

## Emocje pod jednym dachem

W nasze życie jest pełne emocji – w ostatnich tygodniach szczególnie tych trudnych i niechcianych. Doświadczamy ich na każdym kroku, bo w naszej codzienności zaszło wiele zmian. To trudna sytuacja emocjonalna dla nas dorosłych, bo doświadczamy napięcia związanego z lękiem, bezradnością i niepewnością. Fakt, że nikt nie wie, ile jeszcze będzie trwała sytuacja epidemiologiczna, sprawia, że organizm człowieka może działać na najwyższych obrotach, bo cały czas z uruchomioną reakcją stresową. A dzieci – choć mają prawo nie do końca rozumieć, co się dzieje – doskonale wyczuwają zdenerwowanie swoich opiekunów. Doświadczają też wielu zmian w życiu codziennym – nie chodzą do szkoły, nie mogą spotkać się z rówieśnikami, babcią, nie mogą pobawić się na placu zabaw, z innymi domownikami muszą przebywać więcej niż kiedykolwiek wcześniej. Reakcją dzieci może być lęk, złość, znudzenie, niezadowolenie i większe niż zazwyczaj trudność w regulowaniu swoich emocji. Warto dowiedzieć się lub odświeżyć swoją wiedzę, czym tak naprawdę są emocje, jak można je rozumieć i nimi kierować, jakimi codziennymi działaniami można pomagać sobie, naszym najbliższym – przede wszystkim dzieciom – radzić sobie z emocjami, aby nierozpoznane, nieujawnione lub nadmiernie skumulowane nie zaczęły szkodzić.

### Emocje – co to takiego?

Emocja to nasza reakcja i uruchomiony przez nią cały zespół zmian w ciele, w sposobie myślenia i zachowaniu (fizjologicznych, poznawczych i behawioralnych). Jeśli należy do grupy nieprzyjemnych, pojawia się w odpowiedzi na subiektywnie ważną dla danej osoby sytuację, która identyfikowana jest jako nadmierne obciążenie, zagrożenie, niezaspokojenie potrzeb, odrzucenie, utrata wpływu, niepowodzenie i niemożność osiągnięcia tego, co się zamierzyło, zranione uczucia, poczucie niesprawiedliwości. Wyczuła nas na dyskomfort i niebezpieczeństwo oraz mobilizuje do intensywnego działania, aby je zniwelować. Przy braku pomysłów konstruktywnego poradzenia sobie z trudnościami, może prowadzić do impulsywnych, czasami również destrukcyjnych działań. Często uznajemy je za negatywne, niepożądane i wszelkimi sposobami staramy się je wyeliminować. Emocje są nie tylko nieuniknione, ale również potrzebne, ponieważ realizują kilka ważnych funkcji:

- Informują i sygnalizują – pozwalają szybko ocenić sytuację, rozpoznać szanse lub zagrożenia i podjąć stosowne działania;
- Pomagają wartościować i porządkować doświadczenia – odwołują się do wiedzy o nas samych, decydują o tym, na co zwracamy uwagę, określają, co jest dla nas szczególnie ważne, uświadamiają, że istnieją w nas konflikty wewnętrzne;
- Ukierunkowują aktywność – sprawiają, że staramy się dążyć do rzeczy dla nas dobrych i pożytecznych, a unikać zdarzeń nieprzyjemnych i negatywnych;
- Pobudzają i podtrzymują działanie – inicjują aktywność, utrzymują motywację w dążeniu do określonego celu;
- Regulują stosunki z innymi ludźmi – stanowią ważny element komunikacji interpersonalnej, pozwalają osiągnąć niezależność.

## **Wspieranie dziecka w trudnych emocjach**

Jeśli chcemy, żeby dzieci w coraz bardziej dojrzały sposób radziły sobie z nieprzyjemnymi emocjami, należy nauczyć je rozpoznawać, nazywać i rozmawiać o nich w akceptującej atmosferze. Język jest podstawowym regulatorem emocji. To, co nazwane, podlega większemu wpływowi, ponieważ zaczynamy to bardziej rozumieć, staje się to mniej zagrażające i w końcu możemy z tym konkretnym „czymś” coś zrobić. Warto zatem jak najczęściej rozmawiać z młodymi osobami o uczuciach, uczyć ich adekwatnych określeń emocjonalnych stanów, zwracać uwagę, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów. A w sytuacji, kiedy dostrzeżemy przejawy trudnych emocji u dziecka, w rozmowie na osobności należy pomóc mu przeanalizować, co się dzieje.

### **1. Zauważ trudne emocje dziecka, pomóż mu nazwać jego stan i sygnały, dzięki którym można go rozpoznać:**

Widzę, że coś cię zezłościło i nie możesz usiedzieć w miejscu.

### **2. Zachęć do rozmowy, aby znaleźć przyczynę stanu emocjonalnego:**

Zdenerwowałeś się, bo... Wyobrażam sobie/ widzę/ słyszę, że coś cię zezłościło. Powiedz, proszę, co?

### **3. Zaakceptuj emocje i przyzwól na jej odczuwanie:**

Nic dziwnego, że rozzłościło cię, kiedy siostra żartowała z twojej bluzy. Masz do tego prawo.

### **4. Pomóż znaleźć sposoby, aby rozładować emocjonalne napięcie, ponieważ dopóki jest pod jego wpływem, trudno o dalszą konstruktywną rozmowę:**

Może potrzebujesz trochę ruchu, aby rozładować to podenerwowanie? Co możesz teraz zrobić, aby poczuć się lepiej?

### **5. Pokaż brak zgody na wyrażanie trudnych emocji w agresywny sposób i pomóż dostrzec konsekwencje niewłaściwego zachowania:**

Przezywanie i bicie nie jest dobrym sposobem, aby komuś pokazać, że coś nas rozzłościło. Jak myślisz, czemu to niedobry sposób?

### **6. Zachęć do samodzielnego szukania rozwiązania:**

Co można zrobić, aby pokazać, że nie podoba nam się czyjeś zdanie, ale nie krzywdząc drugiej osoby?

### **7. Podziel się własnymi pomysłami:**

Jeśli nie wiesz, co można zrobić, mogę powiedzieć, co mi przychodzi do głowy. Chcesz?

Często rozmawiaj o uczuciach. Ucz, że niewypowiedziane emocje są źródłem konfliktów. Pamiętaj, aby nigdy nie zaprzeczać i nie podważać emocji dziecka. Ucz, jak radzić sobie z porażką, obawami. Pomóż przeanalizować niepowodzenie. Pomyślcie razem, co można zrobić następnym razem, czego dziecko dowiedziało się z popełnionych błędów.

Warto pamiętać, że podczas rozmowy – zanim opadną emocje – dziecko może być niechętnie „zaczepne” i dawać tego wyrazy. Zazwyczaj te stany nie są adresowane do osoby, która podejmuje rozmowę. Zbliżając się, dajemy szansę dziecku na

wyrzucenie jego frustracji, lęków, niepokojów, smutków na zewnątrz. Konieczne zatem jest powstrzymanie się przed wchodzeniem w rolę zaatakowanego lub sędziego. Najważniejsze jest zachęcenie do mówienia i cierpliwe pozwolenie na to. Każde wypowiedziane lub nawet wykrzywane kolejno słowo – jeśli nie spotka się z kontrą dorosłego – obniża pobudzenie wewnątrz i prowadzi do wyciszenia.

### **Wybuch emocjonalny**

Wybuchy emocjonalne to dość powszechne zjawisko u dzieci i nastolatków. Mogą objawiać się w różny sposób, ale zwykle skutkują atakiem (fizycznym lub słownym) na inne osoby, rzeczy lub samego siebie. Towarzyszy im pobudzeniem całego ciała, a czasami również utrata kontroli nad własnym zachowaniem. Dochodzi do nich najczęściej, kiedy dziecko jest zmęczone, głodne, przeciążone nadmiarem bodźców, emocji itp. Typowymi sygnałami ostrzegawczymi mogą być: zmiany w gestach i posturze, wzmożona ruchliwość, napięcie mięśni, konkretne dla danego dziecka miny, gesty, dąsanie się, podwyższony ton głosu, bladość albo zaczerwienienie twarzy, „ping pong” słowny, skupienie się na jednej rzeczy i nie przyjmowanie żadnych argumentów, machinalne przekładanie przedmiotów, rozproszenie rozkojarzenie itp. Aby nie dopuścić do eskalacji pobudzenia emocjonalnego i wybuchu można wykorzystać kilka różnych strategii:

1. Powstrzymanie się od prowokowania i ignorowanie niepożądanych zachowań – czasem korzystne może być niezwracanie uwagi na dziecko, które zachowuje się niewłaściwie. Podczas wybuchu dziecko traci kontrolę nad swoim zachowaniem. Jeszcze trudniej będzie mu zapanować nad sobą, jeśli ktoś z boku będzie próbował mu coś tłumaczyć, pouczać, straszyć lub karać. Rozmowa to nasza uwaga, która tylko podsyca napięcie i pobudzenie. W przypadku wybuchu bez agresji fizycznej lub autoagresji inna strategia poza czekaniem, dyskretnym obserwowaniem zachowania dziecka i nie dawaniem uwagi po prostu się nie opłaca. W ten sposób dajemy dziecku czas na samodzielne uspokojenie się. Co więcej, uczy się ono, że jego zachowanie nie jest skutecznym sposobem dla osiągnięcia innych celów, np. wymuszenia tego, czego chce, zdobycia uwagi.
2. Odwracanie uwagi od tego, co wywołuje nieprzyjemne emocje i rozładowywanie wybuchu – przydatne jest tu poszukiwanie reakcji innej niż zwykle w podobnych okolicznościach – nieoczekiwanej, z dystansem do siebie, z poczuciem humoru. Niektóre dzieci trzeba rozśmieszyć, innym zadać zaskakujące pytanie, jeszcze inne poprosić o pomoc lub przytulić.
3. Zachęcanie do sięgnięcia po akceptowane formy wyrażania trudnych emocji – warto wcześniej wspólnie z dziećmi ustalić, w jaki sposób mogą, a w jaki nie mogą wyrażać swoje emocje, szczególnie złość. Przykłady konkretnych zachowań mają być dostosowane do możliwości dzieci, „zagospodarowujące” energię wyzwalaną przez emocje i realne do zastosowania w chwilach potrzeby.

<b>Wolno</b>
Złość jest w porządku. Każdy ma prawo się złościć. Można wyrazić ją: <ul style="list-style-type: none"><li>• Pisząc na kartce, co złości</li><li>• Mówiąc głośno i bez przekleństw, że coś rozzłościło.</li><li>• Idąc na kilka minut do swojego pokoju, do łazienki.</li><li>• Naciągając kaptur na głowę lub odwracając się do pozostałych tyłem.</li><li>• Obmywając twarz zimną wodą, i wstrzymując przy tym powietrze</li><li>• Ściskając wyznaczony przedmiot, np. piłkę, plastelinę, poduszkę, styropian.</li><li>• Inne konkretne pomysły.</li></ul>

W trakcie i po wybuchu warto:

- Przytrzymać i unieruchomić – kiedy dochodzi do wybuchów z atakami agresji lub autoagresji, najważniejszy cel to zapewnienie bezpieczeństwa sobie, innym uczestnikom zdarzenia i atakującemu dziecku. Praktyka sugerują, że najlepszym sposobem unieruchomienia jest przytrzymanie na podłodze, najlepiej przez więcej niż jedną osobę. W czasie unieruchamiania należy nie komentować, nie pytać, nie wchodzić w dyskusję, nie negocjować. Każda rozmowa jedynie przedłuży czas wybuchu. Można jedynie podać krótką informację: „Mogę puścić dziecko, które jest spokojne”.
- Odesłać, odczekać i wyciągnąć konsekwencji – po wybuchu warto odesłać dziecka do innego pomieszczenia. Taki zabieg nie jest karą. Ma na celu wyciszenie emocji u dorosłego i dziecka. Jest to warunek niezbędny do przeprowadzenia konstruktywnej rozmowy o tym, co się stało. U małych dzieci odesłanie trwa mniej więcej tyle minut, ile mają lat. Elementem zapobiegania kolejnym wybuchom powinny być konsekwencje – konieczność posprzątania powstałego w czasie wybuchu bałaganu, przeproszenia skrzywdzonych osób i zadośćuczynienie. Ogólnie mówiąc, nad zachowaniem wstrząsającym cały dom, nie można przejść do porządku dziennego. Trzeba koniecznie wyciągnąć konsekwencje, które będą sygnałem dla wybuchającego dziecka, że warto szukać innej strategii radzenia sobie z sytuacją trudną niż impulsywne rozładowanie emocji.

### **Zadbać o większy spokój**

Każdy z nas przez całe swoje życie uczy się radzić sobie z emocjami i przekuć emocjonalne impulsy w konstruktywne działania. Trzeba zaakceptować fakt, że dzieci i nastolatki są na początku tej drogi – zatem jeszcze dużo nie potrafią. W wielu sytuacjach będą się bać, złościć i równie często wyrażać to w agresywny sposób. Najważniejszym zadaniem dorosłych w domu i szkole jest wspierać dzieci w tej nauce – podpowiadać im, w jaki sposób rozpoznawać i rozumieć, co czują, rozwijać ich umiejętność wyciszania, uspokajania się i rozbrajania emocji w wolny od destrukcji sposób, pomóc zyskiwać coraz większą kontrolę w panowaniu nad sobą, uczyć badać przyczyny reakcji emocjonalnych i poszukiwać pomysłów, jak można im zaradzić.

Najprostszy i jednocześnie najtrudniejszy sposób dbania o to, aby jak najrzadziej dochodziło do wzbierania lęków, frustracji, złości i innych nieprzyjemnych emocji, to mądra troska o fizyczność. Opiera się ona na trzech głównych filarach: właściwej diecie, odpowiedniej ilości snu i ruchu. W żadnym z tych obszarów nie ma absolutnie uniwersalnych wskazówek, jak żyć, jak dokładnie się odżywiać, jaki rodzaj ćwiczeń wykonywać i ile czasu poświęcać na odpoczynek. To sprawa bardzo indywidualna, Ważne jednak, aby nasza troska o fizyczność była aktem intencjonalnym – realizować ją w sposób przemyślany i zaplanowany, a nie przy okazji, raz na jakiś czas, mimochodem. Proste wskazówki do wcielenia w życie to:

- Stworzenie struktury dnia – regularne pory na sen, jedzenie, obowiązki, przyjemności i odpoczynek.
- Dbanie o codzienny ruch w domu i poza domem – codzienne spacerowanie, przejażdżki rowerowe, krótkie wyjścia na zewnątrz, wietrzenie pomieszczeń, organizowanie krótkich ćwiczeń lub dłuższych gier i zabawy dla wszystkich domowników, które pozwolą na wspólne odreagowanie złości, zanim ona się ujawni. W korzystaniu z takich aktywności konieczne jest rozumienie dynamiki pobudzenia i wyciszenia. Sprzyjające wyciszaniu (kiedy jesteśmy nadmiernie pobudzeni) jest m.in.

obniżenie tonu głosu i spowolnienie tempa mówienia, poproszenie o słuchanie z zamkniętymi oczami lub na stojąco, proste ćwiczenia oparte powtarzanie sekwencji ruchów lub kontrolę impulsów, podnoszenie czegoś ciężkiego, automasaż. Pobudzające (kiedy jesteśmy zmęczeni, nieuważni, ospali) są, np. przedmioty dźwiękowych (dzwoneczki, grzechotki), powtarzanie dźwięków, ćwiczenia ruchowe.

**Przykłady ćwiczeń z obu kategorii można znaleźć w następujących książkach:**

Cross-Muller, C. (2012). *Odwagi! Krótki podręcznik przetrwania*. Poznań: Media Rodzina.

Cross-Muller, C. (2011). *Głowa do góry! Krótki podręcznik przetrwania*. Poznań: Media Rodzina.

Gmitrzak D. (2008). *Techniki relaksu. Jak osiągnąć harmonię ciała i umysłu*. Warszawa: Hachette Livre Polska.

Shanker, S.(2019). *Self-reg. Jak pomóc dzieciom (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*. Warszawa: Wydawnictwo Mamina.

- Pamiętajcie, że jedzenie może być lekarstwem – owoce, warzywa, nasiona, kasze to produkty, które dają naszemu organizmowi energię i potrzebne składniki do budowy i regeneracji. Produkty bogate w cukier rafinowany mogą przyczyniać się do pojawienia się w organizmie stanów zapalnych i w konsekwencji intensyfikować doświadczanie nieprzyjemnych emocji.

### **Zachować spokój w sobie**

Często oczekujemy od dzieci i nastolatków, że będą grzeczne, że będą umiały powstrzymać się od złości i agresji. Zarzucamy, że w ich zachowaniach wzrasta poziom agresji. Tymczasem dorośli na całym świecie nie radzą sobie z tymi stanami, nie potrafią słuchać, zrozumieć perspektywy innych, w porę powstrzymać się od agresywnych impulsów. Emocje dzieci, które traktujemy jako trudne, wzbudzają w nas złość, gniew, bezradność, czasami cierpienie. Często też motywują do pozbycia się tych nieprzyjemnych uczuć poprzez rewanż, zgodnie z zasadą wzajemności. W ten sposób mogą one podważać nasze dobre mniemanie o sobie, bo zachowujemy w niedojrzały sposób i krzywdzimy najbliższych. Oto co można zrobić, aby w trudnych sytuacjach zachować spokój:

- Strategie przerwania – im silniejsze emocje u dziecka, tym więcej silnych i trudnych w nas emocji takich jak, np. złość, gniew, wściekłość, bezradność. A im więcej emocji, tym istnieje większe ryzyko impulsywnego reagowania. Odruchową reakcją może być wtedy podniesienie głosu, oceniający komunikat, zaprzestanie słuchania, przerywanie wypowiedzi drugiej strony lub inne agresywne działania skierowane do dziecka, których po fakcie zazwyczaj żałujemy. Bez pomysłu na opanowanie odruchowych reakcji możemy być mało skuteczni jako opiekunowie. Aby powstrzymać się, potrzebujemy „wybić się z torów”, czyli zrobić coś, aby choć na krótką chwilę przerwać naturalny bieg sytuacji. Przykłady konkretnych działań: skoncentrowanie się na oddychaniu, weź głęboki wydech połączony z komunikatem w myślach, np. „Spokój”, „Nie moje emocje”; zmiana pozycji ciała lub miejsca, które zajmujemy np. przekręcenie głowy, popatrzenie przez chwilę w bok, podejście do okna i jego otwarcie, wstanie z krzesła i zajęcie innego, zrobienie kilku kroków itp.; upuszczenie jakiegoś drobnego przedmiotu i schylenie się, aby go podnieść; poszukanie jakiejś rzeczy w szafce, torebce, kieszeni np. chusteczki,

długopisu; wyobrażenie sobie czegoś przyjemnego np. miejsca, aktywności, osoby.

- Odruch nurka – to sposób na wywołanie w ciele szybkiego obniżenia tętna i przekserowania przepływu krwi do mózgu i serca. Wstrzymując oddech na ok. 15-30 sekund, zanurz całą twarz w zimnej wodzie. Jeśli nie masz takiej możliwości, obmywaj twarz zimną wodą lub przykładaj do oczu i policzków zimny kompres. Najlepsze efekty można osiągnąć wykonując to ćwiczenie w pozycji siedzącej. Uwaga: wywoływanie odruchu nurka jest niewskazane dla osób z problemami układu sercowo-naczyniowego.
- Postawa dominacji – wielu z nas nie zdaje sobie sprawy, że postawa ciała determinuje emocje, zachowania, fizjologię człowieka, również w sytuacji trudnych, kiedy doświadczamy stresu. Nauczyciel zachowujący się ze spokojem, pewnie i asertywnie jest postrzegany jako taki, który wie czego chce. Uważany jest za bardziej skutecznego i inteligentnego. Ale... postawa ciała jest nie tylko komunikatem dla innych. Na nasz własny organizm działa również jako komunikat i dzięki temu w znacznym stopniu wpływa na naszą gospodarkę hormonalną. Przyjmij pozycję, w której starasz się „urosnąć”, zająć jak najwięcej miejsca, zagarnąć powietrze i przestrzeń wokół siebie. Wyprostuj plecy i głowę, ściągnij łopatki, wypchnij do przodu mostek. Jeśli stoisz, możesz stanąć w rozkroku, oprzeć dłonie na biodrach. Unikaj krzyżowania kończyn, dotykania głowy, szyi. Jeśli utrzymasz taką pozycję przez ok. 2-3 minuty, wpłynie to na poziom testosteronu i kortyzolu w twoim organizmie na mniej więcej czas trwania godziny lekcyjnej. Kortyzol obniży się o ok. 25% (zyskasz większy spokój, dystans), poziom testosteronu wzrośnie o ok. 20% (pojawi się większa pewność siebie, śmiałość, efektywność). Potwierdzają to badania D. Carney, A. Cuddy i A. Yap (Posing. Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. Psychological Science Online, 2010). Postawa dominacji może być przydatna w każdej stresującej sytuacji, zwłaszcza kiedy czujesz się niepewny, zdenerwowany.

### **Telefony, które mogą pomóc:**

#### **Wsparcie dla Nauczycieli i Rodziców, tel. 800 100 100**

Bezpłatny i anonimowy 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.

#### **800 080 222 – Linia Dzieciom**

Bezpłatna i całodobowa infolinia, zapewnia profesjonalną pomoc psychologiczną dla dzieci i młodzieży, rodziców oraz nauczycieli.

#### **Linia Wsparcia, Tel. 800 70 22 22**

Bezpłatny i anonimowy telefon dla osób dorosłych, które potrzebują wsparcia i informacji. Czynny codziennie (również w dni świąteczne) przez całą dobę. W wybrane dni i godziny dyżurują psychiatry, prawnicy, pracownicy socjalni.

#### **Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, tel. 116 123**

Bezpłatny telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym czynny jest codziennie od 14.00 do 22.00.

**Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, tel. 116 111, [www.116111.pl](http://www.116111.pl)**  
Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie przez całą dobę, wiadomość przez stronę internetową możesz przestać całą dobę.

**Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, tel. 800 12 12 12**  
Telefon działa od poniedziałku do piątku w godzinach 8.15-20.00 i dyżurują pod nim psycholodzy, pedagodzy, prawnicy. Jeśli zadzwonisz w czasie, kiedy infolinia nie jest czynna, możesz nagrać wiadomość na sekretarkę i zostanie ona odsłuchana następnego roboczego dnia.

**Grupa Ponton, tel. 22 635 93 92, [www.ponton.org.pl](http://www.ponton.org.pl)**  
Grupa Ponton to młodzi specjaliści, którzy pomogą Ci w sprawach dojrzewania, seksualności oraz antykoncepcji. Doradcy Pontonu potrafią rozmawiać o wszystkim, co dotyczy rozwoju seksualnego, bez pouczania i skrępowania. Połączenie jest płatne według stawki operatora. Nr telefonu jest czynny w piątki, w godzinach 16.00-20.00.

**Fundacja Trans-Fuzja, [transfuzja.org](http://transfuzja.org)**  
Bezpłatna internetowa pomoc psychologiczna dla osób transpłciowych – trzeba zgłosić się pisząc maila na adres: [psycholog@transfuzja.org](mailto:psycholog@transfuzja.org)

**Niebieska Linia, tel. 800 12 00 02, [www.niebieskalinia.org](http://www.niebieskalinia.org)**  
Tu możesz zadzwonić jeśli jesteś ofiarą przemocy w rodzinie lub znasz kogoś kto doświadcza takiej przemocy w domu. Połączenie z numerem Niebieskiej Linii jest płatne za pierwszy impuls według stawki operatora, telefon czynny jest od poniedziałku do soboty w godzinach 8.00-22.00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8.00-16.00.

**Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania, tel. 801 199 990**  
Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

**Telefon zaufania Uzależnienia behawioralne, tel. 801 889 880, [www.uzaleznieniabehawioralne.pl](http://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 od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia lub wg stawki operatora sieci komórkowej.

**Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich, tel. 800 108 108**  
Działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.

**Informacja o innych telefonach zaufania w Polsce: [telefonzaufania.org.pl](http://telefonzaufania.org.pl)**

**Warto przeczytać:**

Kołąkowski, A., Pisula, A. (2016). Sposób na trudne dziecko. Przyjazna terapia behawioralna. Gdynia: GWP.