

Kiedy nasze wsparcie się kończy

Pierwsza pomoc przedpsychologiczna jest wspianym narzędziem wsparcia. Jednak trzeba wiedzieć, kiedy nie wystarczy. Osoby udzielające pomocy muszą znać swoje ograniczenia i rozumieć, kiedy konieczna jest już interwencja profesjonalisty

TEKST Igor Rotberg / ILUSTRACJA Nika Jaworowska-Duchlińska

Często unikamy udzielania wsparcia emocjonalnego, sądząc, że nie jesteśmy wystarczająco przygotowani. Niektórzy sądzą, że aby skutecznie pomagać, trzeba mieć za sobą zaawansowane szkolenie czy długoletni proces własnej psychoterapii. Tymczasem większość z natury jest empatyczna i chce pomagać, ale brak wiedzy powoduje blokadę. Poznanie zasad Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego i wyjaśnienie podstawowych kroków może zmniejszać bariery w udzielaniu wsparcia. Wówczas osoby z otoczenia człowieka w kryzysie mogą łatwiej poczuć się pewnie i wspierać bez strachu przed „zrobieniem czegoś złe”.

Muszą też znać swoje ograniczenia – kiedy konieczna jest bardziej zaawansowana forma pomocy.

Ważne gesty

Pierwsza Pomoc dla Zdrowia Psychicznego opiera się na prostych, ale ważnych gestach: obecności, życzliwości i odpowiedzialności. Czasem wystarczy być przy drugiej osobie, pokazać, że jest się częścią jej sieci społecznej, że się o nią dba i że nie jest sama w sytuacji kryzysowej. Najważniejsza pozostaje gotowość do empatycznego słuchania, zachowania życzliwości i stworzenia bezpiecznego środowiska.

Dawanie wsparcia emocjonalnego jest jedną z kluczowych zasad pomocy przedpsychologicznej. Chodzi tutaj o ciepłą, ludzką obecność, skupienie się na potrzebach drugiej osoby, która przeżywa kryzys, słuchanie bez przerywania, akceptację i zapewnienie przestrzeni na wyrażenie różnorodnych emocji (od lęku, przez złość, po rozpacz) bez oceniania czy osądzania.

To nie tylko fizyczne bycie blisko, ale też emocjonalne towarzyszenie osobie w kryzysie, pokazywanie jej, że niezależnie od tego, jak czuje się w danej chwili,



jest to w porządku, a jej emocje są ważne i mają prawo być wyrażone. W ramach pierwszej pomocy zachęca się również do tworzenia dialogu bez przymusu i presji. Nie jest to skupianie się na udzielaniu rad ani na „naprawianiu” osoby w kłopotcie, lecz na towarzyszeniu jej w rozmowie, zadawanie pytań otwartych.

Życzliwa obecność sprawia zatem, że osoba w kryzysie może poczuć się ważna i zobaczyć, że jej emocje mają znaczenie. Że może na nas liczyć. Poczucie się widziana, słyszana i akceptowana, nawet gdy mówi o najtrudniejszych emocjach. To bardzo często pomaga złagodzić uczucie osamotnienia i niepokoju. Dla wielu osób takie wsparcie jest wystarczające, aby nabrać sił do dalszego działania.

W pierwszej pomocy przedpsychologicznej ważne jest również wsparcie w orientowaniu się, co się dzieje, i dostępie do podstawowych informacji. To może oznaczać udzielanie praktycznych informacji o sytuacji, w której znalazła się dana osoba, a także wsparcie w nawiązaniu kontaktu z bliskimi. Udzielanie takich informacji pomaga uspokoić emocje i wzmacnia poczucie kontroli nad sytuacją, co może znacznie zredukować stres.

Kiedy jednak kryzys przekracza możliwości samodzielnego poradzenia sobie, ważne jest motywowanie do skorzystania z dalszej pomocy, np. przez zachęcanie do kontaktu ze specjalistą. Jest to potrzebne chociażby w przypadku długotrwałego kryzysu. Ten element jest niezwykle istotny, ponieważ zachęcenie osoby do sięgnięcia po profesjonalne wsparcie może uchronić ją przed negatywnym wpływem trudnych zdarzeń na jej codzienne życie.

Kiedy pomoc działa, a kiedy nie

Dlatego też warto sprawdzać, kiedy ta forma pomocy działa. I znowu – nie potrzebujemy szczególnego przeszkolenia, żeby to określić. Wystarczy, że zwrócimy uwagę na proste sygnały, które mogą świadczyć o tym, że nasze wsparcie było skuteczne. Takim wskaźnikiem bywa to, że dana osoba staje się mniej roztrzęsiona, odczuwa ulgę, uspokaja się, zaczyna mieć poczucie kontroli nad sytuacją. Widoczna jest zmiana w sile emocji. Człowiek ten może zacząć mówić o sytuacji w bardziej uporządkowany sposób, a zatem zaczyna lepiej radzić sobie z własnymi emocjami. Ktoś, kto wcześniej był zrozpaczony, zaczyna widzieć możliwość poradzenia sobie z sytuacją. Jest gotowy skorzystać z dalszej pomocy, np. udać się do psychologa lub terapeuty.

Pomaganie nie oznacza rozwiązywania wszystkich problemów osoby w kryzysie, a szukanie specjalistycznej pomocy dla niej nie jest oznaką słabości

Takie wskaźniki potwierdzają, że np. młoda osoba poczuła się bezpieczna i zrozumiana, a my możemy uznać, że pierwsza pomoc przedpsychologiczna spełniła swoje zadanie. (Uwaga – wskaźniki poprawy mogą być zauważalne po kilku godzinach lub dniach od przeprowadzenia pomocy). Taka forma pomocy nie jest zatem tak trudna, jak mogłoby się wydawać. Nawet ktoś bez specjalistycznego wykształcenia, ale z podstawowym przeszkoleniem, skutecznie pomoże.

Ważne jest jednak też uświadomienie sobie ograniczeń tej formy pomocy. Proste zasady – takie jak empatyczne słuchanie, nieocenianie, zapewnienie informacji i pomoc w dostępie do dodatkowych zasobów – mogą przynieść dużą ulgę w chwilach, gdy emocje i stres są największe. Kluczowe jest jednak, aby zdawać sobie sprawę, kiedy udzielana przez nas pomoc nie wystarczy. Osoby udzielające wsparcia powinny być świadome własnych ograniczeń i wiedzieć, kiedy konieczne jest skierowanie człowieka doświadczającego kryzysu do profesjonalisty.

Wprawdzie osoba, która pomaga, nie musi być terapeutą ani psychologiem, ale powinna mieć świadomość, kiedy zakres jej pomocy się kończy. I chociaż z czasem można zdobyć doświadczenie w udzielaniu tej formy pomocy, istotne jest jednak, by zachować granice i pamiętać, że wspieranie innych nie oznacza brania ich problemów na własne barki. Pomaganie nie oznacza, że jesteśmy odpowiedzialni za osobę w potrzebie – oznacza jedynie, że chcemy jej pomóc odpowiedzialnie. A zatem jest to odpowiedzialność WOBEC osoby potrzebującej pomocy, a nie ZA nią. Nie jesteśmy odpowiedzialni za jej wybory, emocje ani zachowania. Nie jesteśmy również odpowiedzialni za rozwiązanie problemów osoby, której pomagamy, lecz za sposób, w jaki udzielamy wsparcia. Młode osoby często potrzebują jedynie wsparcia, które pokaże im, że są na właściwej drodze. Zrozumienie tego pomoże widzieć pomoc jako

działanie z zachowaniem granic i świadomością swoich możliwości, a nie jako obciążanie się czyimiś problemami. Ta forma pomocy nie jest także terapią. Osoby udzielające wsparcia nie są psychoterapeutami i nie mają przygotowania do prowadzenia długoterminowej pracy terapeutycznej nad poprawą funkcjonowania. Długotrwale wsparcie emocjonalne oraz zaawansowane techniki terapeutyczne, takie jak praca nad zrozumieniem mechanizmów traumy czy jej wpływu na codzienne funkcjonowanie, wykraczają poza ramy Pierwszej Pomocy dla Zdrowia Psychicznego. Dlatego osoby, które doświadczają poważnych objawów stresu pourazowego, powinny być kierowane na terapię specjalistyczną.

Udzielający wsparcia nie mają również wystarczających kompetencji, aby diagnozować poważniejsze problemy emocjonalne lub zdrowotne, które mogą wymagać zaangażowania psychiatry czy psychologa klinicznego. Zbyt intensywne skupienie się na emocjach, bez przygotowania specjalistycznego, może nawet pogłębić lęki osoby w kryzysie. Dodatkowo, podczas gdy psychoterapia może obejmować różnorodne techniki przetwarzania emocji, pracy z traumą i radzenia sobie z przewlekłym stresem, pierwsza pomoc przedpsychologiczna oferuje jedynie podstawowe, krótkoterminowe wsparcie. Na dłuższą metę bez odpowiedniego przetworzenia i przepracowania trudnych emocji osoba w kryzysie może doświadczać jego skutków przez wiele miesięcy, a nawet lat.

Kiedy do specjalisty

Zatem wsparcie przedpsychologiczne nie będzie miało zastosowania w przypadku, kiedy ktoś doświadcza przewlekłych zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe czy PTSD. Te problemy często wymagają psychoterapii czy farmakoterapii. Z kolei w przypadku sygnalizowania myśli samobójczych lub zachowań autodestrukcyjnych niezbędna będzie szybka interwencja specjalistyczna. Ta forma pomocy ma na celu przyniesienie ulgi i stabilizacji emocjonalnej. Jeśli zatem po zastosowaniu podstawowych technik nasz podopieczny nie odczuwa zmniejszenia negatywnych objawów lub nadal ma trudności z radzeniem sobie, jest to sygnał, że potrzebna jest dalsza pomoc. Brak trwałych efektów może wynikać z ograniczeń tej metody, która skupia się głównie na pierwszej pomocy, a nie na długotrwałym leczeniu lub diagnozie.

Jako opiekunowie czy nauczyciele często angażujemy się emocjonalnie w pomoc młodym ludziom, lecz nie może-

my tracić z oczu faktu, że czasem najlepszą pomocą, jakiej możemy udzielić, jest skierowanie danej osoby do specjalisty. Troska o własne zdrowie psychiczne i granice jest równie ważna, co gotowość do pomagania. Towarzystwo w przeżywaniu trudnych emocji przez innych, zwłaszcza nastolatków, może być wyczerpujące – istnieje ryzyko zmęczenia współczuciem oraz traumy zastępczej, czyli doświadczania podobnych stanów, jakie przeżywa ktoś, komu pomagamy.

Psychologowie wskazują, że regularna ekspozycja na problemy innych osób, bez odpowiedniego wsparcia, może prowadzić do wypalenia emocjonalnego, zmniejszenia empatii czy nawet do objawów przypominających zespół stresu pourazowego. Skierowanie kogoś do specjalisty nie oznacza, że zawiedliśmy jako pomocnicy – wręcz przeciwnie: może to świadczyć o odpowiedzialności i trosce. Pomaganie nie oznacza rozwiązania wszystkich problemów osoby w kryzysie, a szukanie specjalistycznej pomocy dla niej nie jest oznaką słabości – jest częścią dbałości o siebie.

Chociaż wsparcie przedpsychologiczne jest narzędziem, które może być pierwszym krokiem na drodze do równowagi psychicznej, nie zastępuje specjalistycznej pomocy w trudniejszych przypadkach. Dlatego tak ważne jest, żebyśmy – udzielając wsparcia – wiedzieli, kiedy kończą się nasze kompetencje i kiedy konieczne jest skierowanie osoby w kryzysie do psychologa, terapeuty czy psychiatry. //



IGOR ROTBERG

psycholog i certyfikowany psychoterapeuta. Prowadzi szkolenia z zakresu psychoterapii, wykłady oraz webinary psychologiczne, a także konsultacje i grupy ćwiczeniowo-konsultacyjne dla psychoterapeutów. Specjalizuje się w pracy z osobami z doświadczeniem traumy oraz osobami z zaburzeniami osobowości. Autor książek o psychoterapii. Ekspert w programie profilaktycznym Godzina dla MŁODYCH GŁÓW