



PIERWSZA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA NASTOLATKÓW

Nina Nowaczyk

rówieśnicze interwencje
kryzysowe w pigułce
na wakacje



Spis treści

O MNIE

WSTĘP

10 ZASAD PIERWSZEJ POMOCY
PSYCHOLOGICZNEJ

ZAKOŃCZENIE



o mnie

Wiele lat pracowałam w bibliotece szkoły ponadpodstawowej, do której uczniowie przychodzili nie tylko po książki, ale przede wszystkim - po poczucie bycia zauważonym, docenionym, wysłuchanym i zrozumianym. Historie, do których mnie zapraszali, poruszały o wiele bardziej niż te spisane na kartach jakiegokolwiek powieści. To dzięki rozmowom z dziesiątkami nastolatków postanowiłam zostać psycholożką - chciałam pomagać jeszcze skuteczniej. Większość opowieści, których powierniczką się stałam, miały jeden wspólny mianownik - zanim usłyszałam je ja, przedstawiane były najbardziej zaufanym kolegom i koleżankom. Wiedząc, że nastolatek najpierw zgłosi się po pomoc w rozwiązaniu problemu do rówieśnika, a dopiero później (o ile w ogóle) do dorosłego, oddaję w Wasze ręce ten e-book, by wesprzeć Was w Waszym wzajemnym wspieraniu się.

Nina Nowaczyk

Wstęp



Ruszają wakacyjne kursy Kwalifikowanej Pomocy Przedmedycznej a ostatni tydzień w szkołach poświęcono zajęciom na temat bezpieczeństwa na kąpieliskach czy w górach i odświeżenia wiedzy na temat RKO. To bardzo ważna wiedza i umiejętności ratujące życie – zachęcam do ich regularnego odświeżania.

Statystycznie jednak częściej znajdziesz się w sytuacji konieczności udzielenia pierwszej pomocy psychologicznej niż przedmedycznej. Dlatego istotne jest przygotowanie się na tę sytuację, by nie zaszkodzić innym, ale przede wszystkim sobie. Bo cudze problemy potrafią przygnieść i bez zastosowania podstawowych zasad bezpieczeństwa mogą zacząć stanowić trudność dla tego, kto się o nich dowiaduje.

Do udzielenia pierwszej pomocy przedmedycznej zobowiązany jest każdy z nas w sytuacji, która tego wymaga – świadek, który zachowuje, bierność podlega stosownej karze (Art. 162. Kodeksu karnego) – to pewnie wiesz od nauczyciela edb czy w-f.

Do udzielenia rówieśniczej pierwszej pomocy psychologicznej najprawdopodobniej zostaniesz zaproszony (uwaga: nie zawsze wprost) przez osobę poszukującą wsparcia, choć może się zdarzyć, że będziesz świadkiem sytuacji zagrażającej i wówczas też dobrze jest wiedzieć, jak działać. Są zasady, których warto przestrzegać.

Zasada numer 1



UPEWNIJ SIĘ, ŻE NIESIENIE POMOCY NIE JEST DLA CIEBIE RYZYKOWNE

Nie jesteś psychologiem, terapeutą, interwentem kryzysowym, psychiatrą. Najpierw musisz zadbać o swoje własne bezpieczeństwo, by móc udzielić wsparcia innym. Jeśli czujesz, że sytuacja jest zbyt poważna i nie udźwigniesz ciężaru problemu – masz pełne prawo odmówić pomocy i zwrócić się o nią do kogoś innego: opiekuna, pod którego opieką przebywasz (na przykład w czasie letniego obozu czy kolonii), rodzica, nauczyciela, trenera, sąsiada czy innego dorosłego, który budzi zaufanie. Możesz to zrobić bez cienia wyrzutów sumienia. Tu działa zasada maski tlenowej w samolocie: najpierw zakładasz sobie, później dbasz o współpasażerów, bo gdy Ty stracisz przytomność, nie pomożesz już nikomu innemu. Podobnie z pomocą emocjonalną – najpierw dbasz o swoje emocje, by pomóc zadbać drugiemu człowiekowi.

Z tej zasady korzystasz w dowolnym momencie procesu udzielania pomocy – gdy czujesz, że sprawa zaczyna Cię przerastać, przekazujesz ją dalej.

Nie, nie porzucasz w ten sposób człowieka w potrzebie, niech tego typu myśli nie blokują Twojego działania. Szukając wsparcia słyszysz wsparciem osobie w kryzysie, bo kryzys ma to do siebie, że zawęża pole widzenia i nie dostrzega się wówczas różnych dostępnych rozwiązań. Nie okazujesz wówczas braku lojalności – możesz odmówić nawet najbliższemu przyjacielowi, jeśli istnieje ryzyko naruszenia Twoich granic, zdestabilizowania Twojego zdrowia psychicznego i zakłócenia Twoich procesów adaptacyjnych. Jeśli problem, z którego ktoś Ci się zwierzył, przystania Twoje problemy i nie możesz normalnie funkcjonować, ciągle myślisz o tej sprawie i zaczynasz tracić dystans, źle śpisz, zajądasz stres lub wręcz przeciwnie, straciłeś apetyt, nie jesteś w stanie skupić się na czymś innym, sam zaczynasz mieć ochotę zrobić sobie krzywdę – bezsprzecznie konieczne jest uruchomienie innego typu pomocy.

Możesz przekazać informacje zaufanemu dorosłemu, możesz zadzwonić pod **116 111** (**całodobowy, bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**) lub **116 123** (**całodobowy, bezpłatny telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym**) lub pod inny wybrany nr telefonu zaufania, a w nagłej sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń na numer alarmowy 112, zgłoś się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny lub udaj się na SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny.



116 111

116 123



Ważne!

NIE STRASZ SPECJALISTAMI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

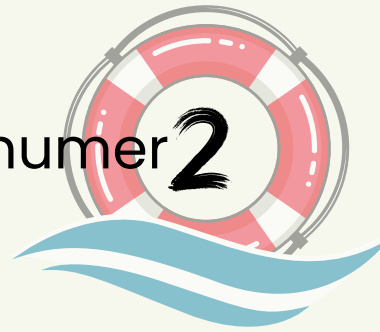


Nie mów, że „psycholodzy tylko mieszają w głowach”, „psychiatrzy faszerują lekami, które uzależniają”, a „w szpitalu psychiatrycznym zamykają wariatów”.



Dodawaj otuchy i podkreślaj siłę osób korzystających ze wsparcia specjalistów, **mówiąc** np.: „szukanie pomocy to wyraz dbałości o siebie”, „ktoś, kto zgłasza się po pomoc jest odważny, bo walczy o swoje dobre samopoczucie”.

Zasada numer 2






POMÓŻ SIĘ USPOKOIĆ

Jeśli osoba, której pomagasz, wykazuje oznaki ostrej reakcji na stres, czyli jest roztrzęsiona, przestraszona, wydaje się nie mieć logicznego kontaktu z otoczeniem – zadbaj o poczucie bezpieczeństwa, zapewnij ją o swoim wsparciu, pozwól się wygadać. Chodzi o to, by ukoić układ nerwowy na tyle, by wróciły zaawansowane funkcje psychiczne, tj. logiczne, krytyczne, twórcze myślenie, planowanie, podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów, funkcje wykonawcze umożliwiające wdrożenie zaplanowanych działań w życie.

Możesz spróbować techniki 3-2-1

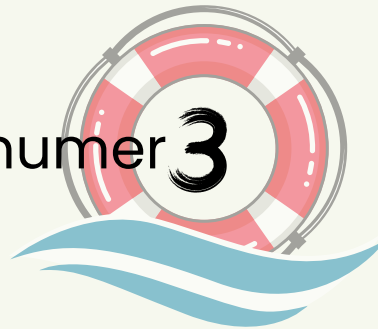
która pomaga w prosty i łatwo dostępny sposób zredukować stres, skupić się na tu i teraz, uziemić i odegnąć negatywne myśli.

Skoncentruj się na otoczeniu. Skup się na zmysłach. Nazwij:

-  3 rzeczy, które widzisz,
-  2 rzeczy, których możesz dotknąć,
-  1 dźwięk, który słyszysz.

To skrócona wersja techniki 5-4-3-2-1, która angażuje wszystkie zmysły, a Ty możesz ją dowolnie modyfikować na swoje potrzeby.

Zasada numer 3



NIE WSZYSTKO OBJĘTE JEST TAJEMNICĄ

Są sprawy, które nie mogą pozostawać tajemnicą i to bardzo ważne, jeśli nie kluczowe, zagadnienie w kwestii rówieśniczej interwencji kryzysowej.

Jeśli to, czego się dowiedziałeś, zaobserwowałeś, usłyszałeś, dotyczy krzywdzenia – albo przez kogoś, albo samego siebie – jeśli zagrożone jest czyjeś zdrowie lub życie, to tajemnica przestaje obowiązywać. To nie zostaje między wami, nawet jeśli zdarzyło Ci się coś takiego zadeklarować we wcześniejszej rozmowie.

Sytuacje zagrożenia zdrowia lub życia automatycznie unieważniają wszystkie dotychczas złożone obietnice o poufności rozmowy. O nich bezdyskusyjnie musisz powiedzieć dorosłemu.

To realnie ratuje życie.

I tak, Twój rówieśnik na początku może zareagować na to oburzeniem i zdenerwowaniem, może zarzucić Ci brak lojalności czy egoizm – i to chyba najtrudniejsza część niesienia pomocy rówieśnikom. Jednak zaufaj i działaj – z czasem okazuje się, że to właśnie te osoby, które łamiąc daną obietnicę i wyjawiając tajemnicę, stały się najbardziej pomocne, bo naświetliły temat dorosłym, którzy mogą uruchomić profesjonalne wsparcie i otoczyć osobę pomocą, jakiej potrzebuje.

Zasada numer 4



NIE ZAPRZECZAJ EMOCJOM

Wysłuchując problemu drugiej osoby możesz mieć myśli podpowiadające, że sytuacja nie jest aż tak poważna i że taki problem, to właściwie nie problem.

Pamiętaj jednak, że każdy reaguje indywidualnie na daną sytuację i dla niego to może być poważny problem budzący silne, trudne emocje, z którymi sobie nie umie poradzić. Dlatego szuka pomocy. Dlatego z Tobą rozmawia. Dla niego to nie banał. Dla niego to nie bzdura. Dla niego rozwiązanie nie jest oczywiste.

Nie trywializuj więc jego trudności. Nie bagatelizuj. Nie zaprzeczaj emocjom. Nie wypowiadaj słów w stylu: „to nic takiego”, „przejdzie ci”, „weź się w garść”, „inni mają gorzej” czy też moich znienawidzonych „ogarnij się” i „Bóg tak chciał”. To naprawdę nie pomaga. A może wręcz zaszkodzić.



Zasada numer 5



WYRAŹ SWOJE EMOCJE

Człowiek, z którym rozmawiasz, potrzebuje uznania jego trudności. Możesz skutecznie wesprzeć zdaniem opisującym jego aktualny stan, dzięki czemu poczuje się zauważony i wysłuchany: „Widzę, że bardzo cierpisz. To musi być trudne. Zastanowimy się razem, co możemy zrobić, żeby było ci lepiej.”



Nazwanie swoich obserwacji i płynących z nich emocji pozwala zobiektywizować cierpienie, uznać je za ważne i godne udzielenia pomocy. To moment, w którym osoba w kryzysie może poczuć, że zasługuje na wsparcie, a wysiłek, który włoży w jego znalezienie oraz trudy związane z jego wcielaniem w życie są opłacalne. Pomocne mogą być stwierdzenia typu: „słyszę, jak bardzo cię to porusza”, „to okropne, co cię spotkało”, „widzę, jak trudno ci z takim doświadczeniem”, „nie zasłużyłeś na to”, „nie rozumiem, jak mogło dojść do takiej krzywdy i dlatego jestem gotów pomóc ci znaleźć profesjonalną pomoc”.

Zasada numer 6



DBAJ O WŁASNE GRANICE

W pomaganiu chodzi o niesienie wsparcia na miarę własnych możliwości. Należy zatem bezsprzecznie pamiętać o swoich własnych granicach i potrzebach.

Naruszanie własnych granic i zaniedbywanie własnych potrzeb, by pomóc innemu człowiekowi, może być ryzykowne. Dla obu stron. Ty zmierzasz w kierunku wypalenia i uszczuplenia zasobów, z których korzystasz, pomagając. Osoba, która korzysta z Twojego wsparcia, może zbyt mocno się przywiązać i nie umieć funkcjonować bez Ciebie.

Takiego efektu nie chcemy, dlatego przemyśl zawczasu, gdzie postawić granice na wypadek konieczności udzielenia pierwszej pomocy psychologicznej rówieśnikowi. Zadaj sobie zatem pytanie: "Jak pozostanę dyspozycyjnym przy uwzględnieniu moich granic i potrzeb, by jednocześnie dbać o swój dobrostan i nie odbierać samodzielności, nie doprowadzać do roszczeniowości tej drugiej osoby?"

Odpowiadając sobie, zastanów się nad:

formą kontaktu,
godzinami dostępności,
zakresem swojej interwencji,

bo jak powiesz coś w stylu: „zawsze możesz do mnie zadzwonić albo napisać”, to oznacza, że naprawdę zawsze, o każdej porze dnia i nocy ta osoba może oczekiwać, że odbierzesz czy odpiszesz. Nawet, gdy śpisz czy właśnie pływasz w morzu lub zdobywasz górski szczyt z dala od cywilizacji. Lepiej zapewnić: „gdybym nie odbierała lub nie odczytywała na bieżąco wiadomości, bo będę zajęta, postaram się oddzwonić lub odpisać na twoją wiadomość tak szybko, jak będzie to możliwe”.

Ty znasz siebie, Ty wiesz, jakie masz plany wakacyjne, Ty ustalasz granice. Można się przygotować, żeby nie dać się zaskoczyć.



Zasada numer 7



ZRÓB TO, CO OBIECAŁEŚ

Jeśli deklarujesz wykonanie jakiegoś zadania w ramach pomocy, zrób to.

Po prostu.

Bądź słowny i wywiąż się.



Zasada numer 8

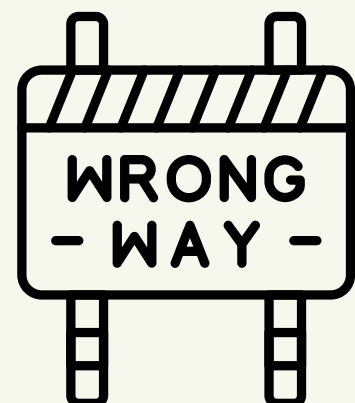


POMÓŻ STWORZYĆ PLAN DZIAŁANIA

Osoba w kryzysie może nie mieć dostępu do wszystkich wyższych funkcji psychicznych, a w związku z tym osłabiona może być jej spostrzegawczość i uważność, zdolność racjonalnego pojmowania faktów, umiejętność logicznego myślenia i krytycznej oceny zdarzeń, przewidywania konsekwencji podejmowanych aktywności, planowania działań i wdrażania kolejnych ich etapów.

Dlatego tak ważne jest uświadomienie osobie zmagającej się z trudnościami, **czego lepiej nie robić w kryzysie:**

- ❌ nie pić alkoholu,
- ❌ nie brać narkotyków i innych substancji zmieniających stan świadomości,
- ❌ nie eksperymentować z lekami,
- ❌ nie angażować się w działania ryzykowne,
- ❌ nie podejmować ważnych decyzji.



Istotne natomiast jest przypomnienie, **o co warto zadbać:**

1. o **zachowanie** swojego dotychczasowego **rytmu dobowego** – co oznacza zatroszczenie się o regularny sen w nocy i aktywność w dzień;
2. o **odpoczynek i wyciszenie** – pomocne są proste techniki relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe;
3. o **ruch na świeżym powietrzu** – wystarczy półgodzinny spacer po okolicznym parku;

Punkt ten może być świetnym sposobem na realizację zasady 6. i 7. w praktyce – jeśli zdecydujesz, że jesteś w stanie towarzyszyć danej osobie w codziennym spacerze, możesz zaproponować wspólne wyprowadzanie psa sąsiadki lub po prostu rundkę po osiedlu w celu wyrobienia kroków.

4. o odżywczą **dietę wspierającą powrót do równowagi** – ani objadanie się słodyczami i fastfoodami, ani głodzenie się nie wpływa korzystnie na układ nerwowy, dlatego ważne jest zapewnienie sobie prostych, ale zbilansowanych posiłków;
5. o **kontakty z ludźmi i rozmowy** z nimi – izolacja społeczna może pogłębiać trudności w radzeniu sobie z przeciwnościami, dlatego ważne jest otoczenie się życzliwymi, wspierającymi osobami. Jeśli takich osób brak w otoczeniu danej osoby, warto przypomnieć jej o funkcjonowaniu całodobowych, bezpłatnych telefonów zaufania – **116 111** (całodobowy i bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży) lub **116 123** (całodobowy i bezpłatny telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym).



Zastanów się wraz z osobą w kryzysie, jakie działania mogłaby podjąć, by się lepiej poczuć? Co sprawia jej radość? Jak wcześniej udawało jej się wybrnąć z tego typu trudnych sytuacji?

Zweryfikujcie razem te propozycje i jeśli nie należą do katalogu „rzeczy, których lepiej nie robić w kryzysie”, wpiszcie je do planu postępowania. Rozważcie, co miłego i budującego może powiedzieć do siebie osoba w kryzysie, by zastąpić natłok negatywnych myśli. To może być coś bardzo prostego, np.: „każdego dnia walczę o siebie i swoje szczęście”, „codziennie próbuję zrobić dla siebie coś dobrego”, „w każdym dniu staram się dostrzec choć jedną małą przyjemność”. Zapiszcie takie zdania jako afirmację przypominającą, że być może w ogólnie słabej sytuacji są ulotne momenty, w których możemy doszukać się ulgi. Jeśli to wydaje się za trudne, warto odwrócić role i zadać pytanie: „Co powiedziałabyś komuś bliskiemu, który tak by się czuł?”

Motywuj do realizacji tego planu, wzmacniając poczucie sprawczości rówieśnika w potrzebie i oddając mu odpowiedzialność za jego sytuację.

Przy tym regularnie sprawdzaj swój poziom dobrostanu.

Zasada numer 9



SKIERUJ OSOBĘ DO SPECJALISTY

Jeśli się okaże, że sytuacja nie uległa poprawie lub że Twoje samopoczucie się pogarsza – pamiętaj, że masz prawo przerwać udzielanie pomocy w każdej chwili i wróć do zasady numer 1, by zadbać o swoje własne bezpieczeństwo.

Może się też okazać, że mimo podążania za wskazówkami i zastosowania zasad udzielania rówieśniczej pierwszej pomocy psychologicznej nadal potrzebne jest skierowanie osoby, której pomagasz, do specjalisty. Wówczas pamiętaj, że masz prawo odstąpić od udzielania pomocy i jasno, ale z pełnym szacunkiem, przekazać komunikat: „Wiesz, nie potrafię już dłużej pomagać ci w tej sprawie. Nie to, że nie chcę, tylko ja już nie mam siły – pomogłem, ile mogłem. Myślę, że powinien to zrobić psycholog lub psychiatra, bo ja już nie daję rady. Mogę iść tam z tobą, jeśli chcesz, ale już nie mogę dłużej być dla ciebie powiernikiem i źródłem wsparcia.. Znajdziemy ci skuteczniejszą formę pomocy.”



Masz prawo tak powiedzieć.

To nie jest brak lojalności.

To nie jest egoizm.

To jest realna pomoc,

bo wielu osobom borykającym się z problemami natury psychicznej konieczne jest udzielenie specjalistycznej pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, którą mogą uzyskać jedynie od profesjonalisty. Nie od Ciebie.

Ty zrobisz, ile mogłeś. Jesteś wrażliwym, opiekuńczym i odpowiedzialnym młodym człowiekiem – wiem to, bo jeśli to czytasz, to właśnie te cechy przywiodły Cię aż tutaj. Dziękuję Ci za to już teraz. Świat potrzebuje takich jak Ty.



Zasada numer 10



POROZMAWIAJ O TYM Z DOROSŁYM

Wejście w rolę ratownika, pomagacza, osoby dającej wsparcie eksploatuje Twoje własne zasoby, z których korzystasz podczas radzenia sobie z trudnościami. Warto po zakończonym procesie pomocy zadbać o to, by odbudować te zasoby i zapewnić sobie optymalny poziom funkcjonowania.

Ten proces nie zawsze musi być dramatyczny i bardzo wyczerpujący. Nie zawsze musi doprowadzić Cię do skraju wytrzymałości i do tego, że zastosujesz zasadę numer 9, informując, że już nie dajesz rady dłużej tego ciągnąć. Jeśli jednak tak było, na poważnie rozważ, proszę, rozmowę ze specjalistą lub innym dorosłym, któremu ufasz, by upewnić się, że wracasz do swojej równowagi.



Nawet jeśli udało Ci się skutecznie udzielić rówieśniczej pierwszej pomocy psychologicznej, pomyśl o sobie i swojej potrzebie przegadania tego, co się wydarzyło. Nie musisz przecież wyjawiać szczegółów zdarzeń, a jedynie wspólnie z bardziej doświadczonym dorosłym zastanowić się, co zostało zrobione dobrze i stało się Twoim kolejnym zasobem, mocną stroną, siłą, z której możesz korzystać w przyszłości oraz co można by było ewentualnie poprawić, zrobić lepiej, delikatniej albo właśnie bardziej stanowczo, by ustrzec się przed przyszłymi wpadkami. Bo przecież każdy człowiek jest inny i warto wciąż się uczyć, by być jeszcze pewniejszym w sytuacjach, które dopiero przed Tobą.



Zakończenie

Jestem z Ciebie niezmiernie dumna, że dotarłeś aż tutaj, mój mądry, odważny, wrażliwy i dobry Młody Człowieku.

Idź w świat i rozsiewaj dobro.



„Koniec i bomba, a kto czytał, ten trąba!” – by się chciało zacytować Gombrowicza, ale to naprawdę ważny temat, więc powiem tylko: dziękuję.

Prawa autorskie: Nina Nowaczyk

Wszystkie prawa zastrzeżone.

E-book lub jakakolwiek jego część nie może być powielana
lub zarejestrowana w jakiegokolwiek innej formie bez zezwolenia.



Do zobaczenia na

www.ninanowaczyk.pl

