



**POPATRZ
POSŁUCHAJ
POŁĄCZ**



Zdrowie psychiczne
to też zdrowie!



SPIS TREŚCI

CZYM JEST PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO?	01
--	----

1. POPATRZ



Czym jest kryzys emocjonalny?	02
Jak poznać, że ktoś potrzebuje Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego?	02
Skąd pewność, że ta osoba potrzebuje wsparcia?	03

2. POSŁUCHAJ



Jak zacząć rozmowę?	04
Jakich słów używać w rozmowie?	04
Jak reagować na płacz?	05
Czy osobę w kryzysie można przytulić?	05

3. POŁĄCZ



Kiedy wezwać służby ratownicze?	06
Jak zaproponować osobie w kryzysie pomoc specjalistów?	07
Jak zadbać o siebie?	07
Kiedy kończy się Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego?	08

O NAS & KONTAKT	09
-----------------	----

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO:

TO UZNANY NA ŚWIECIE, REKOMENDOWANY PRZEZ ŚWIATOWĄ ORGANIZACJĘ ZDROWIA SPOSÓB WSPARCIA OSÓB W KRYZYSIE EMOCJONALNYM.

KIEDY?

STOSUJEMY JĄ, WIDZĄC, ŻE OSOBA Z NASZEGO OTOCZENIA PRZEŻYWA COŚ TRUDNEGO. UDZIELENIE PIERWSZEJ POMOCY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO MOŻE URATOWAĆ CZYJEŚ ŻYCIE.

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO SKŁADA SIĘ Z 3 PROSTYCH KROKÓW:



1. POPATRZ *can.g.looks*

Oceń sytuację, zauważ oznaki kryzysu, zapewnij bezpieczeństwo sobie i osobie, której udzielasz pomocy.

2. POSŁUCHAJ *can.g.looks*

Okaż empatię, zadaj otwarte pytania o sytuację i samopoczucie osoby, nie oceniaj, nie udzielaj rad.

3. POŁĄCZ *can.g.links*

Zaproponuj konkretną pomoc w znalezieniu odpowiedniego wsparcia (np. pomocy psychologicznej), przypominaj o zasobach (np. mocnych stronach osoby, jej możliwościach, ludziach gotowych pomóc).

DLACZEGO?

ZASTOSOWANIE TRZECH KROKÓW (PPP) POKAZUJE OSOBIE W KRYZYSIE, ŻE:

1. MOŻE DOSTAĆ POMOC

Jeśli tylko się na to zgodzi.

2. MA WSPARCIE

Nie musi sama zmagać się z problemem.

3. JEST WAŻNA

Ktoś zauważa jej cierpienie i je akceptuje.



CZYM JEST KRYZYS EMOCJONALNY?

Odp.:

KRYZYS EMOCJONALNY TO TAKA SYTUACJA, GDY OSOBA STAJE W OBLICZU WYZWAŃ, KTÓRE PRZEKRACZAJĄ JEJ MOŻLIWOŚCI RADZENIA SOBIE.

To mogą być zwykłe codzienne wyzwania, którym trudno podołać, gdy w człowieku topnieją siły, brakuje energii, pojawiają się negatywne myśli albo sytuacja sprawia, że trudno jest pokonać przeciwności.

Kryzys może nastąpić także wtedy, gdy zadania, przed którymi ktoś stoi, są wyjątkowo trudne, obciążające. Np. nastoletnia osoba przejmuje obowiązki dorosłych (rodziców, opiekunów), a jej potrzeby nie są zaspokajane. Albo ktoś doświadcza przemocy, nie dostaje odpowiedniego wsparcia i ochrony.

JAK POZNAĆ, ŻE KTOŚ POTRZEBUJE POMOCY?

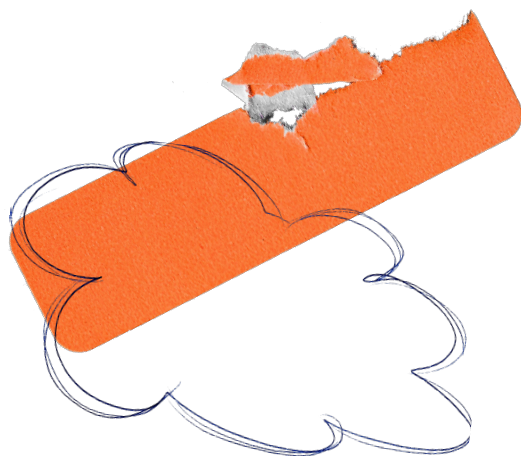
Odp.:

CZASEM OZNAKI KRYZYSU SĄ WYRAŻNE: PŁACZ, KRZYK, NAPIĘTE CIAŁO, DRŻENIE, MIMIKA TWARZY WSKAZUJĄCA NA DUŻE CIERPIENIE. ALE NIE ZAWSZE TAK ŁATWO ZAUWAŻYĆ BÓL PSYCHICZNY.

Sygnały mogą być bardziej subtelne, np. wrażenie, że dana osoba zachowuje się inaczej niż zwykle, jest wycofana, zalniona albo nienaturalnie pobudzona, zmieniła sposób ubierania się, przestała dbać o higienę, porzuciła zainteresowania, ma problemy z nauką, unika towarzystwa. Naszą uwagę powinny zwrócić wypowiedzi (także online) na temat braku sensu życia, wyrażane wprost lub symboliczne próby żegnania się. Należy reagować, gdy widzimy, że ktoś bierze udział w jakimś ryzykownym wyzwaniu czy wykazuje objawy uzależnienia.

Zasady Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego stosujemy także w sytuacjach kryzysowych, gdy ktoś mógł poczuć się zagrożony albo przeżywa stratę.

Warto także zaufać intuicji, jeśli podpowiada nam, że ktoś może zmagać się z czymś trudnym. To może być nagła myśl, odczucie niepokoju o tę osobę. Nawet jeśli nie wiemy, skąd takie wrażenie, warto je uznać za ważną wskazówkę.



SKĄD PEWNOŚĆ, ŻE TA OSOBA POTRZEBUJE WSPARCIA?

Odp.:

PRZED WSZYSTKIM – O TYM, CZY KTOŚ POTRZEBUJE WSPARCIA, PRZEKONAMY SIĘ, JEŚLI O TO ZAPYTAMY.

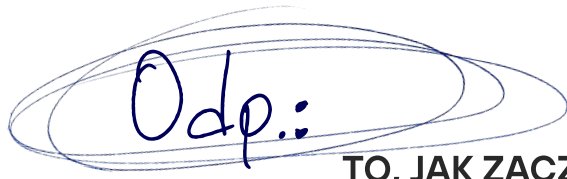
To najważniejsza część Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego: wykonanie choćby jednego gestu, który pokaże, że dostrzegamy drugiego człowieka, akceptujemy go i jesteśmy gotowi dać mu swoją uwagę.

Podobnie jak w przypadku Pierwszej Pomocy Przedmedycznej, tak też przy Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego najważniejsze jest by zareagować. Zrobić cokolwiek, nie zostawić cierpiącej osoby bez wsparcia.

Nie ma stuprocentowej pewności, iż nasza chęć pomocy jest uzasadniona ani że zostanie przyjęta z otwartością czy wdzięcznością. Mimo to mamy obowiązek sprawdzić, czy wszystko jest OK.

Jak
się
czujesz?

JAK ZACZAĆ ROZMOWĘ?



TO, JAK ZACZYNAMY ROZMOWĘ W RAMACH PIERWSZEJ POMOCY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO, ZALEŻY OD SYTUACJI I OD TEGO, CZY ZNAMY OSOBĘ, KTÓREJ ZACHOWANIE ZWRÓCIŁO NASZĄ UWAGĘ. JEŚLI TO KTOŚ OBCY, WARTO SIĘ PRZEDSTAWIĆ (PODAĆ IMIĘ).

Można zapytać np.: „Jak się czujesz? Czy chcesz porozmawiać?”, „Czy mogę ci jakoś pomóc?” albo stwierdzić: „Hej, mam wrażenie, że potrzebujesz pogadać. Coś się stało?”, „Widzę, że drżysz. Chodź, poszukamy cieplejszego miejsca i porozmawiamy, dobrze?”.

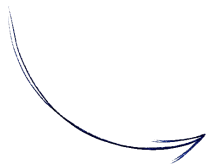
Jeśli to obca osoba i mamy wrażenie, że jest bardzo zaabsorbowana swoimi myślami, można zadać praktyczne pytanie, o godzinę, drogę, numer autobusu, najbliższy sklep, a dopiero potem przejść do pytań, które pozwolą dowiedzieć się więcej o sytuacji. „Dzieje?”.

Do osoby, którą znamy i obserwujemy w jej zachowaniu coś niepokojącego, można powiedzieć np.: „Słuchaj, może się mylę, ale mam wrażenie, że przeżywasz coś trudnego. Powiedz mi, proszę, jak się masz”, „Widzę, że od jakiegoś czasu nie chodzisz na treningi. Rzadko się uśmiechasz. Powiesz, co się

Takie pytania powinny brzmieć jak przejaw troski i zaciekawienia, a nie zarzut albo atak.



JAKICH SŁÓW UŻYWAĆ W ROZMOWIE?



Odp.:

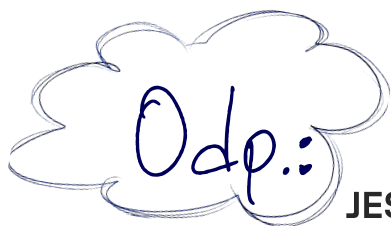
PODCZAS PIERWSZEJ POMOCY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO BARDZO WAŻNE JEST EMPATYCZNE I UWAŻNE SŁUCHANIE, POKAZYWANIE ZAINTERESOWANIA I UZNAWANIE WSZYSTKICH EMOCJI ROZMÓWCY.

Pomogą w tym stwierdzenia typu: „Domyślam się, jakie to musiało być nieprzyjemne/zaskakujące”, „To rzeczywiście trudna sytuacja”, „Miałeś prawo poczuć gniew”, „To, co czujesz jest naturalne w takiej sytuacji”. Można zadawać pytania, które pokazują, że naprawdę chcemy się dowiedzieć więcej, np.: „To było w szkole?”, „Był ktoś z tobą wtedy?”, „Co się działo potem?”.

W takiej rozmowie nie oceniamy, nie krytykujemy, nie szukamy winnych ani nie udzielamy rad. To znaczy, że nie mówimy: „Trzeba było wtedy...”, „Po co tam w ogóle poszłaś?”, „Nie myśl już o tym”, „Musisz teraz...”.



JAK REAGOWAĆ NA PŁACZ?



JEŚLI KTOŚ PŁACZE, WYSTARCZY TO ZAAKCEPTOWAĆ I ZAPEWNIĆ, ŻE PŁAKANIE JEST W PORZĄDKU.

Płacz jest naturalnym sposobem wyrażania emocji, np. smutku (także wzruszenia, ulgi). Nie ma w nim nic niewłaściwego, nie jest przejawem słabości ani powodem do wstydu. Płacz może pomóc złagodzić ból i napięcie, a przez to poprawiać nastrój. Jeśli ktoś płacze, wystarczy to zaakceptować i zapewnić, że płkanie jest w porządku.

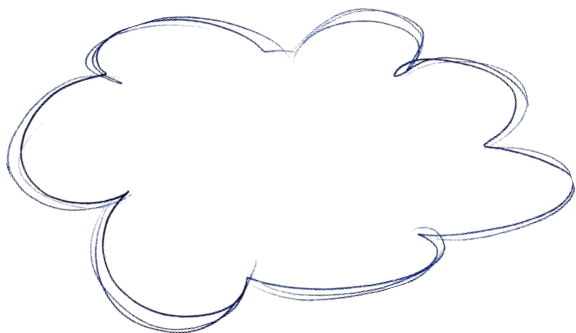
Płacz jest okej!

CZY OSOBĘ W KRYZYSIE MOŻNA PRZYTULIĆ?

Odp.:

PRZYTULANIE JEST NATURALNYM ZACHOWANIEM MIĘDZY OSOBAMI, KTÓRE ŁĄCZĄ BLISKIE RELACJE. ALE NAWET WTEDY TRZEBA ZAPYTAĆ, CZY OSOBA CHCE BYĆ PRZYTULONA.

Gdy pomagamy obcemu człowiekowi w kryzysie, trzeba zachować w tym względzie ostrożność. Osoba przeżywająca trudne emocje, mająca za sobą nieprzyjemne doświadczenie, może nie chcieć dotyku, a jednocześnie może nie mieć dość siły, by to jasno wyrazić. Dlatego lepiej ograniczyć się do rozmowy, ciepłego spojrzenia, mówienia spokojnym głosem. Można – za zgodą – dotknąć ręki czy ramienia. Dopiero jeśli przytulenie jest na wyraźną prośbę osoby w kryzysie i nie wiąże się z przekraczaniem granic (ani jej, ani osoby pomagającej), jest OK.



KIEDY WEZWAĆ SŁUŻBY RATOWNICZE?

Odp.:

SŁUŻBY RATOWNICZE WZYWAMY, JEŚLI PODEJRZEWAMY LUB WIEMY, ŻE CZYJEŚ ZDROWIE LUB ŻYCIE JEST ZAGROŻONE..

Służby ratownicze (pod numerem 112), pogotowie ratunkowe (999), policję (997), straż pożarną (998) wzywamy, jeśli podejrzewamy lub wiemy, że czyjeś zdrowie lub życie jest zagrożone.

Wybierz numer alarmowy, powiedz skąd dzwonisz, co się stało, kto jest poszkodowany (przybliżony wiek, imię i nazwisko – jeśli znasz), jakie są objawy, podaj swoje imię i nazwisko i numer telefonu. Postaraj się dokładnie opisać, jak można dojechać na miejsce zdarzenia. Nie rozłączaj się, dopóki dyspozytor nie zakończy rozmowy.

112

SŁUŻBY
RATOWNICZE

997

POLICJA

998

STRAŻ POŻARNA

999

POGOTOWIE



JAK ZAPROPONOWAĆ OSOBIE W KRYZYSIE POMOC SPECJALISTÓW?

Odp.:

JEŚLI JESTEŚ OSOBĄ NIEPEŁNOLETNIĄ, PRZED WSZYSTKIM SIĘGNIJ PO WSPARCIE ZAUFANEJ DOROSŁEJ OSOBY (RODZICA, NAUCZYCIELA, ZNAJOMEGO), KTÓRA PRZEJMIE OD CIEBIE ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA OSOBĘ, KTÓRA WYMAGA POMOCY.

Możesz powiedzieć np.: „Słuchaj, chcę ci pomóc i jestem z tobą. Ale wiem, że tu potrzeba wsparcia kogoś dorosłego. Zadzwoń teraz do mojej mamy. Ona coś wymyśli”. Albo: „Sądzę, że najlepiej będzie, jak teraz pójdziemy do psychologa szkolnego, co Ty na to? Będę przy tobie!”.

Dorośli, którzy udziela Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego, powinien dopasować propozycje do sytuacji. Np. zaproponować pomoc w znalezieniu psychologa, lekarza, interwenta kryzysowego (listę miejsc oferujących bezpłatną pomoc można znaleźć np. na stronie zwjr.pl). Może także podać numery telefonu zaufania (116 111 lub 800 12 12 12 dla dzieci i młodzieży, 116 123 lub 800 70 22 22 dla dorosłych). Informacje najlepiej zapisać (na kartce, w telefonie). Warto przedstawić zalety skorzystania z pomocy, powiedzieć, że to jest bezpieczne, że może dać ulgę, że specjalistów obowiązują zasady poufności.

JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

Odp.:

NA KAŻDYM ETAPIE PIERWSZEJ POMOCY DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO WAŻNE JEST ZADBANIE O WŁASNE BEZPIECZEŃSTWO FIZYCZNE I PSYCHICZNE.

Warto pamiętać, że chodzi o zauważenie czyjegoś problemu, a nie o rozwiązanie go ani emocjonalne zaangażowanie. Jeśli czujemy, że sytuacja nas obciąża, należy zwrócić się o pomoc do kogoś bardziej doświadczonego, odpowiednio przygotowanego, mniej związanego z cierpiącą osobą.

Po zdarzeniu u osoby pomagającej mogą się pojawić różne emocje i myśli. Warto zapewnić sobie warunki do odpoczynku, porozmawiać z kimś bliskim.



KIEDY KOŃCZY SIĘ PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO?



Odp.:

PIERWSZA POMOC DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO OBEJMUJE 3 KROKI: POPATRZ, POSŁUCHAJ, POŁĄCZ. NAJWAŻNIEJSZE JEST ZAUWAŻENIE CZYJEGOŚ CIERPIENIA, DANIE PRZESTRZENI DO ROZMOWY, ZAAKCEPTOWANIE EMOCJI I SKIEROWANIE OSOBY TAM, GDZIE DOSTANIE ODPOWIEDNIE WSPARCIE. TU KOŃCZĄ SIĘ NASZE ZADANIA.

Jeśli obawiamy się o zdrowie i życie osoby w kryzysie, wzywamy służby ratunkowe i czekamy do ich przyjazdu. Osoby niepełnoletnie także mogą udzielić Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego, jednak ważne jest tu sięgnięcie po wsparcie osoby dorosłej, która będzie mogła przejąć zadanie.

1.

Pokaż wsparcie i zrozumienie

2.

Skieruj do odpowiedzialnej osoby dorosłej lub specjalisty

3.

Podaj konkretne numery pomocowe





MŁODE GŁOWY



Zainicjowany przez Fundację UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej edukacyjny projekt MŁODE GŁOWY ma na celu normalizowanie sięgania po pomoc, rozwijanie u młodych ludzi poczucia sprawczości i wzmocnienie u nich poczucia własnej wartości. Cele te można osiągnąć tylko wtedy, gdy zaangażuje się w działanie zarówno młodych, jak i rodziców oraz nauczycieli. W ramach projektu Fundacja oddaje młodym głos, normalizuje sięganie po pomoc i dostarcza narzędzi. Celem działań jest uświadamianie, czym jest pierwsza pomoc psychologiczna i dlaczego może ona uratować czyjeś życie.

Więcej informacji na **MLODEGLOWY.PL**

KONTAKT@ MLODEGLOWY.PL

FUNDACJA UNAWWEZA



Fundacja UNAWEZA została założona przez Martynę Wojciechowską w 2019 roku. Daje skrzydła podopiecznym poprzez wyrównywanie szans ekonomicznych, społecznych i prawnych. Zapewnia dostęp do edukacji, opieki medycznej oraz spełnia marzenia. Pomaga w Polsce i na krańcach świata. Teraz skupia swoje działania również na młodych ludziach w ramach projektu „MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym”. Słowo UNAWEZA pochodzi z suahili i oznacza YOU CAN. MOŻESZ. Każdy z nas może. A razem możemy więcej.

Więcej informacji na **UNAWWEZA.ORG**

KONTAKT@UNAWWEZA.ORG