

KAIP ATPAŽINTI ŽMOGŲ, KURIS IŠGYVENA PSICHOLOGINĘ KRIZĘ?

Psichologinė krizė – kas tai?

Krizę išgyvenantis žmogus patiria stiprias emocines reakcijas, pavyzdžiui, baimės, siaubo ar bejėgiškumo jausmus arba yra apatiškas, atrodo neorganizuotas, išsiblaškęs, elgiasi nejprastai, kalba nenuosekliai.

Jeigu pastebėjote ar žinote, kad žmogus išgyvena krizę, tuomet:

- Nepalikite žmogaus vieno.
- Pasiūlykite pasikalbėti su jumis asmeniškai, kiek įmanoma mažiau trikdančioje aplinkoje.
- Leiskite reikšti emocijas, kol žmogus šiek tiek nusiramins.
- Parodykite nuoširdų savo susirūpinimą jo išgyvenimais, pvz. „Aš matau, kad Tau sunku ir man tai tikrai rūpi“.
- Klausykite ir duokite pakankamai laiko išreikšti save.
- Išsiaiškinkite, ką žmogus mėgina / mėgino daryti.
- Užduokite klausimus, siekiant tiesiai išsiaiškinti, kas tiksliai atsitiko, kada atsitiko ir kokios pagalbos krizę išgyvenančiam žmogui reikia ieškoti.
- Kalbėkite paprastai, venkite sudėtingų terminų, vienu metu užduokite po vieną klausimą.
- Paskatinkite žmogų ieškoti pagalbos arba padėkite susisiekti su pagalbos tarnybomis.

Ko nedaryti?

- Neverskite dalintis jausmais ar mintimis – reaguokite lanksčiai pagal situaciją.
- Neatsiribokite žodžiais „viskas bus gerai“ ar pan.
- Nenaudokite tokių žodžių, kaip: „privalai“, „niekada“, „visada“, „visi“.
- Nekalbėkite apie ateitį, stenkitės kalbėti tik apie tai, kas svarbu „čia ir dabar“ situacijai.
- Nepertraukinėkite kito žmogaus, kol jis dar nebaigė kalbėti.
- Nepasakokite apie kitus „panašius atvejus“, nenureikšminkite asmens situacijos, įrodinėdami, kad problemos nėra ar ji menka.
- Venkite emocijų vertinimo, patarimų, nesakykite, ką dera ar ko nedera jausti.

Kur nukreipti išgyvenančius krizę?

- Aptarkite su žmogumi į kokią įstaigą, pas kokį specialistą ir kuriuo metu jis kreipsis.
- Esant aiškiems fizinės ar psichikos sveikatos sutrikimo požymiams, trukdantiems adekvačiai reaguoti į susiklosčiusią situaciją, rekomenduojama kviesti greitąją medicinos pagalbą skambinant telefonu 112.
- Jei susiklosto situacija, kurioje yra aiškūs fizinės agresijos požymiai pačiam žmogui ar jo aplinkai, rekomenduojama kviesti policiją skambinant telefonu 112.
- Jei situacija nėra ūmi ir asmuo gali laukti 1-2 dienas – siūloma kreiptis į psichikos sveikatos centrą (ar kitą psichologinę pagalbą teikiančią įstaigą), kur specialistai – psichiatras, psichologas, socialinis darbuotojas – gali suteikti pagalbą ar nusiųsti į įstaigą, teikiančią pagalbą krizių atvejais.
- Visada suteikite informaciją apie emocinę paramą teikiančias įstaigas.

KOKIĄ PAGALBĄ TEIKIA VDU PSICHOLOGIJOS KLINIKA?

- VDU Psichologijos klinikoje teikiamos nemokamos psichologo konsultacijos VDU studentams
- Psichologo konsultacijoms būtina registruotis iš anksto el. paštu: psichologijos.klinika@vdu.lt
- Daugiau apie VDU Psichologijos klinikos paslaugas: www.psichologijosklinika.vdu.lt

Atkreipkite dėmesį:

- VDU Psichologijos klinika klientus priima tik savo specialiai psichologo darbui pritaikytose patalpose.
- VDU Psichologijos klinika neteikia ilgalaikės psichoterapinės ir kompleksinės, kitų sveikatos priežiūros specialistų dalyvavimo reikalaujančios, pagalbos.
- VDU Psichologijos klinika nevykdo krizių intervencijos, t. y. nedirba su ūmiomis krizinėmis būsenomis ir situacijomis, o klientus priima tik iš anksto suderintu laiku.
- Universitete ar bendrabutyje kilus fizinės agresijos apraiškoms, grėsmei studento gyvybei (pvz., savižudybės pavojus), reikia skambinti trumpuoju pagalbos telefonu (bendrasis pagalbos telefonas – 112).

PAGALBOS SCHEMA



ATKREIPIAME DĖMESĮ

Daugeliu atveju žmonės patys pajėgūs įveikti savo sunkumus ir rasti išeitį, o psichologo pagalba reikalinga tuomet, kai žmogus negali pats susitvarkyti su vidiniais išgyvenimais ar aplinkybėmis. Tad tik išgirdę apie žmogaus sunkumus ar skaudžius išgyvenimus, neskubėkite jo „siųsti pas psichologą“.

VDU Psichologijos klinika

📍 Jonavos g. 66-326/327, Kaunas

☎ 8 (37) 327 825

✉ psichologijos.klinika@vdu.lt

🔗 psichologijosklinika.vdu.lt



VYTAUTO
DIDŽIOJO
UNIVERSITETAS

Psichologijos
klinika

PASTEBĖK

PASIKALBĖK

PADĖK!

VDU BENDRUOMENEI: KAIP ATPAŽINTI IR PADĖTI TIEMS, KURIEMS REIKIA PSICHOLOGO PAGALBOS



KAIP ATPAŽINTI ŽMOGŲ, KURIAM GALI REIKTI PSICHOLOGINĖS PAGALBOS?

Problemų slegiamas žmogus ne visuomet pats ieško pagalbos. Svarbu, pastebėjus tam tikrus ženklus, tokią pagalbą korektiškai pasiūlyti.

Taigi, atkreipkite dėmesį į požymius, kurie rodo, jog žmogus galimai patiria psichologinių sunkumų:

- Staiga ir ženkliai pablogėjo mokymosi motyvacija ir pažangumo rodikliai, darbingumas.
- Atsirado neįprastas elgesys, anksčiau nebūdingų bruožų pasireiškimas (pvz., užsisklendimas, agresija, pasirodymas viešai neblaiviam).
- Padidėjo emociingumas, jautrumas (dažnai – greitai supyksta, lengvai pravirksta, išsako arba atrodo išgyvenantis/-i liūdesį ar/ir nerimą).
- Išsako arba galima pastebėti ryškų pasikartojantį didelį nuovargį ar mieguistumą dienos metu.
- Staiga atsirado aiškiai pastebimas nesirūpinimas savo fizine išvaizda ar higiena.
- Atsirado akivaizdus atsiribojimas nuo bendravimo, kurio anksčiau nebuvo.
- Išsakomi nesutarimai su kolegomis, kambariokais, didelis namų ilgesys, vienišumo jausmas ar kiti sunkūs išgyvenimai.
- Paaiškėja, kad asmuo patiria kultūrinę, seksualinę ar kt. diskriminaciją, patyčias, priekabiavimą.
- Žinoma informacija apie artimo asmens mirtį ar kitus žmogaus gyvenime neseniai įvykusius skausmingus išgyvenimus.
- Aplinkiniai išsako nerimą dėl asmens pasikeitimo (reakcijų, elgesio ir pan.).

KĄ DARYTI? KO NEDARYTI?

Jeigu asmuo pats pasako, kad turi rūpesčių arba jį kas nors neramina, tuomet:

- Raskite kiek įmanoma privatesnę vietą, kad nebūtų pašalinių klausytojų, ir išklausykite jo pasakojimą.
- Nepertraukinėkite ir nesiūlykite savo nuomonės ar sprendimų, neskubėkite su klausimais ar nuraminimais – geriausia pagalba tokiu metu – leisti jam pasipasakoti ir jaustis išklausytam.
- Kalbėdamiesi venkite bendrų frazių (pvz., „visiems taip nutinka“, „viskas bus gerai“).
- Ne visi žmonės mėgsta būti liečiami, todėl jautriai stebėkite, ar (ir kiek) asmeninės erdvės reikia jūsų pašnekovui.
- Paklauskite, ar asmuo anksčiau yra kreipęsis į psichologą ar kokį kitą specialistą? Jeigu ne, pasiūlykite kreiptis į VDU Psichologijos klinikos psichologą, pirminės psichikos sveikatos centro specialistus toje poliklinikoje, kuriai jis priklauso arba į kitą psichologinę pagalbą teikiančią organizaciją. Jeigu asmuo buvo kreipęsis anksčiau, pasitikslinkite, kiek jam buvo naudinga gauta pagalba ir, galbūt, jam vertėtų vėl jos kreiptis.
- Siūlydami kreiptis psichologinės pagalbos į VDU Psichologijos kliniką, paminėkite, kad pagalba yra nemokama ir konfidenciali. Įvardinkite, kad psichologinės pagalbos ieškojimas yra stiprybės, o ne silpnumo ženklas, tačiau palikite laisvę apsispręsti savarankiškai.

KĄ DARYTI? KO NEDARYTI?

Jeigu pastebite, kad asmuo turi rūpesčių, nors pats to jums nepasako, tuomet:

- Pasiūlykite pasikalbėti ramioje vietoje, kad aplinkui nebūtų pašalinių žmonių.
- Pasidomėkite, kaip jis jaučiasi, galbūt jį kas nors neramina, nes pastaruoju metu pastebėjote/pastebite tam tikrus jo elgesio pokyčius (įvardinkite juos išoriškai stebimais požymiais – pvz., „pastaruoju metu nebesišypsai, pritilai, užmiegi paskaitų metu ar nebesilankai paskaitose“).
- Sudarykite sąlygas patogiau jaustis išsipasakojant, išklausykite jo pasakojimą, pasistenkite aktyviai neklausinėti apie detales ar siūlyti patarimų. Nekaltinkite ir nemoralizuokite, venkite „etikečių“.
- Nenustebkite, kad į jūsų norą padėti, asmuo gali reaguoti ir priešišškai – supykti, apkaltinti, kad kišatės ne į savo reikalus ir pan. Tokios reakcijos nereiškia, kad be reikalo parodėte iniciatyvą. Kartais žmonėms reikia daugiau laiko, kad apsispręstų kreiptis pagalbos.
- Išklausę pasakojimą, pasitikslinkite, ar turi su kuo pasikalbėti apie savo sunkumus, ar bandė ieškoti pagalbos? Pasitikslinkite, ką jis mano apie psichologinę pagalbą, ir galbūt norėtų pasikalbėti apie savo problemas su psichologu. Trumpai papasakokite, ką daro psichologas – kad tai yra specialiai paruoštas profesionalas, kuris suteikia psichologinę pagalbą žmogui, patiriančiam emocijų, psichologinių sunkumų, padeda save geriau suprasti ir ieškoti išeičių.

