

CO ROBIĆ, A CZEGO UNIKAĆ?

1 ZBUDUJ KONTAKT

- **ZACHOWAJ SPOKÓJ**, opanowanie i cierpliwość – kontroluj własne emocje.
 - Nawiąż i utrzymuj kontakt z osobą.
 - Nawiąż rozmowę i okaż zainteresowanie oraz poświęć swój czas i uwagę.
- **BĄDŹ ZAANGAŻOWANY**, aktywny i dyrektywny, ale nie dominuj.
 - Używaj zrozumiałego języka – stosuj aktywne słuchanie, parafrazuj.
 - Mniej mów, więcej pytaj.
- **SŁUCHAJ BEZ OCENIANIA**, ważna jest akceptacja dla tego, co osoba mówi.
 - W celu podtrzymywania rozmowy i pozyskiwania kolejnych informacji poszukuj tematów, na które osoba chciałaby dalej rozmawiać.
 - Zadbaj o spójny przekaz werbalny i niewerbalny.
 - Minimalizuj ryzyko odrzucenia pomocy (skorzystaj z listy przydatnych zwrotów – patrz niżej).
- **NIE TŁUM** emocji osoby i nie zaprzeczaj im.
- **NIE PRZERYWAJ** rozmówcy, nie podważaj jego słów.
- **NIE OKAZUJ** niechęci.
- **NIE WPĘDZAJ** osoby w poczucie winy.
- **NIE ZARZUCAJ** osobie egoizmu.
- **NIE UMNIEJSZAJ** cierpienia rozmówcy.
- **NIE DYSKUTUJ** z argumentami.
- **NIE OCENIAJ** i **NIE UDZIELAJ** rad.
- **NIE POUCZAJ**, nie obwiniaj.
- **NIE PROWOKUJ**.
- **NIE MORALIZUJ** i nie polemizuj.
- **NIE STOSUJ** niezrozumiałego języka.
- **NIE WYPOWIADAJ** się z pozycji dominującej.
- **NIE ZAPRZECZAJ** samobójczym pomysłom.
- **NIE LEKCEWAŻ** i nie bagatelizuj problemów i sytuacji swojego rozmówcy.
- **NIE PODWAŻAJ** słów rozmówcy.
- **NIE PROPONUJ** rozwiązań nierealnych, niemożliwych do spełnienia.

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 poradziłoby 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.

**STANDARDY POSTĘPOWANIA DOTYCZĄCE KONTAKTU
Z OSOBAMI W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM***

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

**STANDARDY POSTĘPOWANIA DOTYCZĄCE KONTAKTU
Z OSOBAMI W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM***

LISTA PRZYDATNYCH ZWROTÓW	NIEPOŻĄDANE ZWROTY
<i>Nie wiem, czy to będzie dla Ciebie pomocne, ale mogę Ci powiedzieć, jak inni rozwiązyali taką sytuację – czy chcesz posłuchać?</i>	<i>Nie powinieneś odczuwać tego w ten sposób.</i>
<i>Mogę Ci podsunąć jakieś rozwiązanie, ale Ty zdecyduj, czy chcesz o nim posłuchać i czy Ci ono odpowiada.</i>	<i>Proszę, nie płacz.</i>
<i>Ja mam swoje zdanie, ale ostateczny wybór należy do Ciebie.</i>	<i>Lepiej pomyśl o czymś miłym.</i>
<i>To, co wybierzesz/zrobisz, zależy od Twojej decyzji.</i>	<i>Inni mają gorzej.</i>
<i>Jestem tutaj dla Ciebie.</i>	<i>Nie użalaj się nad sobą.</i>
<i>Jesteś bardzo dzielny/silny po tym, co Cię spotkało.</i>	<i>Ludzie mają gorsze problemy.</i>
<i>Masz moje wsparcie.</i>	<i>Nie bierz wszystkiego tak do siebie.</i>
	<i>Nie doceniasz tego, co już masz.</i>
	<i>Myśl pozytywnie.</i>

* Wyciąg z materiału pn. *Standardy postępowania dla służb mundurowych dotyczące kontaktu z osobami w kryzysie samobójczym, po próbie samobójczej i w żałobie po śmierci samobójczej*. Materiał został opracowany w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025.