

Lelki elsősegély

Magyar változat



Mi a lelki elsősegély?

A krízishelyzet segítő társak általi megközelítése, amely segíti a **gyógyulást** és a további **traumatizáció** elkerülését



Gyakori jelei annak, hogy valaki krízisben van



Irányíthatatlan
zokogás / remegés
/ nehézlégzés



Érzelmi
kitörések



Hidegrázás /
légzés
visszatartása



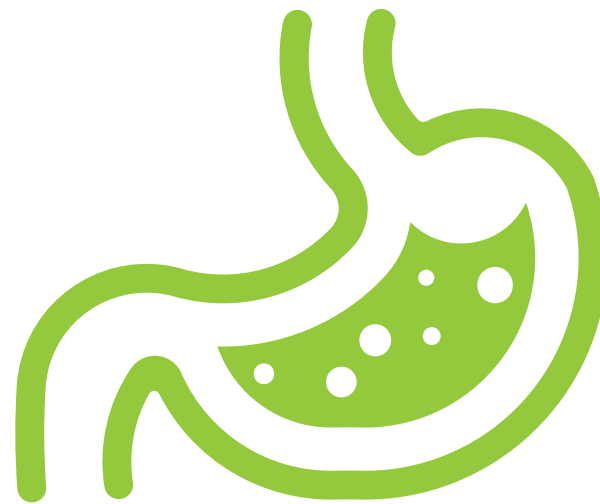
Magába zárkózás

Bár ezek a leggyakoribb jelek, mindenki különböző. Vannak olyan túlélők is, akiknél a szorongás jelei egyáltalán nem észre vehetők, de mégis lehet, hogy segítségre szorulnak.

A testünk **vészhelyzetben aktiválódó stressz reakciója** segít túlélni a vészes időszakokat



**Szívrojtus &
vérnyomás
változások**



Az emésztés leáll



**Az immunrendszer
kikapcsol**



**A logikusan
gondolkodó agy
kikapcsol**

Ezek olyan gyakori testi reakciók, amelyek hatással lehetnek a krízishelyzetben lévőkre; ez a lista azonban nem teljes és nem reprezentatív az összes túlélőre nézve.

A lelki elsősegély alapelvei

**CSELEKVŐ-
KÉPESSÉG**

FELISMERÉS

KAPCSOLAT

CSELEKVŐKÉPESSÉG

Minden túlélő a saját gyógyulásának a szakértője. Tiszteljük veleszületett erejüket, bátorságukat, bölcsességüket, kitartásukat és a saját szükségleteik felismerésének jogát.

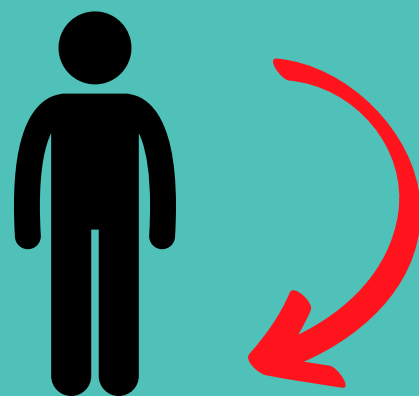
FELISMERÉS

A faji, nemi, vallási, osztálybeli, kulturális és egyéb hatalmi dinamikák traumát okozhatnak, sőt súlyosbíthatják azt. Legyünk tisztában azzal, hogy saját tapasztalataink mennyiben különbözhetnek máséitól. Ne tegyünk feltételezéseket. Minden túlélőhöz érzékenységgel, alázattal és törődéssel közelítsünk.

KAPCSOLAT

Az empátia, az együttérzés és az emberi kapcsolat segíthet abban, hogy a krízishelyzetben lévők érzelmi biztonságban érezzék magukat, még akkor is, ha a környezetük nem biztonságos, vagy nem érezhető biztonságosnak. Ez a pozitív kapcsolat ellensúlyozhatja a trauma hosszú távú negatív hatásait.

A lelki elsősegély megközelítése



Felülről lefelé

Amikor a Gondolkodó Agy nem működik, akkor nem tudjuk magunkat rábeszélni arra, hogy másképp érezzünk.

A történet kibeszélése vagy újbóli elmesélése, mielőtt valaki készen állna rá, további traumatizációt okozhat.



Lentről felfelé

Először is a lelki elsősegély visszaállítja a szervezet belső egyensúlyát. Ez jelzi aztán a Gondolkodó Agynak, hogy lépjen újra működésbe.

Ezután meghallgatjuk a túlélőt, visszajelzést adunk neki, és megerősítjük önállóságérzetét.

A lelki elsősegély lépései

1



**NYUGTASSUK LE A
SZERVEZETÜNKET**

2



**TEREMTSÜNK
BIZTONSÁGOT**

3



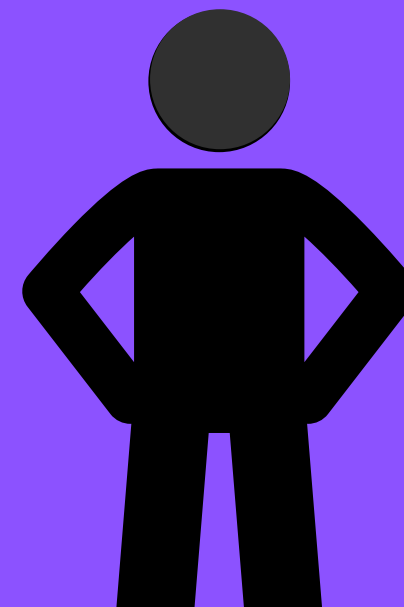
**SEGÍTSÜNK
MÁSOKNAK
MEGNYUGODNI**

4

Hallgatlak

**HALLGASSUK MEG A
MÁSOKAT & ADJUNK
VISSZAJELZÉST**

5



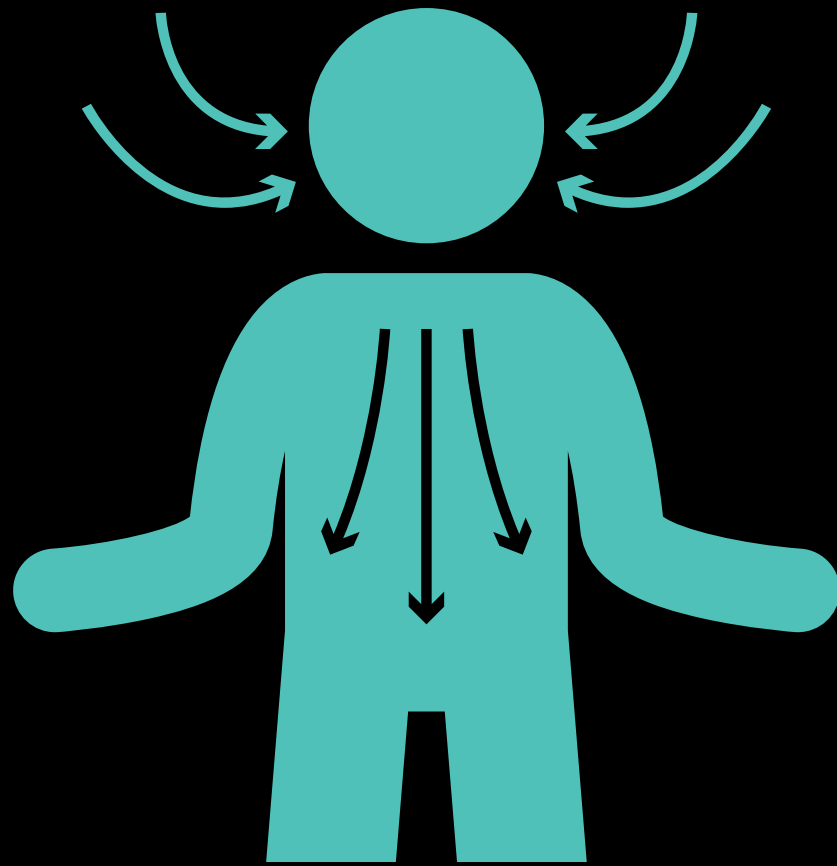
**ÁLLÍTÁSUK VISSZA A
CSELEKVŐKÉPESSÉGET**

6



**FIGYELJÜNK
ÖNMAGUNKRA**

1



NYUGTASSUK LE A SZERVEZETÜNKET

Ha sokkos állapotban vagy, kövesd a lelki elsősegély lépéseit, hogy gondoskodhass magadról.

A pánik fertőző. Ha sokkos állapotban próbálsz segíteni másokon, azzal többet árthatsz, mint használsz.

Vegyél többször mély lélegzetet. Ha van rá időd, számolj 5-ig minden egyes belégzésnél és kilégzésnél.



TEREMTSÜNK BIZTONSÁGOT

Ha lehetséges, távolítsd el a bajba jutott személyt a fizikai veszélytől. Ellenőrizd, hogy szüksége van-e azonnali orvosi ellátásra.

Keress egy viszonylag csendes helyet, ahol van lehetőség magányra. Ez lehet egy fal vagy egy fa közelében.

A biztonságérzet minden személynek más. Támogasd a túlélőt abban, hogy felismerje, mire van szüksége ahhoz, hogy biztonságban és megnyugodva érezze magát.



SEGÍTSÜNK MÁSOKNAK MEGNYUGODNI

A következő eszközök segíthetnek:

—

Mondd ki a nevét.

—

Ülj mellé.

—

Nyugtasd meg: "Nem vagy egyedül. Itt vagyok veled."

—

Lélegezzetek együtt.

—

Dőljetek egy falnak vagy egy fának.

—

Sétáljatok együtt.

Önátölelés.

Lehet hintázás, ringatózás vagy egy vigasztaló dal dúdolása.

Öt érzékszerv.

Vonjuk be az érzékek mindegyikét. Pl. kortyoljatok vizet vagy teát. Szagoljatok meg egy növényt. Egyetek egy falatot. Fogjatok meg egy tárgyat. Nézzetek fel az égre.

Önmegnyugtató.

Kérd meg, hogy dörzsölje össze a kezét, és teremtsen hőt, majd helyezze oda a testére, ahol szükség van rá.

Taposás, futás egy helyben, ugrálás, rázkódás.

Ez segít felszabadítani a testben lévő stressz anyagokat.

Sikítás.

Háromig számolva sikítsatok együtt. Ha biztonságosabb, sikítsatok egy párnába vagy ingbe. Esetleg "néma sikoly".

Sírás.

Ez katartikus felszabadulást hozhat. Ha kontrollálatlanul zokog, segíts neki lassú, mély lélegzetet venni.

4

**Itt vagyok
veled**

Hallgatlak

HALLGASSUK MEG A MÁSÍKAT & ADJUNK VISSZAJELZÉST

**Nyugtasd meg, hogy minden, amit megoszt,
bizalmas. Ez biztonságot teremt.**

**Ne kényszerítsd arra, hogy beszéljen, ha még
nem áll rá készen. Nem baj, ha csak csendben ül.**

**Kérd meg, hogy ossza meg, mit érez. Hallgasd
meg aktívan, félbeszakítás nélkül. Majd tükrözd
vissza, amit hallottál.**

Koncentrálj az érzésekre, ne csak a történetre.

**Ha elakad a történet elmesélésének
traumájában, tudasd vele, hogy nem kell most
megosztania. Lassítsd le. Vegyetek együtt mély
lélegzetet.**

A következő kifejezések segíthetnek a túlélőnek abban, hogy úgy érezze, hogy látják, meghallgatják és megértik:

- Sajnálom, hogy ez történt.
- Megértelek.
- Ez nagyon nehéznek hangzik.
- Hiszek neked.
- Nem a te hibád.
- Nem ezt érdemelted.
- Jogod van szomorúnak / dühösnek lenni / vagy félni.
- Nem baj, ha most nem akarsz beszélni.
- Beszélhetünk, amikor készen állsz rá.
- Hagyj időt magadnak, amennyire csak szükséged van.
- Én itt vagyok veled.
- Nem vagy egyedül.
- Csodálom a bátorságodat / erődet / sebezhetőségedet.
- Nagyon büszke vagyok rád.
- Köszönöm, hogy megosztottad. Ez nagyon bátor volt.

Mit kell elkerülni



**MEGÉRINTENI KÉRDEZÉS
NÉLKÜL**



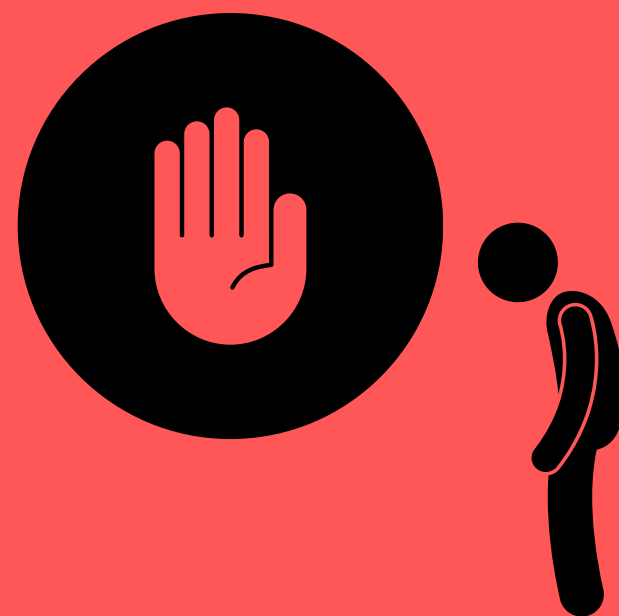
**BESZÉLGETÉSRE
KÉNYSZERÍTENI**



TANÁCSOT ADNI



**ÁTVENNI AZ IRÁNYÍTÁST A
TÖRTÉNETEDDEL**

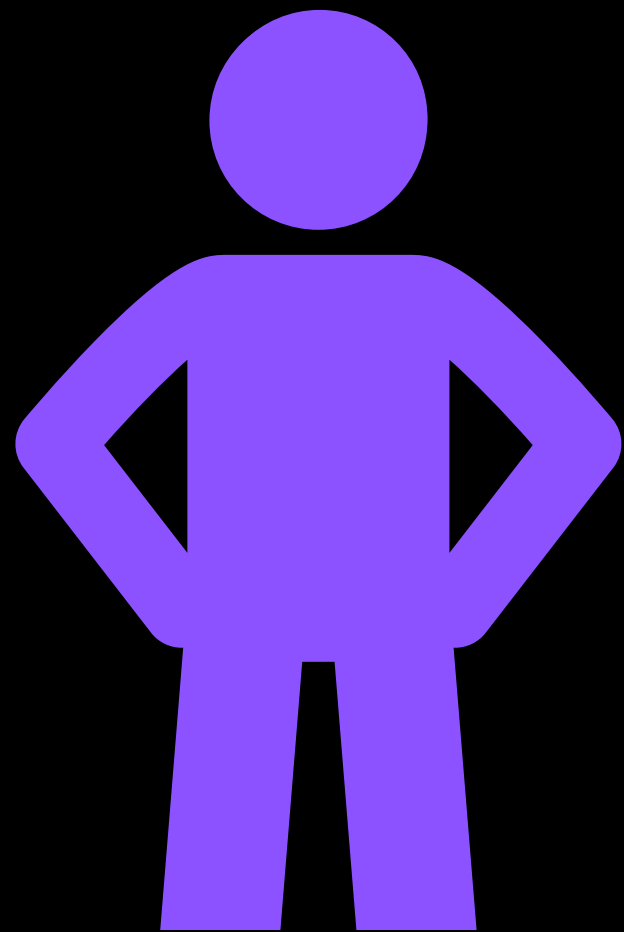


**MEGKÉRDŐJELEZNI A
FÁJDALMÁT**

KERÜLENDŐ KIFEJEZÉSEK

A következő, jó szándékú kijelentések megkérdőjelezhetik a túlélő fájdalmát, és önbírálathoz vagy szégyenérzethez vezethetnek az érzése miatt:

- Később jobban fogod érezni magad.
- Minden rendben lesz.
- Minden okkal történik.
- Ez majd elmúlik.
- Csak légy boldog.
- Ne aggódj.
- Shhhhhhhh, ne sírj.
- Próbáld meg elfelejteni.
- Ne légy szomorú.
- Próbáld meg nem szomorkodni / félni / stb.
- Lazíts.
- Csak nyugodj meg.
- Csak engedd el.
- Lehetne rosszabb is.
- Velem is megtörtént, és jól vagyok.
- Légy hálás.



ÁLLÍTÁSUK VISSZA A CSELEKVŐ- KÉPESSÉGET

"Hogy érzi magát a fejed/szíved/tested egy 1-10-es skálán?"

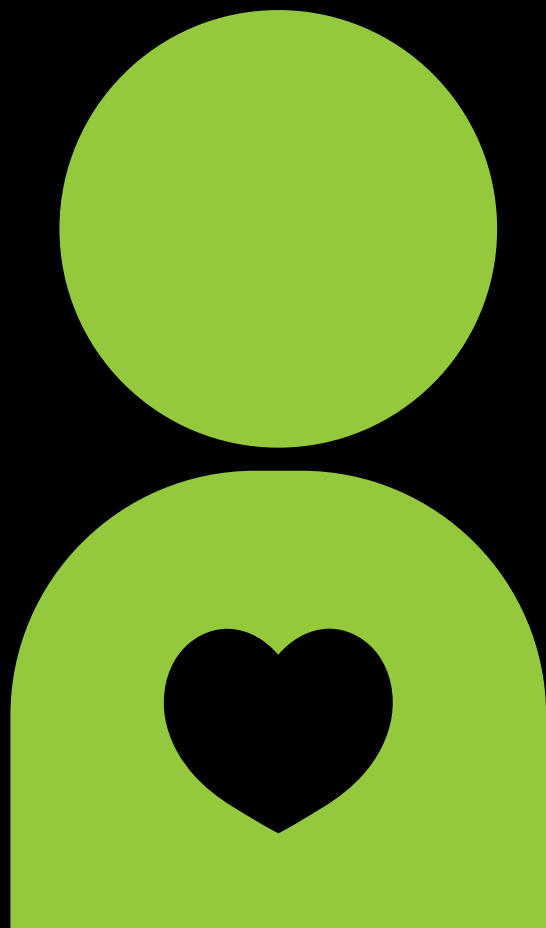
Ez segít neki tudatosítani a jelenlegi állapotát. Kérdezd meg, mi segíthet megváltoztatni a számot?

"Hogyan támogathatlak most téged?"

Koncentrálj az azonnali szükségletekre, hogy elkerüld a múltira vagy a jövőre való gondolás túlterheltségét.

Kínálj egyszerű választási lehetőségeket, hogy elősegítsd a cselekvőképesség, a hatalom és az irányítás érzését.

Például: Ide vagy oda akarsz ülni? Vízet vagy teát kérsz? Szeretnél beszélgetni vagy csak csendben együtt ülni?



FIGYELJÜNK ÖNMAGUNKRA

A másokkal való törődés egyszerre lehet hálával teli és kimerítő.

Kiegészhez, egészségügyi problémákhoz, "helyettesítő traumához" is vezethet, és újraaktiválhatja a saját traumánkat.

"Hogy érzi magát a fejem/szívem/testem egy 1-10-es skálán?"

Tudatosítsuk magunkban, hogy hogyan érezzük magunkat. Mi változtatná meg a számunkat?

Elengedés és megújulás.

Engedjük el minden stresszt vagy érzelmet, amit a testünkben tartunk. Tapossunk, rázkódjunk, sikítsunk, sétáljunk, fussunk, sírjunk stb.

Ezután tegyünk valami táplálót a testünknek, elménknek és szívünknek. Igyunk vizet vagy teát, lélegezzünk mélyeket, együnk egy kis harapnivalót, töltsünk időt egy szeretettünkkel stb.

Kapcsolat

További információért, vagy ha önkéntesként szeretnél részt venni az útmutató további nyelvekre történő fordításában, lépj kapcsolatba velünk e-mailben vagy a közösségi médiában:



WeAreHealingTogether.org



info@WeAreHealingTogether.org



[@WeAreHealingTogether](https://www.facebook.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.instagram.com/WeAreHealingTogether)



[@WeAreHealingTogether](https://www.linkedin.com/company/WeAreHealingTogether)

