

Nastolatki a znęcanie się w okresie kryzysu spowodowanego koronawirusem

Zdajemy sobie sprawę z tego, że nie dla wszystkich dom jest bezpiecznym miejscem. Kryzys spowodowany koronawirusem powoduje stres, niepokój oraz izolację społeczną, która może wzmacniać agresywność zachowań pomiędzy członkami rodziny, gospodarstwa domowego lub w związkach uczuciowych. Do przejawów znęcania się należą groźby użycia lub stosowanie przemocy fizycznej, seksualnej, emocjonalnej, werbalnej, psychologicznej bądź finansowej.

Regulaminy nakazujące pozostawanie w domu i dystansowanie społeczne mogą wywoływać uczucie bezsilności i braku kontroli nad swoim życiem. Osoby zmagające się z tymi uczuciami mogą sięgać po alkohol lub narkotyki, co z kolei zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia przemocy i agresywnych zachowań. Zachowania te mogą mieć również formę wirtualnego cyber-nękania.

Cyber-nękanie to wysyłanie lub zamieszczanie przykrych wiadomości lub gróźb, zwykle skierowanych przeciwko jednej osobie.

Nie jesteś sam: Miasto Nowy Jork oferuje wsparcie.



Oto kilka sugestii dotyczących tego, co można zrobić, jeżeli któryś z domowników krzywdzi cię lub jesteś ofiarą wirtualnego nękania:



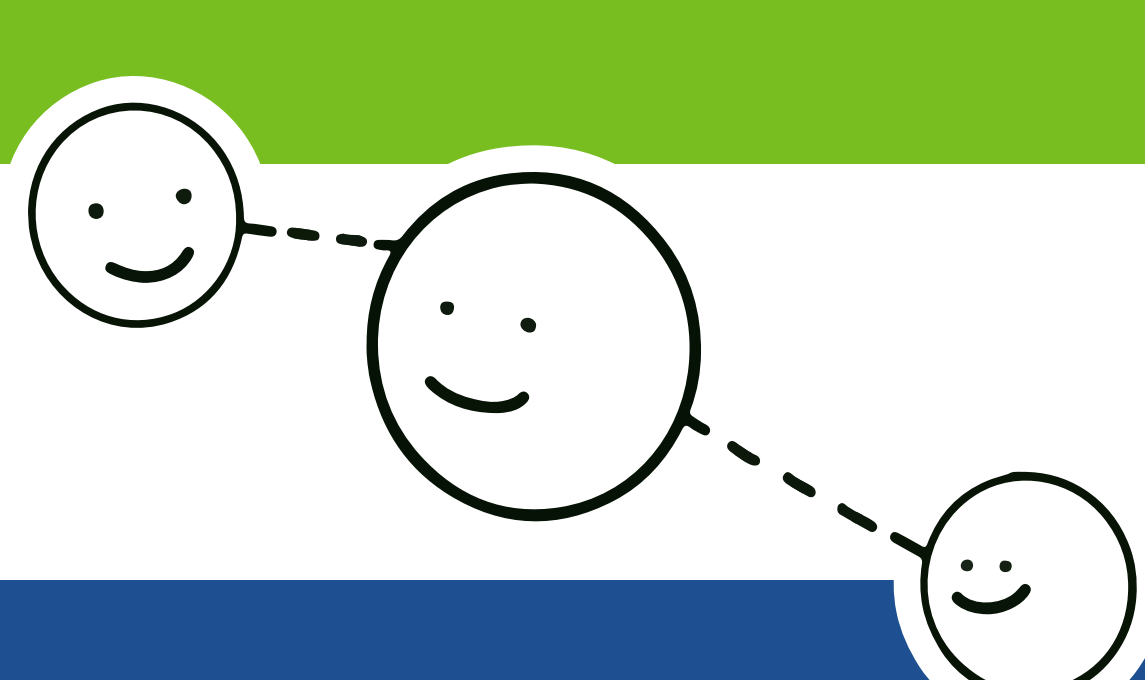
1 W przypadku bezpośredniego zagrożenia dla ciebie lub znajomej ci osoby, zadzwoń pod numer 911



2 Jeżeli potrzebujesz pomocy lub rozmowy z kimś spoza szkoły, NYC Well to bezpłatna infolinia zapewniająca wsparcie 24/7, interwencję kryzysową i skierowania do organizacji oferujących usługi z zakresu zdrowia psychicznego i nadużywania środków odurzających, niezależnie od posiadanego ubezpieczenia i statusu imigracyjnego. Strona internetowa NYC Well oferuje wiele aplikacji o tematyce zdrowotnej i wsparcia emocjonalnego, które mogą pomóc lepiej sobie radzić. Jeżeli odczuwany stres stanie się przytłaczający, zwróć się o pomoc dzwoniąc pod numer 1-888-NYC-Well (692-9355), wysyłając SMS-a o treści „Well” pod numer 65173 lub rozmawiając online na stronie nyc.gov/nycwell.

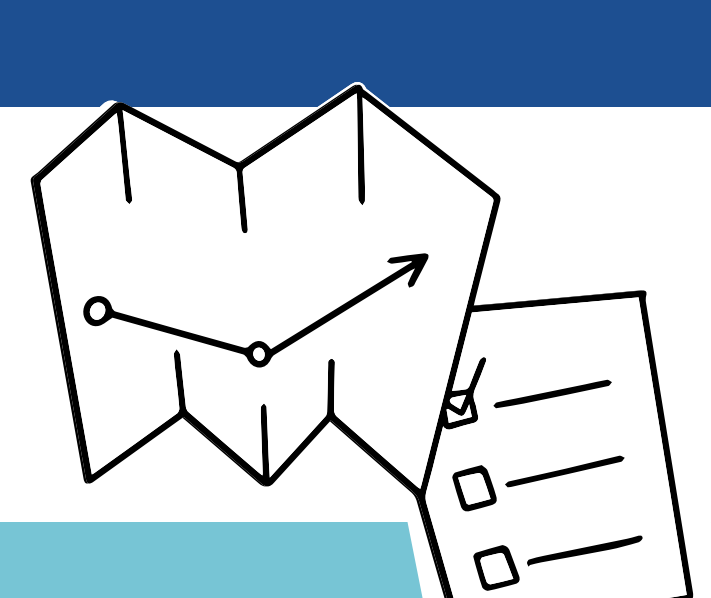


3 Stwórz plan bezpieczeństwa, z którego możesz skorzystać w okresie kryzysu spowodowanego koronawirusem. Plan bezpieczeństwa to indywidualna, praktyczna lista działań, które możesz podjąć, dla zapewnienia sobie większego bezpieczeństwa. Na przykład, możesz zmienić hasła i ustawienia swojego urządzenia, aby uniemożliwić osobie, która cię krzywdzi, dostęp do twoich informacji socjalnych lub lokalizacji, przygotować podręczną torbę z niezbędnymi drobiazgami i dowodem tożsamości, pamiętać, aby mieć przy sobie telefon komórkowy i znaleźć bezpieczne miejsce w okolicy, do którego możesz się udać w sytuacji awaryjnej. Tworząc plan skorzystaj z poniższych wskazówek. Poproś zaufaną osobę o pomoc w stworzeniu planu bezpieczeństwa lub skorzystaj z jednego z poniższych zasobów.



4 Utrzymuj kontakt z zaufanymi osobami. SMS-y, telefony, rozmowy wideo i portale mediów społecznościowych pomogą ci w utrzymywaniu łączności. Możesz również poprosić wybrane osoby - przyjaciół, sąsiadów, członków rodziny - aby wystali pomoc, jeżeli nie odezwiesz się do nich o określonej porze dnia.

- W nagłym wypadku zadzwoń pod numer 911. Możesz stworzyć sygnały awaryjne (np. stukanie w podłogę, migające światło w oknie lub słowo-hasło do użycia w rozmowie telefonicznej).
- Poproś przyjaciela, aby zapewnił ci miejsce, do którego możesz się udać w sytuacji awaryjnej.
- Portal [Peer Health Exchange](https://www.peerhealthexchange.org), to platforma, za pośrednictwem której możesz nawiązywać kontakty z innymi młodymi osobami i uzyskać z informacji o tym, jak zadbać o swoje zdrowie i bezpieczeństwo.



5 Skorzystaj z bezpłatnych zasobów, aby uzyskać informacje i wskazówki dotyczące planowania bezpieczeństwa i wsparcie:

- Jeżeli chcesz porozmawiać z kimś ze szkoły, skontaktuj się z nauczycielem lub doradcą akademickim.
- Dowiedz się więcej o oznakach związków opartych na przemocy na stronie [LoveIsRespect.org](https://www.loveisrespect.org)
- Day One oferuje poufne telefoniczne wsparcie psychologiczne i pomoc prawną. [Możesz wypełnić formularz na tej stronie, aby nawiązać kontakt z doradcą lub, w godzinach roboczych możesz zadzwonić na infolinię pod numer 1-800-214-4150 bądź wysłać SMS-a pod numer 646-535-3291.](#)
- [The Trevor Project](#) to organizacja oferująca wsparcie młodzieży LGBTQ. Możesz zadzwonić na infolinię Lifeline pod numer 1-866-488-7386, porozmawiać z doradcą na portalu [TrevorChat](#) lub wysłać SMS-a o treści „START” pod numer 678678
- [The Crisis Text Line](#) to szybki sposób na skontaktowanie się z doradcą za pomocą SMS-a; wyślij SMS-a o treści „HOME” pod numer 741741
- Przejrzyj informator organizacji NYC Hope na stronie nyc.gov/NYCHOPE
- **Jeżeli nie czujesz się bezpiecznie w domu i potrzebne ci miejsce pobytu:**
 - Nowojorski Wydział ds. Młodzieży i Rozwoju Społeczności (NYC Department of Youth and Community Development, DYCD) zapewnia usługi na rzecz bezdomnej młodzieży i nastolatków, którzy uciekli z domu oraz ośrodki pomocy. Zadzwoń do DYCD Youth Connect pod numer 1-800-246-4646 lub 1-646-343-6800, bądź wyślij e-mail na adres DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov.
 - Szkoły są zamknięte, ale [Regionalne Ośrodki Zaangażowania](#) czynne są od poniedziałku do piątku, w godz. od 7:00 do 18:00. To bezpieczne ośrodki, dysponujące personelem gotowym zająć się twoimi potrzebami, w których można uzyskać wsparcie. Mapę lokalizacji można znaleźć [tutaj](#).



6 Skorzystaj ze zdalnych usług z zakresu zdrowia psychicznego dla studentów, dostępnych w okresie kryzysu COVID-19

- Program dbałości o zdrowie psychiczne dla szkół oferuje usługi z zakresu telezdrowia, przyjmując [w rozliczeniu](#) płatności z ubezpieczenia, Medicaid oraz oferując zniżkowe stawki dla osób o niskich dochodach wg skali ulgowej. Więcej informacji dotyczących partycypujących usługodawców można uzyskać korzystając z odsyłacza.
- Zapoznaj się z „Przewodnikiem po usługach z zakresu zdrowia psychicznego, ThriveNYC dla pozostających w domu nowojorczyków”. Najświeższe aktualizacje można uzyskać w serwisie Twitter [@MentalHealthNYC](https://twitter.com/MentalHealthNYC).