

# Postępowanie wobec osoby w kryzysie psychicznym

Oceń, czy istnieje zagrożenie zdrowia lub życia

NIE ma zagrożenia

TAK - istnieje zagrożenie

apatia, wycofanie,  
przygnębienie

pobudzenie, histeria,  
silny lęk, płacz

autoagresja, agresja, utrata kontroli,  
wpływ substancji

- zaproponuj rozmowę, ale nie naciskaj,
- stosuj empatyczne, normalizujące komunikaty: "To w porządku, że tak się czujesz". "Możesz otrzymać pomoc."
- zachęć do kontaktu ze specjalistą.

- używaj krótkich komunikatów: "Jestem z Tobą" "Jesteś bezpieczny/a",
- pomóż uregulować pobudzenie (zaproponuj spokojne miejsce, szklankę wody,
- oddychaj powoli i głęboko,
- nie wdawaj się w dyskusje,
- daj przestrzeń i zapewnij, że jesteś obok.

- zadbaj o bezpieczeństwo (swoje i otoczenia),
- zachowaj spokój,
- zadzwoń na 112 lub do straży Politechniki Łódzkiej,
- poinformuj przełożonego,
- zostań z osobą do czasu przybycia pomocy,
- nie oceniaj, nie kłóć się.



Co działa?

- aktywie słuchaj - patrz na mówiącego, potwierdzaj: "Rozumiem", "To musi być trudne",
- szanuj granice: "Czy chcesz być sam/a, czy wolisz, żebym został/a?",
- pomóż w wykonaniu prostych czynności: "Zrobić Ci herbaty"?

**nie osądzaj, nie przerywaj, nie interpretuj,  
nie analizuj, nie poprawiaj**

## Po opanowaniu sytuacji:

Wspólnie ustalcie plan dalszego działania:

- zaproponuj pomoc w umówieniu wizyty do psychologa /psychiatry
- zaproponuj kontakt z osobą zaufaną,
- przypomnij o kryzysowych liniach wsparcia.

Zachęcaj, ale nie zmuszaj.

Daj przestrzeń na autonomię — osoba w kryzysie zachowuje podmiotowość.

Upewnij się, że osoba nie zostaje sama, jeśli nadal jest w kryzysie.

**PAMIĘTAJ!**  
Wsparcie to obecność i bezpieczeństwo, **nie** rozwiązywanie problemu.



Telefony kontaktowe

- **116 123**  
kryzysowa linia wsparcia
- **800 70 22 22**  
telefon zaufania
- **42 631 29 07**  
Straż Politechniki Łódzkiej
- **42 631 38 87**  
Akademickie Centrum Zaufania PŁ