

Psihološka prva pomoć u unaprjeđenju mentalnog zdravlja



POGRANIČNA STRUČNA RADIONICA – Socijalna aktivacija

Varaždin, 19. 02. 2020.

POLAZIŠTA

- mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja
- na planu mentalnog zdravlja u javnosti postoji nedostatak znanja, stigma i diskriminacija
- problemi mentalnog zdravlja mogu se dogoditi svakomu
- razgovor o mentalnom zdravlju prvi je korak u prevladavanju stigme



Dokazano je da:

bolje znanje o mentalnom zdravlju

odsustvo stigme

pružanje PPP



unapređuju rano prepoznavanje mentalnih problema

Opći cilj

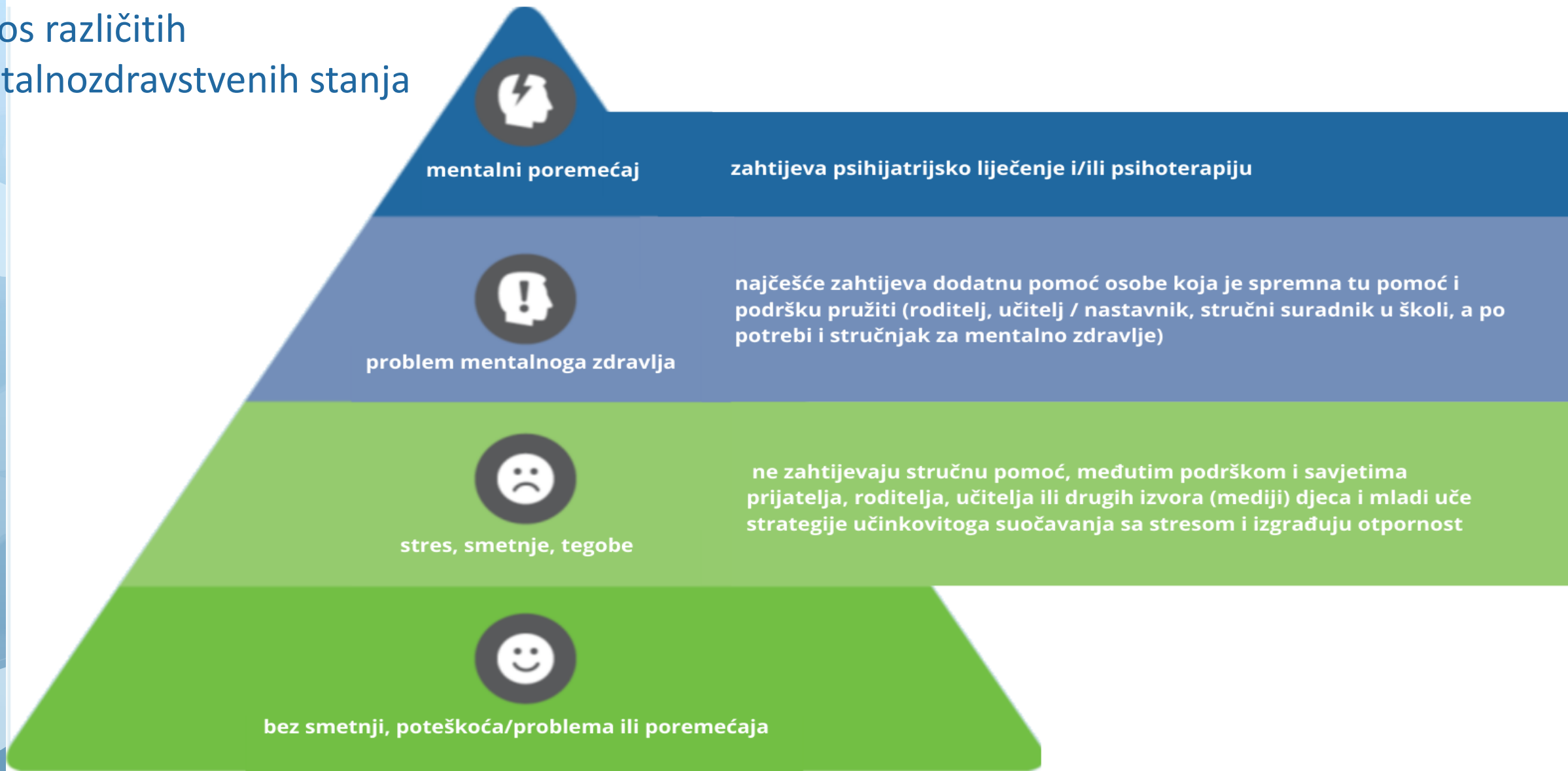
- unaprijediti ZDRAVSTVENU PISMENOST u području mentalnog zdravlja

MENTALNO-ZDRAVSTVENA PISMENOST

skup znanja i vjerovanja o mentalnom zdravlju i bolestima koji pomaže u prepoznavanju poteškoća i poremećaja te prevenciji i tretmanu

- s većim znanjem o problemima mentalnog zdravlja, možemo:
 - bolje prepoznati probleme
 - pružiti podršku i psihološku prvu pomoć (nije dijagnosticiranje ni liječenje, kao ni zamjena za stručnu pomoć)

Odnos različitih mentalnozdravstvenih stanja



Prva pomoć i podrška u području mentalnoga zdravlja

PRVA POMOĆ I PODRŠKA U PODRUČJU MENTALNOGA ZDRAVLJA (PSIHOLOŠKA PRVA POMOĆ) pomoć je i podrška koja se nudi osobi u stanju emocionalne krize ili osobi koja pokazuje prve znakove problema mentalnoga zdravlja ili doživljava pogoršanje postojećih problema mentalnoga zdravlja.



**NIJE STRUČNI
TRETMAN, VEĆ
PREVENTIVNI
POSTUPAK**

Može je pružiti bilo tko iz najbližega okruženja.



Pomoć i podrška postaje TEMELJ prevladavanja problema ili traženja stručne pomoći

Psihološka prva pomoć

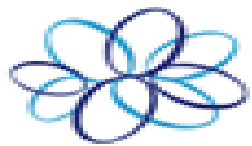
- neklinička, nepsihijatrijska intervencija
- nije rezervirana samo za stručnjake
- učinkovita metoda prevencije razvoja većih poteškoća i poremećaja – zaštitni čimbenik
- vještina koja omogućuje odgovor na potrebe osobe koja pati, na prirodan, podržavajući i praktičan način

- Povećava resurse pojedinca i zajednice
- Promiče otpornost pojedinaca i zajednice - osnažujući zaštitne faktore i umanjujući rizične



Prva pomoć iz područja mentalnog zdravlja (Mental Health First Aid, MHFA)

- standardizirana psihoedukativna intervencija za poboljšanje znanja, stavova i ponašanja o mentalnom zdravlju i bolesti među općom populacijom, specifičnim skupinama/okruženjima kao i stručnjacima raznih profila
- nastala temeljem oživljavanja interesa za zdravstvenom pismenošću iz područja mentalnog zdravlja 90-ih godina u Australiji (Jorm, 1997)
- osnaživanje javnosti u pružanju pomoći osobama koje razvijaju psihičke probleme, doživljavaju pogoršavanje postojećih problema ili proživljavaju krizu



JOINT ACTION
MENTAL HEALTH AND WELLBEING

MHFA preporučen kao
učinkovita metoda
javnozdravstvenog
djelovanja u području
prevencije depresije i
samoubojstava



**Situation Analysis and Policy
Recommendations for Depression,
Suicide Prevention and E-health**
Joint Action on Mental Health and Wellbeing
Situation Analysis and Policy Recommendations
in Depression, Suicide Prevention and E-health,
published January 2016



Sufinanciran u okviru Zdravstvenog programa EU

<http://www.mentalhealthandwellbeing.eu/>

Osnovne vještine psihološke prve pomoći

- prepoznavanje
- pristupanje osobi s poteškoćama
- pružanje podrške
- pružanje informacija



PREPARE

- Learn about the crisis event.
- Learn about available services and supports.
- Learn about safety and security concerns.

PFA ACTION PRINCIPLES:

LOOK

- Check for safety.
- Check for people with obvious urgent basic needs.
- Check for people with serious distress reactions.



LISTEN

- Approach people who may need support.
- Ask about people's needs and concerns.
- Listen to people, and help them to feel calm.



LINK

- Help people address basic needs and access services.
- Help people cope with problems.
- Give information.
- Connect people with loved ones and social support.



○ **PRIPREMITI SE**

Načela djelovanja:

○ **GLEDATI**

○ **SLUŠATI**

○ **POVEZATI**

Kad želite pružiti PPP – nemojte...

- čekati da vam se osoba sama obrati po pomoć ili pak vršiti pritisak na osobu da ispriča svoju priču
- kada vam osoba priča, ne prekidajte je ili ne požurujte dok priča
- ne procjenjujte i ne vrednujte što je ili nije učinila, ili kako se osjeća ili treba osjećati, općenito izbjegavajte govoriti što što treba ili ne treba
- ne propitujte zašto ovo ili zašto ono
- ne uspoređujte njihova iskustva s vašim ili tuđim iskustvima, pričama
- ne tješite na način da dajete obećanja ili uvjerenja za koja niste sigurni da će se dogoditi, ili govoriti *Bit će bolje..., Nije to ništa..., Bolje to nego..., Nije to najgora stvar koja se mogla dogoditi ...*

Kod PPP preporučljivo...

- Preuzmite inicijativu i pristupite osobi u vrijeme kada obje možete razgovarati i na mjestu na kojemu se primjerice obje osjećate ugodno
- Provjerite i izrazite što ste uočili, iskažite svoju zabrinutost (*Brinem se zbog ..., Zabrinula sam se ..., Izgleda mi kao..*). Objasnite što vas brine. Zapravo pitajte što se događa, kako se osjeća i budite spremni slušati, a ne nuditi savjete i rješenja.
- Poštujte osjećaje i viđenje te druge osobe – oni ne moraju biti jednaki vašim pretpostavkama.
- Pozorno slušajte, a to znači povremeno i ponoviti i sažeti što ste čuli (*Vidim da..., Ako sam te dobro razumio?, Možeš li mi to još malo objasniti...*). Pokažite im da ih slušate, npr. klimajte glavom ili govorite *aha, hmm*.
- Pružanje emocionalne podrške najčešće znači biti uz osobu i slušati, povremeno pružiti ohrabrenje i nadu za oporavak (npr. *Žao mi je što ti se to događa, vidim da ti je teško, Spreman sam te slušati i čuti kako si, Mogu li ti u ovom trenutku nekako ja pomoći..., Što bi ti pomoglo u ovom trenutku*).
- Pokažite da vidite i čujete kako se osjećaju i „potvrdite“ što vidite i čujete: *Žao mi je. (Vidim) To je sigurno za tebe bilo vrlo tužno (bolno, teško)*.

Pažljiv, brižan i suosjećajan pristup i razgovor koji uključuje:



smirivanje, ohrabrivanje i pružanje nade

slušanje, bez inzistiranja da osoba govori

pružanje osjećaja sigurnosti

utvrđivanje potreba osobe u problemu

podržavanje povezivanja s drugima

olakšavanje dostupnosti informacija o stručnoj pomoći

stvaranje osjećaja kod osobe da je sposobna pomoći sama sebi

EMPATHY vs SYMPATHY

- <https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

POTAKNUTI

- Potaknite osobu na traženje i/ili prihvaćanje pomoći i podrške bliskih osoba, ali i stručnjaka.
- Po potrebi pomozite da se poveže s osobama koje mogu pružiti dodatnu pomoć i podršku.

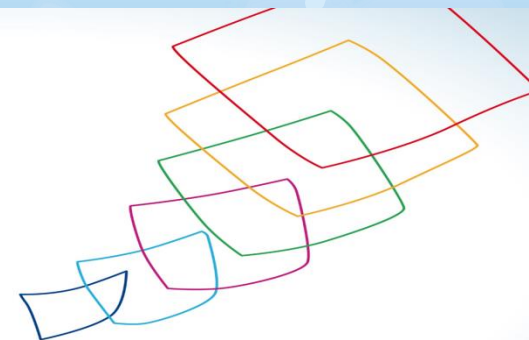
Emocionalno preplavljena osoba najčešće nije u stanju sama potražiti pomoć, nekad joj treba poticaj i podrška. Nekada misli da joj nitko ne može pomoći ili primjerice misli da joj stručna pomoć ne bi pomogla.



PoMoZi
Da PROMICANJE MENTALNOG
ZDRAVLJA DJECE

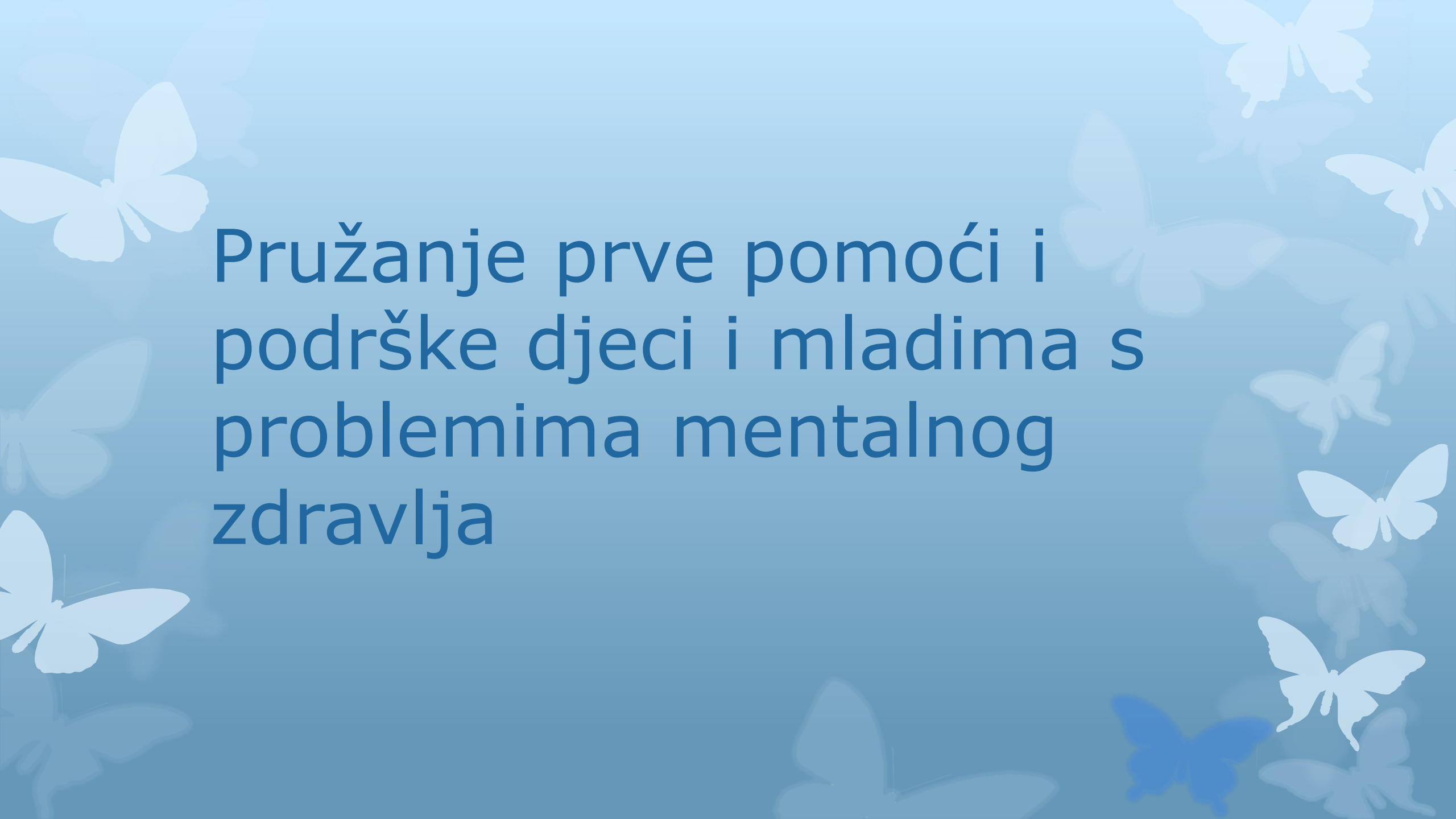


www.esf.hr



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

**ŽIVJETI
ZDRAVO**

The background is a solid light blue color. It is decorated with numerous white butterfly silhouettes of various sizes and orientations, scattered across the entire frame. Some butterflies are more prominent than others.

Pružanje prve pomoći i podrške djeci i mladima s problemima mentalnog zdravlja



Odgojno-obrazovni djelatnici

- važni suradnici u zaštiti mentalnoga zdravlja djece i mladih
- svakodnevno žive, rade, uče i igraju se s djecom i mladima
- mogu prepoznavati poteškoće i probleme koje djeca i mladi pokazuju i djelovati kao prva pomoć za mentalno zdravlje učenika



PREPOZNAVANJE

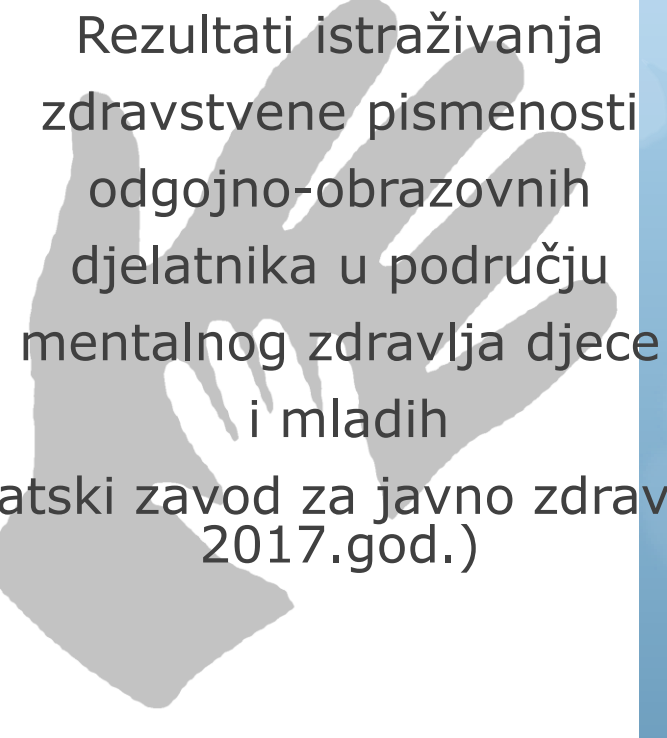
Rezultati istraživanja
zdravstvene pismenosti
odgojno-obrazovnih
djelatnika u području
mentalnog zdravlja djece
i mladih

(Hrvatski zavod za javno
zdravstvo, 2017.god.)

- **više od 50 %** nije prepoznalo problem
- **gotovo svi** spremni potražiti pomoć za učenika
- **skoro 68 %** već bilo u situaciji da s učenikom razgovara o sličnom problemu

PRUŽANJE POMOĆI

- **70,6 %** osjeća se nesigurno u vlastite sposobnosti pružanja pomoći
- **74,9 %** ne bi nikada pitali učenika razmišlja li o samoubojstvu
 - **37,2 %** smatra da je to i šetno



Rezultati istraživanja
zdravstvene pismenosti
odgojno-obrazovnih
djelatnika u području
mentalnog zdravlja djece
i mladih

(Hrvatski zavod za javno zdravstvo,
2017.god.)

TRI RAZINE EDUKACIJE

1. OSNOVNA RAZINA zdravstvene pismenosti u području mentalnoga zdravlja djece i mladih – on-line

2. NAPREDNA RAZINA programa *PoMoZi Da* - za 3P mentora

3. RAZINA *PoMoZi Da* PLUS - za 3P+ (plus) mentora



PRISTUPI

- › pronadite prikladan **trenutak i mjesto**
- › **provjerite** – izrazite što ste uočili
- › budite otvoreni



PODRŽI

- › **uvažite** jedinstvenost
- › **pitajte** što se događa i pozorno **slušajte**

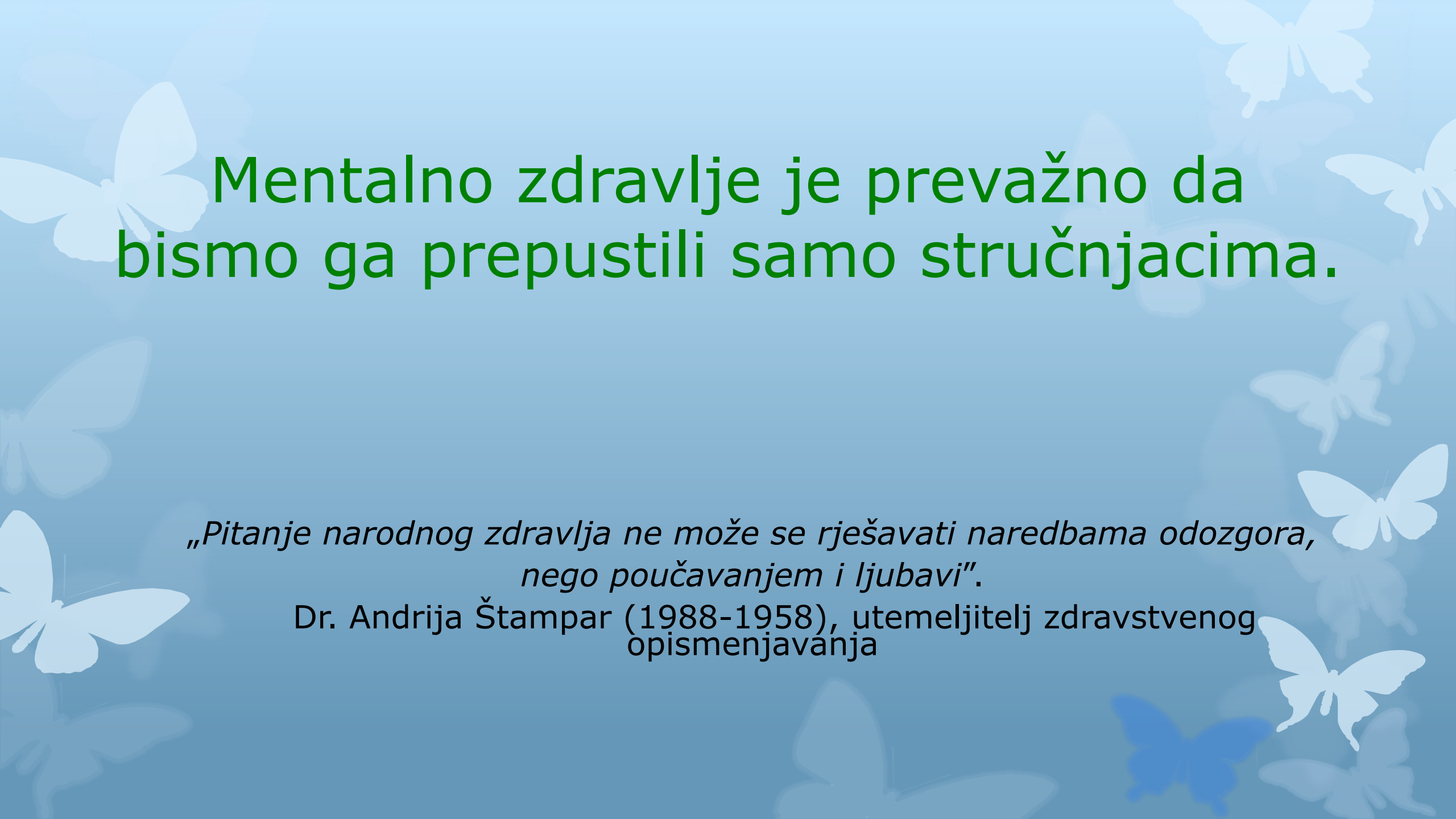


POTAKNI

- › **upoznajte** učenika s mogućim oblicima pomoći i samopomoći
- › **potaknite** učenika na prihvaćanje pomoći
- › **povežite** učenika s osobama koje mogu pomoći

3P koraci okvirni su vodič za razgovor s djetetom kojemu je potrebna pomoć i podrška u području mentalnoga zdravlja.

- primarno usmjereno na
 - ☐ DEPRESIVNE SMETNJE
 - ☐ ANKSIOZNE SMETNJE
 - ☐ RAZMIŠLJANJA O SAMOUBOJSTVU

The background of the slide is a light blue gradient, decorated with numerous white butterfly silhouettes of various sizes and orientations, creating a delicate and airy pattern.

Mentalno zdravlje je prevažno da
bismo ga prepustili samo stručnjacima.

*„Pitanje narodnog zdravlja ne može se rješavati naredbama odozgora,
nego poučavanjem i ljubavi“.*

Dr. Andrija Štampar (1988-1958), utemeljitelj zdravstvenog
opismenjavanja