

Instrukce pro tvorbu bezpečnostního plánu pro poradce při VŠ

Doporučujeme si bezpečnostní plán pro studenty vytisknout dopředu a mít jej snadno po ruce.

Bezpečnostní plán je individualizovaný plán, který nabízí soubor strategií a kroků, které mohou pomoci studentům vyrovnat se s psychickou bolestí a sebevražednými myšlenkami. Cílem plánu není vyřešit komplexní problém ani nahradit odbornou péčí, ale měl by sloužit jako krabička první pomoci. Hodí se zejména pro mírnější stadia sebevražedného procesu. Proces tvorby bezpečnostního plánu zahrnuje pomoc ze strany poradce. Výsledkem by měl být dokument, který student může použít sám v momentech, kdy přichází myšlenky na sebevraždu. Jednu kopii si nechává poradce, druhou má student.

Plán zahrnuje:

- varovné signály – student se učí vnímat, co se v něm děje, a včas na to reagovat
- adaptivní strategie zvládání v reakci na spouštěče sebevražedných myšlenek
- určení a tvorbu bezpečného místa
- kontakty na lidi, kteří mohou pomoci, a způsob, jak je oslovit
- nápady, pro co stojí za to žít

Instrukce:

Bezpečnostní plán vytiskněte. Na začátku studentovi vysvětlíte smysl plánu a dále s ním procházíte jednotlivé položky. Zde můžete najít instrukce a otázky, které vám mohou při vyplňování pomoci. Pamatujte, že ne všichni budou chtít vyplňovat vše – to je v pořádku. Jde o společné hledání odpovědí a možností. Může se také stát, že na vyplnění plánu budete potřebovat více než jedno sezení.

Moje varovné signály – nejprve vysvětlíme studentovi, co přesně jsou varovné signály, a necháváme ho přemýšlet; pokud neví, můžeme mu dát nějaké příklady (např. hůř se soustředím, hůř spím, cítím velkou bezmoc...)

- Varovné signály nás informují o tom, že se blíží krize nebo myšlenky na sebevraždu. Jejich znalost nám pomáhá jednat včas. Co varuje vás? Jaké jsou vaše varovné signály?
- Jak to vypadá, když vám něco z pocitů, myšlenek nebo chování napovídá, že mohou přijít myšlenky na sebevraždu?

Aktivita, které mi pomáhají zklidnit mysl – cílem je vymyslet záchytné body, jednoduché a dostupné aktivity, které pomohou odklonit mysl od sebevražedných myšlenek

Lidé, kterým můžu říct o pomoc – snažíme se pomoci studentovi určit lidi, kterým se může svěřit, a zapsat si je i s jejich telefonním číslem

- S kým se cítíte dobře?

Odborníci, které mohu kontaktovat – informujeme studenta např. o Lince bezpečí, která je pro lidi do 26 let (116 111), o Lince první psychické pomoci (116 123); ptáme se na případné další zdroje odborné pomoci a nabízíme další možnosti vč. možné spolupráce s poradcem.

Jak si zajistím bezpečné prostředí? – mluvíme se studentem o tom, že když se objeví sebevražedné myšlenky, je dobré preventivně jednat a zabezpečit své prostředí, než se studentův stav zhorší.

- Je důležité se cítit bezpečně, zbavit se věcí, kterými byste si mohl/a ublížit.
- Pojďme spolu vymyslet, co udělat s těmi prostředky, kterými byste si chtěl vzít život.
- Jak můžete své prostředí udělat bezpečné? Kde se cítíte v bezpečí?
- Co můžete udělat, abyste byl/a v bezpečí?

Co řeknu svým blízkým? – pomáháme vymyslet konkrétní věty, které student může použít, když se u něj myšlenky na sebevraždu objeví, a můžeme diskutovat, zda si student dokáže představit, že je sdělí.

- Když se cítíme špatně, může být těžké si říct o pomoc, někdy je dobré mít trochu připravené, jak s blízkými začít mluvit. Jak byste si vy mohl/a říct o pomoc?

Co udělám, až se budu cítit na dně? – pomáháme studentovi vytvořit širokou škálu nápadů, co dělat, když se situace bude pomalu zhoršovat, můžeme vysvětlit, že ve chvílích, kdy sebevražedné myšlenky přebírají kontrolu, může být těžké si vzpomenout, co vše mi může pomoci.

- Obvykle pomáhá, když děláme věci, které odvádějí pozornost od sebevražedných myšlenek. Co můžete udělat vy sám/sama, když máte myšlenky na sebevraždu?
- Co můžete udělat, abyste odlehčil/a svoji mysl, třebaže jen na chvíli?
- Napište věci, které vy sám/sama můžete udělat...
- Někdy lidem pomáhá třeba... (hluboké dýchání, zavolat kamarádovi, jít na procházku, poslouchat oblíbenou hudbu, napsat si na papír, co mě trápí, fyzická aktivita, říct si něco milého a podpůrného, jako bych mluvil ke kamarádovi...)

Co si můžu říct jako alternativu k temným myšlenkám? – vymýslíme jednoduché věty, které je dobré si připravit dopředu, někomu pomáhají různé mantry či afirmace, cílem je nepropadnout temným myšlenkám a nenechat se lapit, nakolik uměle to může ve chvíli tvorby plánu studentovi znít.

- Co byste si mohl/a v danou chvíli říct jiného? Jak byste se mohl/a povzbudit?

Kam mohu jít mezi lidi? – pomáháme vymyslet, jaké věci je možné dělat s druhými lidmi, kam je možné jít. Je vhodné minimalizovat čas, kdy je člověk sám, když zažívá sebevražedné myšlenky.

- A jaké věci můžete dělat s druhými lidmi, když máte myšlenky na sebevraždu?

Kdo může být poblíž a pomůže mi zvednout náladu? – snažíme se identifikovat lidi, kteří jsou nablízku.

Jedna věc, která je pro mě nejdůležitější a pro kterou stojí za to žít.

- Když člověk zažívá myšlenky na sebevraždu, snadno zapomíná na to dobré v životě. Když ale přemýšlíme o hezkých vzpomínkách a o všem, co máme rádi a co nám přináší radost, pomáhá nám to bojovat s těžkými pocity v momentu krize. Jaké jsou vaše důvody, proč stojí za to žít. Co je ta jedna nejdůležitější věc?
- Co je ve vašem životě nejlepší?
- Co je ve vašem životě nejdůležitější?
- Na co se v budoucnu těšíte?

