

Dzieci potrzebują uwagi dla ich zdrowia psychicznego nie tylko w Blue Monday

2025-01-16

Blue Monday nie istnieje. To mit stworzony na potrzeby marketingowe, a nasze emocje nie wpisują się w żadne kalendarze. Określenie „najbardziej depresyjny dzień roku” bagatelizuje poważną chorobę. Depresja zwykle nie ma nic wspólnego z sezonowymi wahaniami samopoczucia i nie znika wraz z zakończeniem trzeciego poniedziałku stycznia. To poważna choroba, która wymaga zrozumienia i wsparcia każdego dnia.

Badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę wskazują, że 79% dzieci i nastolatków doświadczyło w swoim życiu choć raz przemocy lub zaniedbania. Według badań FDDS na zlecenie WHO krzywdzenie w dzieciństwie stanowi jedno z największych zagrożeń dla rozwoju i zdrowia, a negatywne skutki mogą być widoczne w dorosłym życiu, m.in. zwiększając ryzyko zaburzeń psychicznych. Co więcej, depresja rodziców to także jeden ze znaczących czynników zwiększających ryzyko przemocy i zaniedbania wobec dzieci*.

*Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023

Wspieramy najmłodszych i ich zdrowie psychiczne

Depresja to poważny problem, który dotyka coraz młodsze osoby. Przemoc i problemy psychiczne są ze sobą powiązane, dlatego ważne są zróżnicowane działania zapobiegające i wspierające dotkniętych tymi trudnościami. Realnym wsparciem dla dzieci i młodzieży są działania profilaktyczne, jak również pomoc terapeutyczna i medyczna. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi szereg działań wspierających dobrostan psychiczny najmłodszych. Ogólnopolskie kampanie społeczne i edukacyjne, projekty dla przedszkoli i szkół, również te dotyczące cyberprzemocy i bezpieczeństwa online, wzmacniają kompetencje najmłodszych i ich odporność psychiczną na wyzwania współczesności.

- Wyposażenie dzieci i rodziców w wiedzę i narzędzia pozwala im lepiej rozumieć emocje, radzić sobie z trudnościami i budować odporność psychiczną, co ma kluczowe znaczenie w obliczu wyzwań współczesnego świata. Dzięki psychoedukacji możemy skutecznie obalać mity, takie jak Blue Monday, i zwracać uwagę na realne wyzwania, jakim jest troska o zdrowie psychiczne każdego dnia. Depresja i trudności emocjonalne wymagają rzetelnego podejścia, a nie sprowadzania ich do jednego dnia w roku – powiedziała Beata Wojtkowska, wiceprezeska Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę.

Dzieci pokrzywdzone przestępstwem potrzebują szczególnego wsparcia, które ochroni je przed wtórną wiktymizacją i pozwoli na bezpieczne dochodzenie do równowagi. W Centrach Pomocy Dzieciom prowadzonych przez FDDS i placówkach sieci prowadzona jest kompleksowa specjalistyczna pomoc pod jednym dachem, w tym udostępnione są pokoje przyjaznych przesłuchań. Podstawą działań CPD jest również wsparcie psychologiczne i psychiatryczne dla dzieci, jak i ich niekrzywdzących opiekunów. W samym 2024 roku CPD w Warszawie, Gdańsku i Starogardzie Gdańskim odbyło się 3 997 sesji psychologicznych i terapeutycznych oraz 335 konsultacji psychiatrycznych dla dzieci i młodzieży. Dodatkowo przeprowadzono 3 675 indywidualnych sesji terapeutycznych dla niekrzywdzących rodziców i opiekunów.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi telefon zaufania 116 111. To bezpłatna anonimowa pomoc przez telefon, czat i wiadomości na stronie internetowej, gdzie młodzi ludzie mogą zgłosić każdy problem i gdzie szukają wsparcia. Przez 16 lat działania telefonu zespół konsultancki przeprowadził przeszło 1,5 mln rozmów.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę wspiera dzieci i ich opiekunów również na innych polach. W ramach Poradni dla Rodziców Latarnia Morska prowadzone są szkolenia, warsztaty i konsultacje dla rodziców dzieci do 6 r.ż., m.in. „Oswoić depresję” i cykliczne grupy wsparcia dla mam niemowląt. Praca z rodzicami to nie tylko profilaktyka depresji w tej grupie, ale również budowanie pozytywnych wzorców dla kolejnego pokolenia.

Przełącz 1,5% podatku na działania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Blue Monday to mit, ale problemy najmłodszych to realne wyzwanie. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę od ponad 30 lat pomaga dzieciom doświadczającym różnych form przemocy oraz prowadzi zróżnicowane działania edukacyjne i projekty profilaktyczne. Działania Fundacji można wspierać na różne sposoby – jednym z nich jest przekazanie 1,5% podatku przy rocznym rozliczeniu.

Twoje 1,5% sprawia, że pomożemy kolejnemu dziecku, które doświadczyło krzywdzenia i potrzebuje kompleksowej, specjalistycznej pomocy. Każda kwota ma znaczenie – nie jest ważne, jak wysokie są zarobki, bo nawet najmniejszy wkład finansowy to wzmocnienie działań Fundacji realne wsparcie dla jej podopiecznych.

Przełącz 1,5% podatku i razem z nami daj dzieciom siłę!

O Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

Od 1991 roku chronimy dzieci przed przemocą i wykorzystaniem seksualnym. Zapewniamy dzieciom i ich opiekunom wsparcie, profesjonalną pomoc psychologiczną i prawną. Uczymy dorosłych, jak mądrze i skutecznie reagować na przemoc wobec dzieci oraz co robić, gdy podejrzewają, że dziecko jest krzywdzone. Wspieramy i angażujemy rodziców, by wychowywali dzieci z miłością i szacunkiem. Wpływamy na polskie prawo, by jak najlepiej chroniło interes dziecka. Każde dziecko zasługuje na dzieciństwo wolne od przemocy!

www.fdds.pl