PSYCHOEDUKACJA
W tym miejscu chcemy dzielić się wiedzą, narzędziami i technikami, które pomogą lepiej radzić sobie z trudnściami z zakresu zdrowia psychicznego.

Wsparcie w kryzysie psychicznym

Mądra pomoc w kryzysie to taka, która płynie z życzliwego człowieczeństwa i współodczuwającej troski. Ważne jednak, aby to człowieczeństwo i troskę ofiarować nie tylko innym, a także sobie. Kiedy chcemy mądrze (samo)pomagać w kryzysie, słuchajmy, normalizujmy, uprawomocniajmy, dajmy przestrzeń bez presji. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek jak mądrze wspierać.

WYKAŻ SIĘ EMPATIĄ – empatyczne wspieranie pozbawione jest ocen czy tak zwanych złotych rad.

Empatyczne rozumienie i pomaganie NIE obejmuje:

licytowania: *„Inni mają gorzej”*
doradzania: *„Ty to powinnaś koniecznie...”*
pouczania: *„Jak tylko zaczniesz pozytywnie myśleć, to świat się zmieni”*
pocieszania bez pokrycia: *„Co cię nie zabije, to cię wzmocni”, „Będzie dobrze”*
wypytywania: *„Opowiedz dokładnie ze szczegółami, co tam się wydarzyło”*

Empatyczne rozumienie i pomaganie zawiera się m.in. w takich słowach jak:

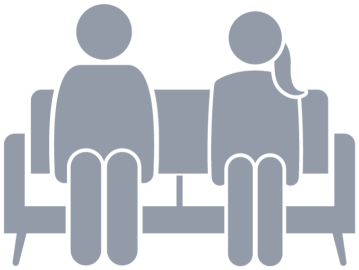
„Jesteś tutaj bezpieczny”
„Twoje reakcje są naturalne”
„Możesz tu być sobą, okazywać swoje emocje”
„Jestem tu dla Ciebie”

ZADAWAJ PYTANIA – warto zapytać o to, czego dana osoba potrzebuje i o sposób, w jaki możemy jej pomóc. Odpowiedzi na nie stanowią najlepsze wskazówki, jak w konkretnym przypadku pomóc.

Przykładowe pytania:

„Czy coś jadłeś/jadłaś?”
„Co mogę zrobić, abyś poczuł/a się choć w jakimś stopniu bezpiecznie?”
„Co pomagało Ci w trudnych sytuacjach w przeszłości?”

BĄDŹ TOWARZYSZEM – nie musimy od razu działać pomagając za wszelką cenę, możemy skupić się po prostu na towarzyszeniu i byciu z osobą, której chcemy pomóc.



Agnieszka Gazda-Grzesiak – asystent zdrowienia
Przemysław Stankiewicz – psycholog