

Postępowanie w sytuacjach trudnych

Dr Joanna Sztabryn-Giercuskiewicz

Postępowanie w sytuacjach nagłych

Sytuacja nagła to taka, w której istnieje uzasadnione podejrzenie, że zachowanie danej osoby wskazuje na to, iż z powodu zaburzeń psychicznych może ona zagrażać bezpośrednio własnemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób. Należy wówczas powiadomić Pogotowie ratunkowe i Policję (tel. **112, 999, 997**). Podczas składania zawiadomienia należy podkreślić formy zagrożenia stwarzane przez daną osobę.

W sytuacjach niejednoznacznych wskazany jest kontakt telefoniczny z Ośrodkiem Interwencji Kryzysowej w Łodzi (tel. **42 630 11 02** całodobowo).

Zgodnie z zapisami m.in. Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego:

- Osoba, której zachowanie wskazuje na to, że z powodu zaburzeń psychicznych może zagrażać bezpośrednio własnemu życiu albo życiu lub zdrowiu innych osób, może być poddana badaniu psychiatrycznemu bez jej zgody.
- Konieczność przeprowadzenia w/w badania psychiatrycznego, stwierdza lekarz psychiatra, a w razie niemożności uzyskania pomocy lekarza psychiatry – inny lekarz np. pogotowia ratunkowego.
- W razie potrzeby lekarz przeprowadzający badanie zarządza bezzwłocznie przewiezienie osoby badanej do szpitala.



Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Próby samobójcze – jak postępować:

- Porozmawiaj ze studentem w cztery oczy, zapytaj otwarcie o jego uczucia i plany związane z samobójstwem. Osoby doświadczające myśli samobójczych dobrze reagują na okazane zainteresowanie;
- Wszystkie groźby samobójcze muszą być traktowane jako potencjalne zagrożenie życia;
- Wyznanie studenta o planowaniu samobójstwa potraktuj jako wołanie o pomoc – wezwij Pogotowie Ratunkowe i pozostań ze studentem do jego przyjazdu;
- Bądź spokojny i opanowany, wyraż swą troskę o studenta i chęć pomocy;
- Upewnij się, że student uzyskał opiekę medyczną – tylko profesjonalista może oszacować aktualny stan psychiczny i ryzyko utarty życia
- Poradź studentowi, gdzie w przyszłości może uzyskać pomoc (BON PŁ, Ośrodek Interwencji Kryzysowej)

Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Próby samobójcze – czego unikać:

Nie bagatelizuj sytuacji poprzez mówienie studentowi, że tak naprawdę nie chce się zabić

Nie podejmuj dyskusji na temat bezsensowności odbierania sobie życia lub moralnych aspektów samobójstwa

Nie proś innych studentów, by zajęli się kolegą

Nie podejmuj ze studentem „terapeutycznych” rozmów

Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Dziwaczne, niezrozumiałe zachowania – jak postępować:

- Jeżeli zachowanie studenta jest bardzo zdezorganizowane lub obawiasz się o jego zdrowie lub zdrowie innych – wezwij Pogotowie Ratunkowe
- Rozmawiaj ze studentem wprost i konkretnie, koncentrując się na aktualnej sytuacji
- Wyraź swoje obawy związane z zachowaniem studenta i przekonanie, że potrzebuje pomocy
- Jeśli nie możesz zrozumieć tego, co mówi, poproś o wyjaśnienie
- Zwracaj uwagę na uczucia studenta i jego obawy, ale nie potwierdzaj jego nieprawidłowych przekonań
- Ogranicz stymulację zmysłową (ucisz pozostałych studentów, jeśli czujesz się bezpiecznie zaproś studenta do innego pomieszczenia)
- Student w takiej sytuacji może stanowić potencjalne zagrożenie dla siebie i innych, ponieważ odbiór rzeczywistości jest zakłócony, a zachowania wynikają z nieracjonalnych przesłanek

Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Dziwaczne, niezrozumiałe zachowania – czego unikać:

Nie wkraczaj w sferę intymną studenta, nie dotykaj go, powstrzymaj inne osoby od otaczania studenta – może to wywołać lęk i agresywną reakcję obronną

Nie zakładaj, że student pomimo objawów jest zdolny zadbać o siebie

Nie zasypuj studenta pytaniami o przyczyny jego dziwnych zachowań

Nie dyskutuj z urojeniowymi przekonaniem studenta

Nie zakładaj, że student zrozumie to, co do niego mówisz

Bądź elastyczny w podejściu do studenta

Nie ścigaj studenta, który zdecydował się uciekać – zgłoś zdarzenie Policji i służbom porządkowym uczelni

Nie proś innych studentów by zajęli się kolegą

Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Atak lęku– jak postępować:

Porozmawiaj ze studentem w cztery oczy

Pozwól studentowi opowiedzieć o swoich odczuciach związanych z lękiem – pomaga to zmniejszyć objawy i zredukować napięcie

Zapewnij studentowi spokojne i ciche pomieszczenie dopóki objawy nie ustąpią

Pozostań spokojny, mów w sposób jasny

Zapewnij studenta, że potrzebuje profesjonalnej pomocy w zakresie leczenia objawów lękowych

Wskaż Akademickie Centrum Zaufania jako miejsce gdzie uzyskać informacje na temat możliwości leczenia

Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Atak lęku – czego unikać:

Nie kwestionuj irracjonalnych lęków studenta (np. przed gryzoniami, pajakami)

Nie minimalizuj objawów lęku doświadczanego przez studenta

Nie przekonuj studenta, że jego objawy nie wymagają interwencji terapeutycznej

Nie zarzucaj studenta nadmiarem pomysłów dotyczących rozwiązania jego sytuacji



Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Agresywne kłótnie podczas zajęć – jak postępować:

- Zapobiegij narastaniu gniewu i frustracji studenta
- Połóż nacisk na to, że dostrzegasz jego emocje: złość, gniew, frustrację
- Ogranicz stymulację zmysłową – możesz porozmawiać w osobnym pomieszczeniu
- Pozwól studentowi, by opowiedział, co go wyprowadziło z równowagi
- Postaw granice – powiedz, że nie możesz akceptować, by na ciebie krzyczał, by się odsunął, gdy wkracza w strefę intymną; jednocześnie pokazuj, że to czego nie akceptujesz to zachowanie a nie osoba studenta
- Jeśli gniew studenta uniemożliwia spokojną rozmowę ustal, że porozmawiacie ponownie, gdy się uspokoi
- Jeśli zachowanie studenta narasta, nie wahaj się wezwać Policję lub służby porządkowe uczelni



Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Agresywne kłótnie podczas zajęć – czego unikać:

- Nie wdawaj się w kłótnię, nie podnoś głosu
- Nie działaj pod wpływem gniewu (nie próbuj zawstydzić lub ośmieszyć studenta)
- Nie naciskaj na wyjaśnianie przyczyn agresywnego zachowania, jeśli student nie ma na to ochoty
- Nie dotykaj studenta, bo może to wywołać wzrost agresji

Postępowanie w sytuacjach trudnych ze studentami z problemami emocjonalnymi

Wybuchy agresji werbalnej lub fizycznej – jak postępować:

- Zadbaj o swoje bezpieczeństwo – gdy czujesz się zagrożony wezwij Policję (wskazaniem do wezwania Policji są np. bezpośrednie groźby werbalne, groźenie bronią, rozbijanie przedmiotów, bezpośrednie fizyczne zagrożenie innych osób)
- Zadbaj o bezpieczeństwo innych studentów - nakaż im opuszczenie Sali
- Jeśli uważasz, że powinieneś pozostać ze studentem do czasu przyjazdu służb porządkowych pozostań na otwartej przestrzeni zapewniając sobie drogę ucieczki
- Zadbaj, by asystowała ci przynajmniej jedna osoba z personelu uczelni
- Pozostań spokojny – jest szansa, że to uspokoi studenta
- Wskaż studentowi w nieagresywny sposób, jakich zachowań nie akceptujesz
- Używaj prostego języka, wyrażaj się jasno i precyzyjnie
- obiecaj studentowi, że porozmawiasz z nim ponownie, gdy będzie spokojniejszy



**Postępowanie w
sytuacjach
trudnych ze
studentami z
problemami
emocjonalnymi**

Wybuchy agresji werbalnej lub fizycznej– czego unikać:

- Nie pozostawaj w sytuacji, w której czujesz się zagrożony
- Nie rozmawiaj samotnie ze studentem
- Nie reaguj złością, gniewem lub agresją – nasili to agresję studenta
- Nie krytykuj studenta
- Nie ignoruj sygnałów wskazujących na to, że gniew studenta się wzmacnia
- Nie dotykaj studenta, nie wkraczaj w jego strefę intymną
- Nie ignoruj swojego poczucia zagrożenia
- Nie wykonuj nagłych ruchów

Ważne telefony:

- Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ/
Akademickie Centrum Zaufania PŁ

42 631 28 87

- Straż Politechniki Łódzkiej

42 631 29 07

- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Łodzi

42 630 11 02