

6 prostych kroków, które pokazują, jak zareagować, kiedy widzisz, że ktoś znajduje się w kryzysie psychicznym.

Kiedy widzimy, że osoby w naszym otoczeniu zaczynają zachowywać się w niepokojący sposób, często nie wiemy, co robić. Z pomocą przychodzi wtedy akronim PRISMA! Pozwoli Ci spojrzeć przez pryzmat osoby doświadczającej trudności i nieść pomoc.

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 chciałabym 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!

Weź też pod uwagę, że w mediach społecznościowych można znaleźć wiele materiałów na ten temat, jednak nie zawsze są one sprawdzone i zgodne z aktualnym stanem wiedzy. Linki do dobrych źródeł informacji znajdziesz np. na naszej stronie Fundacji Można Zwariować.

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 lub pójścia razem z rodzicami na konsultację do terapeuty lub 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 szkolnego lub wychowawcy.

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!

Artykuł opracowany we współpracy z Fundacją Można Zwariować