

STE ZASKRBLJENI ZARADI DUŠEVNEGA ZDRAVJA DRUGE OSEBE IN NE VESTE KAKO PRISTOPITI?

ALI STE VEDELI?

Po ocenah WHO bi naj za duševno boleznijo zbolel celo vsak četrti prebivalec na svetu.

Ali ne najdete pravih besed s katerimi bi osebo usmerili, k iskanju strokovne pomoči?

Tako kot prva pomoč vezana na telesno zdravje, tudi **psihološka prva pomoč pomeni pomoč osebi z akutnimi duševnimi težavami, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali se stiska razreši**. Nanaša se na znanja in veščine kako prepoznati duševne težave, o njihovih vzrokih, kakšne so možnosti zdravljenja, kako pristopiti in nuditi podporo takšni osebi ipd.

To **ne pomeni, da postanemo strokovnjaki za duševno zdravje**, marveč gre za temeljno ozaveščenost in informiranost iz katere izhajamo pri nujenju pomoči sočloveku, ki trpi in morda potrebuje podporo. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj **enostavnih nasvetov**, ki so koristni pri pogovoru z osebo za katero nas skrbi.

Kako pomagati osebi s težavami v duševnem zdravju?

Ob duševnih težavah in stiskah naših najbližjih včasih ne vemo kako reagirati. Pomemben in korak je vsekakor pristopite k osebi s težavami v duševnem zdravju in ji ponuditi **pogovor**. itd. V nadaljevanju je predstavljenih nekaj smernic za izvedbo pogovora z osebo v stiski.

1. Za pogovor je pomembno **izbrati tako pravi trenutek kot prostor**, kjer se oba počutita udobno in varno. Povprašamo jo lahko koliko časa se že počuti tako kot se, ter jo spodbudimo k pogovoru simptomih, ki jih doživlja, mislih in čustvih ter o tem, kaj se dogaja z njo. Osebi smo na voljo za pogovor, a nanjo ne pritiskamo, da mora takoj spregovoriti o svojem počutju.
2. Osebi lahko povemo, da nas **skrbi zanjo** ali pa ji **opišemo kakšne spremembe smo opazili** pri njej in da ji želimo pomagati. Pri tem uporabimo jaz sporočila, kot je *»Opazil/a sem ..., zato se počutim zaskrbljeno.«*
3. Osebi **zagotovimo, da želimo slišati, karkoli bo povedala**. Dovolimo ji, da nam razloži svoja razmišljanja in razloge za težave v duševnem zdravju, in izkazujemo razumevanje za njeno stisko (rečemo lahko npr. *"Razumem, da ti je zelo hudo"*). Osebi **dovolimo** tudi to, da **izrazi svoja čustva** (lahko joče, se jezi ali kriči). Že pogovor o težavah v duševnem zdravju lahko pomeni osebi v stiski veliko olajšanje.
4. **Veliko pomembnejše je, da smo iskreno skrbni, kot pa da »povemo vse prave stvari«**. Osebi nudimo podporo, skušamo jo razumeti in ji dobro prisluhniti na zbran, osredotočen način. Povedanega ne sodimo in pokažemo, da je v stiski ne bomo pustili same in da nam je zanjo mar. Povemo ji lahko na primer: *»Morda ne razumem točno kako se počutiš, ampak mi veliko pomeniš in ti želim pomagati.«* ali pa *»Tukaj sem zate in te poslušam.«*
5. Osebi lahko damo vedeti, da **zaradi težav v duševnem zdravju ni šibka ali nesposobna**, ter da je zaradi njih nič manj ne spoštujete. Ob tem jo lahko tudi spomnimo, da **gre za zdravstveno stanje** in da ni sama odgovorna za svojo stisko in

občutke.

www.evzd.si

6. Osebo lahko tudi preprosto **vprašamo, kakšno pomoč si želi in kako ji lahko pomagamo**. Vprašamo lahko npr. *»Kaj lahko naredim, da ti pomagam?«*. Zavedati se moramo, da **ni univerzalnega recepta - kar pomaga nekomu, ni nujno ustrezno tudi za drugega**.
7. Ne pozabimo se **zahvaliti osebi za to, da je z vami delila svoje misli in občutke**, dajte osebi vedeti, da je za to potrebno veliko poguma. Če osebi ni prijetno o težavah govoriti z nami, jo spodbudimo, da o tem spregovori s kom drugim.
8. Osebo še vedno vabimo na druženje in jo **vključujemo v skupne aktivnosti**, tudi če nas večkrat zavrne.

NAMIG:

Osebi lahko pomagamo poiskati kakšno literaturo, ki govori o podobnih težavah, če pa stiska vpliva tudi na vsakodnevno delovanje jo poskušamo opogumiti, da čimprej poišče strokovno pomoč in posledično tudi zdravljenje. Če oseba želi jo lahko tudi spremljamo pri obisku pri strokovnjaku.

Čemu se je v pogovoru dobro izogniti

Ob sumu na težave v duševnem zdravju ni smiselno zmanjševanje posameznikovih problemov s poskusi bodrenja, kot so: *»Meni se sploh ne zdi, da ti gre tako slabo!«* ali dajati cenenih zagotovil oziroma tolažbe, kot npr. *»Ne skrbi.«*, *»Vse bo v redu.«*, *»Malo se razvedri.«* ali *»Vsi se včasih tako počutimo.«* Prav tako nima smisla osebi govoriti, naj se bolj potrudi, naj se *»spravi k sebi«* ali *»že enkrat neha s tem«*.

Kadar z osebo govorimo o njenih težavah je ne prekinjamo s svojimi zgodbami, ali kažemo pomanjkanje interesa ali negativnega stališča s svojo telesno govorico. Ne izražamo sovražnosti in ne odzivamo se sarkastično, ob enem pa ne vzpostavljamo preveč vpletenega ali zaščitniškega odnosa do osebe.

Prav tako se izogibamo govorjenju s pokroviteljskim glasom in pretiranemu izkazovanju sočutja ter zaskrbljenosti. Osebi ne dajemo nasvetov, uprimo pa se tudi skušnjavi, da bi sami poskrbeli za oz. pozdravili osebo ali našli rešitev za njeno situacijo.

O duševnem zdravju je dobro spregovoriti tudi v delovnem okolju

V delovnem okolju navadno preživimo veliko časa, zato je pomembno, da smo pozorni tudi na možne spremembe v duševnem zdravju svojih sodelavcev in zaposlenih. Predvsem je pomembna skrb za lastno duševno zdravje in duševno zdravje naših bližnjih, ki je večja, kadar smo osveščeni in informirani o načinih ohranjanja in krepitev duševnega zdravja.

Viri pomoči

Prvi vir strokovne pomoči je **izbrani osebni zdravnik**. Po potrebi bo predpisal zdravljenje, napotil k specialistu ali na druge oblike pomoči. Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice ali
- reševalno službo (112).



Dodatna literatura

NIJZ (2017). Depresija: Smernice za psihološko prvo pomoč. Pridobljeno s:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/depresija_smernice_ppp_koncno.pdf

NIJZ (2017). Samomorilne misli in vedenje: Smernice za psihološko prvo pomoč. Pridobljeno s:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/samomorilne_misli_smernice_ppp_koncno.pdf