

A MENTÁLIS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS LÉPÉSEI



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-0.0001



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

1.

KAPCSOLATTEREMTÉS



Példamondat: „Júlia! Mi az, amire úgy érzi, most a legnagyobb szüksége lenne, mit szeretne a legjobban?”

- Fontos a fizikai biztonság, nyugodt környezet megteremtése, mely biztonság a segítőre is vonatkozik! A mentális elsősegélynyújtás a megfelelő, bizalmon alapuló kapcsolatteremtéssel kezdődik. Bemutatkozás, a helyzet személyessé tétele: mondjuk el, hogy kik vagyunk, kérdezzük meg a segítségre szoruló nevét, és azt, hogy hogyan szólíthatjuk.
- A bizalmasság biztosítása: keressünk olyan helyszínt, ahol más nincs jelen, nem hallanak bennünket.
- Saját szükségleteinek a feltérképezése: Tudjuk meg, hogy mire van most a legnagyobb szüksége, mit szeretne most a legjobban.

2. EGYÜTTÉRZÉS KIFEJEZÉSE



Példamondatok:
„Látom, nagyon megviseli a helyzet.”
„Azért vagyok itt, hogy segítsek.”
„Itt vagyok és nagyon együttérzek veled.”

- A bajba jutott személy kifejezetten érzékeny, így nagyon fontos az elfogadás és az empátia a számára. Ennek az alábbi jelei vannak:
- Empatikus odafordulás támogatás: Tartsuk végig a szemkontaktust, forduljunk felé, érintsük meg a vállán, hozzunk egy pohár vizet.
- Nem kell megoldást keresni, csak meghallgatni a másikat.
- Éreztessük, hogy nincs egyedül, ott vagyunk vele.
- Diktáljunk számára lassú, nyugodt légzést.

3.

ÉRZÉSEK ELFOGADÁSA



Példamondat:
„Teljesen érthető, hogy
így érzel, ez valóban
nagyon nehéz helyzet.”
„Mondd nyugodtan, itt
vagyok, és hallgatlak!”

- Az érzések, a teljes személyiség elfogadása: Kínáljuk zsebkendővel, ha sír.
- Ne állítsuk le a negatív érzések megélését, kifejezését, a panaszkodást. Hagyjuk, hogy tegye meg nyugodtan. Ez teljesen érthető ilyen helyzetben.

4. INFORMÁCIÓGYŰJTÉS



- A történekről nem gyűjtünk információt.
- Informálódunk, hogy mire van a legnagyobb szüksége, mi az/ki az, ami megnyugtatná.
- Aktív hallgatás: Megadjuk a lehetőséget, hogy beszéljen, de csak ha ő akar, közben figyelmet tükröző metakommunikációnk van (pl. bólogatás).
- Akárhányszor elismételheti a panaszait, vagy bármit, amit szeretne.

5. HOZZÁTARTOZÓK BEVONÁSA



Példamondat:
„Ki az, akit szeretne
most maga mellett
tudni?”
„Hívjuk ide a legjobb
barátod!”

- Hívjuk oda azt a hozzá jelenleg legközelebb álló személyt, akit szeretne maga mellett tudni, mert ilyenkor a társas támogatás elengedhetetlen. Esetleg mi magunk kísérjük el oda.
- Nagyon fontos szempont, hogy bizonyosodjunk meg róla, hogy van hol aludnia, ennie, tisztálkodnia.

6. BESZÜKÜLTSGÉ TÁGÍTÁSA



Példamondatok:
„Biztosan vannak támogató, megbízható emberek maga körül... Mesélne kicsit róluk?”
„Úgy tudom, nagyon izgalmas a munkája, mesélne erről egy kicsit?”

- Próbáljuk meg az életének jól működő területeit felidézteni vele: ilyen lehet a munka, vagy a támogató baráti és rokon kapcsolatok.
- A krízis nem minden életterületet érint egyformán, még ha az egyén beszűkült állapotában úgy is érzi.
- Fontos áttekinteni azokat a dolgokat, amik életben tartják: lehet ez a háziállata, a kertje, ahol a veteményest rendeznie kell, vagy a szomszéd, aki reggelente együtt issza vele a kávéját.

7. SIKERESEN MEGOLDOTT KORÁBBI VÁLSÁGOK FELIDÉZÉSE



Példamondat:
„Biztosan volt már
hasonló válság az
életében... Akkor mi
segítette a megoldást,
azon
hogyan tudott túljutni?”

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

8. SZAKEMBER BEVONÁSA



- Súlyos krízis és önvészélyeztető állapot esetén be kell vonni külső segítséget.
- Közvetlen veszélyeztető magatartásról akkor beszélünk, ha a személy pszichés állapotának akut zavara következtében **saját vagy mások életére, testi épségére, egészségére közvetlen és súlyos veszélyt jelent. Ilyenkor mentőt és rendőrséget kell hívni.**
- Ha nincs közvetlen önvészélyeztető állapot, akkor is érdemes szakembert javasolni, és/vagy az alábbiak valamelyikét:
 - családorvos,
 - pszichiátriai ellátás, gondozó,
 - pszichológus,
 - krízistámogató szolgálat,
 - lelki elsősegély telefonszolgálat (116-123, éjjel-nappal ingyen hívható)
 - családsegítő, nevelési tanácsadó,
 - alapítványok/civil ellátási formák, önszegítő csoportok,
 - online segítség (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 nehezebbre is esik.
- Ne hanyagolja el magát.
- Ne legyen erőszakos.

**LELKI ELSŐSEGÉLY TELEFONSZOLGÁLAT
(116-123), ÉJJEL-NAPPAL INGYEN HÍVHATÓ,
ILLETVE TOVÁBBI INFORMÁCIÓKELÉRHETŐEK
AZ ALÁBBI WEBOLDALAKON:**

WWW.IFIGHTDEPRESSION.COM/HU

WWW.ONGYILKOSSAGMEGELOZES.HU

WWW.EAAD.HU