

OSOBY DOŚWIADCZAJĄCE KRYZYSÓW PSYCHICZNYCH I ZMAGAJĄCE SIĘ Z CHOROBA PSYCHICZNĄ SĄ WŚRÓD NAS. JAK JE WSPIERAĆ?

Kochani, uważna obserwacja uczniów i rozmowy z Wami, skłoniły mnie do sformułowania tych kilku zasad.

Oto one:

1. Nigdy pod żadnym pozorem nie śmieję się z koleżanek i kolegów zmagających się z problemami psychicznymi. Oni cierpią i potrzebują naszego mądrego wsparcia.
2. Nigdy nie mów drugiej sobie: „nadajesz się do psychiatrika”. Jeśli nie chcesz pomóc, to przynajmniej nie obrażaj innych i nie minimalizuj ich problemów.
3. Nie wytykaj osób z problemami psychicznymi palcami, nie uważaj ich za gorsze, nie zrywaj relacji, nie odsuwaj się od nich, nie obmawiaj za plecami.
4. Jeśli kolega/koleżanka jest zestresowana, roztrzęsiona to daj jej /jemu się wygadać i zapewnij o swoim wsparciu.
5. Nigdy nie bagatelizuj problemu, z którym do Ciebie przychodzi, nawet jeśli Tobie, wydaje się on błaży.
6. Nie powtarzaj frazesów, które nie pomagają: „weź się w garść”, „inni mają gorzej”, „nie dramatyzuj”, „nic się nie stało”, „Bóg tak chciał”, „wszystko będzie dobrze” itp.
7. Możesz wesprzeć osobę kryzysie, opisując to, co zaobserwowałeś: „widzę, że cierpisz”, „zastanówmy się, co zrobić, byś poczuł się lepiej.”
8. Pamiętaj, że wspierając innych, musisz zadbać o siebie.
9. Pamiętaj, że tajemnica powierzona Ci przez osobę kryzysie przestaje obowiązywać, gdy życie i zdrowie osoby, którą wspierasz, jest zagrożone. Wtedy alarmuj dorosłych- rodziców, nauczycieli, opiekunów, szkolnego psychologa czy pedagoga,
10. Bądź uważny na innych. Rejestruj niepokojące zmiany w zachowaniu kolegów i koleżanek.
11. Daj o swoje zdrowie psychiczne. Szacuje się, że co piąty młody człowiek przed osiągnięciem 18 lat może doświadczyć zaburzeń psychicznych.
12. Pogłębiaj swoją wiedzę na temat zdrowia psychicznego. Im więcej będziesz na ten temat wiedzieć, tym Twoje wsparcie rówieśnicze będzie mądrzejsze, a jakość Twojego życia lepsza . Nie będziesz niedouczonego ignorantem, który z chorą nogą poszedłby do ortopedy, z bolącym zębem do dentysty, a lekarza psychiatrę uważa za szamana, do którego trafiają różnej maści „wariaci”. Mając wiedzę, koleżde czy koleżance zmagającym się z depresją, nie powiesz: „idź pobiegaj, to ci przejdzie”. Bo co prawda sport to zdrowie, ale za pomocą biegania nie leczy się depresji.