

JAK WSPIERAĆ OSOBY
W KRYZYSIE PSYCHICZNYM?

PIERWSZA POMOC
PSYCHO-
LOGICZNA

EWELINA
SUPIŃSKA

 PWN



Ewelina Supińska

Psycholożka, coach kryzysowa, ekspertka ds. zdrowia psychicznego i wellbeingu z kilkunastoletnim doświadczeniem zawodowym.

W 2006 roku ukończyła studia magisterskie na kierunku psychologia na Uniwersytecie Gdańskim, a w 2021 roku uzyskała certyfikat coacha kryzysowego w Instytucie Pozytywnej Terapii Kryzysu w Krakowie.

W latach 2006–2019 pracowała w polskich i międzynarodowych korporacjach w działach Human Resources, wspierając menedżerów w zarządzaniu zespołami. Od 2019 roku prowadzi własną firmę szkoleniową i prywatną praktykę specjalistyczną. Na co dzień koncentruje się przede wszystkim na działaniach psychoedukacyjnych w środowisku pracy. Prowadzi w firmach autorskie warsztaty i webinaria dotyczące zdrowia i dobrostanu, w tym między innymi na temat wspierania pracowników w kryzysie psychicznym.

Zajmuje się również poradnictwem psychologicznym i coachingiem kryzysowym, wspierając osoby doświadczające trudności ze zdrowiem psychicznym.

Zainteresowania i specjalizacja autorki obejmują problematykę stresu i radzenia sobie, kryzysów psychicznych, prewencji i przezwyciężania wypalenia zawodowego, a także tematykę psychologii pozytywnej. Misją społeczną autorki jest popularyzacja wiedzy psychologicznej z użyciem zrozumiałego języka i z zachowaniem rzetelności naukowej.

Dlatego poza działalnością komercyjną aktywnie angażuje się w kampanie społeczne oraz publikuje artykuły na temat zdrowia psychicznego.

Spis treści

Wstęp	XI
Rozdział 1	
Zdrowie psychiczne – wprowadzenie	1
Czym jest zdrowie psychiczne	1
Trudności ze zdrowiem psychicznym	2
Kryzysy a zaburzenia psychiczne	2
Kryzysy psychiczne	2
Zaburzenia psychiczne	3
Jakie są kluczowe różnice między kryzysami a zaburzeniami psychicznymi	4
Symptomy kryzysów psychicznych	6
Jakie symptomy mogą świadczyć o kryzysie psychicznym	6
Jak mówić o zdrowiu psychicznym	8
Trudności ze zdrowiem psychicznym a stygmatyzacja i stereotypizacja	8
Jak mówić o osobach doświadczających trudności ze zdrowiem psychicznym	10

Rozdział 3

Moc rozmowy wspierającej

Rozmowa wspierająca jako podstawowa forma pierwszej pomocy psychologicznej

To właśnie rozmowa stanowi fundament pierwszej pomocy psychologicznej.

Ludzie często kojarzą pomoc z działaniem, robieniem czegoś konkretnego i zajmują się problemem zamiast osobą. To jednak nie jest adekwatne i wystarczające podejście, jeśli chodzi o pomoc w kryzysie psychicznym. Chociaż wsparcie w rozwiązywaniu problemów ma w pierwszej pomocy psychologicznej swoje miejsce, w sytuacji kryzysu psychicznego priorytetem jest udzielenie wsparcia emocjonalnego osobie, która cierpi, i towarzyszenie jej w tym trudnym doświadczeniu. Pomoc nie przejawia się zatem wyłącznie w aktywnych działaniach. W przypadku kryzysu psychicznego to przede wszystkim obecność życzliwej osoby ma ogromne znaczenie. Dla kogoś zmagającego się z trudnościami w zakresie zdrowia psychicznego bycie wysłuchanym

i zrozumianym często znaczy więcej niż niezwłoczne znalezienie rozwiązania. Oznacza to, że gdy mowa o pierwszej pomocy psychologicznej, na ogół nie jest konieczne podejmowanie natychmiastowych działań (wyjątek stanowi sytuacja zagrożenia czyjegoś życia i/lub zdrowia). Twoja troskliwa, nieoceniająca i akceptująca obecność może stanowić zasadniczą część wsparcia. Oferując swój czas i uwagę, pokazujesz osobie, że nie jest sama z problemem, oraz że jej zdrowie i dobrostan są dla Ciebie ważne.

Zachęcam Cię do podejścia opartego na byciu, nie na działaniu. Skup się najpierw na wsparciu emocjonalnym osoby, a dopiero później, jeśli to konieczne, na pomocy w rozwiązaniu problemów.

Zanim więc wejdiesz w tryb zadaniowy, zatrzymaj się i poświęć czas na wsparcie emocjonalne osoby poprzez rozmowę wspierającą.

Cele i założenia rozmowy wspierającej

Rozmowa wspierająca to nie tylko zwykła wymiana zdań. Jest to starannie zaplanowana interakcja, która przebiega według określonego schematu, by osiągnąć konkretne cele. To proste, ale niezwykle narzędzie pozwalające skutecznie wspierać każdą osobę mierzącą się z trudnościami w zakresie zdrowia psychicznego. Rozmowa wspierająca przynosi szereg pozytywnych efektów i poprzez różne aspekty pomaga w procesie powrotu do równowagi psychicznej. Przede wszystkim tworzy bezpieczne i życzliwe środowisko, które umożliwia wyrażenie emocji i rozładowanie napięcia, co łagodzi emocjonalne cierpienie i przynosi ulgę. Przywraca szansę na analizę sytuacji i lepsze jej zrozumienie poprzez ponowne opowiedzenie, w czym rzecz, co może zmniejszyć poczucie przytłoczenia. Rozmowa wspierająca umożliwia także przemyślenie dostępnych

rozwiązań i źródeł wsparcia, co jest szczególnie istotne dla odzyskania poczucia sprawczości i kontroli – niezbędnych w procesie przezwyciężania kryzysu.

Dodatkowo daje nadzieję na to, że w przyszłości może być lepiej, że trudne chwile kiedyś miną, a dobrostan i jakość życia mogą się poprawić. Nadzieja jest niezwykle ważna w procesie przezwyciężania kryzysu psychicznego i zdrowienia, dlatego wzbudzenie jej jest jednym z zasadniczych elementów rozmowy wspierającej. Wreszcie, pomaga pokonać poczucie izolacji, pozwalając osobie poczuć, że nie jest sama ze swoim problemem i ma wokół siebie życzliwych ludzi, na których może polegać.

Dzięki temu, że rozmowa wspierająca pozostawia osobę z poczuciem nadziei i wsparcia, utwierdza ją w przekonaniu, że droga wyjścia z kryzysu oraz szansa na powrót do równowagi istnieją. To wszystko sprawia, że rozmowa wspierająca ma niezwykle moc i pozostaje podstawową formą wsparcia w kryzysie psychicznym w ramach pierwszej pomocy psychologicznej.

Dobrze przeprowadzona rozmowa wspierająca przebiega według określonego schematu. Pięć najważniejszych kroków to:

- zainicjowanie rozmowy;
- uważne wysłuchanie i wsparcie emocjonalne;
- poznanie potrzeb i rozważenie możliwych rozwiązań;
- zachęcenie do skorzystania z pomocy profesjonalnej;
- pozytywne wzmocnienie i zakończenie rozmowy.

W dalszej części książki dowiesz się, jak taką rozmowę przeprowadzić, co jest istotne na poszczególnych jej etapach, co warto powiedzieć, a jakich zwrotów lepiej unikać. Wszystko po to, byś mógł/mogła być dla osoby najlepszym możliwym wsparciem.

Kiedy zainicjować rozmowę wspierającą

Gdy zauważysz sygnały wskazujące na możliwość doświadczania przez osobę kryzysu psychicznego, nie wahaj się – to jest właściwy moment, by zareagować, inicjując rozmowę wspierającą. Dlatego dostrzegłszy zmiany w funkcjonowaniu osoby, postaraj się zaproponować rozmowę jak najszybciej, bez zbędnej zwłoki. To całkowicie normalne i zrozumiałe, że możesz mieć obawy i odczuwać niepokój, co niestety czasami prowadzi do zwlekania. Postaraj się jednak potraktować tę sprawę priorytetowo i podejmij działanie mimo lęku. Szybkie zareagowanie jest istotne, ponieważ dzięki temu osoba w kryzysie psychicznym nie zostaje sama ze swoimi trudnościami dłużej niż to konieczne. To ważne również dlatego, że często może mieć ona zniekształcone poczucie czasu i każda chwila zmagania się z trudnościami w samotności może jej się wydawać nieznośnie długa. Ponadto zainicjowanie rozmowy to pierwszy krok w kierunku działań na rzecz przezwyciężania kryzysu, a na ogół im szybciej osoba podejmie działania zmierzające do poprawy swojego stanu zdrowia, tym krótszy powinien być proces powrotu do równowagi psychicznej.

Wybierz miejsce, które zapewni poczucie prywatności i komfortu obu stronom interakcji. Unikaj rozpoczynania rozmowy na temat zdrowia psychicznego w miejscach publicznych, takich jak kuchnia w biurze, tramwaj, zatłoczona kawiarnia czy inne przestrzenie, które nie gwarantują intymności i spokoju niezbędnych do przeprowadzenia tak ważnego dialogu. Nie zaczynaj go także w obecności innych osób, na forum publicznym czy w jakimkolwiek miejscu, gdzie istnieje ryzyko, że rozmowa zostanie przez kogośkolwiek usłyszana lub przerwana.

Zainicjuj rozmowę wspierającą wówczas, gdy dysponujesz wystarczającą ilością czasu, aby ją przeprowadzić. Możesz też zaproponować

osobie inną datę niż bieżąca, pasującą zarówno Tobie, jak i jej – ważne, by ustalony termin spotkania nie był odległy w czasie.

Co do zasady, trudno przewidzieć, jak taka rozmowa wspierająca się rozwinie i ile dokładnie czasu zajmie, ale z mojego doświadczenia wynika, że zarezerwowanie mniej więcej godziny pozwala na spokojną konwersację, bez pośpiechu i presji na jej zakończenie.

Jeśli chodzi o kwestie organizacyjne, zaleca się umożliwienie osobie doświadczającej kryzysu psychicznego wyboru miejsca i terminu rozmowy. Daje to jej poczucie kontroli nad sytuacją, co ma znaczenie dla poczucia bezpieczeństwa i komfortu. Wystarczy zapytać: *Kiedy i gdzie chciałbyś/chciałabyś o tym pomówić? Jestem otwarty/otwarta na Twoje propozycje i różne opcje, które będą dla Ciebie optymalne; Kiedy i gdzie byłoby Ci najwygodniej porozmawiać? Jestem otwarty/otwarta na Twoje preferencje co do miejsca i czasu naszego spotkania.* Taka postawa pokazuje Twoją gotowość dostosowania się do potrzeb osoby, z którą chcesz rozmawiać.

Z praktyki wiem, że niekiedy prowadzenie rozmów na trudne tematy przychodzi łatwiej, gdy są one połączone z inną aktywnością podejmowaną wspólnie z rozmówcą. Dlatego zamiast tradycyjnego siedzenia warto zaproponować spacer czy przeprowadzić tę rozmowę w trakcie wspólnego wykonywania jakiejś innej czynności. Taka forma ułatwia optymalną komunikację niewerbalną, nawiązanie i utrzymanie kontaktu wzrokowego, oferując jednocześnie możliwość odwrócenia wzroku, co może się okazać pomocne, zwłaszcza gdy osoba w kryzysie doświadcza silnych emocji. Elastyczne podejście do miejsca i formy rozmowy tworzy mniej formalną atmosferę, która może zachęcić obie strony do bardziej otwartej konwersacji.

HALT – zatrzymaj się, zanim zaczniesz rozmawiać

Istnieje jeszcze jeden ważny aspekt, na który właśnie w tym miejscu chciałabym zwrócić Twoją uwagę. Rozmowy na trudne tematy i roz-

mowy wspierające są wyjątkowo wymagające. Dlatego najlepiej prowadzić je, będąc w optymalnym stanie psychofizycznym, dysponując niezbędnymi zasobami energii fizycznej, emocjonalnej i poznawczej.

Gdy mówię o optymalnym stanie psychofizycznym, chętnie odwołuję się do techniki HALT (Marlatt i Donovan, 2005). HALT w języku niemieckim oznacza *zatrzymaj się*, zwraca uwagę na konieczność wprowadzenia pauzy i sprawdzenia swojego samopoczucia. HALT jest również akronimem, który kryje w sobie cztery stany, opisywane jako: głodny (*hungry*), zirytowany (*angry*), osamotniony (*lonely*) lub zmęczony (*tired*).

Gdy odczuwamy głód, złość, samotność lub zmęczenie, nasza zdolność do efektywnego funkcjonowania, a tym bardziej do skutecznego wspierania innych, jest znacząco ograniczona. Tymczasem rozmowa z osobą doświadczającą kryzysu psychicznego pochłania dużo energii i może wymagać od nas innych reakcji niż te, które towarzyszą nam w codziennych dyskusjach. Dlatego, zanim zdecydujesz się na zainicjowanie i przeprowadzenie rozmowy wspierającej, zatrzymaj się na chwilę i dokładnie oceń swoją kondycję psychofizyczną. Sprawdź, jak się czujesz, i zadбай o zaspokojenie swoich podstawowych potrzeb fizycznych i psychicznych, aby dysponować odpowiednimi zasobami do wsparcia drugiej osoby. Dopiero wówczas jesteś gotowy/gotowa, by skutecznie udzielać pierwszej pomocy psychologicznej.

Rozmowa wspierająca w pięciu krokach

Krok pierwszy – zainicjowanie rozmowy

Jak rozpocząć rozmowę wspierającą

Jak się masz? Co u Ciebie? Co słychać? – te pytania często traktujemy jako uniwersalnie i przydatne zwroty, otwierające rozmowę z drugą osobą.

Warto się jednak zastanowić, czy zadając tego typu pytania, rzeczywiście uzyskamy to, na czym nam zależy – autentyczną, szczerą odpowiedź na temat tego, co dana osoba aktualnie przeżywa i jak się czuje.

Z mojego doświadczenia wynika, że na pytania grzecznościowe zwykle uzyskuje się równie grzecznościową reakcję: *Co u Ciebie? Wszystko ok.; Jak się masz? Dobrze*. Te pytania, choć są standardowym elementem nawiązywania rozmowy i tzw. small talku, sprzyjają raczej powierzchownym konwersacjom. Niekoniecznie zapraszają do otwartej i głębszej wymiany zdań na tematy związane ze zdrowiem psychicznym. Dlatego, gdy zamierzamy poruszyć temat trudności z tego obszaru, takie standardowe zagajenie może się okazać niewystarczające i mało efektywne.

Co w takim razie zamiast tego? Jak skutecznie rozpocząć rozmowę wspierającą, by zachęcić osobę do podzielenia się z nami trudnościami, których doświadcza?

Kluczem jest według mnie użycie bardziej osobistych wypowiedzi i pytań, które wyrażają autentyczne zainteresowanie osobą i jej doświadczeniami.

Dobrą praktyką jest odniesienie się w wypowiedzi do konkretnych obserwacji dotyczących stanu lub zachowania osoby. Opisz dokładnie swoje spostrzeżenia, to znaczy zmiany zaobserwowane w funkcjonowaniu osoby, w jak największym stopniu opierając się na faktach. W ten sposób dajesz jej znać, że ją zauważasz, że dostrzegasz kryzys, ale nie oceniasz jej. Komunikujesz również, że zdrowie psychiczne to normalny temat do rozmowy, który można i warto omawiać otwarcie, bez konieczności ukrywania go przed innymi.

Niezbędne jest również wyjaśnienie swoich intencji. Powiedz, co skłania Cię do zainicjowania takiej rozmowy (np. to, że się martwisz o osobę, niepokoją Cię zmiany, jakie obserwujesz). Taki przekaz wyjaśnia Twoje zamiary i podkreśla, że rozmówca jest dla Ciebie ważny.

Następnie zaprosz do otwartej rozmowy na ten temat. Możesz użyć pytań otwierających lub poprosić osobę, by pomogła Ci lepiej zrozumieć, co się u niej dzieje i przez co przechodzi.

Jak to powiedzieć?

- Wydajesz się inny/inna niż zwykle (rozdrażniony/rozdrażniona, smutny/smutna, rozkojarzony/rozkojarzona itp.). Wygląda na to, że doświadczasz czegoś trudnego i martwię się o Ciebie. Jak się czujesz?
- Widzę, że w ostatnim czasie opuszczasz posiłki/śpisz mniej/wycofujesz się z aktywności, które dotychczas lubiłeś/lubiłaś. Jesteś dla mnie ważny/ważna i niepokoi mnie to. Czy chcesz o tym porozmawiać?
- Zauważyłem/zauważyłam pewne zmiany w Twoim zachowaniu (opis zachowania). Wygląda na to, że przechodzisz trudny czas. Zależy mi na Tobie i chciałbym/chciałabym Ci pomóc. Czy możemy porozmawiać?
- Ostatnio wydajesz się trochę przygnębiony/przygnębiona, rozdrażniony/rozdrażniona. Zależy mi na Tobie i na Twoim dobrym samopoczuciu. Jeśli kiedykolwiek będziesz chciał/chciała porozmawiać o czymkolwiek, pamiętaj, że możesz na mnie liczyć. Rozmowa może przynieść Ci ulgę.
- Twoje zachowanie zmieniło się ostatnio i wydaje mi się, że mierzysz się z jakimiś trudnościami. Chciałbym/chciałabym Cię wesprzeć. Porozmawiajmy, pomóż mi zrozumieć, co się u Ciebie dzieje.

Czasami spotykam się z przekonaniem, że inicjowanie rozmowy o zdrowiu psychicznym jest niegrzeczne albo nadmiernie wścibskie. Ja stoję na stanowisku, że to nieprawda. Uważam, że utrzymując z osobą jakąkolwiek relację, masz prawo rozpocząć rozmowę na każdy temat,

włącznie ze zdrowiem psychicznym. To znaczy, że możesz podzielić się swoimi obserwacjami i zapytać osobę, co się w jej życiu dzieje, nie przekraczając przy tym czyichś granic. W mojej ocenie rozpoczęcie takiej rozmowy nie narusza prywatności i jest akceptowalne we wszystkich typach relacji, także ze znajomymi czy współpracownikami.

Zasadnicze znaczenie ma natomiast zachowanie odpowiedniej formy komunikacji. Jeśli przyjmiesz neutralną i nieoceniającą postawę, wyrazisz swoje intencje i okażesz życzliwość, to minimalizujesz ryzyko, że podjęta inicjatywa zostanie odebrana negatywnie. Pokazując, że Twoje zainteresowanie wynika z troski, pomagasz stworzyć bezpieczną przestrzeń dla otwartej rozmowy.

Co, jeśli osoba nie chce rozmawiać

Oczywiście, może się tak zdarzyć, że osoba nie będzie chciała z Tobą omawiać doświadczanych trudności ze zdrowiem psychicznym. Każdy ma prawo do prywatności i nikt nie ma obowiązku podejmować rozmowy o swoim zdrowiu. Bezwzględnie należy to uszanować bez wywierania dalszej presji na rozmowę. Dobrą praktyką jest podążanie za prostą zasadą: Ty proponujesz wsparcie poprzez rozmowę, lecz to druga strona decyduje, czy chce z tej oferty skorzystać, a Ty to respektujesz.

Staraj się nie traktować odmowy osobiście i się nie zniechęcaj. Istnieje wiele możliwych przyczyn, dla których ludzie nie decydują się w danym momencie podzielić swoimi przeżyciami. Najprawdopodobniej powody odmowy nie mają z Tobą związku. Być może osoba po prostu nie jest gotowa na takie otwarcie się. Pamiętaj, że już samo zaoferowanie wsparcia ma wartość. Nawet jeśli ktoś odmówi, to zachowaj w sercu to, że go zauważasz i że jest dla Ciebie ważny, i zapamiętaj propozycję rozmowy jako wyraz troski.

Jeśli spotkasz się z odmową, pokaż, że pozostajesz otwarty/otwarta na dalsze udzielanie pomocy. Daj znać, że jesteś

dostępny/dostępna, gdyby kiedykolwiek w przyszłości osoba zechciała porozmawiać. To komunikuje gotowość do wsparcia niezależnie od jej obecnej decyzji.

Jak to powiedzieć?

- Szanuję to, że nie zdecydowałeś/zdecydowałaś się w tym momencie na rozmowę ze mną. Gdybyś zmienił/zmieniła zdanie, to zawsze możesz do mnie przyjść, chętnie Cię wysłucham.
- Jeśli nie chcesz o tym mówić, to też jest w porządku. Możemy porozmawiać, gdy będziesz na to gotowy/gotowa. Daj mi po prostu znać.
- Jestem dla Ciebie, jeśli nie teraz, to wtedy, kiedy tylko będziesz potrzebować takiej rozmowy.

Kolejne próby podjęcia rozmowy

Jeśli mimo upływu czasu niepokojące symptomy w czymś zachowaniu się utrzymują, możesz zdecydować się na kolejną próbę nawiązania rozmowy, ale postaraj się nie być w tym zbyt natarczywy/natarczywa. Czasem jednak ponowiona propozycja podjęcia tematu trafia na bardziej odpowiedni moment, prowadząc do dialogu. Dlatego uważam, że raz na jakiś czas warto się przypominać. Niekiedy wystarczy dać znać o swojej gotowości do pomocy, wysyłając prosty komunikat typu: *Jesteś dla mnie ważny/ważna; Pamiętaj, że jestem.*

Jeśli kilkakrotne próby nawiązania rozmowy nie przynoszą rezultatu, a obserwowany stan psychiczny osoby Twoim zdaniem się nie poprawia, rozważ zasugerowanie jej podjęcia rozmowy z kimś innym, kogo mogłaby uznać za bardziej odpowiedniego rozmówcę.

Jak to powiedzieć?

- *Widzę, że mierzysz się z jakimś problemem, ale nie chcesz ze mną o tym rozmawiać. Szanuję Twoją odmowę. Może jest jakaś inna osoba, z którą chciałbyś/chciałabyś ten temat poruszyć, a ja mogę pomóc w skontaktowaniu Cię z nią?*
-

Przez cały czas pamiętaj jednak, że po drugiej stronie masz dorosłą osobę, odpowiedzialną za swoje życie i zdrowie, zdolną do podejmowania własnych decyzji. Jeśli uzna, że nie chce z nikim rozmawiać i/lub potrzebuje samotności, a jej życiu i/lub zdrowiu nie zagraża żadne bezpośrednie niebezpieczeństwo, należy uszanować takie stanowisko i nie wywierać presji.

Krok drugi – uważne wysłuchanie i wsparcie emocjonalne

Jak słuchać, by osoba czuła się wysłuchana i zrozumiana

O słuchaniu napisano już mnóstwo, jednak dla wielu osób nadal pozostaje to trudnym zadaniem. Słuchanie to umiejętność wykraczająca poza sam proces słyszenia, to coś więcej niż pasywne odbieranie dźwięków. Oznacza pełną obecność, aktywne zaangażowanie i wykazanie szczerego zainteresowania rozmówcą. Słuchanie wiąże się z intencją zrozumienia doświadczeń, myśli i emocji drugiej osoby, przy jednoczesnym unikaniu oceny jej punktu widzenia. To także umiejętność zachowania milczenia, akceptacji pauz i ciszy, które są równie ważne jak słowa.

Osoba w kryzysie często najbardziej potrzebuje właśnie tego – by zostać wysłuchaną. Dzięki uważnemu słuchaniu osoby doświadczającej trudności ze zdrowiem psychicznym tworzymy z nią głęboką więź, pozwalając jej poczuć się zauważoną, zaakceptowaną i zrozumianą.

Słuchanie, będące fundamentem rozmowy wspierającej, jest kluczem do głębokiego zrozumienia i efektywnego wsparcia emocjonalnego kogoś, kto przeżywa kryzys. Dlatego zdecydowałam się poświęcić tym zagadnieniom odrębny rozdział. Istnieje szereg narzędzi skutecznej komunikacji, które mogą Ci się przydać. Poza uważnym słuchaniem będzie to między innymi umiejętność zadawania odpowiednich pytań. W okazaniu wsparcia emocjonalnego pomogą: odzwierciedlenie, uprątomocnienie i normalizacja. Wszystkie techniki – istotne na tym etapie rozmowy wspierającej – omawiam szczegółowo w rozdziale czwartym.

Krok trzeci – poznanie potrzeb i rozważenie możliwych rozwiązań

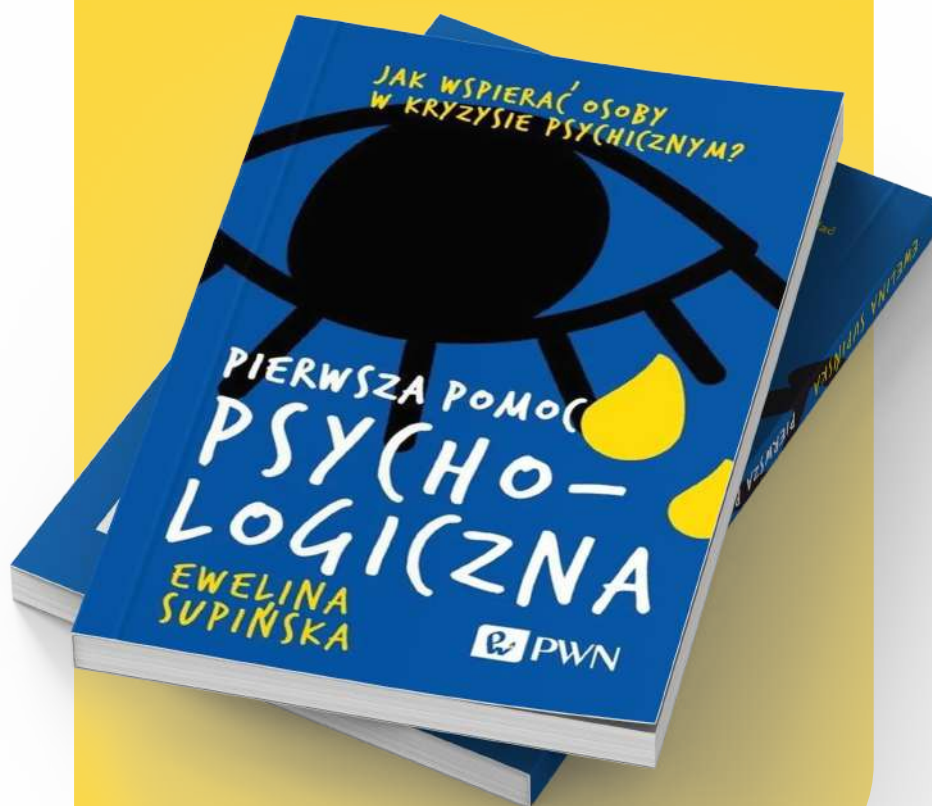
Określanie potrzeb i możliwości

W rozmowie wspierającej bardziej wartościowe jest towarzyszenie osobie w jej procesie definiowania potrzeb i priorytetów, poszukiwania możliwości i samodzielnego przezwyciężania trudności niż narzucanie rozwiązań i wyręczanie w myśleniu czy działaniu.

Trzeba jednak mieć świadomość, że osoba w kryzysie psychicznym doświadcza tzw. myślenia tunelowego. To rodzaj zawężenia poznawczego, które ogranicza jej zdolności do przetwarzania informacji i myślenia w sposób szeroki i elastyczny. Innymi słowy, widzi ona swoją sytuację w bardzo ograniczony sposób, na przykład nie dostrzega możliwości poradzenia sobie z nią.

Dlatego na tym etapie rozmowy skup się na zadawaniu otwartych pytań, które pobudzają do refleksji i poszerzenia perspektywy, dzięki

Masz wszelkie niezbędne zasoby,
by z powodzeniem udzielać
pierwszej pomocy psychologicznej!



KUP W KSIĘGARNI INTERNETOWEJ PWN