

A MENTÁLIS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS LÉPÉSEI SZAKEMBEREKNEK

1

KAPCSOLATTEREMTÉS

- Fontos a fizikai biztonság, nyugodt környezet megteremtése! A biztonság a segítőre is vonatkozik!
- A bizalmasság biztosítása: keressünk olyan helyszínt, ahol más nincs jelen, nem hallanak bennünket.
- Saját szükségleteinek a feltérképezése.

2

EGYÜTTÉRZÉS KIFEJEZÉSE

- Empatikus odafordulás, támogatás.
- Nem kell megoldást keresni, csak meghallgatni a másikat.
- Éreztessük, hogy nincs egyedül.
- Diktáljunk számára lassú, nyugodt légzést.

3

ÉRZÉSEK ELFOGADÁSA

- Érzések, teljes személyiség elfogadása.
- Ne állítsuk le a negatív érzések megélését, kifejezését, panaszkodást, hagyjuk, hogy nyugodtan tegye.

4

INFORMÁCIÓGYŰJTÉS

- Informálódunk, hogy mire van a legnagyobb szüksége.
- Adjuk meg a lehetőséget, hogy beszéljen.
- A történekről nem gyűjtünk információt.
- Akárhányszor elismételheti a panaszait, vagy bármit, amit szeretne.

5

HOZZÁTARTOZÓK BEVONÁSA

- Hívjuk oda azt a hozzá jelenleg legközelebb álló személy, akit szeretne maga mellett tudni, mert ilyenkor a társas támogatás elengedhetetlen.
- Bizonyosodjunk meg róla, hogy van hol aludnia, ennie, tisztálkodnia.

6

BESZÜKÜLTÉS TÁGÍTÁSA

- Próbáljuk meg az életének jól működő területeit felidézteni vele.
- Fontos áttekinteni azokat a dolgokat, amik életben tartják.

7

SIKERESEN MEGOLDOTT KORÁBBI VÁLSÁGOK FELIDÉZÉSE

- A legtöbb embernek voltak már nehéz helyzetek az életében. Ha ezekre visszaemlékszik, önbizalma, magabiztossága nő, beszűkültsége távolul.
- Tudjuk meg, milyen megküzdési stratégiái, korábbi problémamegoldó módszerei voltak.

8

SZAKEMBER BEVONÁSA

- Súlyos krízis és önvészélyeztető állapot esetén be kell vonni külső segítséget. Közvetlen veszélyeztető magatartás esetén, mentőt és rendőrséget kell hívni. *Ha nincs közvetlen önvészélyeztető állapot, akkor is érdemes szakembert javasolni:*

- családorvos,
- pszichiátriai ellátás, gondozó,
- pszichológus.

Irányíthatjuk:

- krízistámogató szolgálathoz,
- lelki elsősegély telefonszolgálathoz (116-123 éjjel-nappal ingyen hívható)
- családsegítőhöz, nevelési tanácsadóhoz,
- alapítványokhoz/civil ellátási formákhoz, önszegítő csoportokhoz,

Online segítséget is ajánlhatunk
(pl:www.ifightdepression.com).



GYAKORLATI TEENDŐK A KRÍZIS LEKÜZDÉSÉNEK ELŐSEGÍTÉSÉRE:

- Rendszeres evés, alvás; a fizikai szükségletek biztosítása fontos.
- Támogató emberekkel való együttlét.
- Beszélgetés egy bizalmi személlyel a problémáról.
- Olyan tevékenység végzése, amely kikapcsolja.
- Spiritualitás, imádkozás (de csak akkor, ha előtte is gyakorolta vallását).
- Fizikai aktivitás; akár egy rövid séta is jó lehet naponta.
- Bevonódás bármilyen társas tevékenységbe.



KERÜLENDŐK A KRÍZISBEN LÉVŐ SZEMÉLYNÉL:

- Drog-, alkoholfogyasztás, orvosi utasítás nélküli gyógyszerek alkalmazása és dohányzás.
- Ne feküdjön és aludjon egész nap.
- Ne vesse magát túlzottan a munkába.
- Ne legyen egyedül! Legyen támogató emberekkel, még ha nehezére is esik.
- Ne hanyagolja el magát.
- Ne legyen erőszakos.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001