



Jak poprosić o pomoc

Porozmawiaj z liderem zdrowia psychicznego w szkole i poproś o skierowanie do Zespołu Wsparcia Zdrowia Psychicznego (MHST). Alternatywnie jako rodzic/opiekun możesz poprosić o formularz skierowania kontaktując się z Zespołem Wsparcia Zdrowia Psychicznego (MHST):



0300 247 3002

CAMHSGettingHelpEast@berkshire.nhs.uk



CAMHS Getting Help East Service

Fir Tree House, Upton Hospital Albert Street,
Slough, SL1 2BJ



Zeskanuj kod QR lub odwiedź

cypf.berkshirehealthcare.nhs.uk/mhst

Jeśli Twoje dziecko ma myśli o odebraniu sobie życia lub skrajne trudności zdrowia psychicznego i potrzebujesz porozmawiać z kimś o tym, możesz zadzwonić do naszego zespołu natychmiastowej odpowiedzi Usługi z zakresu Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży (CAMHS) na numer 0300 365 1234.

Ulotka została zaadaptowana z Burton i Uttoxeter MHST, Partnerstwo Midlands Fundusz Opieki Zdrowotnej NHS za uprzejmym pozwoleniem.

Dlaczego moje dziecko się martwi?

Zmartwienia/obawy są **normalne**.

Zmartwienia **przychodzą i odchodzą**.

Czasem zmartwienia mogą urosnąć w okresie czasu i powstrzymać dziecko od robienia czegoś lub chodzenia dokądś.

Na przykład, mogą spowodować, że dziecko:

- unika chodzenia do parku, ponieważ mogą tam być psy, których się boi
- unika chodzenia na górę samo w domu
- unika odzywania się do ludzi
- ma problemy ze snem
- czuje się mniej pewne siebie, zatem niezdolne do osiągnięcia potencjału lub cieszenia się z aktywności

Współpraca w celu osiągnięcia pozytywnych zmian

Możemy myśleć o każdym zachowaniu jako formie komunikacji, więc ważne jest, żeby zrozumieć, co napędza zachowanie. Ponieważ często jest to trudne dla dzieci i młodzieży, może być im ciężko wyrazić lub

określić samych siebie.

Przez nasze interwencje współpracujemy z Tobą, aby pomóc zidentyfikować potrzeby i emocje powodujące zachowanie. Większe zrozumienie oferuje możliwość badania pomocnych strategii radzenia sobie w celu stworzenia zmian przez pewien okres czasu.

BH430vi Maj 2023

www.slough.gov.uk
Slough
Borough Council



MHST
mental health support team

NHS
East Berkshire
Clinical Commissioning Group

NHS

Opieka zdrowotna w
Berkshire
Usługi dla dzieci, młodzieży i

Zespół Wsparcia Zdrowia Psychicznego

w Twojej
szkole
podstawowej



Informacje dla rodziców i opiekunów w wieku 5-11 lat.

Kim jesteśmy?

Zespół Wsparcia Zdrowia Psychicznego (MHST) wspiera dzieci i młodzież (5-18) z pojawiającymi się, łagodnymi lub umiarkowanymi trudnościami zdrowia psychicznego, które mogą dotyczyć codzienne życie.

MHST jest oferowany w 25 uczestniczących szkołach w Slough.

Zespół składa się z:

- Lidera zespołu
- Lekarze szkolni zdrowia psychicznego (EMHP)
- Terapeuci psychologowie/kierownicy kliniczni
- Starsi terapeuci psychologowie/kierownicy kliniczni
- Administrator



Wczesna interwencja ma długoterminowe korzyści takie jak poprawa samooceny, rozwój socjalny i wydajność w szkole.

Co robimy

Wybranych szkołom oferujemy:

- Interwencje w celu wsparcia dzieci z łagodnymi do umiarkowanych trudnościami zdrowia psychicznego
- Przychodnie dla personelu
- Spotkania siatki zdrowia psychicznego
- Szkolenia personelu i wsparcie umożliwiające szkołom większe skupienie na emocjonalnym dobrostanie i zdrowiu psychicznym
- Mentoring rówieśniczy
- Dostęp do materiałów i wsparcia rówieśniczego w zakresie emocjonalnego dobrostanu i zdrowia psychicznego dla rodziców/opiekunów i specjalistów przez platformę cyfrową pod nazwą SHaRON

W zależności od wieku dziecka lub młodej osoby, możemy pracować bezpośrednio z nią lub jej rodzicami/opiekunami. Pracujemy również z personelem szkoły wspierając go w większym skupieniu na emocjonalnym zdrowiu i dobrostanie w wielu różnych aspektach szkolnego życia.



Jak możemy wesprzeć Twoje dziecko

Pomagamy dzieciom borykającym się z następującymi trudnościami:

- Radzenie sobie z obawami i zmartwieniami
- Separacja lęków
- Ataki paniki
- Fobie np. psy, ciemność
- Trudności zachowawcze i ze snem
- Rozwiązywanie problemów

Czego oczekiwać

Po początkowej ocenie przeprowadzonej z Tobą i dzieckiem, będziemy kolaborować z Tobą, rodzicem/opiekunem, przez 6-8 sesji.

Sesje mogą się składać z:

- Uczenie się o powodach i zarządzaniu lęku/trudności zachowawczych u dzieci
- Określanie celów, które dzieci chciałyby osiągnąć i praca w ich kierunku
- Rozwijanie technik w czasie sesji, które można stosować w domu wspierając swoje dziecko