Psichikos sveikatos
perspektyvos

„Bet aš juk nesu psichologas!“

Kai kitam sunku - ką galiu padaryti?

Socialiniai darbuotojai, jaunimo darbuotojai, kalbų mokytojai ne visada pasiruošę situacijoms, kurios kyla darbo metu.

Pavyzdžiui:

- Klientas pradeda verkti ar tarsi iš niekur nieko „sprogsta“ pykčiu.
- Žmogus atrodo labai apatiškas, nuolat neišsimiegojęs.
- Klientė netikėtai papasakoja apie savo trauminius išgyvenimus.

Gali kilti klausimas: „Juk nesu psichologas, kaip galiu padėti?“

Dirbantiems su migrantais šis jausmas ypač pažįstamas – prie to prisideda kalbos barjerai, kultūriniai skirtumai, o žmonių istorijos būna sukrečiančios.

Svarbu žinoti: psichologas padeda žmogui tvarkytis su sunkumais psichologiniais metodais. **Tavo vaidmuo** – kitoks, bet ne mažiau svarbus: **parodyti supratimą.**

Štai keletas konkrečių būdų, kaip tai padaryti:

- **Būk šalia, neskubink.** Raginimas ieškoti sprendimų, patarimų dalijimas, kitų žmonių istorijų pasakojimas netinkamu metu – gali suerzinti žmogų, jis gali pasijusti nesuprastas.

- **Patvirtink, kad tai žmogiška.** Juk supranti, kad netektys, emocinis skausmas yra dalis gyvenimo. Atsigavimas – lėtas ir individualus procesas. Tinkamos frazės: „atrodo, kad patiriate tikrai sunkų laikotarpį“, „normalu, kad dėl to jaučiate didelį pyktį ir liūdesį“.

- **Klausykis daugiau nei kalbėk**. Kūno kalba parodyk, kad girdi. Klausk atvirų klausimų – tokių, kurie prasideda ne žodžiu „ar“, o „kaip“. Tačiau klausimai turi atliepti žmogaus istoriją ir būseną, o ne tavo smalsumą. Leisk žmogui pačiam nuspręsti, kiek nori pasakoti, kada sustoti. Jei pasakodamas žmogus stipriai susijaudina, skirk laiko palaukti, kol emocijos nurims – tiesiog pabūk kartu.

- **Neperženk savo ribų.** Prisiėmus per didelę atsakomybę už žmogų, jis gali tikėtis daugiau nei gali suteikti. O specialistai rizikuoja perdegti ar patekti į netinkamas situacijas. Svarbu aiškiai ir tvirtai pasakyti, kuo gali padėti, kiek laiko gali skirti. Tinkama frazė: „man rūpi, kad gautumėte daugiau palaikymo, nors pati negaliu daugiau padėti – galiu suteikti informacijos“.

- **Nukreipk į kitus pagalbos šaltinius** – bendruomenes, psichologinę pagalbą, emocinės paramos linijas, kitas paslaugas. Tačiau nespausk žmogaus. Kartais reikia kelių priminimų apie egzistuojančias pagalbos galimybes, kol žmogus kreipiasi. Gali praversti detalus paaiškinimas, kaip tą pagalbą pasiekti. Tinkamos frazės: „nieko keisto, kad negalite net užmigti, kai tiek visko patyrėte, galbūt tai norėtume aptarti su psichologe“; „galiu papasakoti, kaip užsiregistruoti konsultacijai, jei nutartumėte išbandyti“.

Kaip sustiprinti savo įgūdžius?

Sukūrėme e-mokymus specialistams, dirbantiems su migrantais ir pabėgėliais – praktiškai, sau patogiu tempu, su užduotimis, o ne vien teorija. **Registruokis čia**.



Lankstinuką parengė Psichikos sveikatos perspektyvos.

Parengta įgyvendinant projektą „Pasirengę padėti“, bendrai finansuojamas iš Prieglobsčio, migracijos ir integracijos fondo 2021–2027 metų nacionalinės programos lėšų.

Bendrai finansuoja Europos Sąjunga

Psichikos sveikatos perspektyvos

Lietuvos Raudonasis Kryžius