

Co říct, když se vám blízký svěří s duševními obtížemi?

Můžu pro tebe něco udělat?

Děkuji ti za důvěru.

Když budeš chtít, pomůžu ti vyhledat odborníka.

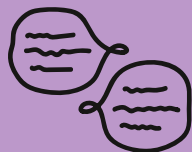
Mám tě rád*á, záleží mi na tobě.

Jsem tu pro tebe, kdykoli budeš potřebovat.

Není to tvoje vina.

Spolu to zvládneme.

Je mi líto, že se trápíš.



Manuál pro blízké

NEVYPUSŤ
DUŠI

  Nevypušť duši
www.nevypustdusi.cz

Co dělat, když má váš blízký psychické obtíže



Vnímá váš blízký, že má problém a chce pomoc?

ANO

Pozorně mu*ji naslouchejte

Snažte se zjistit co nejvíce o jeho*jejím prožívání a vžít se do něj*ní. Nesnažte se mu*jí vnutit váš pohled na věc a ani jeho*její potíže nezlehčujte.

Ptejte se, co by mu pomohlo

V jakých situacích se cítí aspoň trochu lépe? Co je v takových situacích jinak? Je něco, co mu*jí už v minulosti pomohlo?

Společně proberte možnosti odborné pomoci

Ta je vhodná vždy, když člověk vnímá, že "už na to sám nestačí".

Bud'te tam pro něj*ní.



NE

Je sobě nebo svému okolí nebezpečný*á?

ANO

Pokuste se respektovat jeho*její vnímání.

Jakkoliv se liší od vašeho a jakkoliv to může být těžké.

Vyhledejte pro sebe podporu od přátel nebo odborníka.



Nepřesvědčujte

Podělte se s ním*ní o vaše obavy a chtějte znát jeho vnímání situace. Posilujte v něm*ní pocit důvěry ve vás a pocit, že je přijímaný*á a oceňovaný*á.

Společně zvažte, jak by vám oběma mohla pomoci podpora odborníka

Můžete vyhledat odbornou pomoc a svěřit se o tom svému blízkému.

Pokud bezprostředně ohrožuje zdraví své nebo jiných, zavolejte záchrannou službu.

 **155**

