

PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA

PODSTAWOWE ZASADY RATOWNIKA/RATOWNI(ZKI PIERWSZEJ POMOCY PSY(CHOLOGI(ZNEJ

1

Najpierw Ty. Pomoc innym rozpoczyna się od dbania o siebie. Za dbaj o swoje zdrowie. Regularnie oceniaj swój stan emocjonalny i fizyczny, upewniając się, że masz zasoby, aby być skutecznym wsparciem.

2

Zadbaj o wiedzę. Doksztalcaj się na temat zdrowia psychicznego z wiarygodnych, aktualizowanych źródeł. Podstawowa, ale rzetelna wiedza pozwoli Ci lepiej rozumieć osoby, które mogą potrzebować Twojego wsparcia, oraz efektywniej im pomagać.

3

Bądź uważny/uważna na innych. Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu osoby i niepokojące objawy w jej funkcjonowaniu, które mogą sygnalizować trudności ze zdrowiem psychicznym.

4

Reaguj i wspieraj emocjonalnie. Zajmij się osobą i jej uczuciami. Proponuj rozmowę, słuchaj uważnie i bez oceniania, oferując zrozumienie. Wsparcie emocjonalne to fundament PPP.

5

Zaoferuj swoją obecność. Towarzysz osobie w kryzysie, spędzając z nią czas, nawet jeśli nie wiesz dokładnie, co powiedzieć czy zrobić. Po prostu bądź. Twoja życzliwa obecność i gotowość do wsparcia mogą mieć nieocenioną wartość w trudnych chwilach.

6

Uwzględniaj indywidualne potrzeby. Choć zasady PPP są uniwersalne, to jednak każda osoba jest inna. Zachowaj otwartość i elastyczność w pomaganiu, dostosowując swoje wsparcie do indywidualnych okoliczności oraz potrzeb i preferencji osoby.

7

Promuj profesjonalne wsparcie. Twoja pomoc znaczy wiele, ale nie zastępuje pomocy specjalisty, która może być potrzebna. Zachęcaj osobę do korzystania z profesjonalnego wsparcia, ale unikaj nacisku.

8

Dbaj o zdrowe granice pomagania. Pomagając innym, nie trać z oczu własnego zdrowia i potrzeb. Pamiętaj o swoich ograniczeniach czasowych, emocjonalnych i fizycznych, aby pomoc była zrównoważona i nie prowadziła do wypalenia.

9

Sięgaj po pomoc. Pomaganie innym jest wymagające i może być obciążające. Nie wahaj się szukać wsparcia dla siebie, korzystając z zasobów wsparcia naturalnego i profesjonalnego. Pamiętaj, że dbanie o siebie jest kluczowe, aby móc skutecznie wspierać innych.

10

Dziel się wiedzą z innymi. Rozpowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, PPP i dostępnego wsparcia profesjonalnego może się przyczynić do zwiększenia świadomości społecznej i poprawy jakości życia wielu osób.

źródło:

Supińska Ewelina, *Pierwsza pomoc psychologiczna. Jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym?*, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2024