



SYTUACJA KRYZYSOWA NA PWr – CO ROBIĆ?

Pomoc w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia lub bezpieczeństwa psychicznego i fizycznego

GDY KTOŚ CHCE SOBIE ZROBIĆ KRZYWDĘ

Dotyczy sytuacji, w której ktoś mówi lub zachowuje się tak, jakby chciał sobie zaszkodzić – fizycznie lub psychicznie. To może być samookaleczenie, impulsywne zachowania, groźby wobec siebie, myśli samobójcze.

Jeżeli w Twojej ocenie istnieje bezpośrednie zagrożenie życia lub zdrowia tej osoby – należy natychmiast zadzwonić na numer alarmowy **112** i poinformować operatora o charakterze sytuacji. Towarzysz tej osobie do momentu przybycia służb. Jeśli nie stanowi zagrożenia dla innych – nie zostawaj z nią sam/a, zapewnij dodatkowe wsparcie jeszcze jednej osoby, która z Wami zostanie i w razie potrzeby pomoże.

1. ZACHOWAJ SPOKÓJ I BĄDŹ OBECNY/A

Twoja obecność i spokój mogą uratować życie. Nie oceniaj. Nie umniejszaj. Po prostu bądź.

2. NAWIĄŻ KONTAKT – ROZMAWIAJ

Powiedz coś prostego:

„Widzę, że jest Ci ciężko. Chcesz porozmawiać?”

„Jestem tu. Nie jesteś sam/a.”

„Czy mogę Ci pomóc?”

3. SŁUCHAJ UWAŻNIE I NIE OCENIAJ

Daj przestrzeń. Pozwól osobie mówić. Nie przerywaj. Nie oceniaj. Nie dawaj „dobrych rad”.

Nie pouczaj. Słuchaj uważnie. Czasami samo wysłuchanie może rozładować napięcie.

4. ZADAJ OTWARTE I ODWAŻNE PYTANIA

Zapytaj wprost:

„Czy myślisz o zrobieniu sobie krzywdy?”

„Czy coś planujesz?”

„Czy planujesz zrobić sobie krzywdę?”

5. NIE ZOSTAWIAJ TEJ OSOBY SAMEJ

Jeśli jesteś z nią – zostań. Gdy to możliwe, zapewnij obecność jeszcze jednej osoby do pomocy. Jeśli to rozmowa zdalna – utrzymuj kontakt i znajdź kogoś w pobliżu tej osoby.

6. WEZWIJ POMOC

Zadzwoń pod numer **112**, jeśli sytuacja jest pilna i zagraża życiu.

Pogotowie: **999**

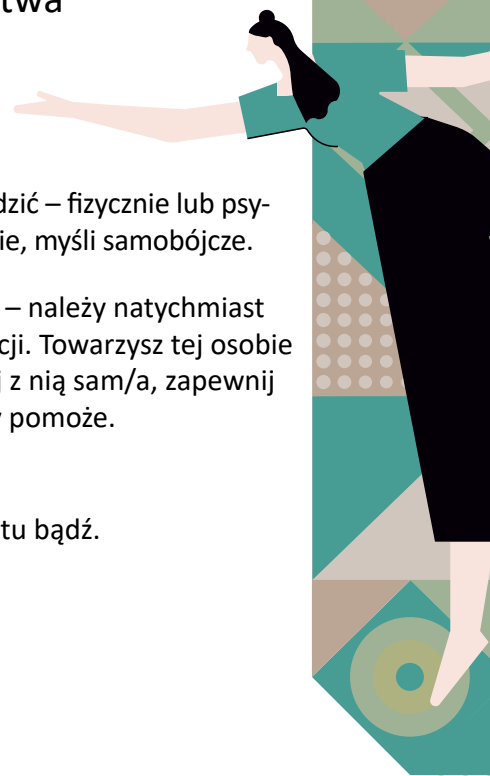
7. USUŃ CZYNNIKI RYZYKA

Jeśli możesz – usuń z otoczenia ostre narzędzia, substancje, przedmioty potencjalnie niebezpieczne.

8. NIE OBIECUJ ZACHOWANIA TAJEMNICY

Jeśli ktoś mówi: „Tylko nikomu nie mów” – odpowiedz:

„Muszę pomóc Ci bezpiecznie przejść przez to. Sam/a nie dam rady – znajdziemy kogoś, kto zna się lepiej.”





GDY KTOŚ CI ZAGRAŻA

Dotyczy przemocy, nękania, gróźb, molestowania, mobbingu i innych form przekraczania granic. Możesz być ofiarą, świadkiem lub osobą potrzebującą pomocy.

1. ZADBAJ O SWOJE BEZPIECZEŃSTWO

Jeśli jesteś w niebezpieczeństwie – odejdź z miejsca zdarzenia.
W sytuacji nagłej dzwonić: **112, 997**.

W pierwszej kolejności zadбай o własne bezpieczeństwo i osób w najbliższym otoczeniu. Zapewnij sobie drogę ucieczki:

- otwórz drzwi na korytarz, jeśli dotarcie do nich nie oznacza skracania dystansu do agresywnej osoby,
- wykorzystaj naturalne przeszkody jak biurko, krzesło, by się odseparować,
- poproś konkretnych ludzi o pomoc,
- zachowaj spokój i wyraźnie nie zgadzaj się na agresję,
- unikaj krytyki wobec osoby agresywnej oraz konfrontacji z nią.

2. ZADZWOŃ NA NUMER ALARMOWY PWR

71 320 21 12 – numer uczelnianej pomocy w sytuacjach kryzysowych.
Zapisz ten numer, powieś na tablicy. Może uratować komuś zdrowie lub życie.

3. NIE JESTEŚ SAM/A

Powiedz o sytuacji komuś zaufanemu: współpracownikowi, przełożonemu, opiekunowi roku, rzecznikowi, psychologowi.

Sam fakt, że coś Cię niepokoi, jest wystarczającym powodem, by działać.

4. REAGUJ STANOWCZO

Jeśli to możliwe – werbalnie - stanowczo i spokojnie - przerwij zachowanie przemocowe.
Jeśli nie możesz – oddalenie się z miejsca zagrożenia i/lub wezwanie pomocy to też działanie.

5. WEZWIJ POMOC W TERENIE

Poproś o interwencję: portiera, ochroniarza, inną osobę z personelu.
W razie potrzeby – wezwanie policji lub pogotowia (**997/112**).

6. ZANOTUJ ZDARZENIE

Spisz: co się wydarzyło, kiedy, kto, gdzie, jakie słowa/czynności.
Zachowaj dowody (np. maile, SMS-y, zrzuty ekranu).

ZAPAMIĘTAJ TE NUMERY:

Alarmowy numer PWr: **71 320 21 12**

Numer alarmowy: **112**

Policja: **997**

Pogotowie: **999**

PAMIĘTAJ:

Nie musisz być ekspertem, by pomóc. Wystarczy, że zauważysz, zareagujesz i skontaktujesz się z odpowiednimi osobami. Twoja reakcja może uratować komuś zdrowie lub życie.

