawa

**22 635 93 92**

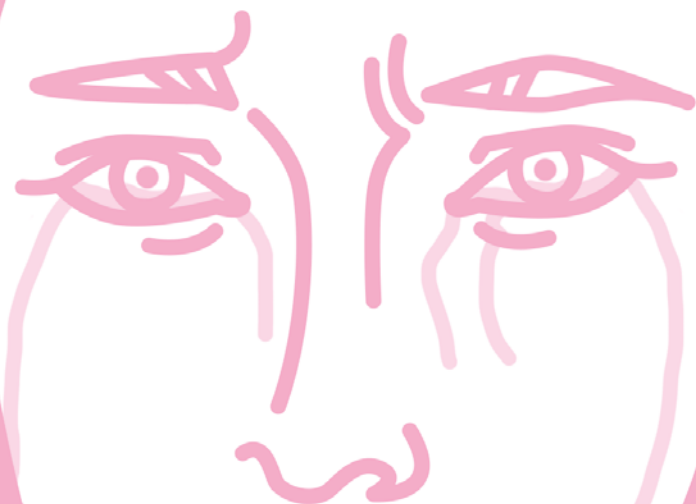
Telefon Zaufania Edukatorów Seksualnych Grupy „Ponton”

**Może zdarzyło Ci się usłyszeć, że Twój problem jest niepoważny i nie powinienes\_aś „dramatyzować”. To nieprawda. Nie istnieje coś takiego jak niewystarczający powód obniżonego nastroju.**

Każdy z nas zмага się z innymi trudnościami i przeżywa je w odmienny sposób. Wszystkie trudności, których doświadczasz, są równie ważne, a Ty zasługujesz na pomoc. Zawsze warto jej szukać.

Czasem pozornie niewielkie problemy okazują się przytłaczające i poradzenie sobie z nimi samodzielnie staje się bardzo trudne. Obniżony nastrój niekiedy przeradza się w kryzys psychiczny, podczas którego mogą pojawić się myśli samobójcze. Z tego względu warto zwrócić się o pomoc już wtedy, gdy zauważysz pierwsze sygnały, że coś jest nie tak.

Nawet jeśli masz problemy, z którymi nie wiesz, jak sobie poradzić, pamiętaj, że jesteś wartościową osobą. Mówienie o swoich emocjach i trudnościach, których doświadczasz nie jest niczym złym, a proszenie o pomoc to prawdziwa oznaka siły.



Myśli samobójcze nie muszą zajmować Twojej głowy przez cały czas, aby uznać je za alarmujące. Nie bagatelizuj ich.

**Według danych Komendy Głównej Policji, w 2020 roku odnotowano 814 prób samobójczych wśród osób do 18. roku życia. 106 z nich zakończyło się śmiercią. Ich liczba co roku wzrasta. W 2013 roku zarejestrowano 348 prób samobójczych, a w 2020 roku już 814, czyli o pół tysiąca więcej.**

Te statystyki przerażają, ale nie pokazują prawdziwej skali problemu. Nie wiemy, jaka jest liczba prób samobójczych, które nie kończą się hospitalizacją ani zgonem, więc nie zostają w nich ujęte. Podobnie jest z wypadkami – niekiedy trudno stwierdzić, czy był to nieszczęśliwy przypadek, czy celowe działanie samobójcze. Możemy tylko przypuszczać, że problem jest o wiele większy. Świadczy o tym chociażby fakt, że telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, dzwoni cały czas. W ciągu 12 lat działania telefonu konsultanci odebrali 1,3 miliona połączeń od młodych osób szukających pomocy.

**Problem jest bliżej, niż sądzisz.** Próbę samobójczą może podjąć ktoś, kogo bardzo dobrze znasz: koleżanka z klasy, sąsiad, rodzic, przyjaciel, siostra... A jednak wiele osób wciąż postrzega tę kwestię stereotypowo. Próby samobójcze nie są czymś, co zdarza się tylko w trudnych okolicznościach. Podejmowane są również przez osoby, których sytuację życiową wiele osób określiłoby jako dobrą.

Na występowanie myśli i zachowań samobójczych często wpływają zaburzenia psychiczne, m.in. depresja, choroba afektywna dwubiegunowa czy zaburzenia osobowości. Pojawiają się jednak również u osób niezmagających się z żadnymi zaburzeniami, ale narażonych na silny stres, z którym nie potrafią sobie poradzić.

**Eksperci zwracają uwagę, że ryzyko podjęcia próby samobójczej może dodatkowo wzrosnąć z powodu stresu związanego z pandemią.**

## o czym warto wiedzieć?

Część ludzi bagatelizuje próby samobójcze, uznając, że są one motywowane chęcią zwrócenia na siebie uwagi. Według niektórych, skoro ktoś mówi o swoich planach samobójczych, z pewnością ich nie zrealizuje. To nieprawda. Większość osób, które popełniły samobójstwo, mówiła wcześniej o swoich zamiarach.

Ktoś, kto ma za sobą próbę samobójczą, jest bardziej narażony na podjęcie kolejnych, a co więcej, każda z nich może doprowadzić do śmierci. **Niezależnie od motywów stojących za próbą samobójczą zawsze jest ona sygnałem, że dana osoba rzeczywiście ma problem. Nie można tego zignorować.**

Nie obawiaj się, że rozmawiając z kimś na temat jego myśli samobójczych, sprowokujesz go do próby. Bardzo często osobom doświadczającym kryzysu psychicznego towarzyszy przekonanie, że nie mają z kim o nim porozmawiać, czują się osamotnione i bezsilne. Podjęcie tego tematu może pokazać Twoje zainteresowanie oraz dać sygnał, że dana osoba jest dla Ciebie ważna i chcesz jej pomóc. Nie dopytuj o szczegóły dotyczące planów samobójczych, ale wyraż troskę i podkreśl konieczność

skorzystania z pomocy specjalisty. **Zadbanie w ten sposób o bliską osobę może uratować jej życie.**

## jak wspierać osobę w kryzysie psychicznym?

**Przed udzieleniem pierwszej pomocy musisz upewnić, że sam\_a jesteś bezpieczny\_a.** Podobnie jest, gdy wspierasz kogoś w kryzysie psychicznym. **W pierwszej kolejności zadbaj o własne samopoczucie i bezpieczeństwo. Nie czuj się winny\_a, gdy nie wiesz, jak pomóc, kiedy okaże się, że bliska Ci osoba doświadcza kryzysu.** Możesz nie wiedzieć, jak przeprowadzić taką rozmowę. Jeśli jednak chcesz być dla niej wsparciem, edukuj się na temat trudności, których doświadcza. Podczas rozmowy nie oceniaj, nie krytykuj i nie pouczaj – takie zachowanie może zniechęcić ją do szukania pomocy.

## jak w takim razie mogę pomóc?

Formułuj proste komunikaty, które wyrażą Twoją chęć pomocy. Staraj się unikać oceniających komentarzy i podkreślania, że wiesz lepiej. Pamiętaj, że skuteczne, profesjonalne wsparcie zapewnić mogą jedynie odpowiedni specjaliści, dlatego spróbuj przekonać osobę doświadczającą kryzysu psychicznego do skorzystania z ich pomocy. Możesz zaproponować, że będziesz towarzyszyć jej w tym procesie we wcześniej ustalony sposób, np. będąc obok podczas umawiania wizyty lub pomagając w znalezieniu odpowiedniego specjalisty.

**Jeśli to Ty doświadczasz kryzysu, również możesz poprosić bliską osobę o takie wsparcie.**

na następnej stronie przeczytasz  
co mówić i czego unikać w rozmowie  
z osobą w kryzysie psychicznym

## czego nie mówić?

Inni mają gorzej.

Weź się w garść!

Idź pobiegaj.

Nie rób mi tego...

Po prostu przestań o tym myśleć.

## co mówić?

To, co czujesz jest ważne.

Nie czuj się winny\_a.

Czy mogę coś dla ciebie zrobić?

Nie wiem jak Ci pomóc, ale możemy poszukać wsparcia razem.

Jestem tutaj dla Ciebie, możemy porozmawiać



Czasem najlepszym rozwiązaniem będzie powiadomienie o sytuacji zaufanej osoby dorosłej. Jeśli obawiasz się, że przyjaciel będzie na Ciebie zły, bo zdradzasz jego sekret, wiedz, że nie robisz niczego niewłaściwego. W sytuacji zagrożenia życia najważniejsze jest zadbanie o bezpieczeństwo osoby, której ta sprawa dotyczy. Prawdopodobnie, gdy emocje opadną, Twój przyjaciel uzna, że zrobiłeś\_aś wszystko, co w Twojej mocy, aby mu pomóc.

## psychiatra, psycholog, psychoterapeuta – czyli kto? Do kogo możesz zwrócić się o pomoc?

**psychiatra** to lekarz, czyli osoba, która ukończyła studia medyczne i specjalizację psychiatryczną. Zajmuje się diagnozą oraz leczeniem chorób i zaburzeń psychicznych. Może wystawić Ci receptę, zwolnienie lub skierowanie do szpitala psychiatrycznego. Wizyta u psychiatry nie musi jednak oznaczać, że na pewno dostaniesz leki. Lekarz nie zawsze decyduje się na tę formę leczenia – może np. skierować Cię na psychoterapię lub terapię rodzinną. Jeśli specjalista zaleci wdrożenie farmakoterapii, z pewnością odpowie na wszystkie Twoje pytania związane z leczeniem.

**psycholog** jest osobą, która ukończyła pięcioletnie studia psychologiczne. Nie prowadzi psychoterapii. Udziela konsultacji psychologicznych i wsparcia psychologicznego. Nie jest lekarzem, więc nie może wystawić recepty.

**interwent kryzysowy** to zazwyczaj psycholog, który odbył dodatkowe szkolenia z zakresu interwencji kryzysowej. Towarzyszy osobom doświadczającym różnego typu kryzysów, utrzymuje z nimi stały kontakt i pomaga im w poszukiwaniu rozwiązań, które pozwalają poradzić sobie w trudnej sytuacji.



## psycho- terapeuta

to osoba, która zajmuje się prowadzeniem terapii. Może mieć różne kwalifikacje. Z tego względu, wybierając specjalistę, warto zwrócić szczególną uwagę na jego kompetencje. Powinniśmy zdecydować się na osobę, która wzbudza nasze zaufanie.

Jeśli doświadczasz kryzysu psychicznego, jedną z możliwości jest zwrócenie się do lekarza internisty, który może wystawić receptę na leki i zalecić Ci konsultację z lekarzem specjalizującym się w tym obszarze, czyli psychiatrą.

### Jak umówić się na wizytę?

- Umówienie wizyty z psychiatrą na NFZ polega na kontakcie z poradnią. Nie jest potrzebne skierowanie internisty – do psychiatrii możesz zgłosić się bezpośrednio.
- Jeśli chcesz skonsultować się z psychologiem lub podjąć psychoterapię w ramach NFZ, musisz mieć skierowanie, które może wydać zarówno lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, jak i psychiatra. Po otrzymaniu skierowania umów się na wizytę w przychodni – najwygodniej zrobić to telefonicznie.
- Wsparcie znajdziesz również w ramach prywatnej ochrony zdrowia, zarówno w przychodniach, jak i poradniach zdrowia psychicznego. W takiej sytuacji nie jest wymagane skierowanie.

### Gdzie szukać pomocy w sytuacji kryzysowej?

- **Izba przyjęć szpitala psychiatrycznego.** Możesz zgłosić się tam, gdy potrzebujesz natychmiastowego wsparcia. Pamiętaj, że nie zawsze musi wiązać się to hospitalizacją. W tym miejscu otrzymasz również doraźną pomoc. Na izbę przyjęć możesz udać się też w sytuacji, gdy Twoje życie nie jest zagrożone, ale powinieneś\_aś pilnie skonsultować się z psychiatrą.
- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej.** Do OIK można zgłosić się w celu otrzymania wsparcia psychologicznego i prawnego w sytuacji wystąpienia nagłego kryzysu psychicznego, a także w przypadkach pogorszenia stanu psychicznego związanego z trudnymi wydarzeniami życiowymi. Sprawdź w internecie, gdzie mieści się najbliższy oddział. Co ważne, pomoc jest tam udzielana bezpłatnie i nie jest wymagane skierowanie.

## Gdzie jeszcze można zwrócić się o pomoc?

- **Centrum Zdrowia Psychicznego.** Takie placówki działają bezpłatnie w wielu lokalizacjach, jednak w niektórych z nich pomoc jest udzielana odpłatnie. Musisz więc sprawdzić, jak działa konkretna placówka. W CZP pacjentom proponowana jest konsultacja z psychologiem, a następnie z psychiatrą. W CZP nie potrzebujesz skierowania do psychologa – to ważna różnica w odniesieniu do innych usług w ramach NFZ.
- **Poradnia Zdrowia Psychicznego.** W tym miejscu pracują psychiatry, psychologowie i psychoterapeuci. W PZP pomoc mogą uzyskać m.in. osoby, które odczuwają długotrwałe obniżenie nastroju, doświadczyły myśli samobójczych lub straty bliskiej osoby. Podobnie jak w przypadku CZP, musisz najpierw sprawdzić, na jakich zasadach działa konkretna placówka.

Jeśli nie masz możliwości zwrócenia się do wyżej wymienionych specjalistów, porozmawiaj z psychologiem lub pedagogiem szkolnym. Musisz wiedzieć, że psycholog szkolny – podobnie jak inni specjaliści – powinien szanować Twoją prywatność, ale ma obowiązek poinformować rodziców o zagrożeniu Twojego życia. **Nie streści im jednak przebiegu całej Waszej rozmowy, a podzieli się jedynie informacjami niezbędnymi do tego, aby zapewnić Ci bezpieczeństwo.** Psycholog szkolny może też pomóc Ci porozmawiać z rodzicami na temat dalszych kroków, które należy podjąć w związku z Twoimi problemami.

Osobom niepełnoletnim pomocy udzielają również **poradnie psychologiczno-pedagogiczne**, jednak wymagają one zgody rodziców lub opiekunów prawnych. Placówki te obejmują dzieci i młodzież pomocą psychologiczną oraz pedagogiczną, m.in. zapewniając im terapię. Co ważne, poradnie psychologiczno-pedagogiczne mogą udzielać pomocy też pełnoletnim uczniom.

Coraz częściej można spotkać się też z pomocą kierowaną do osób mierzących się konkretnymi trudnościami, np. z dyskryminacją ze względu na orientację seksualną. Takiej pomocy udziela m.in. [Lambda Warszawa](#), [Tolerado](#) oraz [Kampania Przeciw Homofobii](#). Na stronie KPH można nie tylko otrzymać bezpłatne wsparcie, ale też znaleźć polecanych dla osób LGBTQI+ płatnych lekarzy specjalistów.

W czasie pandemii uruchomiono też [Pogotowie Psychologiczne](#), które umożliwia bezpłatne konsultacje psychologiczne przez Internet.

Podobną możliwość oferuje [Fundacja Twarze Depresji](#), gdzie ze zdalnych, bezpłatnych konsultacji z psychologiem lub psychiatrą może skorzystać osoba w każdym wieku.

Dzwoniąc na numer **Telefonu Zaufania Młodych** (22 484 88 04) możesz umówić się na 5 nieodpłatnych sesji wsparcia z psychologiem. Spotkania te również odbędą się online.

**Jeżeli jesteś osobą niepełnoletnią, według polskiego prawa nie możesz uzyskać pomocy specjalisty bez zgody rodziców lub opiekunów prawnych. Warto jednak wiedzieć, że jeśli masz ukończone 16 lat, to wystarczy zgoda jednego z Twoich rodziców.**

Jeśli rodzic nie rozumie Twoich potrzeb i nie zgadza się na wizytę u specjalisty, spróbuj go przekonać z pomocą zaufanej osoby dorosłej – psychologa szkolnego, nauczyciela lub członka dalszej rodziny. Nie musisz jej opowiadać o wszystkich swoich problemach – możesz poprosić tylko o wsparcie w wyjaśnieniu sytuacji rodzicom. Niekiedy dobrym sposobem jest rozmowa z jednym rodzicem – tym, którego darzysz większym zaufaniem – lub napisanie listu, w którym wytłumaczysz, z jakimi trudnościami się zmagasz. Będziesz mieć czas, by zebrać myśli i nikt nie wejdzie Ci w słowo. Dzięki temu przekażesz wszystko, co chcesz powiedzieć. Twoi rodzice również będą mogli lepiej przemyśleć swoją odpowiedź. W liście możesz odesłać ich do artykułów na temat zaburzeń psychicznych i rozwiązać wątpliwości, które prawdopodobnie im się nasuną.

**Czy psychiatra, psychoterapeuta lub psycholog może powiedzieć komuś o Twoich problemach?**

Jeśli nie masz jeszcze 18 lat, Twoi rodzice muszą wyrazić zgodę na leczenie, ale nie muszą znać przebiegu każdej rozmowy ze specjalistą. Relacja na linii niepełnoletni pacjent-rodzina-specjalista powinna być omawiana przez wszystkie strony i wspólnie wypracowana. Specjalista może uzgodnić z Tobą, że w przypadku zagrożenia Twojego życia lub zdrowia ma prawo skontaktować się z Twoimi rodzicami, nie pytając Cię o zgodę, a każdym innym przypadku kwestia przekazania im informacji będzie z Tobą szczegółowo omawiana.

## jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, możesz skontaktować się z telefonem zaufania

**116 111** to numer, pod który możesz zadzwonić, jeśli znajdziesz się w kryzysie psychicznym. Rozmowa będzie bezpłatna, anonimowa i nieograniczona czasowo. Konsultanci są psychologami i pedagogami, którzy wspierają oraz otaczają odpowiednią opieką każdego, kto skontaktuje się z nimi za pomocą telefonu zaufania. Treść rozmów jest poufna, z wyjątkiem informacji, które są kluczowe dla zapewnienia Ci bezpieczeństwa.

**Pamiętaj, że pod numer 116 111 możesz dzwonić nie tylko w sytuacji kryzysowej, ale też aby zwrócić się o pomoc dotyczącą trudności, które spotykasz w życiu codziennym. Niezależnie od rodzaju i wagi problemu, konsultant wysłucha Cię i spróbuje Ci pomóc.**

Pod numer telefonu zaufania nie zawsze da się dodzwonić bez oczekiwania, ale warto próbować do skutku. Do Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę możesz wysłać także anonimową wiadomość, na którą odpisze wykwalifikowany



konsultant. W Polsce działają też inne telefony zaufania, przeznaczone dla osób w różnym wieku i z różnymi problemami. Część z nich znajdziesz na ostatniej stronie biuletynu.

Jeśli masz myśli samobójcze i Twoje życie jest zagrożone, możesz również zadzwonić pod **numer ratunkowy (112 lub 999)**. Dyspozytor wezwie karetkę, a ratownicy zdecydują, czy konieczna jest konsultacja na izbie przyjęć szpitala psychiatrycznego.

Na izbę przyjęć dyżurującego szpitala psychiatrycznego możesz zgłosić się też samodzielnie. Nie potrzebujesz skierowania, gdy masz myśli samobójcze lub w inny sposób zagrażasz sobie bądź swojemu otoczeniu. Czeką Cię tam rozmowa z lekarzem, podczas której zapyta m.in. o to, czy już się leczyłeś\_aś psychiatrycznie, oraz o Twój ogólny stan zdrowia i na tej podstawie zdecyduje, czy potrzebujesz hospitalizacji.

## **A co, jeśli jesteś w sytuacji kryzysowej i zdecydujesz się pójść na izbę przyjęć albo lekarz skieruje Cię do szpitala psychiatrycznego?**

Szpitaly psychiatryczne są postrzegane stereotypowo. Uprzedzenia najczęściej wynikają z obrazu, który został wykreowany za sprawą popkultury – filmów czy książek. Tak jak wszędzie, w szpitalach psychiatrycznych zdarzają się nieprawidłowości, ale to przede wszystkim miejsca, w których możesz uzyskać pomoc. **Jeśli specjalista zdecyduje skierować Cię do szpitala, nie słuchaj krzywdzących stereotypów.**

W Internecie i w mediach można znaleźć wiele nieprawdziwych informacji na temat szpitali psychiatrycznych. Część z nich może Cię zniechęcić, nie wierz w sensacyjne i fałszywe wiadomości z Internetu.

# jak to jest z tymi szpitalami?

**Przed wszystkim musisz pamiętać, że do szpitali trafiają osoby doświadczające kryzysu psychicznego. To ludzie, którzy potrzebują pomocy – tak samo jak Ty.**

Hospitalizacja służy rozpoznaniu Twojego problemu. Lekarz może podjąć decyzję o włączeniu leczenia. Nie trzeba się tego bać, wręcz przeciwnie – wprowadzenie farmakoterapii podczas pobytu w szpitalu jest szczególnie bezpieczne, ponieważ w przypadku wystąpienia skutków ubocznych – które mogą się pojawić tak samo, jak przy innych lekach – szybciej będzie można zmodyfikować leczenie.

**Nie zawsze jednak konieczna jest farmakoterapia.** W szpitalach psychiatrycznych prowadzone są też różne formy terapii, m.in. terapie indywidualne, grupowe czy rodzinne, a także muzykoterapia lub arteterapia, które są formą zajęć wykorzystującą sztukę w procesie terapeutycznym.

Musisz wiedzieć, że szpital to miejsce, w którym zostanie zapewnione Ci bezpieczeństwo i komfort podczas hospitalizacji. Mity oraz stereotypy na ten temat często wynikają z nieprawidłowego rozumienia procedur bezpieczeństwa. Przykładowo zdarza się, że na oddziałach psychiatrycznych nie ma klamek – zarówno w oknach, jak i drzwiach. Wynika to z troski o bezpieczeństwo pacjentów. Nie oznacza to jednak, że nie otwiera się tam okien – personel dba o to, by sale były regularnie wietrzone, w dowolnej chwili można również poprosić o dodatkowe wietrzenie.

Kolejną źle rozumianą procedurą jest stosowanie środków ograniczających swobodę, tak zwanych pasów czy izolatki. **Nigdy nie używa się ich jako kary, ale czasem są koniecznością, wynikającą z dbania o bezpieczeństwo wszystkich osób przebywających na oddziale.** Większość pacjentów szpitali nigdy nie ma z nimi do czynienia. Po środki te sięga się bardzo rzadko, jedynie w specyficznych sytuacjach i zgodnie z konkretnymi wytycznymi. Nie wygląda to jednak tak, jak bywa przedstawiane w popkulturze – wszystko ma miejsce z poszanowaniem praw osoby, która zostaje objęta tymi procedurami.

**Pewnie słyszałeś\_aś kiedyś, że leczenie psychiatryczne „zostaje w papierach” i możesz mieć przez to trudności w otrzymaniu wymarzonej pracy. Ten mit jest bardzo popularny i bardzo szkodliwy.**

Zarówno psychiatra, jak i lekarz rodzinny mają obowiązek prowadzenia dokumentacji medycznej. Jest ona jednak tajna, objęta tajemnicą lekarską, a w przypadku psychiatry – również psychiatryczną. Szkoła, do której chodzisz, a w przyszłości uczelnia lub pracodawca nie mogą wymagać wglądu do niej. Decyzja o tym, czy poinformujesz kogokolwiek o stanie Twojego zdrowia, należy do Ciebie lub Twoich opiekunów prawnych.

W niektórych sytuacjach życiowych trzeba podać informacje na temat leczenia psychiatrycznego, najczęściej z uwagi na przyjmowane leki. Warto wiedzieć, że ma to tylko cel informacyjny – podobnie jak informacje o przyjmowaniu innych leków np. na cukrzycę czy nadciśnienie. Jest to konieczne m.in. podczas badania lekarskiego, które towarzyszy kursowi prawa jazdy albo w trakcie kwalifikacji wojskowej.

Pamiętaj, że coraz więcej osób decyduje się na skorzystanie z pomocy psychologicznej, a zdrowie psychiczne przestaje być tabu. Nasze społeczeństwo coraz bardziej oswaja się z tym tematem, więc w wielu miejscach spotkasz się ze zrozumieniem swojego problemu.

**Jeśli masz jakieś wątpliwości, pytania lub potrzebujesz więcej informacji, zajrzyj na nasze media społecznościowe:**

**f** **Idź Pobiegaj**

**@idzpobiegaj**

**[Tutaj](#) znajdziesz mapę wsparcia stworzoną przez Fundację Szkoła z Klasą, która podpowie Ci gdzie szukać pomocy.**

**Dziękujemy wszystkim osobom, które wsparły zrzutkę na wydanie tego biuletynu i wszystkim, którzy upowszechniają nasze treści! Dzięki Wam, więcej osób może się dowiedzieć gdzie znaleźć pomoc. Wspólnymi siłami zmieniamy rzeczywistość!**

Autorzy\_rki projektu: Paulina Matuszewska  
Martyna Kozdra  
Zofia Katkowska  
Zuzanna Betiuk  
Aleks Bieliński

Autorki poradnika: Paulina Matuszewska  
Martyna Kozdra

Opieka merytoryczna: dr Agnieszka Bratkiewicz

Skład i ilustracje: Matylda Naczyńska

## **partnerzy projektu:**



**FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIĘ**



**wyborcza.pl**  
TRÓJMIASTO