

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

Doraźne wsparcie osób w kryzysie psychicznym.
Nie wymaga specjalistycznych umiejętności – może jej udzielić każdy.

Podstawą jest wspierająca rozmowa.

Zasady:



„Pozwól na samodzielność”:

Wspieraj, ale nie wyręczaj.

„**Słuchaj, nie oceniaj**”: Pokaż, że akceptujesz uczucia osoby w kryzysie. Nie musisz się z nimi zgadzać.

„**Mów z szacunkiem**”: Zwracaj uwagę na słowa, których używasz.

„**Każda pomoc ma granice**”: W razie potrzeby zachęcaj do skorzystania ze wsparcia specjalistów.



„**Najpierw Ty**”: Pomagaj tylko, gdy masz na to siłę. Jeśli brakuje Ci czasu albo energii, skieruj osobę w kryzysie do kogoś innego.

„**Bądź, nie naprawiaj**”: Najważniejsza jest osoba, a nie sam problem. Bycie wysłuchanym i zrozumianym znaczy więcej niż gotowe rozwiązania.

„**Uważnie obserwuj**”: Czasem symptomy są mało widoczne. Zainicjuj rozmowę, gdy zauważysz niepokojące sygnały.



Skorzystaj ze wsparcia:

116 111 – dzieci i młodzież (24/7)
800 12 12 12 – Rzecznik Praw Dziecka (24/7)
800 120 002 – Niebieska Linia (24/7)
22 484 88 01 – ITAKA (pn–sb 11:00–21:00)