

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Zasady interwencji w nagłych sytuacjach

1. BEZPIECZEŃSTWO

Najpierw zadбай o fizyczne bezpieczeństwo osoby. Odsuń ją od zagrożenia, zanim zaczniesz rozmawiać.

2. OCENŃ STAN OSOBY

Obserwuj: czy osoba jest przytomna, zorientowana? Czy wyraża myśli samobójcze lub agresję? Dostosuj swoje działanie do jej stanu.

3. NAWIĄŻ KONTAKT

Przedstaw się spokojnie. Zapytaj: "Jak się czujesz? Czego teraz potrzebujesz?" Nie wypytuj o szczegółowy zdarzenia.

4. SŁUCHAJ I TOWARZYSZ

Aktywne słuchanie bez oceniania. Nie bagatelizuj, nie dawaj rad. Twoja obecność sama w sobie jest pomocą.

5. POŁĄCZ Z POMOCĄ

Pomóż osobie skontaktować się ze specjalistą lub pogotowiem (112, 116 123 – Telefon Zaufania). Nie zostawiaj jej samej w kryzysie.

Nie musisz być specjalistą, żeby pomóc. Twoja obecność, spokój i życzliwość mogą uratować życie.