Mental Health Center | mental health helpline | Diversity Hub

Materiał po webinarze

Jak zadbać o siebie i jak wspierać innych

Najważniejsze wskazówki po zdarzeniu traumatycznym – do zachowania i przekazania dalej.

Ogólne wskazówki

1 Ogranicz nadmierną ekspozycję na informacje

Ciągłe oglądanie drastycznych materiałów nie pomaga odzyskać poczucia bezpieczeństwa. Może zwiększać pobudzenie, lęk i bezradność.

2 Oddzielaj fakty od wyobrażeń

W pierwszych dniach po zdarzeniu krąży wiele niesprawdzonych informacji i domysłów. Korzystaj z wiarygodnych źródeł i zauważaj, kiedy umysł podsuwa najczarniejsze scenariusze – to wyobrażenia, nie fakty.

3 Przywracaj kontakt z codziennością

Zauważ, co jest obecnie realne, co pozostaje pod kontrolą i na czym możesz się skoncentrować.

4 Nie wstydź się wrażliwości

Silne przeżywanie cudzej tragedii nie oznacza słabości. Jednak warto pomóc sobie regulować emocje, aby współodczuwanie nie prowadziło do przeciążenia.

5 Kiedy sięgać po pomoc specjalisty i gdzie go szukać?

- myśli samobójcze z zamiarem lub planem;
- próba samobójcza lub samookaleczenie;
- silna dezorientacja i utrata kontaktu z rzeczywistością;
- niemożność zadbania o podstawowe potrzeby;
- poważne pobudzenie lub zachowanie zagrażające sobie albo innym.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Mental Health HelpLine (możliwa rozmowa po angielsku)	**+48 881 203 715**
Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie, 24/7	**12 421 92 82**
Centrum Wsparcia dla dorosłych w kryzysie, 24/7	**800 70 2222**
Wsparcie emocjonalne dla dorosłych	**116 123**
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	**116 111**
Bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia	**112**

Umów się na konsultację →

Jak wspierać innych

> Przede wszystkim warto pamiętać, że **wsparcie to nie naprawianie człowieka.** To towarzyszenie mu w odzyskiwaniu poczucia bezpieczeństwa i siły.

1 Bądź obecny

Nie musisz mieć gotowych odpowiedzi ani rozwiązań.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

- *„Jestem tutaj, jeśli potrzebujesz”.*
- *„Nie musisz być teraz sam”.*
- *„Możemy po prostu posiedzieć”.*
- *„Nie musisz mi niczego tłumaczyć”.*

2 Słuchaj, ale nie wymuszaj opowiadania

Jeśli osoba chce mówić, pozwól jej mówić we własnym tempie. **Nie dopytuj** o drastyczne szczegóły. Nie zmuszaj do opowiadania wydarzenia od początku do końca.

MOŻESZ POWIEDZIEĆ

„Jeśli chcesz o tym porozmawiać, jestem gotowy Cię wysłuchać. Jeśli nie, również jest to w porządku”.

3 Nie bagatelizuj emocji

✕ Unikaj

- *„Nie myśl o tym”.*
- *„Musisz być silny”.*
- *„Inni mają gorzej”.*
- *„Wszystko będzie dobrze”.*
- *„Czas leczy rany”.*

✓ Zamiast tego

- *„Rozumiem, że bardzo Cię to poruszyło”.*
- *„To naprawdę trudne doświadczenie”.*
- *„Masz prawo tak się czuć”.*
- *„Nie musisz teraz wszystkiego ogarniać”.*

4 Pomóż odzyskać poczucie bezpieczeństwa (jeśli czujesz się na siłach)

Po traumatycznym wydarzeniu człowiek może mieć wrażenie, że zagrożenie nadal istnieje. Pomocne może być:

- spokojne miejsce
- ograniczenie nadmiaru wiadomości i drastycznych materiałów
- kontakt z bliskimi
- regularne jedzenie i odpoczynek
- spacer lub łagodny ruch
- wykonywanie prostych codziennych czynności

JEŚLI OSOBA JEST BARDZO POBUDZONA, MOŻESZ SPOKOJNIE POWIEDZIEĆ

„Rozejrzyj się. Jesteśmy teraz tutaj. Możemy na chwilę zatrzymać się i zobaczyć, czego potrzebujesz”.

5 Pomagaj konkretnie

Czasami łatwiej przyjąć konkretną pomoc niż ogólne pytanie: „Czy czegoś potrzebujesz?”. Zaproponuj:

- przygotowanie posiłku
- zakupy
- odwiezienie do domu
- towarzyszenie podczas wizyty
- pomoc w załatwieniu spraw
- kontakt z bliskimi

6 Nie oczekuj szybkiego powrotu do normalności

Osoba może przez jakiś czas funkcjonować inaczej. Może być bardziej drażliwa, wycofana, zmęczona lub potrzebować więcej przestrzeni.

Nie oceniaj jej przez pryzmat wcześniejszego funkcjonowania.