

Rówieśnicza Interwencja Kryzysowa

Na podstawie programu autorstwa Tomasza Bilickiego,
Fundacja Innopolis

Interwencja Kryzysowa



Pierwsza pomoc
PSYCHOLOGICZNA
w sytuacji kryzysu.

KRYZYS



Kryzys nie jest wydarzeniem.

Kryzys jest REAKCJĄ na wydarzenie.

Reakcje na trudne sytuacje

OSTRE

- Silne, ale słabnące z czasem
- Zmiany związane z ciałem, przetwarzaniem informacji, emocjami, zachowaniem
- Reakcja adaptacyjna

PRZEWLEKŁE

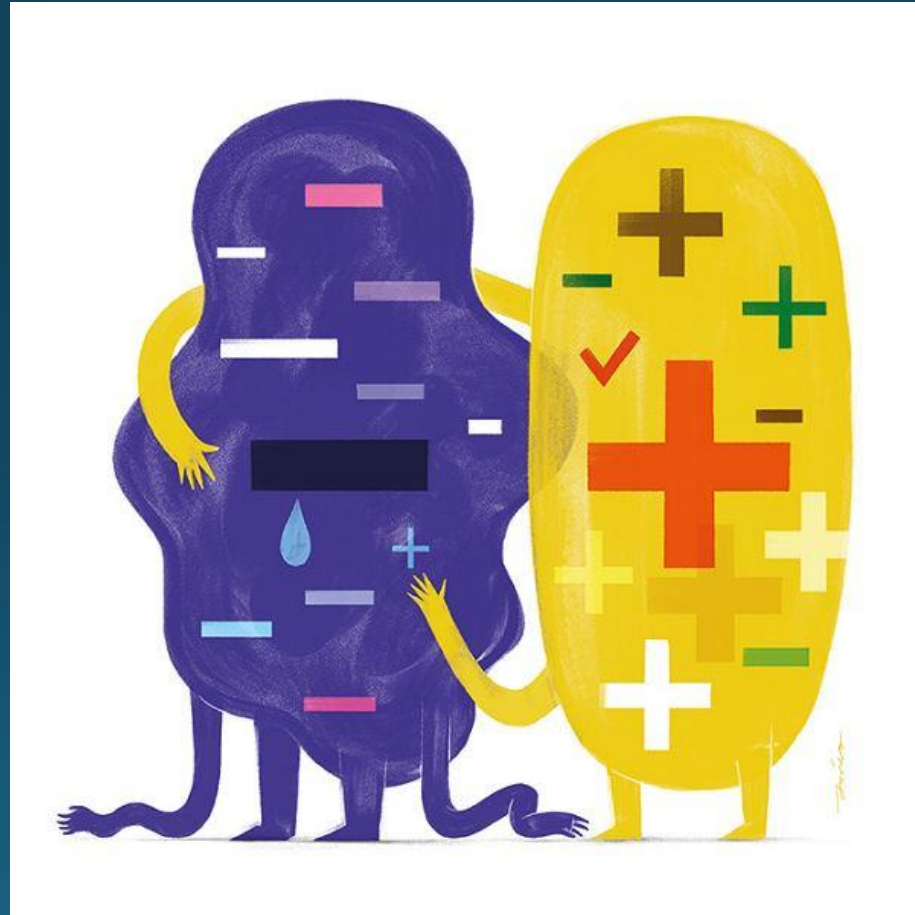
- Słabsze objawy, ale nie ustępują przez długi czas
- Jeśli trwają dłużej niż trzy miesiące, albo zagrażają życiu – konieczna jest profesjonalna pomoc

„Wyzwalacze” kryzysów:

- Dotychczasowe doświadczenia
- Wrażliwość
- Mechanizmy radzenia sobie z trudnościami,
- Możliwości wykorzystania społecznej sieci wsparcia,
- Znaczenie jakie osoba nadaje wydarzeniu.

**Każda osoba ma swoje, niepowtarzalne
wyzwalacze kryzysów.**

Najważniejsza dla osoby, która potrzebuje pomocy jest AKCEPTACJA (!)



Zasady

Rówieśniczej Interwencji Kryzysowej



- Pomaganie innym nie może szkodzić pomagaczowi – zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo – skieruj do kogoś innego, jeśli sam zaczynasz się źle czuć.
- W przypadku ostrej reakcji – pomóż się najpierw uspokoić.
- **ZAWSZE** akceptuj fakt, że ktoś jest w kryzysie.
- Nie zaprzeczaj uczuciom – nie mów „Nic się nie stało.”, „Inni mają gorzej.” itp

Zasady Rówieśniczej Interwencji Kryzysowej



- Wyraź swoje uczucia i nazwij to, co obserwujesz, np.: „Widzę, jak bardzo cierpisz.”, „To straszne, co się wydarzyło.”
- Poinformuj, czego lepiej nie robić w kryzysie (np. nie pije się alkoholu, nie bierze się narkotyków, nie podejmuje się ważnych decyzji)
- Zaproponuj co można robić w kryzysie (zachowuj rytm dnia, rozmawiaj z ludźmi, stosuj relaksację)

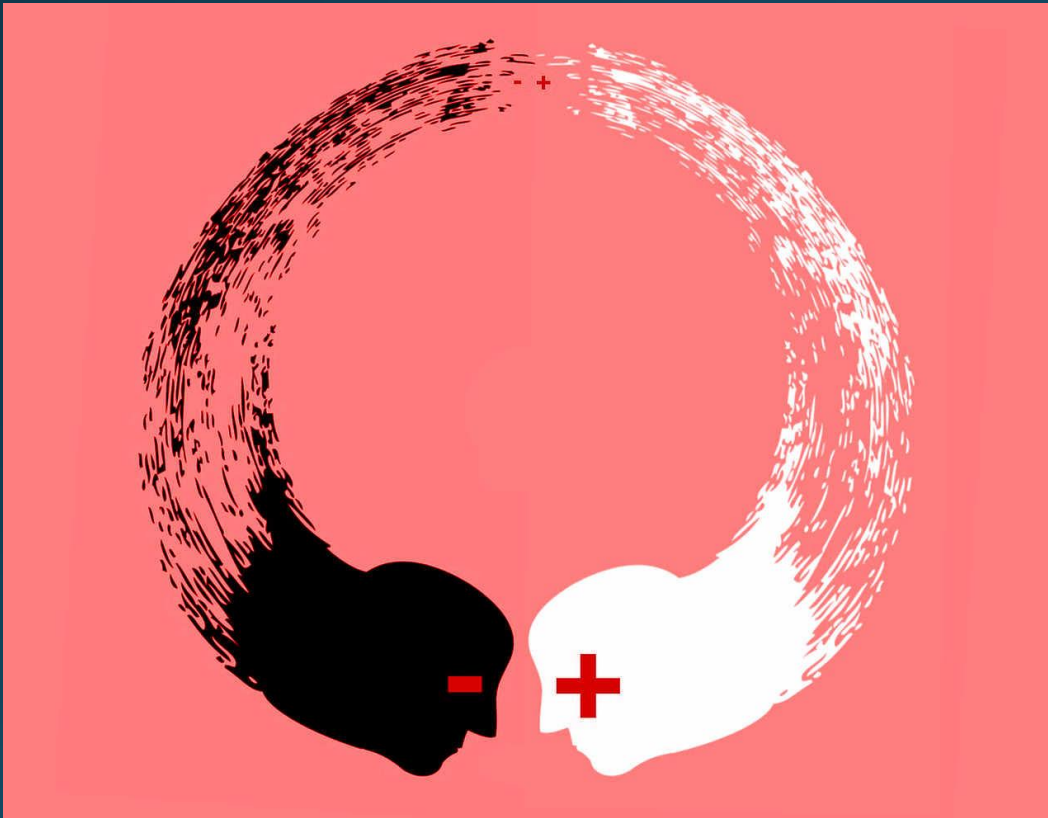
Zasady

Rówieśniczej Interwencji Kryzysowej



- Przygotuj wspólnie z osobą w kryzysie plan postępowania i motywuj do jego realizacji.
- Bądź dyspozycyjny (ale pamiętaj o swoich granicach i potrzebach), ale rób to mądrze, aby osoba w kryzysie nie utraciła samodzielności i nie stała się roszczeniowa.
- Skieruj do pomocy profesjonalnej kiedy sytuacja tego wymaga, oraz dodawaj odwagi do skorzystania z niej.
- Dobrze mieć możliwość konsultacji ze specjalistą albo zaufanym dorosłym.

Dylematy etyczne pomagania



- Zasada dobrowolności – pomagam tylko wtedy, jeśli się na to zgadzasz.
- Zasada swobody wypowiedzi – możesz powiedzieć mi tylko to, co chcesz.
- Zasada zachowania tajemnicy, ALE – w sytuacji zagrożenia **BEZWZGLĘDNYM OBOWIĄZKIEM** jest ujawnienie informacji odpowiednim osobom.

Gdzie można się zgłosić

- Telefon zaufania – tel. 116 111 – pomoc całodobowa
- ITAKA – Centrum wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego:
tel. 800 70 2222 – pomoc całodobowa
- Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc całodobowa:
tel. 33 814 62 21
Niebieska Linia
tel. 33 811 99 00
- Psycholog w SP nr 4:
czwartek 13:30 – 15:30
piątek 09:30 – 12:30
Oraz w każdy inny dzień, przez cały tydzień, za pośrednictwem
dziennika/online.