

Jak wspierać koleżanki i kolegów w kryzysie psychicznym?

UDZIELAJ WSPARCIA INNYM I ZADBAJ O SIEBIE

1



Pytaj wprost

W rozmowie z osobą, która jest w złej kondycji psychicznej, możesz zapytać „Co to znaczy, że masz wszystkiego dość?” albo „Czy masz myśli samobójcze?”.

2



Zadbaj o bezpieczeństwo

Jeśli uzyskasz potwierdzenie, że osoba jest w kryzysie samobójczym (lub intuicja podpowiada Ci, że potrzebuje pomocy), to nie zostawiaj jej samej i zaproponuj rozmowę z zaufanym dorosłym.

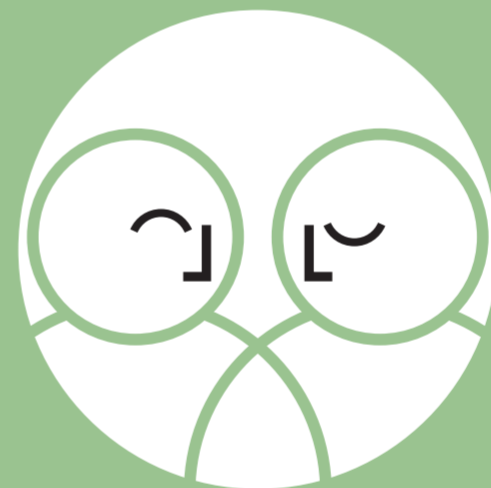
3



Zadzwoń lub idź po pomoc

Zaprowadź osobę potrzebującą wsparcia do kogoś dorosłego i opowiedzcie o problemie lub – gdyby nie chciała iść z Tobą – zadzwoń pod numer alarmowy 112 i poinformuj o myślach samobójczych kolegi / koleżanki.

4



Bądź

Poczekajcie razem na pomoc – słuchaj osoby w kryzysie uważnie, nie oceniaj, nie doradź. Wystarczy być przy kimś.

5



Zadbaj o siebie

Stres i napięcie związane z udzielaniem wsparcia mogą na Ciebie silnie oddziaływać – warto opowiedzieć o swoich odczuciach zaufanej osobie dorosłej (np. domownikom lub komuś ze szkoły).

Pomoc uzyskasz też pod tymi numerami:

- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:**
116111 (całodobowo)
- **Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:**
800 12 12 (całodobowo)
- **Infolinia dla dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli:**
800 080 222 (całodobowo)

Opracowanie: Agnieszka Czechowska, Krystyna Piątkowska
Redakcja: Katarzyna Piwońska
Opracowanie graficzne: Karolina Witowska / @jestem_gestem