

Πρώτες βοήθειες Ψυχικής Υγείας (MENTAL HEALTH AID) (διαχείριση πανικού, αυτοκτονικότητας, επιθετικότητας κτλ)

Χριστίνα Πατίτσα, Ψυχολόγος, Μα, Phd

ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ



- Η ψυχική υγεία περιλαμβάνει τη συναισθηματική, ψυχολογική και κοινωνική μας ευημερία.
- Επηρεάζει πώς σκεφτόμαστε, αισθανόμαστε και ενεργούμε.
- Βοηθά επίσης στον προσδιορισμό του τρόπου με τον οποίο χειριζόμαστε το άγχος, σχετιζόμαστε με τους άλλους και κάνουμε επιλογές ... Ο καθένας έχει ψυχική υγεία.

ΨΥΧΙΚΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑ

- Η ψυχική ασθένεια καλύπτει ένα πολύ ευρύ φάσμα προβλημάτων ψυχικής υγείας
- περιλαμβάνει αλλαγές στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τις συμπεριφορές και τις σχέσεις μας.
- Οι ψυχικές ασθένειες συνδέονται με δυσφορία και προβλήματα λειτουργικότητας στην καθημερινή μας ζωή (κοινωνική, επαγγελματική, οικογενειακή κλπ.)... Η ψυχική ασθένεια είναι θεραπεύσιμη.

Η ψυχική υγεία και η επίδραση της στην καθημερινότητά μας

- Η επίδραση των θεμάτων ψυχικής υγείας είναι σε καθημερινή βάση αισθητή
- Απομακρύνει τον ψυχικά άρρωστο από τις συνήθειες του, τις αποφεύγει να συναντάει αγαπημένα πρόσωπα έχει γενικά αντίκτυπο στην οικογένεια του

ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΙΓΜΑ

- Μπαίνουν μόνοι τους στη διαδικασία της αυτοεκπληρούμενης προφητείας και αυτό-στιγματισμού
- κανένα άτομο δεν θα έπρεπε να ανέχεται να του συμπεριφέρονται διαφορετικά επειδή αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας

EUNOIA: MENTAL HEALTH FIRST AID IN THE WORKPLACE



Erasmus+

ΑΡΩΓΟΙ Α ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Να προβλέψουν πότε ένα άτομο θα μπορούσε να βρίσκεται σε κίνδυνο είτε για αυτόν είτε για τους άλλους
- Να μπορέσουν να απαλύνουν τον πόνο με το να προσφέρουν άμεση φροντίδα και υποστήριξη
- Να αποτρέψουν η κρίση αυτή να εξελιχθεί σε ένα πιο σοβαρό πρόβλημα

Τι χρειάζεται να γνωρίζει ένας άρωγος α βοηθειών ψυχικής υγείας

- Πως θα ξεκινήσει μία συζήτηση ώστε να υποστηρίξει τα άτομα που βιώνουν προβλήματα ψυχικής υγείας
- Πως να χρησιμοποιεί ενεργητική ακρόαση χωρίς να κρίνει
- Θα πρέπει να ενθαρρύνει και να παραπέμπει ώστε το άτομο να αναζητήσει πιο εξειδικευμένη επαγγελματική βοήθεια για θέματα ψυχικής υγείας
- Θα πρέπει να γνωρίζει τα κατάλληλα μέτρα και τις κατάλληλες υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

Ποιος ο ρόλος των αρωγών α βοηθειών ψυχικής υγείας

Είναι η αρχική υποστήριξη που παρέχεται σε ένα άτομο βιώνετε πρόβλημα ψυχικής υγείας έως ότου υπάρξει επαγγελματική βοήθεια ληφθεί ή έως ότου επιλυθεί η κρίση.

Μπορεί να σώσεις τη ζωή σε ένα άτομο θα μπορούσε να είναι κίνδυνος για τον εαυτό του ή τους άλλους

Να ανακουφίσεις τον πόνο του ατόμου παρέχοντας άμεση άνεση και υποστήριξη

Να αποτρέψεις την κατάσταση να εξελιχθεί σε μια σοβαρή μορφή

ΑΝΑΓΝΩΡΙΖΟΝΤΑΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΥΠΟΔΗΛΩΝΟΥΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

MENTAL HEALTH CONTINIUM

- Ψυχική υγεία δεν σημαίνει απλά απουσία ψυχικής ασθένειας - είναι δυνατόν να έχουμε καλή ψυχική ευεξία και ταυτόχρονα να έχουμε διαγνωστεί ότι πάσχουμε από ψυχική ασθένεια
- Αντίθετα, ένα άτομο που δεν έχει διαγνωστεί με ψυχική ασθένεια ωστόσο μπορεί να έχει χαμηλό επίπεδο ψυχικής ευεξίας.

EXCELLENT LEVEL OF MENTAL WELLBEING

A person who experiences an excellent level of mental wellbeing, regardless of being diagnosed with a mental illness

A person who experiences an excellent level of mental wellbeing and has no mental illness

CLINICAL DIAGNOSIS

NO DIAGNOSIS

A person who has been diagnosed with a mental illness and also experiences a low level of mental wellbeing

A person who has no diagnosable mental illness but has a low level of mental wellbeing

LOW LEVEL OF MENTAL WELLBEING

MENTAL HEALTH CONTINUUM MODEL

HEALTHY

REACTING

INJURED

ILL

- Normal fluctuations in mood
- Normal sleep patterns
- Physically well, full of energy
- Consistent performance
- Socially active

- Nervousness, irritability, sadness
- Trouble sleeping
- Tired/low energy, muscle tension, headaches
- Procrastination
- Decreased social activity

- Anxiety, anger, pervasive sadness, hopelessness
- Restless or disturbed sleep
- Fatigue, aches and pains
- Decreased performance, presenteeism
- Social avoidance or withdrawal

- Excessive anxiety, easily enraged, depressed mood
- Unable to fall or stay asleep
- Exhaustion, physical illness
- Unable to perform duties, absenteeism
- Isolation, avoiding social events

ACTIONS TO TAKE AT EACH PHASE OF THE CONTINUUM

- Focus on task at hand
- Break problems into manageable chunks
- Identify and nurture support systems
- Maintain healthy lifestyle

- Recognize limits
- Get adequate rest, food, and exercise
- Engage in healthy coping strategies
- Identify and minimize stressors

- Identify and understand own signs of distress
- Talk with someone
- Seek help
- Seek social support instead of withdrawing

- Seek consultation as needed
- Follow health care provider recommendations
- Regain physical and mental health



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Διάκριση και στίγμα
- Κοινωνική απομόνωση και μοναξιά
- Κακοποίηση, τραύμα, παραμέληση
- Οικονομικά προβλήματα, και κοινωνικές ανισότητες
- Αστεγία
- Ανεργία
- Χρόνιες ασθένειες ή ατύχημα
- Χρόνιο ή οξύ στρες
- Φτώχεια
- Χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών
- Ενδοοικογενειακή βία
- Ο θάνατος κάποιου αγαπημένου
- Πόλεμος, απαγωγή, βασανιστήρια

Προειδοποιητικά συμπτώματα σχετικά με τη ψυχική υγεία

- ✓ να έχουν συναισθηματικές εναλλαγές και
- ✓ να λειτουργούν χωρίς να νιώθουν την αίσθηση του κινδύνου
- ✓ να γίνονται πολύ εκνευρισμένοι και στρεσαρισμένοι και
- ✓ να κάνουν μια αυξανόμενη χρήση του αλκοόλ και των ναρκωτικών
- ✓ να λένε αρνητικά πράγματα για τον εαυτό τους

C.A.R.E. – FIRST AID ACTION PLAN FOR MENTAL HEALTH



Check for significant risk of suicide or harm



Apply non-judgemental communication skills



Reassure and provide information



Encourage professional support and self-help strategies

Α ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

- Διάλεξε ένα ήρεμο μέρος που δε θα υπάρχουν αποσπάσεις
- Άκουσε προσεκτικά τι έχει να σου πει το άτομο
- παρέμεινε ψύχραιμος
- Αποδέξου αυτό που ακούς χωρίς να κρίνεις (είναι δείκτης να καταλάβουν ότι νοιάζεσαι για αυτούς
- Δείξε κατανόηση
- Εάν είναι δεκτικοί τότε μπορείς να τους πεις που μπορούν να απευθυνθούν για πληροφορίες και εάν χρειάζονται να τους παραπέμψεις για επαγγελματική βοήθεια

Πώς να ξεκινήσεις μια συζήτηση

Πώς να ξεκινήσεις μια συζήτηση γύρω από τη ψυχική υγεία

- Τα προβλήματα ψυχικής υγείας είναι πολύ συνηθισμένα και μπορούν να θεραπευτούν
- Σκέψου προσεκτικά πριν ξεκινήσεις τη συζήτηση
- Ρώτησε ανοικτές ερωτήσεις « Πως αισθάνεσαι? »
- Άκουσε τους προσεκτικά χωρίς να ασκήσεις κριτική. Το να ακούς τι έχει να σου πει το άλλο άτομο είναι δύσκολο , χρειάζεται χρόνος για αντανάκλαση (reflection)
- Πρόσφερε πληροφορίες και παρέπεμψε για επαγγελματική εξειδικευμένη βοήθεια εάν χρειάζεται το άτομο

Επικοινωνήσε το ενδιαφέρον σου

- Αυτό που περιγράφεις ακούγεται μεγάλη πρόκληση στη ζωή σου/ είναι φοβιστικό να το έχεις περάσει
- Μπορώ να δω στο πρόσωπο σου πόσο πολύ ήταν ψυχοφθόρο για σένα, έχεις υποφέρει
- Έχεις αντιμετωπίσει πολλές δυσκολίες
- Έχεις περάσει πολλά στη ζωή σου και είχες βιώσει πολλές δυσκολίες
- Μπορώ να ακούσω πόσο στενάχωρο/ σου προκάλεσε φόβο αυτό

Ενθάρρυνε την πρόθεση τους να είναι ανοικτοί (Praising openness)

- Σε ευχαριστώ που μου το λες αυτό
- Ήθελε μεγάλο θάρρος από πλευρό σου για να μοιραστείς μαζί μου τόσο έντονες εμπειρίες/ συναισθήματα

Ερωτήσεις

- Πως είσαι αυτή τη στιγμή
- Φαίνεσαι κάπως πεσμένος/ αναστατωμένος/ εκνευρισμένος/ θυμωμένος . Είναι όλα καλά?
- Φαίνεται ότι κάτι σε απασχολεί. Θα ήθελες να μιλήσεις για αυτό
- Παρατήρησα ότι στις συναντήσεις μας έρχεσαι αργά και αναρτιόμουν εάν όλα είναι καλά
- Τι θα ήθελες να συμβεί τώρα? Πως
- Τι είδους υποστήριξη/ βοήθεια νομίζεις ότι χρειάζεσαι αυτή τη στιγμή
- Έχεις πάει στο γιατρό ή σε κάποιο νοσοκομείο να ζητήσεις βοήθεια

ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΙΣ

- Άσε το άτομο να σου πει πώς αισθάνεται κι άκουσε τι έχει να σου πει δίνοντάς του απλή προσοχή
- Δώσε τους χρόνο εάν κάνουν παύση στην απάντησή τους περίμενε κάποια δευτερόλεπτα μέχρι να ολοκληρώσουν αυτό που έχουνε να πούνε
- διατήρησε οπτική επαφή
- κράτησε μία ανοικτή στάση του σώματος , ένα σωστό τόνο στην ομιλία σου
- εφάρμοσε ανοιχτές ερωτήσεις για να συνεχίσεις τη συζήτηση και απέφυγε κλειστές ερωτήσεις με απαντήσεις του τύπου ναι ή όχι
- Επανέλαβε και κάνε μια περίληψη αυτών που άκουσες
- Αυτό δείχνει ότι τους άκουσες και ότι τους έδωσες την απόλυτη προσοχή

Πότε πρέπει να αναλάβεις δράση

- Όταν βιώνει σοβαρές αυτοκτονικές σκέψεις και συναισθήματα
- Όταν σκέφτεται ότι θα βλάψει τον εαυτό του και κάποιον άλλο
- Όταν βιώνει συμπτώματα που δείχνουν ότι υποβόσκει κάποια ψυχοπαθολογία
- Όταν έχουν ήδη προκαλέσει βλάβη στον εαυτό τους

ΑΥΤΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Να αποφύγουμε κλειστές ερωτήσεις που απαιτούν σαν απάντηση ναι ή όχι «**Πώς αισθάνεσαι ;**» ρωτάμε ανοιχτές ερωτήσεις γιατί αυτό δίνει την ικανότητα για μία πιο αναλυτική απάντηση
- Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα να κάνουμε είναι να τους ακούσουμε προσεκτικά χωρίς να τους κρίνουμε
- Ίσως χρειαστεί να πάρουμε εμείς τον την κατάσταση στα χέρια σου εάν το άλλο είναι άτομο και σε κρίση

- Η πιο σημαντική διαφορά μεταξύ του αυτοτραυματισμού και της αυτοκτονίας είναι η πρόθεση

Τι περιλαμβάνουν οι πρώτες βοήθειες όσον αφορά τον αυτό-τραυματισμό

- Αξιολόγηση κινδύνου και να απομακρύνεις το άτομο από τον κίνδυνο
- Μην Αγνοείς κοψίματα ή βλάβες
- και να παραμείνεις σε ψύχραιμος να ρωτήσεις αν μπορεί να προσφέρει τις πρώτες βοήθειες
- Θα πρέπει να νιώσει ότι νοιάζεσαι για αυτόν και είσαι εκεί για να τον βοηθήσεις
- Αντιμετώπισε τον σαν άτομο και όχι σαν μια κατάσταση που έχεις να αντιμετωπίσεις
- εφαρμόζω την τεχνική ακούω δεν κρίνω για να του δείξω συμπόνια
- προσφέρω βοήθεια με το να ρωτήσω το άτομο και να ακούσω τι έχει να πει και να βοηθήσω το άτομο σε περίπτωση που χρειάζεται να αναζητήσει επαγγελματική βοήθεια

Care και αυτοκτονία ή αυτοτραυματισμός

πρώτο βήμα το να βοηθήσεις κάποιον που μπορεί να υποφέρει από ένα πρόβλημα ψυχικής υγείας είναι να αναγνωρίσεις σημάδια σημαντικής δυσφορίας (αυτοκτονικές σκέψεις)

Εκφράσεις

- θέλουνε να τερματίσουν τη ζωή τους
- να απειλούν ότι θα κάνουν κακό στον εαυτό τους ή
- θα σκοτωθούν
- να μιλάνε ή να γράφουμε για το θάνατο ή την αυτοκτονία

Α΄ βοήθειες ψυχικής υγείας και αυτοκτονία

- Θα πρέπει να δώσουμε την ευκαιρία στο άτομο να μιλήσει, διαφορετικά θα πρέπει εμείς να προσπαθήσουμε να ανοίξουμε συζήτηση
- Κάνουμε χρήση ανοικτών ερωτήσεων. Πες το άτομο ότι ανησυχείς και ρώτησε τον για την αυτοκτονία
- «έχεις σκέψεις να τερματίσεις τη ζωή σου?»
- άκουσε τον προσεκτικά τι έχει να πει και παρέμεινε ψύχραιμος.
- Εάν δεν είναι ενεργά αυτοκτονικό το άτομο ενθάρρυνε τους να ζητήσει επαγγελματική βοήθεια

ΨΥΧΩΣΗ

- είναι ένα σύμπτωμα μιας σοβαρής Ψυχικής κατάστασης και έχει να κάνει με ψευδαισθήσεις όπου το άτομο βλέπει, ακούει, νιώθει, μυρίζει γεύεται πράγματα που δεν υπάρχουν. Το πιο συνηθισμένο είναι να ακούει φωνές.
- Επίσης έχει κάποιες παραισθήσεις, (δηλαδή μπορεί να νομίζει ότι υπάρχει ένα σχέδιο Συνωμοσίας για να τον βλάψουν)
- Κάνει μπερδεμένες σκέψεις και μπερδεύεται στο λόγο του ή πετάει από το ένα θέμα στο άλλο χωρίς να υπάρχει λογική σειρά και μετά δεν θυμάται τι έλεγε.

Όσον αφορά τις Α' βοήθειες ψυχικής υγείας εάν το άτομο βιώνει ένα επεισόδιο μανίας

Μείνε ψύχραιμος

Προσπάθησε να βρίσκεσαι με το άτομο σε ένα πιο ασφαλές και ήσυχο περιβάλλον

Μην ακούσεις πράγματα τα οποία θα μπορούσε να προκαλέσουν βλάβη ή αλλαγή σε κάποιον και δεν θα πρέπει να τα πάρεις στα σοβαρά.

Δεν θα πρέπει να τους πεις ότι αυτά που λένε είναι λάθος και ότι θα πρέπει να επανορθώσουν γιατί πιστεύουν ότι αυτό που βιώνουν είναι πραγματικό

Επικοινωνήσε ξεκάθαρα, ρώτησε τους απλές ερωτήσεις και άκουσε τους άλλους χωρίς σε κριτική εάν βιώνουν έντονα συμπτώματα κατά τη διάρκεια του επεισοδίου

Εάν πιστεύεις ότι κινδυνεύει το άτομο ή οι γύρω του τότε θα πρέπει να αναλάβει δράση

ΤΙ ΔΕΝ ΚΑΝΩ

- Δεν αγνοώ πατέ ότι μπορεί να γίνει βίαιος ή επικίνδυνος
- Δεν κάθομαι πίσω από ένα τραπέζι
- Δεν απαντώ με θυμό
- Δεν πατρονάρω
- Δεν αντιμιλώ
- Δεν αγγίζω

ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

- Δεν ψιθυρίζουμε με τους συναδέλφους μας
- Αντιμετωπίζουμε τη λεκτική βία χωρίς θυμό ή επίπληξη ή κριτική και δε μπαίνουμε σε αντιπαραθέσεις με επίδειξη δύναμης
- Ελέγχουμε τη δική μας λεκτική συμπεριφορά αλλά και τη μη-λεκτική συμπεριφορά μας
- Αποφεύγουμε έτσι τη διέγερση του και ο ίδιος αισθάνεται ότι δεν απειλείται από μας

NUCO TRAINING

