

# MENTÁLIS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS



## 1. KAPCSOLATTEREMTÉS

"Kisfiam, hogy érzed, mire lenne most szükséged?"

- nyugodt környezet megteremtése
- fizikai biztonságba helyezés
- bizalmi kapcsolat kialakítása
- szükségleteinek a feltérképezése

## 2. EGYÜTTÉRZÉS KIFEJEZÉSE

"Itt vagyok, ha engeded, segítek."

- a krízisben lévő fogékony a segítségnyújtás elfogadására
- empátikus odafordulás: szemkontaktus, hozzá hasonló pozíció felvétele, érintés a vállon
- nyugalom biztosítása, meghallgatás, szükség esetén légzésgyakorlat alkalmazása



## 3. ÉRZÉSEK ELFOGADÁSA

"Érthető, hogy így érzel, mond nyugodtan, itt vagyok és meghallgatlak."

- érzései, gondolatai teljes mértékű elfogadása
- a negatív érzéseknek is teret engedünk

## 4. INFORMÁCIÓGYŰJTÉS

"Mire lenne szükséged, hívjak ide valakit?"

- azokról gyűjtünk információt, amik képesek a személyt megnyugtatni
- aktív hallgatás: arra figyelek, amit mond, figyelmemet megerősítő metakommunikációt használok (bólogatás)





# MENTÁLIS ELSŐSEGÉLYNYÚJTÁS



## 6. BESZŰKÜLTSG TÁGÍTÁSA

"Úgy tudom, nagyon jól sikerült a múltkori focimeccsetek, mesélsz róla?"

- a személy életének jól működő területeire helyezni a hangsúlyt
- felidézteni azokat a dolgokat, amiket szeret, amelyek fontosak számára, pl.: barátok, hozzátartozók, hobbi, siker területek



## 8. SZAKEMBER BEVONÁSA

- súlyos krízis esetén érdemes szakembert bevonni, főként ha az illető ön-vagy közveszélyes állapotban van
- ilyenkor hívható mentő vagy akár rendőrség is



## 5. HOZZÁTARTOZÓK BEVONÁSA

"Hívjak ide neked valakit?"

- társas támogatás fontossága
- a személy igényeihez igazítjuk



## 7. SIKERESEN MEGOLDOTT KRÍZISEK FELIDÉZÉSE

"Emlékszel, hogy a múltkor milyen jól oldottad meg a..."

- beszűkülség csökkentése,
- a korábban már hasznosnak bizonyult, bevált megküzdési módok, stratégiák előhívása
- önbizalom növelése



## Krízis estén felkereshető szolgálatok



- Lelki elsősegély telefonszolgálat (116-123)
- éjjel nappal ingyen hívható
  - házi orvos
- pszichiátriai ellátás, gondozó
  - pszichológus
- krízistámogató szolgálat
  - családsegítő központ
- pedagógiai szakszolgálat