



Nastolatek w trudnym czasie

Obniżony nastrój, wycofanie, samouszkodzenia, myśli o śmierci:
jak rozmawiać i gdzie szukać pomocy

DLA KOGO

Dla rodziców i opiekunów młodzieży, którzy martwią się o nastrój, zachowanie lub bezpieczeństwo swojego dziecka.



Oliwia Michalska
psycholog · psychotraumatolog

Oliwia Michalska
psycholog dzieci i młodzieży
Przemyśl · oliwiapsycholog.pl
wydanie: październik 2026

Dojrzewanie to czas burzy: zmienia się ciało, relacje, wymagania. Zmienny nastrój, potrzeba prywatności i huśtawki nastroju są w tym wieku typowe. Czasem jednak za wycofaniem, drażliwością lub spadkiem formy kryje się coś poważniejszego, a młodzi ludzie rzadko sami mówią o tym wprost.

Ten poradnik pomoże Ci zauważyć niepokojące sygnały, zacząć rozmowę i wiedzieć, jak reagować, także wtedy, gdy nastolatek mówi o myślach o śmierci lub robi sobie krzywdę. Jeśli sytuacja jest pilna, od razu przejdź do ostatniej strony z numerami pomocy.

JEŚLI DZIEJE SIĘ TO TERAZ

Jeśli Twoje dziecko jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie (próbuję sobie zaszkodzić lub mówi, że zamierza to zrobić), **nie zostawiaj go samego** i zadzwoń pod numer alarmowy **112**. Postępuj według wskazówek dyspozytora; nie wiesz samodzielnie dziecka, które zażyło leki lub jest ranne. Nie musisz mieć pewności, żeby poprosić o pomoc.

Typowe wahania czy sygnały alarmowe

Burzliwość nastroju bywa normalna. Wartościową wskazówką jest to, **jak długo** trwa zmiana i **jak bardzo** wpływa na życie nastolatka. Warto się zaniepokoić, gdy kilka z poniższych sygnałów utrzymuje się dłużej niż około dwóch tygodni. Wyjątek: wypowiedzi o śmierci i samouszkodzenia nie wymagają obserwacji przez dwa tygodnie, reaguj na nie od razu.

- smutek, pustka albo wyraźna **drażliwość i złość** (u nastolatków depresja często wygląda jak rozdrażnienie),
- utrata zainteresowań, rezygnacja z pasji, spotkań i kolegów, **wycofanie**,
- zmiany snu (bezsenność albo przesypianie dni) i apetytu, zmęczenie, bóle brzucha lub głowy bez wyraźnej przyczyny,
- trudność w koncentracji, spadek ocen, wagarowanie lub odmowa chodzenia do szkoły,
- poczucie winy, bezwartościowości, beznadziei („nic z tego nie będzie”, „jestem ciężarem”),
- ryzykowne zachowania, nadużywanie alkoholu lub innych substancji,
- zaniedbywanie wyglądu, nagła zmiana grupy znajomych, sprzedawanie lub rozdawanie rzeczy,
- wypowiedzi o śmierci, o „braku sensu” lub o tym, że „lepiej by było, gdyby mnie nie było”.

WARTO WIEDZIEĆ

- Depresja i lęk u młodzieży są częste i **istnieją skuteczne metody leczenia**.
- To nie jest „fanaberia”, „szukanie uwagi” ani oznaka słabości. Takie hasła zamykają rozmowę.
- Nie zawsze musi być widoczny „powód”. Czasem trudno nazwać nawet samemu nastolatkowi, co się dzieje.

Jak zacząć rozmowę

Nastolatek często nie potrzebuje długich rad, tylko poczucia, że może powiedzieć prawdę i nie zostanie za nią oceniony. Dobrze wybrać moment: w samochodzie, na spacerze, przy robieniu czegoś razem.

Rozmowa „twarzą w twarz” przy stole bywa zbyt intensywna.

1

Powiedz, co zauważasz, bez oceniania

„Zauważam, że ostatnio częściej jesteś w pokoju i mniej jesz. Martwię się o Ciebie.” Opisz fakty, nie etykiety („jesteś leniwy”, „masz zły humor”).

2

Zapytaj i słuchaj

„Jak się ostatnio czujesz? Chcesz mi o tym opowiedzieć?” Słuchaj więcej, niż mówisz. Nie przerywaj, nie poprawiaj, nie spiesz się z radami. Jeśli odmówi, daj znać, że będziesz obok: „Jestem obok, kiedy tylko będziesz chciał pogadać. O każdej porze.”

3

Przyjmij to, co usłyszysz

„To brzmi naprawdę ciężko. Dziękuję, że mi o tym mówisz.” Nie bagatelizuj („inni mają gorzej”), nie obwiniaj i nie przestrasz się, nawet jeśli to trudne do usłyszenia. Reakcja rodzica uczy, czy warto o tym mówić.

4

Zaproponuj wsparcie

„Zależy mi, żebyśmy znaleźli kogoś, kto się na tym zna. Pójdę tam z Tobą.” Daj nastolatkowi wpływ: wybór terminu, formy i specjalisty oraz decyzję, czy chce mieć rodzica przy sobie w gabinecie.

CO MÓWIĆ, A CZEGO UNIKAĆ

Zamiast...	Powiedz...
„Weź się w garść.”	„Widzę, że jest Ci naprawdę trudno. Nie musisz tego dźwigać w pojedynkę.”
„Inni mają gorzej.”	„Twoje uczucia są ważne i chcę je zrozumieć.”
„Po co Ci ten telefon, mniej siedź w sieci i będzie lepiej.”	„Co się dzieje u Ciebie w sieci i w szkole? Chcę to zrozumieć.”

Zamiast...	Powiedz...
„Co Ty wyprawiasz? Co ludzie powiedzą?”	„Dobrze, że mi o tym mówisz. Najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo.”
„Przejdzie Ci.”	„Nie musisz tego rozwiązywać dziś. Zajmiemy się tym razem.”

Samouszkodzenia

Niektórzy nastolatki robią sobie krzywdę (np. rani się), żeby poradzić sobie z bólem emocjonalnym, napięciem lub poczuciem pustki. To **sygnał, że nastolatek cierpi i potrzebuje pomocy**. Zwykle nie jest próbą odebrania sobie życia, ale zwiększa ryzyko późniejszej próby samobójczej, więc nie wolno tego bagatelizować.

- Sygnały: ślady na ciele ukrywane pod ubraniem (np. długie rękawy mimo upału), wymówki w sprawie blizn.
- **Zachowaj spokój.** Nie krzycz, nie karz i nie zawstydzaj. Powiedz: „Dobrze, że o tym wiem. Zależy mi na Tobie i chcę Ci pomóc.”
- Nie wymuszaj zaprzestania „na siłę” i nie oczekuj obietnic. Samouszkodzenia zwykle służą regulowaniu emocji, więc potrzebne są inne sposoby radzenia sobie, a nie zakaz.
- Rany wymagające opatrzenia pokaż lekarzowi lub pielęgniarkę. Przy poważnej ranie lub zagrożeniu życia zadzwoń pod 112.
- Umów konsultację z psychologiem lub psychiatrą. Samouszkodzenia wymagają profesjonalnej pomocy.

Gdy nastolatek mówi o śmierci lub o samobójstwie

ZAPYTAJ WPROST

Badania wskazują, że **pytanie o myśli samobójcze ich nie wywołuje**, a często przynosi ulgę. Zapytaj spokojnym głosem: „Czy myślisz czasem o tym, żeby odebrać sobie życie?” Wystarczy takie pytanie, bez dodawania własnych ocen.

- **Stuchaj i przyjmij odpowiedź.** „Dziękuję, że mi to mówisz. Jestem tu, a Ty jesteś dla mnie bardzo ważną osobą.” Nie wpadaj w panikę, nie obwiniaj, nie wygłaszaj kazań o „wartości życia”.
- **Nie obiecuj zachowania tajemnicy.** Powiedz uczciwie: „Nie mogę tego zatrzymać dla siebie, bo zależy mi na Twoim bezpieczeństwie. Zajmiemy się tym razem.”
- **Nie zostawiaj go samego**, jeśli jest w ostrym kryzysie, i **zabezpiecz otoczenie**: ogranicz dostęp do leków, substancji i innych niebezpiecznych przedmiotów (zamknij je lub usuń z domu).

- **Skontaktuj się z pomocą jeszcze tego dnia.** Jeśli jest bezpośrednie zagrożenie, zadzwoń na 112 i postępuj według wskazówek dyspozytora. W innych sytuacjach zadzwoń jeszcze dziś do poradni zdrowia psychicznego lub psychiatry albo skorzystaj z telefonu zaufania (numery na końcu).
- **Po kryzysie:** pomocna jest wspólna lista „co robię, gdy jest bardzo źle” z kontaktami do zaufanych osób i numerami telefonów.

NIE WOLNO

bagatelizować i odkładać na później. Każde mówienie o śmierci należy potraktować poważnie, także wtedy, gdy wypowiedziane zostało „w żartach” lub w złości.

Na co dzień: co sprzyja zdrowiu psychicznemu

- **Sen** (8–10 godzin w tym wieku) i brak telefonu w łóżku,
- **ruch** na świeżym powietrzu, światło dzienne, regularne posiłki,
- **kontakt z rówieśnikami** i jedna dobra relacja z dorosłym; to jeden z ważniejszych czynników ochronnych,
- rozmowa o tym, co dzieje się w sieci; sprawdź, czy dziecko nie doświadcza **hejtu lub cyberprzemocy**. Zachowajcie dowody (zrzuty ekranu) i zgłoście sprawę w szkole oraz platformie,
- wspólny czas bez wymagań (spacer, obiad, serial), żeby rozmowa mogła „przyjść sama”,
- zauważanie mocnych stron, a nie tylko problemów.

Jak wygląda profesjonalna pomoc

Pomocy udzielają psycholodzy, psychoterapeuci i lekarze psychiatrzy dzieci i młodzieży. U nastolatków z depresją lub lękiem skuteczne są m.in. psychoterapia poznawczo-behawioralna i terapia interpersonalna, a w cięższych sytuacjach leczenie farmakologiczne, które zawsze zleca lekarz. Pomoc w ramach NFZ można znaleźć w poradniach zdrowia psychicznego i centrach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (do poradni zdrowia psychicznego, centrów zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży oraz ośrodków środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej skierowanie nie jest wymagane). Mapę miejsc pomocy znajdziesz na stronie pacjent.gov.pl, a informacji udzieli Telefoniczna Informacja Pacjenta: 800 190 590.

Nastolatek często chce mieć wpływ na to, z kim rozmawia. Jeśli pierwszy specjalista „nie pasuje”, warto spróbować z kimś innym: dobra relacja z terapeutą jest ważna.

Pamiętaj o sobie

Troska o nastolatka w kryzysie bywa wyczerpująca. Czujesz lęk, bezradność, może winę. To zrozumiałe. Poczucie winy jest częste u rodziców, ale depresja i kryzys mają wiele przyczyn. Szukaj wsparcia: porozmawiaj z kimś bliskim, skorzystaj z konsultacji psychologicznej lub z telefonu dla dorosłych (800 70 2222). Rodzic, który ma wsparcie, łatwiej wspiera dziecko.

Ściaga: zauważ – zapytaj – zareaguj

TRZY KROKI, GDY SIĘ MARTWISZ

- 1 Zauważ.** Opisz bez oceniania, co widzisz: „Mniej jesz i rzadziej wychodzisz.”
- 2 Zapytaj.** „Jak się czujesz? Czy myślisz czasem o tym, żeby odebrać sobie życie?” Słuchaj. Nie spiesz się z radami.
- 3 Zareaguj.** Zostań przy dziecku, zadbaj o bezpieczeństwo, umów pomoc. Nie obiecuj tajemnicy.

ZAGROŻENIE ŻYCIA: DZWOŃ POD 112

- 112:** dziecko próbuje sobie zaszkodzić lub mówi, że zamierza to zrobić. Nie zostawiaj go samego i postępuj według wskazówek dyspozytora.

JESZCZE DZIŚ, GDY MÓWI O ŚMIERCI LUB SIĘ OKALECZA

- 116 111:** telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (anonimowy, bezpłatny),
- 800 190 590:** Telefoniczna Informacja Pacjenta: gdzie szukać pomocy w okolicy,
- 800 70 2222:** wsparcie dla Ciebie, jeśli jesteś dorosłym w kryzysie (całodobowo).

DOBRE ZDANIA

Zamiast...	Powiedz...
„Przestań się nad sobą użalać.”	„Jestem tu. Opowiedz mi, jeśli chcesz.”
„Przecież masz wszystko.”	„Wierzę, że jest Ci ciężko.”
„Nie rób mi tego.”	„Zależy mi na Tobie i razem znajdziemy pomoc.”

Gdzie szukać pomocy

112	Numer alarmowy przy bezpośrednim zagrożeniu życia lub zdrowia; postępuj według wskazówek dyspozytora.
116 111	Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży bezpłatny i anonimowy; czat: 116111.pl.
800 12 12 12	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka czat na stronie brpd.gov.pl.
800 100 100	Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci wsparcie, gdy martwisz się o bezpieczeństwo dziecka; linia nie działa całodobowo, sprawdź aktualne godziny.
800 70 2222	Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym całodobowo; także dla Ciebie, jeśli czujesz przytłoczenie.
116 123	Telefon dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym całodobowo; online: 116sos.pl.
800 190 590	Telefoniczna Informacja Pacjenta całodobowo; gdzie szukać pomocy psychologicznej i psychiatrycznej w okolicy (mapa: pacjent.gov.pl).

Na czym opiera się ten poradnik

Ministerstwo Zdrowia / NFZ, informacje o pomocy psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży (gov.pl, pacjent.gov.pl).

Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP), Healthy Children: Depression in children and teens; Talking to teens about suicide.

NHS, Self-harm; Depression in children and young people (nhs.uk).

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Preventing suicide: a resource for media professionals (zasady bezpiecznego mówienia o samobójstwie).

Gabinet w Przemyślu

ul. Grunwaldzka 62A (I piętro)

tel. 664 716 296

kontakt@oliwiapsycholog.pl

oliwiapsycholog.pl

Kim jestem

Oliwia Michalska, psycholog dzieci i młodzieży oraz psychotraumatolog. W gabinecie pracuję z dziećmi i młodzieżą w wieku 3–16 lat oraz z ich rodzicami; poradniki obejmują też młodsze dzieci i starszą młodzież i mają charakter orientacyjny. Opieram się na nurcie poznawczo-behawioralnym i podejściu skoncentrowanym na rozwiązaniach.

Poradnik ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji, diagnozy ani leczenia i nie opisuje każdego dziecka: każde rozwija się we własnym tempie. Jeśli niepokoisz się o dziecko, skontaktuj się ze specjalistą. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112. Poradnik jest bezpłatny: możesz go drukować i przekazywać innym rodzicom w całości.