

WSPARCIE OSOBY W KRYZYSIE EMOCJONALNYM – WAŻNE INFORMACJE

Kiedy widzimy, że osoby w naszym otoczeniu zaczynają zachowywać się w niepokojący sposób, często nie wiemy, co robić. Te 6 kroków, które symbolizuje sześć liter: pokazuje jak możesz zareagować:

- P – Pytanie
- R – Rozmowa
- I – Informacja, gdzie szukać wiedzy
- S – Specjalistyczna pomoc
- M – Możliwe wsparcie
- A – Akceptacja

P, jak PYTANIE

Jeżeli zastanawiasz się, czy z bliską Ci osobą nie dzieje się coś niepokojącego, na przykład wydaje się bardziej zestresowana, napięta, smutna lub nieobecna, zapytaj, czy nie potrzebuje pomocy. **Już samo poczucie, że ktoś jest gotowy nas wysłuchać może stanowić źródło wsparcia.** Osoby w kryzysie psychicznym mogą nie być gotowe od razu się otworzyć, szczerą troską i uwagą pomagającą pozwolić sobie sięgnąć po pomoc.

Przykłady pytań zapraszających do rozmowy:

„Mam wrażenie, że ostatnio jesteś smutniejszy/ przygaszony. Czy coś się dzieje?” „Nie chcę naciskać na rozmowę, ale martwię się o Ciebie.”

„Może to zabrzmie dziwnie, ale naprawdę chciałbym wiedzieć, co u Ciebie słychać.” „Nieważne przez co przechodzisz, zawsze będę Cię wspierać!”

„Wydaje mi się, że coś się dzieje. Chcesz o tym porozmawiać?”

R, jak ROZMOWA

W trakcie rozmowy **postaraj się zapewnić drugiej osobie uwagę, zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa.** Ważne jest, żeby być otwartym na jej emocje, nawet, jeżeli wydają nam się niezrozumiałe albo przesadzone. Słuchaj uważnie, nie oceniaj i nie zakładaj, że wiesz, co dana osoba przeżywa. Jeżeli nie rozumiesz czegoś albo coś jest dla Ciebie niejasne, poproś o wytłumaczenie. Nie naciskaj, ale postaraj się pokazać, że szczerze zależy Ci na zrozumieniu, co się z nią dzieje.

Przykłady:

„Ta sytuacja brzmi na naprawdę trudną.”

„Jak się czułeś, kiedy to się zdarzyło?” „Czy to, przez co przechodzisz sprawia, że gorzej sobie radzisz w szkole?”

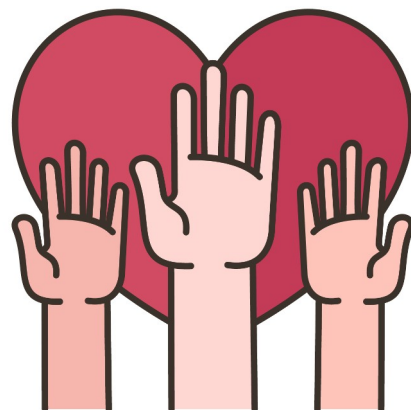
I, jak INFORMACJA, gdzie szukać wiedzy

Jest wiele miejsc, z których możemy czerpać informacje na temat naszego zdrowia psychicznego. Warto do nich sięgnąć, żeby lepiej rozumieć i wspierać siebie i innych. **Jeżeli bliska Ci osoba ma się gorzej, możesz podzielić się z nią takimi źródłami informacji.** Pamiętaj jednak, że nie zastąpią one profesjonalnej pomocy!

S, jak SPECJALISTYCZNA POMOC

Kiedy mierzymy się z trudnościami psychicznymi **bardzo ważne jest, żeby poprosić o pomoc osoby, które się na tym znają.** To nie oznaka słabości ani powód do wstydu, tylko mądre dbanie o siebie. Porozmawiaj z osobą w kryzysie o możliwości skonsultowania się z psychologiem szkolnym, pójść do terapeuty bądź psychiatry.

Przykłady:



„Słyszę, jak ciężko ci jest i myślę, że warto by było, żebyś porozmawiał o tym z psychologiem. Pomoże ci poradzić sobie z tymi trudnościami.”
„Nie ma nic złego w tym, żeby powiedzieć zaufanej dorosłej osobie, że potrzebujesz wsparcia i pomocy.”

M, jak MOŻLIWE WSPARCIE

Zastanówcie się razem, jakie osoby mogą stanowić źródło wsparcia na co dzień: na przykład członkowie rodziny, przyjaciele, osoba partnerska, zaufany nauczyciel. **Bardzo ważne jest, żeby w trudnych momentach nie być samemu.** Pomyślcie też, gdzie można szukać pomocy, kiedy robi się trudniej: na przykład pod numerami telefonów zaufania, u psychologa/psycholożki szkolnej lub wychowawcy/wychowawczynie.

Porozmawiajcie też o możliwych sposobach na codzienne dbanie o samopoczucie: wysypianie się, zdrowe jedzenie, ruch. Często o tym zapominamy, ale te proste, codzienne aktywności bardzo pomagają radzić sobie z emocjami. Pamiętaj jednak, że te źródła wsparcia nie mogą zastąpić specjalistycznej pomocy.

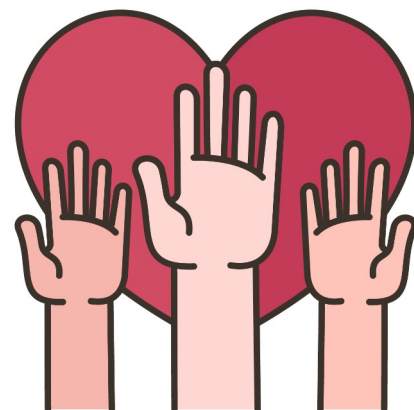
A, jak AKCEPTACJA

Rozmowa, informacje i wsparcie w sięgnięciu po pomoc są niezwykle ważne, kiedy bliska Ci osoba cierpi. **Równie istotne jest też pokazanie, że akceptujesz jej emocje i że nie musi czuć się zawstydzona tym, że ma się źle.** Trudniejsze momenty zdarzają się każdemu! Kiedy jest nam ciężko, często czujemy się odcięci od innych, boimy się ich oceny i odrzucenia. Jednocześnie to właśnie w tych momentach potrzebujemy innych ludzi najbardziej. Twoja akceptacja i wsparcie to jedne z najważniejszych rzeczy, jakie możesz dać cierpiącej osobie.

Teraz już wiesz, jak wykazywać wspierającą postawę!

Jakie sygnały mogą świadczyć o tym, że dziecko planuje odebrać sobie życie

- zainteresowanie tematyką śmierci, mówienie o swojej śmierci;
- objawy depresji: zaburzenia snu, zaburzenia apetytu, obniżony nastrój, izolowanie się od rodziny i przyjaciół, poczucie winy;
- powierzenie opieki nad swoimi zwierzętami innym osobom, rozdawanie ulubionych rzeczy;
- porzucanie dotychczasowych zainteresowań;
- zgłaszane poczucie beznadziei i braku rozwiązań swoich problemów;
- samookaleczanie;
- nadużywanie środków psychoaktywnych;
- wypowiedzi mogące zostać zinterpretowane jako próba pożegnania się;
- nagle, nieuzasadnione pojawienie się radości lub spokoju (po dłuższym okresie smutku czy przygnębienia).



Zachowania, które powinny budzić szczególny niepokój

Autoagresja: samookaleczenia i samouszkodzenia

Ważne, żeby pamiętać, że nie każda osoba dokonująca samookaleczeń jest w zagrożeniu samobójczym. Część dzieci i nastolatków korzysta z autoagresji jako sposobu na regulację emocji. Badania pokazują jednak, że wśród dzieci podejmujących próbę samobójczą dużą część stanowią osoby z historią samookaleczania.

Środki psychoaktywne

Nadużywanie środków psychoaktywnych samo w sobie nie prowadzi do samobójstwa. Jednak osoby, które mają myśli samobójcze pod wpływem tych środków, mogą podejmować impulsywne, nieprzemyślane decyzje i w Tym kontekście przyjmowanie takich substancji zwiększa zagrożenie.

Nagła poprawa nastroju

Nagła nieuzasadniona poprawa nastroju zwykle przynosi rodzicom (opiekunom) ulgę, jednak może być bardzo źle rozumianym sygnałem. W istocie może to oznaczać, że dziecko podjęło już decyzję o swojej śmierci, a nagłe poczucie spokoju wynika ze znalezienia rozwiązania. Warto być czujnym na takie nagłe zmiany.

Jak pomóc dziecku w kryzysie samobójczym

Wielu nauczycieli martwi się o zdrowie lub nawet życie uczniów, z którymi się spotyka. Niekiedy odruchowo można bagatelizować swój niepokój, myśląc, że tylko „coś się nam wydaje”, że „może nic złego się nie dzieje”, że „nikt inny przecież nic nie zauważył”.

Złotą zasadą pomocy emocjonalnej jest zwrócenie uwagi na ucznia, wobec którego odczuwamy niepokój, i otwarte zakomunikowanie mu o tym.

Młoda osoba łatwiej poradzi sobie ze swoim problemem, jeśli wie, że została dostrzeżona i nie jest już sama ze swoimi trudnościami.

W sytuacji zagrożenia samobójstwem zawsze konieczna jest pilna ocena psychiatryczna. Ocena ryzyka samobójczego w sytuacji nasilonych myśli i tendencji samobójczych jest zadaniem lekarza psychiatry. Dlatego powinno się jak najszybciej poinformować o swoich obawach rodziców ucznia oraz szkolnego psychologa

W tym punkcie warto przypomnieć, czym zajmują się poszczególni specjaliści. **Psycholog – udziela wsparcia krótkoterminowego, poradnictwa. Psychoterapeuta prowadzi psychoterapię, polegającą na zmianie negatywnych przekonań i zwiększenia aktywności. Natomiast psychiatra stawia diagnozę i jako jedyny może przepisać leki antydepresyjne. Są one bezpieczne, nie uzależniają. W przypadku nagłego kryzysu, np. myśli lub próby samobójczej, pomaga Ośrodek Interwencji Kryzysowej.**

W kontakcie z dzieckiem, który ma myśli samobójcze:

- Zachowaj spokój i łagodność wypowiedzi podczas kontaktu.
- Traktuj dziecko i jego komunikat o zamiarach samobójczych poważnie.
- Nie odsyłaj dziecka.
- Respektuj jego uczucia. Dowiedz się, jakich emocji doświadcza.
- Wystrzegaj się szybkiego pocieszania, radzenia, odwracania uwagi, dyskusji.
- Bądź empatyczny i cierpliwy.
- Pomóż szukać rozwiązań.
- Przedstaw swoje najbliższe zamiary. Nie obiecuj absolutnej dyskrecji.**

