# 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
- empatikus 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



#### 5. HOZZÁTARTOZÓK BEVONÁSA

"Hívjak ide neked valakit?"

- társas támogatás fontossága
- a személy igényeihez igazítjuk

### 6. BESZŰKÜLTSÉG TÁGÍTÁSA

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

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



#### 7. SIKERESEN MEGOLDOTT KRÍZISEK FELIDÉZÉSE

MOTIVATION

NUTRITION STRANSFORMATION E

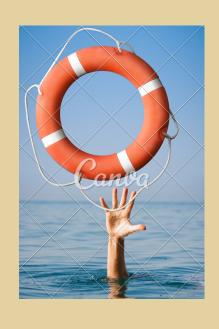
"Emlékszel, hogy a múltkor milyen jól oldottad meg a..."

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



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





# Krízis estén felkereshető szolgálatok



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