

# Bezpieczeństwo: pytania i działania

Pierwsza strona jest podręczną instrukcją. Ćwiczenia wykonaj w spokojnym czasie.

## NAGŁE ZAGROŻENIE ŻYCIA LUB ZDROWIA

**Dzwoń pod 112 lub 999. Nie pozostawiaj dziecka samego.** Podaj miejsce, wiek i to, co się dzieje. Postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora. Nie czekaj na zwykły termin konsultacji. Tak działaj m.in. po próbie samobójczej, przy zatruciu lub poważnym urazie, zamiarze odebrania sobie życia teraz albo gdy nie możesz zapewnić bezpieczeństwa.

## ZAPYTAJ SPOKOJNIE I WPROST

„Powiedziałeś, że masz wszystkiego dość. Co masz na myśli?”.

„Czy myślisz o odebraniu sobie życia?”.

„Czy zrobiłeś sobie krzywdę albo myślisz o zrobieniu sobie krzywdy?”.

Jeśli potwierdza myśli samobójcze, zapytaj po kolei: „Czy myślisz o tym teraz? Czy masz plan? Czy masz dostęp do czegoś, czego mógłbyś użyć?”. Odpowiedzi nie zastępują oceny specjalisty.

## WŁĄCZ POMOC I ZOSTAŃ W KONTAKCIE

Myśli samobójcze, samouszkodzenia i poważna niepewność co do bezpieczeństwa wymagają pilnej profesjonalnej oceny. Przy bezpośrednim zagrożeniu lub braku możliwości zapewnienia bezpieczeństwa wezwij pomoc ratunkową.

Do czasu pilnej pomocy zapewnij obecność odpowiedzialnego dorosłego. Jeśli możesz zrobić to bezpiecznie, ogranicz dostęp do leków i innych niebezpiecznych przedmiotów. Nie podejmuj fizycznej konfrontacji. Nie obiecuj tajemnicy ani nie opieraj bezpieczeństwa na obietnicy dziecka.

## KONTAKTY

**112 / 999** - nagłe zagrożenie.

**116 111** - telefon dla dzieci i młodzieży, bezpłatny, całodobowy; 116111.pl.

**800 121 212** - Dziecięcy Telefon Zaufania RPD, bezpłatny, całodobowy; brpd.gov.pl.

Telefony zaufania nie zastępują pomocy ratunkowej w nagłym zagrożeniu.

# Rozmowa o bezpieczeństwie

Fikcyjna sytuacja służy przygotowaniu odpowiedzi. W rzeczywistym zagrożeniu działaj od razu.

## 1 PIERWSZA ODPOWIEDŹ

Dziecko: „Czasem myślę, że lepiej byłoby, gdyby mnie nie było. Tylko nikomu nie mów”. Rodzic chce powiedzieć: „Nie mów tak. Obiecuj mi, że nic sobie nie zrobisz”.

**Jak odpowiesz, żeby dziecko mogło powiedzieć więcej?**

**Jak zapytasz bezpośrednio o myśli samobójcze?**

**Jak wyjaśnisz, że potrzebujesz włączyć pomoc, dbając o prywatność?**

## 2 INFORMACJA ZMIENIA DZIAŁANIE

Dziecko dodaje: „Myślę o odebraniu sobie życia. Boję się, że dzisiaj coś zrobię”.

**Co zrobisz teraz? Jakie informacje przekażesz, wzywając pomoc?**

**Czego nie będziesz odkładać ani uzależniać od dalszego przekonywania dziecka?**

# Przykład reakcji i przygotowanie kontaktów

Słowa mają podtrzymać kontakt, a działanie zapewnić potrzebną pomoc.

## 1 KONKRETNE PYTANIE I WYJAŚNIENIE

„Dziękuję, że mi powiedziałaś. Czy myślisz o odebraniu sobie życia?”. Jeśli potwierdza myśli samobójcze, pytaj o sytuację obecną, plan i dostęp do niebezpiecznych środków. Słuchaj bez oceniania; zorganizuj pilną ocenę profesjonalną.

„Będę dbać o twoją prywatność. Potrzebuję jednak włączyć osobę, która pomoże zadbać o Twoje bezpieczeństwo. Zostanę z Tobą”.

## 2 DZIAŁANIE W NAGŁYM ZAGROŻENIU

W drugim wariantcie nie kończ na uspokajającej odpowiedzi. Zostań z dzieckiem, wezwij pomoc pod 112 lub 999 i postępuj zgodnie z instrukcjami. Nie czekaj na obietnicę ani zwykłą wizytę.

Pytanie wprost o samobójstwo nie zwiększa takich myśli. Zaprzeczenie nie usuwa innych niepokojących sygnałów. Rodzic nie musi samodzielnie określać poziomu ryzyka.

## 3 PRZYGOTUJ PRZYDATNE INFORMACJE

Uzupełnij po spokojnym sprawdzeniu dostępnych miejsc. Samo zebranie kontaktów nie zastępuje uzgodnienia dalszego postępowania ze specjalistą.

**Placówka udzielająca pomocy dziecku: nazwa i telefon**

**Jak skontaktować się przy pogorszeniu poza godzinami pracy?**

**Bliski dorosły, którego mogę włączyć do pomocy: kontakt**