

+ PRISMA



fundacja  
**MOŻ NA  
ZWARIOWAĆ**

**Zdrowie  
psychiczne  
jest ważne,**

**a dobrostan psychiczny  
jest podstawą  
naszego zdrowia.**

**Zaburzenia psychiczne  
są źródłem silniejszego  
wykluczenia niż  
jakikolwiek inne  
problemy zdrowotne.**

**Co czwarty Polak  
lub Polka będzie  
zmagał się z jakąś  
ich formą. Stwórzmy  
sobie świat, który  
będzie dla wszystkich  
przyjazny i wspierający.  
Uważność na siebie  
nawzajem może  
zniwelować ryzyko  
poważnego kryzysu  
zdrowia psychicznego.**

# Co możesz zrobić?

**Twoje środowisko,  
przestrzeń wokół Ciebie,  
również ta internetowa,  
to doskonałe  
miejsce do ekspresji  
oraz szerzenia własnej  
wiedzy i doświadczeń.  
Podawanie dalej dobrych  
przykładów i dotarcie  
do każdej pojedynczej  
osoby jest cenne.**

**Hipoteza kontaktu zakłada, że relacje międzygrupowe prowadzą do obniżenia poziomu uprzedzeń i poprawy ogólnych relacji. Efekt habituacji, czyli przyzwyczajenia, to zanikanie reakcji na powtarzający się bodziec. Jeśli będą do nas docierać informacje, że osoby doświadczające kryzysu psychicznego są wśród nas, jest ich wiele, to po pewnym czasie nauczymy się, że zaburzenie psychiczne to nic dziwnego.**

# Zacznij oswajać temat zdrowia psychicznego w swoim otoczeniu!

+ 1

## **Rozmawiaj otwarcie o zaburzeniach psychicznych.**

Im więcej mówimy o zdrowiu psychicznym, tym bardziej ten temat przestaje być tematem tabu. Przy okazji edukowania się nawzajem możemy dowiedzieć się wielu bardzo ciekawych rzeczy. Ludzki umysł jest fascynujący!

+ 3

## **Mów o swoich doświadczeniach, w miarę możliwości i własnego poczucia komfortu.**

Ludzie najlepiej reagują na opisy prawdziwych doświadczeń, do których mogą się odnieść, niż na suche dane i fakty. Może Twoja własna historia radzenia sobie z chorobą dwubiegunową pozwoli sceptykowi zrozumieć złożoność i zauważyć istotność zdrowia psychicznego!

+ 2

## **Dbaj o język.**

Używaj języka inkluzywnego, zamiast „anorektyczka” powiedz „osoba z zaburzeniami odżywiania”. Zaburzenie psychiczne nie jest jedyną rzeczą jaka określa osobę. Reaguj na takie komunikaty jak “ona jest jakaś chora psychicznie” albo “to jakiś schizofrenik”.

+ 4

## **Edukuj się, poszerzaj swoją wiedzę.**

Nikt z nas nie wie wszystkiego, a nauka o zdrowiu psychicznym cały czas się rozwija. Jeżeli nie jesteś czegoś pewn\_, nie bój się zadawać pytań i szukać odpowiedzi. Pamiętaj, żeby dbać o jakość źródeł, z których czerpiesz informacje!



+ 5

**Pielęgnuj w sobie  
empatyczną postawę.**

Zawsze staraj się traktować drugą osobę z szacunkiem i otwartością. Pamiętaj, że nawet jeżeli nie zawsze rozumiesz, co przeżywają inni, ich doświadczenia i emocje są tak samo prawdziwe i ważne, jak Twoje własne.

**+ PRISMA**

# PRISMA

**Kiedy nie wiesz jak reagować w przypadku kryzysu zdrowia psychicznego z pomocą przyjdzie akronim PRISMA. Pozwoli Ci spojrzeć przez pryzmat osoby doświadczającej trudności i nieść pomoc. Te 6 kroków pokazuje jak możesz zareagować.**

**P** *jak* PYTANIE

**R** *jak* ROZMOWA

**I** *jak* INFORMACJA O ZASOBACH  
I ŹRÓDŁACH WIEDZY

**S** *jak* SPECJALISTYCZNA POMOC

**M** *jak* MOŻLIWE WSPARCIE

**A** *jak* AKCEPTACJA



# Pytanie

**Jeżeli zastanawiasz się, czy z bliską Ci osobą nie dzieje się coś niepokojącego, na przykład wydaje się bardziej zestresowana, napięta, smutna lub nieobecna, zapytaj, czy nie potrzebuje pomocy. Już samo poczucie, że ktoś jest gotowy Cię wysłuchać może stanowić źródło wsparcia. Osoby w kryzysie psychicznym mogą nie być gotowe od razu się otworzyć, szczerą troską i uwagą pomagają pozwolić sobie sięgnąć po pomoc.**

Przykłady pytań zapraszających do rozmowy:

„Mam wrażenie, że ostatnio jesteś smutniejszy\_/ przygaszony\_. Czy coś się dzieje?”

„Nie chcę naciskać na rozmowę, ale martwię się o Ciebie.”

„Może to zabrzmie dziwnie, ale naprawdę chciałbym wiedzieć, co u Ciebie słychać.”

„Nieważne przez co przechodzisz, zawsze będę Cię wspierać!”

„Wydaje mi się, że coś się dzieje. Chcesz o tym porozmawiać?”

+ PRISMA

# Rozmowa

**W trakcie rozmowy postaraj się zapewnić drugiej osobie uwagę, zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest, żeby zachować otwartą, empatyczną postawę. Słuchaj aktywnie, nie oceniaj i nie zakładaj, że wiesz, co dana osoba przeżywa. Jeżeli nie rozumiesz czegoś albo coś jest dla Ciebie niejasne, poproś o wytłumaczenie. Nie naciskaj, szanuj granice drugiej osoby, ale postaraj się pokazać, że szczerze zależy Ci na zrozumieniu jej.**

Przykłady:

*„Ta sytuacja brzmi na naprawdę trudną.”*

*„Jak się czuł\_ś, kiedy to się zdarzyło?”*

*„Czy trudności, przez które przechodzisz wpłynęły na twoje funkcjonowanie, np. problemy ze snem lub skupianie się na pracy?”*





+ PRISMA

# Informacja o zasobach i źródłach wiedzy

Podziel się rzetelnymi źródłami informacji na temat podobnych sytuacji kryzysowych lub problemów psychicznych oraz tego, jak można radzić sobie z nimi radzić. Pamiętaj, że mają one służyć przełamywaniu tabu i poszerzaniu wiedzy na temat zaburzeń psychicznych, nie mogą jednak zastąpić kontaktu ze specjalistą.

Linki do rzetelnych źródeł wiedzy znajdziesz na naszej stronie

[www.moznazwariowac.pl/psychoedukacja-zrodla](http://www.moznazwariowac.pl/psychoedukacja-zrodla)

# Specjalistyczna pomoc

**Porozmawiaj o możliwości uzyskania profesjonalnej pomocy. Jeżeli druga osoba wyrazi taką chęć, zaproponuj pomoc w zaplanowaniu konsultacji terapeutycznej lub psychiatrycznej albo w dotarciu na pogotowie, w zależności od potrzeb i powagi sytuacji. Jeżeli wyrazi lęk, niepewność, bądź wstyd, zapytaj o jej wątpliwości i pomóż zrozumieć, że profesjonalne wsparcie lub leczenie są najlepszymi sposobami na radzenie sobie z poważnym kryzysem psychicznym oraz że nie są powodem do wstydu.**

Przykłady:

*„Słyszę, jak ciężko ci jest i myślę, że warto by było, żebyś porozmawiał o tym ze specjalistą.”*

*„Nie ma złego powodu, aby skonsultować stan swojego zdrowia psychicznego. Terapia może być pomocna w wielu trudnościach, problemach.”*



**+ Gdzie można uzyskać specjalistyczną pomoc:**

**Centra Zdrowia Psychicznego  
Poradnie Zdrowia Psychicznego  
Ośrodki Interwencji Kryzysowej**

## + PRISMA

# Możliwe wsparcie

Zastanów się, jakie są możliwe źródła wsparcia na co dzień: na kim można się oprzeć, a przykład rodzina, przyjaciele, osoba partnerska, gdzie można szukać pomocy, na przykład pod numerami telefonów zaufania, i jak wzmocnić się w sytuacji kryzysu psychicznego, na przykład poprzez medytację, sport, regularny plan dnia. Pamiętaj jednak, że te źródła wsparcia nie mogą zastąpić specjalistycznej pomocy.

### + Numery telefonów zaufania:

- 800 70 2222** Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
- 22 484 88 01** Antydepresyjny Telefon Zaufania
- 116 123** Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- 116 111** Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

# Akceptacja

Rozmowa, dzielenie się rzetelnymi informacjami, pomoc w kontakcie ze specjalist\_ą i wsparcie pomagają nawigować po trudnym terytorium kryzysu psychicznego. Jednocześnie równie ważne jest pokazanie, że sama ta podróż może przytrafić się każdemu i nie trzeba przeżywać jej samotnie. Poczucie niezrozumienia i odizolowania często prowadzi do pogłębiania się cierpienia i wstydu, co z kolei jeszcze bardziej odcina nas od innych. Dzięki akceptacji możemy nie tylko poczuć się lepiej, ale też odnaleźć w sobie siłę, żeby zmienić sytuację, w której się znaleźliśmy. **Teraz już wiesz, jak wykazywać wspierającą postawę!**



**Credits:** all illustrations designed by Iwat1929 - Freepik.com

---

**Kiedy już zanotujesz sobie najważniejsze informacje, podpisz się poniżej i podaj tę broszurę dalej! Psychoedukacja jest ważna i powinna dotrzeć do jak największej ilości osób!**

Imię:

Data przekazania:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

fundacja ■  
**MOŻ NA  
ZWARIOWAC**

[www.moznazwariowac.pl](http://www.moznazwariowac.pl)