

Spis treści

Wstęp	XI
Rozdział 1	
Zdrowie psychiczne – wprowadzenie	1
Czym jest zdrowie psychiczne	1
Trudności ze zdrowiem psychicznym	2
Kryzysy a zaburzenia psychiczne	2
Kryzysy psychiczne	2
Zaburzenia psychiczne	3
Jakie są kluczowe różnice między kryzysami a zaburzeniami psychicznymi	4
Symptomy kryzysów psychicznych	6
Jakie symptomy mogą świadczyć o kryzysie psychicznym	6
Jak mówić o zdrowiu psychicznym	8
Trudności ze zdrowiem psychicznym a stygmatyzacja i stereotypizacja	8
Jak mówić o osobach doświadczających trudności ze zdrowiem psychicznym	10

Rozdział 2

Podstawy pierwszej pomocy psychologicznej	13
Wsparcie społeczne w kryzysie psychicznym	13
Czym jest pierwsza pomoc psychologiczna	15
Pomoc naturalna a profesjonalna	16
O czym warto pamiętać, wspierając osoby w kryzysie psychicznym	17
Granice pomagania	17
Ochrona własnego zdrowia psychicznego	17
Uznanie autonomii osoby	18
Akceptacja ograniczeń	19
Poszukiwanie wsparcia	20
Kiedy udzielać pierwszej pomocy psychologicznej	20
Życzliwe zainteresowanie na co dzień jako uzupełnienie pierwszej pomocy psychologicznej	22

Rozdział 3

Moc rozmowy wspierającej	25
Rozmowa wspierająca jako podstawowa forma pierwszej pomocy psychologicznej	25
Cele i założenia rozmowy wspierającej	26
Kiedy zainicjować rozmowę wspierającą	28
HALT – zatrzymaj się, zanim zaczniesz rozmawiać	29
Rozmowa wspierająca w pięciu krokach	30
Krok pierwszy – zainicjowanie rozmowy	30
Krok drugi – uważne wysłuchanie i wsparcie emocjonalne	35
Krok trzeci – poznanie potrzeb i rozważenie możliwych rozwiązań	36
Krok czwarty – zachęcenie do skorzystania z pomocy profesjonalnej	41

Krok piąty – pozytywne wzmocnienie i zakończenie rozmowy	42
Rozdział 4	
Kluczowe narzędzia skutecznej rozmowy wspierającej	47
Uważne wysłuchanie i wsparcie emocjonalne – jak to robić	47
Uważne słuchanie	47
Cierpliwość	49
Zadawanie pytań	50
Empatia	51
Odzwierciedlenie	52
Uprawomocnienie (walidacja)	54
Normalizacja	55
Czego nie mówić podczas rozmowy wspierającej	56
Milczenie i cisza podczas rozmowy wspierającej	59
Płacz podczas rozmowy wspierającej	60
Znaczenie płaczu	60
Czego unikać, gdy osoba płacze	61
Jak reagować, gdy osoba płacze	62
Kontakt fizyczny podczas rozmowy wspierającej	64
Dotyk jako forma wsparcia	64
Rozdział 5	
Pomoc profesjonalna	67
Specjaliści z zakresu zdrowia psychicznego	67
Psycholog	68
Psychoterapeuta	69
Psychiatra	72
Kiedy warto rozważyć pomoc specjalistyczną	73
Jak zachęcić osobę w kryzysie do skorzystania z profesjonalnej pomocy	74

Rozdział 6

Wybrane aspekty wsparcia w sytuacjach szczególnych	79
Lęk napadowy (ataki paniki)	80
Wsparcie podczas napadu paniki	81
Gdy napad paniki minie	86
Depresja	87
Wsparcie osoby chorującej na depresję	89
Myśli rezygnacyjne i samobójcze	96
Wsparcie osoby w kryzysie samobójczym	98
Sytuacje zagrożenia życia i/lub zdrowia	102

Rozdział 7

Samoopieka – jak zadbać o siebie	105
Znaczenie samoopieki	105
Solidne fundamenty – model 4R	106
Ruch	106
Regeneracja dzienna: rekreacja i relaksacja	110
Regeneracja nocna: sen	119
Relacje społeczne	123
Uważność	126
Samowspółczucie	129
Uważność doświadczeń wewnętrznych	130
Wspólne człowieczeństwo	131
Życzliwość	131
Jak sięgnąć po pomoc	132
Zakończenie	135
Podsumowanie	135
Ku lepszej przyszłości	137

Dodatek 1	
Podstawowy schemat rozmowy wspierającej	139
Dodatek 2	
Całodobowe bezpłatne numery pomocowe i przydatne kontakty	141
Dodatek 3	
Podstawowe zasady ratownika/ratowniczkę pierwszej poMOCy psychologicznej	143
Bibliografia	145