**PRILOGA 2 – Psihološka prva pomoč**

**Viri o strategijah ukrepanja so na voljo – Psihološka prva pomoč**

Ob različnih priložnostih tekom življenja (npr. naravoslovni dnevi v šoli, priprave na vozniški izpit itd.) ljudje pridobivamo znanja in veščine *prve pomoči*. Ta znanja nam omogočajo, da v primeru blažje ali težje telesne poškodbe (npr. krvavitev, zlom itd.) ali akutnega bolezenskega stanja (npr. srčni zastoj, dušitev itd.) osebi znamo nuditi nujno medicinsko pomoč, dokler ni zagotovljena zdravniška/strokovna oskrba. Podobno velja oziroma bi moralo veljati za duševne težave in motnje – pomembno bi bilo, da bi vsak od nas posedoval znanja, kako prepoznati, pristopiti k in pomagati osebi v duševni stiski, dokler ni na voljo strokovna pomoč. Tako kot znanja iz *prve pomoči* lahko namreč tudi znanja *psihološke prve pomoči* rešijo življenje.

**Kaj je psihološka prva pomoč?**

Psihološka prva pomoč je pomoč, ki jo nudimo osebi z duševno težavo ali stisko, razvijajočo se duševno boleznijo, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali se stiska ne razreši. Nanaša se na prepoznavo, razumevanje in pomoč osebi, ki je v duševni stiski.

Znanja psihološke prve pomoči temeljijo na strokovnih smernicah (rezultati znanstvenih raziskav, kliničnih izsledkov, uporabnikov), a so zapisana v primerni obliki za uporabo v splošni javnosti.

Psihološka prva pomoč se nanaša na:

* znanja in veščine, kako prepoznati znake in simptome duševnih težav in bolezni,
* znanja o vzrokih in dejavnikih tveganja za duševne težave in bolezni,
* znanja o razpoložljivih načinih zdravljenja (z zdravili, psihološkimi in alternativnimi metodami), ki temeljijo na dokazih,
* veščine, kako pristopiti, nuditi osnovno pomoč in podporo nekomu, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju,
* veščine, kako ukrepati, če se duševna stiska stopnjuje do samomorilnega vedenja, paničnega napada, akutne stresne reakcije ali travme, če je prišlo do prekomernega zaužitja drog ali alkohola, psihotičnega vedenja.

Metodo psihološke prve pomoči so leta 2000 razvili v Avstraliji in od takrat so standardiziran program prevzeli in vpeljali že v 23 državah.

**Zakaj so znanja in veščine psihološke prve pomoči pomembna?**

Duševno zdravje je nepogrešljiv in pomemben del našega zdravja. Duševne težave in bolezni lahko v vsakem trenutku prizadenejo vsakega izmed nas. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije se bo tekom življenja z duševnimi težavami srečal vsak četrti izmed nas.

Na žalost so duševne težave in bolezni še vedno stigmatizirane. Stigma lahko vpliva na odlašanje iskanja pomoči in podpore, pomanjkanje zavedanja in pismenosti o duševnem zdravju pa hkrati vpliva tudi na to, da se ljudje ne čutijo kompetentni pri nudenju pomoči nekomu, ki je v duševni stiski (ne vedo, kako pristopiti, kaj in kako ukrepati itd.).

S tem, ko pridobimo znanja o znakih in simptomih duševne stiske in bolezni, se hkrati poveča tudi naš občutek kompetentnosti in zaupanja, da pristopimo k nekomu, ki je v duševni stiski, mu pomagamo in ga vzpodbujamo k iskanju strokovne pomoči. Vse skupaj pa vpliva tudi na zmanjševanje stigme, ki spremlja duševne bolezni.

Podobno smo ugotavljali tudi v raziskavi, ki smo jo opravili na slovenskem vzorcu. Ljudje duševne težave in iskanje pomoči še vedno stigmatizirajo (to velja predvsem za vzhodno Slovenijo, kjer je prevalenca duševnih težav večja), hkrati pa ne razpolagajo z dovolj veščinami za ukrepanje. Na NIJZ smo zato letos pilotno poskusili izbranim predstavnikom splošne javnosti v eni izmed slovenskih občin posredovati znanja in veščine psihološke prve pomoči iz dveh izbranih vsebin: Depresije in samomorilnega vedenja. Odzivi na izobraževanje so bili zelo dobri saj so udeleženci vsebine označili kot pomembne in koristne. Hkrati s tem smo ugotavljali, da ljudje veščine prve pomoči (v primeru poškodbe, itd.) ocenjujejo kot bolj pomembne od veščin psihološke prve pomoči. Takšno stališče ni najbolj optimalno saj lahko tudi z veščinami psihološke prve pomoči nekomu rešimo življenje. S širjenjem znanja o psihološki prvi pomoči želimo v prihodnje nadaljevati tudi v drugih okoljih in s tem poudariti pomen tovrstnih veščin.

**Smernice za psihološko prvo pomoč ob depresiji in samomorilnem vedenju** najdete [**na naslednji povezavi**](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/samomorilne_misli_smernice_ppp_koncno.pdf).

Poleg omenjenega programa (Psihološka prva pomoč) obstaja še vrsta drugih pristopov ki so pomembni za pravočasno prepoznavo in pomoč ogroženim. Navedeni so na spletni strani Mednarodne zveze za preprečevanje samomora (<https://www.iasp.info/resources>) in Svetovne zdravstvene organizacije (<http://www.who.int>).

\*\*\*