#FILAR

STAŃMY RAZEM, POKONAJMY CISZĘ

PIERWSZA POMOC Emocjonalna

Poradnik fundacji FILAR.

fundacjafilar.pl



Jak wspierać bliskich i znajomych w kryzysie emocjonalnym i samobójczym.

Każdy z nas funkcjonuje w rozbudowanej sieci społecznej – w pracy, szkole, rodzinie czy w mediach społecznościowych. Nasza obecność w sieci i na co dzień sprawia, że stajemy się dla innych nie tylko znajomymi czy współpracownikami, ale bardzo często powiernikami trudnych ludzkich emocji. Wśród setek codziennych wiadomości mogą kryć się te, które stanowią cichy sygnał wołania o pomoc.

Rola każdego z nas zyskuje dziś dodatkowy wymiar - wymaga większej wrażliwości, czujności i umiejętności rozpoznawania potrzeb osób z naszego otoczenia. Bycie wsparciem **nie oznacza stawania się terapeutą**. Twoim zadaniem jest gotowość do słuchania i wskazanie odpowiedniej drogi, co dla wielu osób stanowi pierwszy oraz najważniejszy krok ku poprawie sytuacji.

Poniższy poradnik dostarcza praktycznych narzędzi, które pomogą Ci reagować mądrze, odpowiedzialnie i z troską o drugiego człowieka oraz o własne granice.

Bycie wsparciem nie oznacza stawania się terapeutą.



Dlaczego Twoja rola jest tak ważna?

Nasza rola polega na budowaniu więzi opartych na zaufaniu. Wielu ludzi szybciej otworzy się przed rówieśnikiem, przyjacielem czy nawet współpracownikiem niż przed oficjalnymi instytucjami medycznymi. To właśnie Ty możesz być pierwszą osobą, która zauważy kryzys i stanie się tzw. pomostem ratunkowym. Nie musisz leczyć – masz jedynie (i aż) pomóc bezpiecznie dotrzeć do specjalisty.

Kryzys emocjonalny: Jak go rozpoznać?

Kryzys emocjonalny to stan, w którym osoba doświadcza tak silnych, przytłaczających emocji (lęku, rozpaczy, poczucia bezradności), że traci umiejętność samodzielnego radzenia sobie. Może to być skutek nagłego wydarzenia (np. utrata pracy, śmierć kogoś bliskiego) lub długotrwałego stresu.

Wyobraź sobie noszenie drewna na ognisko. Dokładamy po jednym kawałku, aż w pewnym momencie brakuje nam sił i upuszczamy wszystko. To nie ten jeden, ostatni kawałek drewna spowodował upadek, ale zbyt długie trzymanie ogromnego ciężaru w samotności. Kryzys to nie słabość – to objaw przeciążenia psychiki. Kumulowania się stresorów.

Metafora ciężaru.



Rodzaje sygnałów ostrzegawczych.

Przykłady zachowań i komunikatów

Emocjonalne — Nagłe zmiany nastroju, wybuchy gniewu, ciągły smutek, poczucie beznadziei, apatia.

Społeczne — Izolacja, wycofanie z kontaktów, porzucenie dotychczasowych pasji, brak aktywności w sieci.

Językowe — Słowa rezygnacji: „jestem do niczego", „nie warto mi poświęcać czasu", „inni są lepsi", „to nie ma sensu".

Rodzaje sygnałów samobójstwa.

Niemal 80% osób, które odebrały sobie życie, wcześniej komunikowało swoje zamiary. Żadnych sygnałów, nawet tych wyglądających na czarny humor, nie wolno bagatelizować.

- ✖ **Częste, powtarzające się wyrażanie myśli o śmierci.**
- ✖ **Rozdawanie osobistych, cennych dla danej osoby rzeczy.**
- ✖ **Żegnanie się z bliskimi w nietypowy sposób.**
- ✖ **Wiadomości pożegnalne w mediach społecznościowych lub wysyłane prywatnie.**

Nie należy również bagatelizować nagłych zmian nastroju. Niespodziewany spokój lub poprawa samopoczucia po długim okresie cierpienia psychicznego nie zawsze oznaczają poprawę sytuacji. Czasami mogą być sygnałem poważnego kryzysu oraz wymagać szczególnej uwagi oraz rozmowy z tą osobą.

Granice Twojej roli: co robić, a czego unikać?

Utrzymanie granic jest kluczowe dla Twojego bezpieczeństwa i skuteczności wsparcia, jakiego udzielasz.

Co możesz i powinieneś robić.	Czego NIE możesz robić.
Uważnie, bez oceny wysłuchać drugiej osoby.	Udzielać diagnoz psychologicznych.
Okazać empatię i zrozumienie dla jej bólu.	Obiecywać całodobowej dostępności i tajemnicy.
Podać kontakty do specjalistów i zachęcić do wizyty.	Brać na siebie odpowiedzialności za życie drugiej osoby.
Budować kulturę wsparcia w swoim otoczeniu.	Minimalizować problemu (np. „inni mają gorzej").

Narzędzia komunikacji: metoda FUKO.

Metoda **FUKO** pomaga ustrukturyzować trudną rozmowę, unikając przy tym oskarżeń i oceniania.

F jak Fakty	Opisz konkretnie to, co widzisz. („Zauważyłem, że od dwóch tygodni nie przychodzisz na spotkania i piszesz o poczuciu beznadziei").
U jak Uczucia	Powiedz, co czujesz w związku z tą sytuacją. („Martwię się o Ciebie").
K jak Kontekst	Wskaż, dlaczego to ma znaczenie. („Twoje życie i nasza relacja są dla mnie ważne, a to, co przeżywasz, wygląda na bardzo trudne").
O jak Oczekiwania	Zaproponuj konkretne działanie. („Chciałbym, żebyś zadzwonił pod numer telefonu zaufania lub poszedł ze mną do specjalisty").

Pierwsza pomoc.
Model 3 stopniowy.

Tak jak istnieje pierwsza pomoc medyczna, istnieje też **pierwsza pomoc emocjonalna**. Opiera się ona na prostych, ale znaczących gestach, które mają pokazać osobie w kryzysie, że nie jest sama. Nie wymaga specjalistycznej wiedzy – wymaga empatii, uważności i odwagi. **Pamiętaj o 3 kluczowych krokach:**

01. Widzę

Dostrzeż sygnały kryzysu. Bądź czujny na zmiany w zachowaniu, wpisach w sieci czy w tonie głosu. Twoja uważność to pierwszy krok do udzielenia pomocy.

02. Rozmawiam

Okaż autentyczne zainteresowanie i daj przestrzeń na emocje. Zapytaj wprost: „Widzę, że ostatnio jest Ci ciężko. Co się dzieje?". Pozwól się wygadać. Nie przerywaj, nie oceniaj, nie rzucaj banalnych frazesów („weź się w garść", „będzie dobrze"). Zaakceptuj fakt, że ta osoba ma prawo czuć się źle i potrzebuje zostać wysłuchana.

03. Działam

Twoim najważniejszym celem jest zabezpieczenie osoby w kryzysie. Nie naprawiaj jej życia i nie zgaduj rozwiązań. Twoim zadaniem jest stanowcze, ale pełne empatii przekierowanie jej do profesjonalistów. Zaproponuj wspólne wybranie numeru wsparcia, pomóż w znalezieniu terapeuty lub skontaktuj się z odpowiednimi służbami, jeśli życie tej osoby jest bezpośrednio zagrożone.

#FILAR
STAŃMY RAZEM, POKONAJMY CISZĘ

Przykładowy komunikat w ramach 3 kroku.

„Rozumiem, że ten ból jest teraz przytłaczający. Jesteś dla mnie ważny/a i nie chcę, żebyś zostawał/a z tym sam/a. Chcę pomóc Ci znaleźć kogoś, kto profesjonalnie pomoże Ci unieść ten ciężar. Zadzwońmy pod numer zaufania teraz razem."

Komunikacja publiczna, prywatna i zasada bezpieczeństwa w sieci.

W przestrzeni publicznej (szkoła, biuro, grupa na Facebooku):

Reaguj uniwersalnymi słowami wsparcia, normalizuj rozmowę o zdrowiu psychicznym. Gdy ktoś pisze coś niepokojącego, wstawiaj w komentarzach numery telefonów zaufania, pokazując całej grupie właściwy wzorzec reagowania.

W przestrzeni prywatnej.

Bądź bardziej indywidualny, ale chroń swoje granice. Odpowiadaj empatycznie i konsekwentnie kieruj do specjalistów.

Zasada poufności i Efekt Wertera.

Nigdy nie udostępniaj dalej prywatnych historii bez zgody. Nie nagłaśniaj spraw samobójczych w sposób sensacyjny. Jak pokazują statystyki, medialne, szczegółowe opisywanie metod samobójczych prowadzi do drastycznych fal naśladownictwa, czyli tak zwanego efektu Wertera. Nigdy nie opisuj narzędzi, metod ani nie gloryfikuj cierpienia

---

Zadbaj o siebie. Ratownik musi być bezpieczny.



Pomaganie osobom w kryzysie bywa skrajnie obciążające. Jeśli sam będziesz wypalony, nie pomożesz nikomu.

Wyznaczaj czas na bycie offline.

Dbaj o własny sen i regenerację.

Nie odpisuj na obciążające wiadomości w środku nocy (chyba że sprawa wymaga pilnego wezwania pogotowia).

Korzystaj ze wsparcia własnego terapeuty lub superwizji, jeśli pomaganie znajomemu zaczyna rzutować na Twoje zdrowie.

Jeśli trudne rozmowy są dla Ciebie obciążające, skonsultuj się ze specjalistami.



Gdzie szukać pomocy?
Polska

112

Telefon alarmowy (dzwoń zawsze, jeśli istnieje bezpośrednie zagrożenie życia)

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (całodobowy)

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego

116 123

Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych

22 484 88 01

Antydepresyjny Telefon Zaufania ITAKA

#FILAR

STAŃMY RAZEM, POKONAJMY CISZĘ

fundacjafilar.pl

opracowanie graficzne:
Playstop Division

playstop.pl

Branding
Webdesign
Space Design

CreativeCrew
since_2008