# POSTĘPOWANIE DOTYCZĄCE KONTAKTU Z OSOBAMI W KRYZYSIE SAMOBÓJCZYM*

## ZAUWAŻ

- **ZWRÓĆ** uwagę na niepokojące, niepożądane, narastające zachowania, które mogą sygnalizować doświadczanie kryzysu samobójczego.
- **POTRAKTUJ** swoje obserwacje jako komunikat o czymś ważnym, być może również trudnym i niebezpiecznym.

- **NIE BAGATELIZUJ** swoich spostrzeżeń.
- **NIE TŁUMACZ** sobie, że zaobserwowane zmiany w zachowaniu są spowodowane banalnymi, niegroźnymi przyczynami.

## POROZMAWIAJ

- **ZAOFERUJ** swój czas, uwagę i **ZACHĘĆ** do rozmowy o trudnościach.
- **WYSŁUCHAJ**, okazując zainteresowanie oraz chęć zrozumienia.
- **PROŚ** o przykłady i **ZADAWAJ** proste pytania pogłębiające wiedzę o problemach.
- W empatyczny sposób **NAZWIJ** emocje i odczucia.

- **NIE ODSYŁAJ** do innej osoby ani **NIE POZOSTAWIAJ** bez opieki.
- **NIE ZAPRZECZAJ** zgłaszanym problemom.
- **NIE POCIESZAJ** na siłę.
- **NIE ZMIENIAJ** tematu rozmowy, aby odwrócić uwagę od przeżywanych trudności.
- **NIE UDZIELAJ** rad, dopóki nie pogłębisz swojej wiedzy o problemach.

- **ZAPYTAJ**, jak uczeń/uczennica próbuje sobie radzić z przeżywanymi trudnościami, szczególną uwagę zwróć na autodestrukcyjne metody.
- **PODZIĘKUJ** za to, że dzieli się z Tobą swoimi problemami.
- **NIE PRÓBUJ** przekonywać do natychmiastowej rezygnacji z autodestrukcyjnych myśli, planów lub działań.

## DZIAŁAJ

- **ZACHĘĆ** do szukania rozwiązań i możliwości poradzenia sobie z trudnościami.
- **POMÓŻ** zaplanować małe, realne w danej chwili działania na rzecz poprawy nastroju i poradzenia sobie z problemami.
- **PRZYPOMNIJ** o dostępnych specjalistach w szkole, **ZACHĘĆ** do skorzystania z ich pomocy i **POMÓŻ** do nich dotrzeć.
- **POWIEDZ**, co zamierzasz zrobić w jego/jej sprawie w najbliższym czasie i kto zostanie poinformowany o jego/jej problemach.
- **URUCHOM** procedurę postępowania adekwatną do okoliczności, w tym powiadomienie opiekunów prawnych.
- W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia **ZADZWOŃ** pod numer alarmowy **112** i **WEZWIJ** pomoc.

- **NIE OCZEKUJ** natychmiastowej poprawy.
- **NIE OBIECUJ** absolutnej dyskrecji.
- **NIE DZIAŁAJ** w pojedynkę.
- **NIE ZWLEKAJ** z potrzebnymi interwencjami.

* Wyciąg z materiału pn. *Standardy postępowania dla nauczycieli 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.