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

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

* 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.