



ΚΕΝΤΡΟ ΗΜΕΡΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΧΙΟΥ

Δ/ση : Κουντουριώτου 14 Χίος
Τηλ./fax : 2271082909
Facebook: Κεντρο Ημερας Χίου
Email : xios@mkoapostoli.gr

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Οι ψυχολογικές πρώτες βοήθειες είναι οι υπηρεσίες που παρέχονται στο άτομο που αναπτύσσει κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα ή είναι σε κατάσταση ψυχικής κρίσης. Οι πρώτες βοήθειες παρέχονται έως ότου δοθεί κατάλληλη θεραπεία από ειδικό ή υποχωρήσει η κρίση. Οι στόχοι των ψυχολογικών πρώτων βοηθειών είναι:

- να διατηρηθεί η ζωή όπου το άτομο μπορεί να είναι επικίνδυνο για τον εαυτό του ή τους άλλους
- να παρασχεθεί βοήθεια ώστε να προληφθεί η επιδείνωση της ψυχικής κατάστασης
- να προαχθεί η αποκατάσταση της καλής ψυχικής υγείας
- να ανακουφιστεί το άτομο που υποφέρει από ψυχική νόσο

Γενικές βοηθητικές δεξιότητες για όλα τα προβλήματα ψυχικής υγείας:

1. Φερθείτε στο άτομο με σεβασμό, αξιοπρέπεια και ιδιωτικότητα
2. Έχετε υπόψη την ντροπή που ίσως νιώθει ο πάσχων
3. Εκφράστε συμπεριφορά αποδοχής/ μη επικριτική
4. Αποδεχτείτε την «πραγματικότητα» του ατόμου
5. Βοηθήστε στην ομαλοποίηση της εμπειρίας και των αντιδράσεων του ατόμου
6. Ενθαρρύνετε τη ρεαλιστική σκέψη
7. Μην δημιουργείτε αντιπαράθεση
8. Ενθαρρύνετε / βοηθήστε το άτομο να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια και να είστε ενήμεροι που είναι αυτή διαθέσιμη
9. Ενθαρρύνετε την χρήση στρατηγικών αυτοβοήθειας- π.χ. σωματική άσκηση, κοινωνική επαφή (συμπεριλαμβανομένου ομάδων υποστήριξης), διαχείριση άγχους, χαλάρωση, προσοχή στην χρήση αλκοόλ και κάνναβης (μπορεί να πυροδοτήσουν ψύχωση και να μειώσουν την πρωτοβουλία και κινητοποίηση)

Βοηθητικές δηλώσεις

Τι λέμε:

Δεν είσαι μόνος

Είσαι σημαντικός για μένα

Θα ήθελες να καθίσω δίπλα σου;

Δεν τρελαίνεσαι

Είμαστε εδώ για να βοηθάμε ο ένας τον άλλο

Όταν περάσει αυτό, εγώ θα είμαι ακόμα εδώ

Δεν είμαι σίγουρος πως νιώθεις, αλλά μπορώ να σου προσφέρω την συμπαράστασή μου

Δεν θα σε αφήσω

Νοιάζομαι για σένα

Λυπάμαι που νοιώθεις τόσο πόνο.

Τι δεν λέμε

Υπάρχουν και χειρότερα

Κανείς δεν είπε πως η ζωή είναι δίκαιη

Σταμάτα να λυπάσαι τον εαυτό σου

Και τι θα πει έχεις κατάθλιψη; Πάντα δεν έχεις;

Μην στεναχωριέσαι

Εσύ φταις

Πίστεψε με. Ξέρω πως νιώθεις. Και γω νιώθω έτσι συχνά.

Νομίζω πως μας τιμωρείς με την κατάθλιψή σου

Όλο με σένα θ' ασχολούμαστε;

Η ψυχολογική και ψυχική κρίση, είναι δυνατόν να συμβεί οπουδήποτε – στην κατοικία, στα σχολεία, στο χώρο εργασίας, στα μέσα μαζικής μεταφοράς, σε χώρους κατανάλωσης και ψυχαγωγίας, σε δημόσιους χώρους, στο στρατό, στο νοσοκομείο και αλλού.

Η παροχή πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας είναι ενδεχομένως μία σωτήρια ικανότητα που όλοι οι πολίτες χρειάζεται να έχουν και όπως εκτιμούν οι ειδικοί, εφοδιάζοντας περισσότερους ανθρώπους με βασικές ικανότητες παροχής πρώτων βοηθειών ψυχολογικής και ψυχικής υγείας, θα συμβάλει στη μείωση του δείκτη των αυτοκτονιών.