

ODMIAZ SIE

Jak pomóc osobie po próbie samobójczej?

How to help someone after a suicide attempt?

Як допомогти людині після спроби самогубства?



Jak pomóc osobie po próbie samobójczej?

Przede wszystkim bądź do dyspozycji.

Podkreślaj gotowość do wysłuchania, wspierania, wspólnego spędzania czasu i szukania pomocy tak długo jak to konieczne. **Stwórz dla osoby bezpieczną przestrzeń w której możecie spędzać czas i rozmawiać komfortowo.**

Rozmawiaj otwarcie. To co się stało należy potraktować poważnie, nie zmieniać tematu, nie negować i nie deprecjonować emocji i uczuć, które pojawiają się u osoby. Pytaj delikatnie, nie naciskaj i nie “przesłuchuj”! W miarę możliwości dowiedz się, czy osoba wciąż ma myśli i zamiary samobójcze.

Jeśli w czasie rozmowy pojawią się jakieś pozytywne aspekty, wnioski, przemyślenia to staraj się je w naturalny sposób podkreślić. **Unikaj jednak przesady i nadgorliwości.** Wspieraj osobę w poszukiwaniu rozwiązań i opracowywaniu realistycznych małych kroków do wykonania. Dyskretnie monitoruj postępy. Zaangażuj inne bliskie osoby w udzielanie wsparcia. To pozwoli też odciążyć Ciebie w opiekowaniu się osobą po próbie samobójczej. **Zachęcaj osobę do korzystania z dostępnych dla niej form pomocy specjalistycznej.**

ODMOWIŁ

How to help someone after a suicide attempt?

How to help someone after a suicide attempt? First and foremost, be available. Emphasize your willingness to listen, support, spend time together, and seek help for as long as it's necessary. **Create a safe space for the person where you can comfortably spend time and have conversations.**

Be open in your discussions. Take what has happened seriously, avoid changing the subject, do not deny or diminish the emotions and feelings that the person is experiencing. Ask gently, avoid pressure, and don't interrogate! If possible, find out whether the person still has suicidal thoughts and intentions.

If any positive aspects, insights, or reflections emerge during the conversation, try to naturally highlight them. However, **avoid exaggeration and overeagerness.** Support the person in seeking solutions and developing realistic small steps to take. Discreetly monitor progress. Involve other close individuals in providing support. This will also help relieve the burden of caring for the person after a suicide attempt. **Encourage the person to utilize available forms of professional help.**

SPEND
EACH
DAY

Як допомогти людині після спроби самогубства?

Перш за все, будьте доступні. Підкресліть свою готовність вислухати, підтримати, провести час разом і шукати допомоги стільки, скільки потрібно. **Створіть для людини безпечний простір, де ви зможете комфортно провести час і поговорити. Говоріть відкрито.**

Ставтеся до того, що сталося, серйозно, не змінюйте тему, не заперечуйте і не знецінюйте емоції та почуття людини, які виникають у людини. Запитуйте м'яко, не тисніть і не "допитуйте"! Якщо можливо, з'ясуйте, чи залишаються у людини суїцидальні думки та наміри.

Якщо під час розмови з'являються якісь позитивні моменти, висновки, думки, **спробуйте підкреслити їх у невимушеній формі.** Однак уникайте перебільшення та надмірної ретельності. Підтримуйте людину в пошуку рішень і розробці реалістичних невеликих кроків можливих до виконання. Непомітно відстежуйте прогрес. Залучайте інших близьких людей до надання підтримки. Це також зніме з вас тягар догляду за людиною після спроби самогубства. **Заохочуйте людину звертатися до доступних для неї видів спеціалізованої підтримки.**

СМІРНОСТІ



ib-polska.pl/odwaz-sie-powiedziec/

Зв'яжись з нами:

Skontaktuj się z nami:

Contact us:

Punkt Informacyjny dla Obcokrajowców w Krakowie

Galeria Kazimierz (wejście od ul. Rzeźniczej)

Tel. +48 887 201 597

