

CZ

Jak pomoci druhému v krizi – 5P

1. Prodýchejte se a zastavte se

Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte. Pokud se sami zklidníte, půjde vám to lépe.

2. Péče o druhého (i o sebe)

Zajistěte 5T (teplo, ticho, tekutiny, tišit bolest, transport na bezpečné místo), zkontrolujte dostatek vzduchu v místnosti. Se svolením dotyčného položte nebo usad'te, případně ho opřete o zeď. Pojmenujte jeho emoce a tělesné prožívání, např.: „Vidím, že jsi...“

3. Prozkoumejte

Dejte druhému prostor, buďte trpěliví, nebojte se ticha. Pokud chce dotyčný mluvit, zkuste prozkoumat situaci. Např.: Má s podobným stavem zkušenosti? Co mu pomáhá? Co by teď potřeboval? Má blízké osoby, na které se může obrátit?

4. Pošlete osobu v krizi dál

Vaším úkolem není situaci vyřešit, ale stav stabilizovat a propojit druhého s vhodnou pomocí. Domluvte další postup, hledejte a nabízejte možnosti, předejte informace. Můžete dotyčnému dát k uchu telefon s vytočenou krizovou linkou (např. Linka důvěry: 222 580 697; Linka bezpečí: 116 111), zavolat jeho příbuzné či známé. Také je možné dotyčného doprovodit do krizového centra a v případě závažnějšího stavu volat 112. O postupu se můžete poradit s pracovníky Centra Carolina.

5. Pochvalte se

Řešit krizové situace je náročné i pro vás. Myslete na sebe a opečujte se podle toho, co máte rádi, u čeho si odpočínáte. Nebojte se říct si sami o pomoc, pokud ji potřebujete. Informujte o situaci své nadřízené.

EN

How to help others in a crisis – Five principles

1. Take a breath and stop

Take a few deep breaths and exhale. If you calm yourself down, you will react better.

2. Caring for others (and yourself)

Provide the five basics (warmth, silence, fluids, relieve pain, transport to a safe place), check for sufficient air circulation in the room. With the person's permission, lay them down or sit them down, or lean them against a wall. Identify their emotions and bodily experiences, for example: "I see that you are..."

3. Explore

Give the other person space, be patient, don't be afraid of silence. If the person wants to talk, try to explore the situation. For example: Do they have experience with a similar condition? What helps them? What would they need now? Do they have loved ones they can turn to?

4. Help the person in a crisis move on

Your task is not to solve the situation, but to stabilize the situation and connect the other person with appropriate assistance. Agree on the next course of action, look for and offer options, pass on information. You can put a telephone with a dialled crisis line to the person's ear (e.g. Crisis centre Bohnice: 284 016 110), call their relatives or friends. It is also possible to accompany the person in question to a crisis centre and, in case of a more serious condition, call 112. You can also consult the staff of the Carolina Centre about how to proceed.

5. Praise yourself

Dealing with crisis situations is difficult even for you. Think about yourself and take care of yourself according to what you like and relax. Don't be afraid to ask for help yourself if you need it. Inform your superior about the situation.

