

## Letnie słońce nie rozjaśnia ciemnych myśli

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 06, sierpień 2025 13:09

Tomasz Smaś

Odśloni: 466

---

Lato to dla wielu dorosłych synonim bez troski i odpoczynku. Jednak dla tysięcy młodych ludzi to czas emocjonalnego osamotnienia, lęku i pogubienia. Tylko podczas zeszłorocznych wakacji konsultanci telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111 odebrali ponad 10 500 zgłoszeń. W blisko 180 przypadkach konieczna była natychmiastowa interwencja ratująca zdrowie lub życie.

Wakacje nie wymazują kryzysów. Czas wolny nie zatrzymuje wewnętrznych napięć, a dla wielu dzieci oznacza brak codziennego wsparcia, jakie – mimo wszystko – zapewnia szkoła, nauczyciele czy rówieśnicy. Gdy obowiązki znikają, robi się więcej miejsca na myśli i emocje, z którymi trudno sobie poradzić.

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę przypomina: troska o zdrowie psychiczne dzieci nie powinna mieć przerwy. Nawet – a może zwłaszcza – wtedy, gdy kalendarz jest wolny od lekcji.

### Gdy dzieci chronią dorosłych

Wielu młodych ludzi nie mówi o swoich problemach, bo nie chcą martwić rodziców. Paradoksalnie – w imię troski o dorosłych zostają same z ciężarem, którego nie są w stanie unieść. W rozmowach z konsultantami telefonu zaufania często padają słowa o samotności, poczuciu niezrozumienia i wstydu. Dzieci tłumią emocje, nie wiedząc, czy mogą bezpiecznie je wyrazić.

To nie jest „przesada”, „wymysł” ani „burza hormonów”. Cierpienie psychiczne to realny stan, który – niezaopiekowany – może prowadzić do depresji, autoagresji, prób samobójczych. Dlatego tak ważna jest uważna obecność dorosłych: zauważenie drobnych zmian w zachowaniu, gotowość do rozmowy, akceptacja trudnych emocji.

### Cierpienie to nie siła

Dziecko, które cierpi w milczeniu, nie jest „dzielne” – jest osamotnione. Tłumione emocje nie znikają – gromadzą się i narastają. Dzieci potrzebują codziennej obecności i zainteresowania ich światem. Zrozumienie nie zawsze jest konieczne – wystarczy otwartość i gotowość do wysłuchania. Czasem najwięcej znaczy pytanie: „Jak się czujesz?” – zadane bez oceny, bez pośpiechu. Dzieci rzadko mówią wprost, że potrzebują pomocy. Ale wysyłają sygnały, które warto rozpoznać.

### Niepokojące sygnały, które łatwo przeoczyć

Warto zachować czujność, jeśli dziecko:

- jest stale smutne, drażliwe, apatyczne lub nadmiernie pobudzone,
- wycofuje się z kontaktów, izoluje, „znika” z relacji,
- przestaje czerpać radość z tego, co kiedyś lubiło,
- ma trudności ze snem, apetytem, koncentracją,
- mówi o sobie źle, poczuciu winy, beznadziei,
- wspomina o śmierci, braku sensu życia.

To sygnały ostrzegawcze, których nie wolno ignorować. Wczesna reakcja może uratować zdrowie, a nawet życie dziecka.

## Letnie słońce nie rozjaśnia ciemnych myśli

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: środa, 06, sierpień 2025 13:09

Tomasz Smaś

Odsłony: 466

---

### Letnia czujność

Choć lato kojarzy się z odpoczynkiem, nie oznacza to, że emocjonalne trudności magicznie znikają. Dziecko ma prawo czuć smutek, złość, rozczarowanie, wstyd. Ma też prawo mówić o tym głośno – bez obawy, że zostanie ocenione lub zignorowane. Kluczem do wsparcia jest bliskość – nie w słowach, a w postawie.

Nie każdy problem wymaga interwencji specjalisty. Ale każde cierpienie dziecka wymaga uwagi i troski. Pomoc zaczyna się od pytania. Od obecności. Od uważności.

### Gdzie szukać wsparcia

Dzieci i młodzież mogą anonimowo i bezpłatnie skontaktować się z telefonem zaufania 116 111 Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Na stronie [centrumwsparciadladieci.pl](http://centrumwsparciadladieci.pl) znajdują się również materiały psychoedukacyjne oraz baza miejsc oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną.

Letnia pogoda nie chroni przed burzą emocji. Ale empatyczna obecność dorosłych może być dla dziecka bezpieczną przystanią – niezależnie od pory roku.

*Źródło: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę*