

ALGORYTM POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH W

Pierwsza pomoc emocjonalna to rodzaj interwencji, którą podejmuje się w odpowiedzi na dostrzeżone objawy kryzysu. Jej celem jest wstępne zdiagnozowanie problemu, ocena ryzyka zagrożenia zdrowia lub życia, udzielenie wsparcia i zapewnienie ciągłości udzielanej pomocy.

W trakcie rozmowy pomocowej możesz usłyszeć, że Twój rozmówca boryka się z myślami samobójczymi. Pamiętaj, że celem tej rozmowy nie jest sprawienie, aby te myśli się nie pojawiały, tylko aby nie doszło do ich realizacji.

Pytając o myśli samobójcze, nie wzbudzisz ich u Twojego rozmówcy, powstrzymując się od pytania, pomijasz ważny element rozmowy pomocowej.

1. Podczas udzielania porady klient (osoba dorosła) wyraża myśli samobójcze (np. „Nie mam po co żyć”, „Chcę się zabić”).

I. SYTUACJA BEZ GROŹBY POZBAWIENIA SIĘ ŻYCIA NA TERENIE		
1. Przeprowadzenie kwestionariusza OCENY MYŚLI SAMOBÓJCZYCH	Przed chwilą poinformowała mnie Pan/Pani że myślał/a o śmierci lub o odebraniu sobie życia. Te myśli nie są rzadkie i nie powinien/nie powinna się Pan/Pani wstydzić, że ma Pan/Pani takie myśli, jeśli je Pan/Pani ma. Następne pytania, które Panu/Pani zadam, dotyczą właśnie tego rodzaju myśli. Czy nie ma Pan/Pani nic przeciwko temu? Czy możemy kontynuować?	Zał. 1. Arkusz OCENY MYŚLI SAMOBÓJCZYCH (z interwencji PM+)
2. Informujemy klienta, że musimy skontaktować się z naszym dyrektorem i poinformować o zaistniałej sytuacji	Na podstawie tego, co mi Pan/Pani opisał(-a) obawiam się o Pana/Pani bezpieczeństwo. Jak wspomniałem/łam na początku tej rozmowy, w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia muszę skontaktować się z moim dyrektorem. Jest to bardzo ważne, dzięki temu będziemy mogli jak najszybciej uzyskać dla Pana/Pani najlepszy rodzaj pomocy. Zrobię to teraz, dobrze?	Telefoniczne poinformowanie dyrektora lub zastępcy (informujemy jedną z wymienionych osób) Kolejność wykonania telefonu: (imię, nazwisko, numer) 1. W przypadku nieodebrania: 2. W przypadku nieodebrania: 3.

3. Proponujemy klientowi kontakt telefoniczny z osobą z kręgu jego rodziny lub znajomych	Czy moglibyśmy może zadzwonić do kogoś z Pana/ni bliskich ? Może do kogoś z rodziny, albo znajomych, żeby przyjechał tutaj do nas ? Kto mógłby to być?	Prosimy klienta o wykonanie telefonu (z aparatu tel klienta, jeśli go nie ma to z aparatu służbowego) do wybranej przez siebie osoby i przekazanie nam słuchawki w celu wyjaśnienia zaistniałej sytuacji. W trakcie rozmowy prosimy o przyjazd i asystę klientowi w dalszych działaniach.
Do przybycia osoby bliskiej nie zostawiamy klienta samego w pokoju, prowadzimy neutralną rozmowę (np. na temat osoby, na którą czekamy lub zainteresowań).		
OPCJA 1. Po przybyciu osoby bliskiej zalecamy pojechanie do Ośrodka Interwencji Kryzysowej (OIK) (adres) i prosimy o asystę. My jako instytucja dzwonimy do OIK (numer) i opisujemy sytuację. Daje też nr tel. OIK osobie asystującej. KOŃCZYMY INTERWENCJĘ		
OPCJA 2. Jeżeli przybyła osoba bagatelizuje sytuację, nie chce pojechać do OIK, próbujemy ją zmotywować, żeby jednak pojechać i szczególnie zaopiekować się osobą w kryzysie. Dajemy adres i telefon do OIK. KOŃCZYMY INTERWENCJĘ		
OPCJA 3. NIE MA TAKIEJ OSOBY, z którą można się skontaktować My - jako instytucja dzwonimy do OIK (numer)....., opisujemy sytuację i postępuję wg instrukcji osoby z OIK		

Jeżeli KLIENT JEST Z OSOBĄ MAŁOLETNIA

Prosimy o wsparcie innego pracownika przebywającego na terenie obiektu przez co zapewniamy opiekę i bezpieczeństwo dla dziecka (zabranie do innego pokoju, odseparowanie).

Wytyczne dotyczące oceny myśli samobójczych u klientów

Załącznik 1.

OCENA MYŚLI SAMOBÓJCZYCH

Zadawaj bezpośrednie, jasne pytania:

- Zadawaj pytania tak, jak są one zapisane w ocenie.
- Podczas zadawania pytań o samobójstwo, unikaj używania mniej jednoznacznych słów, które mogłyby zostać źle zrozumiane.
- Bezpośrednie pytania pomagają klientom poczuć, że nie są oceniani za posiadanie myśli lub planów samobójczych lub podejmowanie prób samobójczych w przeszłości.
- Niektóre osoby mogą czuć się niekomfortowo, rozmawiając z Tobą o samobójstwie, ale możesz im powiedzieć, jak bardzo ważne jest dla Ciebie jasne zrozumienie ich poziomu bezpieczeństwa.
- Pytania o samobójstwo nie podesuną danej osobie pomysłu o odebraniu sobie życia, jeśli wcześniej o tym nie myślała.

Reagowanie na klienta, który ma plan odebrania sobie życia w najbliższym czasie:

- Stwórz bezpieczne i wspierające warunki.
- Usuń środki, mogące służyć do samookaleczenia, jeśli to możliwe.
- Nie zostawiaj tej osoby samej.
- Jeśli to możliwe, zaproponuj osobny, cichy pokój na czas oczekiwania.
- Zwracaj uwagę na stan psychiczny i problemy emocjonalne danej osoby, wykorzystując swoje podstawowe umiejętności pomagania.

1. Czy w ciągu ostatniego miesiąca poważnie myślał(-a) Pan/Pani lub planował(-a) Pan/Pani odebranie sobie życia?	TAK		NIE
	Jeśli tak, poproś klienta o opisanie swoich myśli lub planów. Wpisz szczegółowe informacje tutaj:		
Jeśli klient odpowiedział „Nie” na pytanie 1, podziękuj mu/jej za odpowiedź na pytania i możesz zakończyć ocenę. Jeśli klient odpowiedział „Tak” na pytanie 1, przejdź do pytania 2.			
2. Jakie działania podjął(-ęła) Pan/Pani, aby odebrać sobie życie?	Wpisz szczegółowe informacje tutaj:		
3. Czy planuje Pan/Pani odebrać sobie życie w ciągu najbliższych dwóch tygodni?	TAK	NIE	NIE JESTEM PEWIEN/PEWNA
	Jeśli odpowiedź brzmi „Tak” lub „Nie jestem pewny(-a)”, poproś klienta, aby opisał Ci swój plan. Wpisz szczegółowe informacje tutaj:		

Dla osób, które planują odebranie sobie życia w najbliższym czasie

Na podstawie tego, co mi Pan/Pani opisał(-a) obawiam się o Pana/Pani bezpieczeństwo.

Jak wspomniałem/łam na początku tej rozmowy, w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia muszę skontaktować się z moim dyrektorem. Jest to bardzo ważne, dzięki temu będziemy mogli jak najszybciej uzyskać dla Pana/Pani najlepszy rodzaj pomocy. Zrobię to teraz, dobrze?

LISTA PRZYDATNYCH ZWROTÓW	NIEPOŻĄDANE ZWROTY
Przykro mi, że to przydarzyło się Tobie.	Wiem, jak się teraz czujesz.
Teraz jesteś bezpieczny (o ile jest to prawda).	Rozumiem Cię.
Cieszę się, że możesz teraz ze mną rozmawiać.	Powinieneś być szczęśliwy, że... żyjesz.
Dobrze, że jesteś teraz ze mną.	Powinieneś być szczęśliwy, że byłeś zdolny coś uratować (np. podczas pożaru).
To nie była Twoja wina, nie popełniłeś błędu (o ile jest to prawda).	Możesz przecież jeszcze mieć inne dzieci, współmałżonka itp.
Twoje reakcje/odczucia są normalne wobec tego, co się stało.	Powinieneś być szczęśliwy, że... jesteś młody, będziesz nadal żyć i będziesz zadowolony.
To zrozumiałe, że masz takie odczucia.	Twój kochany... bliski/krewny nie cierpiał, gdy umierał. Ona miała szczęśliwe życie, zanim zmarła.
Domyślałam się, że jesteś załamany/ zestresowany, widząc...	To była wola Boża.
Już nigdy nie będzie tak samo, ale wszystko może się ułożyć.	Tragedia jest już za Tobą, teraz przydarzą Ci się same dobre rzeczy.
To normalne, że płaczesz/nienawidzisz.	Musisz skończyć z tą rozpaczą / musisz wziąć się w garść.
Rozumiem, że teraz nie chcesz ze mną rozmawiać, ale gdybyś zmienił zdanie, jestem tu, żeby Cię wysłuchać.	Będzie dobrze.
Martwię się o Ciebie i zależy mi na tym, żeby Ci pomóc.	Czas leczy wszystkie rany.
Mam pomysł, który może być przydatny. Czy chcesz o nim posłuchać?	Powinieneś iść do przodu.

CO ROBIĆ, A CZEGO UNIKAĆ?

2 UDZIEL WSPARCIA

- Traktuj poważnie to, co słyszysz.
- Okazuj zrozumienie i akceptację.
- Bądź empatyczny i postaraj się zrozumieć sytuację osoby i trudności, o których mówi.
- Pomóż w wyodrębnieniu problemów możliwych do rozwiązania.
- Wyraź mocne przekonanie, że problemy można rozwiązać.

3 ZIDENTYFIKUJ ZASOBY i pomóż w szukaniu rozwiązań.

4 ZACHĘĆ do skorzystania z wizyty u specjalisty.

5 PRZEKAŻ INFORMACJE o miejscach i telefonach pomocowych.

- **NIE OKAZUJ** swojej bezradności.
- **NIE SKŁADAJ** obietnic bez pokrycia.
- **NIE POCIESZAJ** na siłę.
- **NIE OPOWIADAJ** o tym, jak Ty lub inni lepiej poradziłiby sobie w takiej sytuacji.
- **NIE PODNOŚ** nigdy żadnych walorów samobójstwa.
- **NIE ZAPRZECZAJ** pomysłom samobójczym.
- **NIE WCHODŹ** w dyskusję o korzyściach płynących z odebrania sobie życia.
- **NIE KRYTYKUJ** wyborów zgłaszającego.
- **NIE REAGUJ ZBYT SILNIE**, staraj się kontrolować swoje emocje.
- **NIE DAJ SIĘ** zwieść zapewnieniom, że kryzys minął.
- **NIE ZOSTAWIAJ** osoby w kryzysie samej.