

Sztuka rozmawiania

Podręcznik rozmawiania, słuchania i zmniejszania piętna otaczającego samobójstwo.

Polish version:
The art of conversation

ChooseLife

Program zapobiegania samobójstwom w Szkocji

NHS
Health
Scotland

Chętnie rozważymy prośby o wersje w innych językach lub w innym formacie. Prosimy o kontakt pod numerem 0131 314 5300 lub e-mail na adres nhs.healthscotland-alternativeformats@nhs.net

rozmawiaj. słuchaj.

Opublikowano przez NHS Health Scotland

1 South Gyle Crescent
Edinburgh EH12 9EB

Adaptacja materiałów oryginalnych opracowanych przez Scottish Association for Mental Health (SAMH)

© NHS Health Scotland 2015

Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiałów zawartych w niniejszej publikacji nie wolno powielać w całości lub w części bez wcześniejszego pozwolenia NHS Health Scotland (lub innych właścicieli praw autorskich). Dokładamy wszelkich starań, aby informacje zawarte w niniejszym materiale były rzetelne i zgodne z prawdą, jednak nie ponosimy odpowiedzialności prawnej za błędy, pominięcia ani stwierdzenia wprowadzające w błąd.

NHS Health Scotland jest ośrodkiem współpracującym WHO (WHO Collaborating Centre) w zakresie promocji zdrowia i publicznych programów opieki zdrowotnej.

W Szkocji zdajemy sobie sprawę, że szczerą rozmową na temat samobójstwa jest sposobem na zmniejszenie napiętnowania, które powstrzymuje wiele osób od szukania pomocy lub rozmowy o swoich uczuciach.

Sztuka rozmowy stanowi jeden ze sposobów osiągnięcia tego celu. Zwyczajne zapytanie drugiej osoby, z jakim problemem się zmagają, może przynieść pozytywną zmianę.

uratuj życie.

Spis treści

| | |
|---|----|
| Samobójstwo: mity | 2 |
| Fakty | 4 |
| Obserwowanie oznak i udzielanie pomocy | 5 |
| Możesz pomóc. Zachowaj CZUJNOŚĆ | 6 |
| Rozpoczęcie trudnych rozmów | 8 |
| Jak być dobrym słuchaczem | 11 |
| Pięć kroków do aktywnego słuchania | 12 |
| Szkolenia z zakresu zapobiegania samobójstwom | 14 |
| Przydatne kontakty i zasoby | 15 |

Samobójstwo: mity

Osoby, które mówią o samobójstwie, nigdy nie próbują go popełnić ani nie popełniają.

Osoby, które mówią o swoich myślach samobójczych, mogą także podejmować próby samobójcze. Wiele osób, które popełniły samobójstwo, mówiło komuś o swoich emocjach związanych z samobójstwem w tygodniach poprzedzających ich śmierć. Wysłuchanie i wsparcie osoby znajdującej się w takich okolicznościach może uratować jej życie.

Jeśli ktoś chce skończyć ze swoim życiem, to zrobi to i nikt nie może temu zapobiec.

Większość osób rozważających samobójstwo wcale nie chce umierać – chcą one uśmierzyć ból, który sprawia im cierpienie. Choć bywają sytuacje, w których nikt nie byłby w stanie przewidzieć samobójstwa, w wielu przypadkach można zapobiec tragedii, jeśli osoba taka otrzyma odpowiednią pomoc i wsparcie, i zechce je przyjąć.

Mówienie o samobójstwie lub pytanie kogoś, czy o tym myśli, zachęci tylko taką osobę do podjęcia próby samobójczej.

Poważna rozmowa o samobójstwie nie powoduje ani nie zwiększa ryzyka – może je za to pomóc ograniczyć. Najlepszym sposobem na stwierdzenie prawdopodobieństwa samobójstwa jest zapytanie o to wprost. Wysłuchanie takiej osoby z otwartością i porozmawianie z nią o jej myślach samobójczych może przynieść jej ulgę i może skutecznie zapobiec bezpośredniemu zagrożeniu samobójstwem.

**Niektórzy ludzie
zawsze mają
skłonności
samobójcze.**

Niektóre grupy, subkultury czy okresy w życiu człowieka są szczególnie kojarzone z samobójstwami. Choć w pewnych grupach, na przykład wśród młodych mężczyzn, ryzyko może być wyższe, samobójstwa zdarzają się wśród osób w każdym wieku, każdej płci i w każdej kulturze. Wiele osób myśli mimochodem o samobójstwie w takim czy innym okresie swojego życia. Nie istnieje „typ człowieka” szczególnie zagrożonego samobójstwem i choć czasem mogą występować sygnały ostrzegawcze, nie zawsze są one zauważane. Mimo że u osób, które podjęły próbę samobójczą w przeszłości, może występować wyższe ryzyko popełnienia samobójstwa, przy odpowiedniej pomocy i wsparciu osoby te mogą normalnie żyć.

**Jeżeli ktoś podjął
już kiedyś próbę
samobójczą, to na
pewno nie zabije się
naprawdę.**

U osób, które mają za sobą próbę samobójczą, występuje podwyższone ryzyko podjęcia kolejnej próby. Osoby takie należy traktować poważnie, udzielić im wsparcia i pomocy w znalezieniu bezpiecznego rozwiązania dla myśli i działań samobójczych.

**Jeśli po kimś widać,
że czuje się lepiej,
można uznać, że
zagrożenie minęło.**

Ryzyko popełnienia samobójstwa może być najwyższe, gdy depresja ustępuje lub gdy osoba taka pozornie uspokaja się po okresie trudności. Może to wynikać z faktu, że osoba taka podjęła już decyzję, by spróbować samobójstwa – może się jej wydawać, że znalazła rozwiązanie, niezależnie od tego, jak jest ono desperackie.

Fakty

Wskaźniki samobójstw zmieniają się z czasem. Choć zaczęły spadać, nadal są wysokie. Pozytywną pracę należy jednak kontynuować, ponieważ:

codziennie w Szkocji z powodu samobójstwa ginie około dwóch osób,

około trzech czwartych samobójstw popełniają mężczyźni,

66% osób, które zmarły w wyniku samobójstwa, miało pracę

prawie połowę samobójców stanowią osoby w wieku 35–54 lat

wśród osób mieszkających w najuboższych regionach Szkocji ryzyko samobójstwa jest dwukrotnie wyższe od średniej dla całej Szkocji.

Obserwowanie oznak i udzielanie pomocy

Jeżeli podejrzewasz, że ktoś może mieć myśli samobójcze, zapytaj go o to – w ten sposób możesz uratować mu życie.

Większość osób rozważających samobójstwo podejmuje próby powiedzenia o tym komuś. Istnieje kilka oznak, na które należy zwracać uwagę. Podstawą udzielenia pomocy jest zaobserwowanie znaków ostrzegawczych i świadomość tego, co można zrobić, by pomóc. Każdy jest inny, więc w niektórych przypadkach możliwe do zaobserwowania będą tylko niektóre oznaki albo nie będzie ich wcale.

Powszechne oznaki świadczące, że ktoś, kogo znasz, może być zagrożony samobójstwem:

- Osoba taka mówi, że chce umrzeć, nie widzi sensu życia albo wyjścia z sytuacji. Może mówić, że czuje się w potrzasku.
- Osoba taka przeżyła stresujące wydarzenia albo poważną stratę i może sobie z nią nie radzić.
- Osoba taka oddaje swoje ulubione rzeczy.
- Osoba taka zaczyna porządkować swoje sprawy, np. spisuje testament, organizuje opiekę dla dzieci, zwierząt.
- Wykazuje istotne zmiany zachowania, wyglądu lub nastroju, może wydawać się roztargniona, smutna, nieobecna lub może mieć zaburzenia koncentracji. Należy także zwracać uwagę na nagłą poprawę nastroju lub spokój, ponieważ czasem mogą one wynikać z poczucia takiej osoby, że znalazła rozwiązanie swoich problemów, bez względu na to, jak jest ono drastyczne.
- Osoba taka podjęła już kiedyś próbę samobójczą.

Możesz pomóc. Zachowaj CZUJNOŚĆ (Alert)

Ask Zapytaj, czy myśli o samobójstwie.

Listen Słuchaj i pokazuj, że ci zależy.

Encourage Zachęć do udania się po pomoc.

Right now Natychmiast.

Tell Powiedz komuś.

Możesz bać się poruszyć temat samobójstwa, ponieważ obawiasz się, że w ten sposób podsuniesz swojemu rozmówcy pomysł. To nieprawda. Nie wahaj się poruszyć tematu. Mów bezpośrednio w troskliwy i wspierający sposób.

Pozwól rozmówcy mówić o uczuciach i wysłuchaj uważnie, co ma do powiedzenia. Staraj się go nie oceniać, a zamiast lekceważyć jego myśli, mówiąc, że są „niemądre”, postaraj się zrozumieć, dlaczego twój rozmówca czuje się właśnie w taki sposób. Pokaż mu, że ci na nim zależy.

Teraz możesz z nadzieją postarać się o pomoc, by zapewnić takiej osobie bezpieczeństwo. Możesz nie wiedzieć, jak pomóc dalej, ale są ludzie, którzy wiedzą, jak to zrobić. Zachęć taką osobę do wizyty u lekarza rodzinnego (GP) lub do skontaktowania się z organizacjami Breathing Space lub Samaritans. Breathing Space może udzielić ci informacji o innych źródłach pomocy na szczeblu lokalnym i krajowym.

Jeśli osoba taka planuje w tej chwili popełnić samobójstwo, nie zostawiaj jej samej. Natychmiast wezwij pomoc, dzwoniąc do lekarza, pod numer 999, do lokalnego zespołu wsparcia kryzysowego (zajrzyj do książki telefonicznej, Yellow Pages lub katalogu Thomson Directory) lub na jedną z wymienionych poniżej infolinii.

Nigdy nie obiecuj, że dochowasz tajemnicy. Rozwiązywanie problemu samobójstwa może być trudne i nie możesz próbować robić tego sam/a. Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać o swoich uczuciach.

Telefony zaufania

Samaritans

08457 90 90 90

**Breathing
Space**

0800 83 85 87

(pon.–czw.: 18–2, pt.
18–pon. 6)

Rozpoczynanie trudnych rozmów

Nigdy nie jest łatwo rozmawiać z przyjaciółmi lub najbliższymi o ich problemach.

Oni sami często nie chcą rozmawiać. Czasem zaś chcą, ale my nie zdajemy sobie z tego sprawy. Kiedy jednak zaczną mówić, możesz nie wiedzieć, jak na to zareagować. Co można powiedzieć, jeśli problem jest naprawdę poważny?

Każda sytuacja jest inna i nie ma jednej właściwej odpowiedzi. Podajemy jednak kilka sugestii, jak można rozpocząć rozmowę w trudnej sytuacji. Rozpoczęcie rozmowy to połowa sukcesu. Kiedy człowiek poczuje, że może porozmawiać otwarcie, jest spora szansa, że będzie chciał to zrobić.

Skąd wiesz, że w ogóle jest jakiś problem?

Wielu z nas woli nie rozmawiać o swoich problemach. Zwrócenie się do kogoś o pomoc może zostać uznane za przejaw słabości. Jeśli jednak przyjaciele i najbliżsi nie powiedzą nam, co ich trapi, jak mamy się tego domyślić?





Czasem ludzie niepewnie sygnalizują problem. Oznaki można zauważyć, jeśli wiemy, na co zwracać uwagę. Oto kilka sposobów, w jakie ludzie dają znać, że mogą potrzebować pomocy:

- mówienie o sobie źle w sposób poważny lub pozornie żartobliwy, np. „Nikt mnie nie kocha” albo „Tylko marnuję przestrzeń”,
- utrata zainteresowania swoim wyglądem,
- szukanie pocieszenia w narkotykach i/lub alkoholu,
- zmiany w nawykach związanych ze snem i/lub odżywianiem się,
- nietypowa niezdarność lub podatność na wypadki,
- stwierdzenia naprowadzające, takie jak: „Nie uwierzysz, przez co przechodzę” albo „Ktoś tam w górze na mnie czeka”.

Sposoby na rozpoczęcie trudnej rozmowy:

Okazując zrozumienie, takt i delikatność, zwiększasz prawdopodobieństwo, że osoba taka będzie chciała rozmawiać. Możesz użyć takich zdań: „Czy mogę coś dla ciebie zrobić?”, „Chodźmy na kawę i porozmawiajmy o tym”, „Trochę się martwię o ciebie”, „Czy wszystko w porządku?” oraz „Chcę ci pomóc”.

Nie mów – pytaj.

Możesz mieć poczucie, że nie wiesz, jak komuś pomóc, ponieważ nie masz pojęcia, co powiedzieć takiej osobie. Nie musisz jej jednak mówić nic. Mówienie komuś, co ma robić, nie pomaga.

Najlepszym sposobem, by pomóc, jest zadawanie pytań. W ten sposób pozwalasz tej drugiej osobie zachować kontrolę. Zadając pytania, pozwalasz osobie, z którą rozmawiasz, znaleźć własne odpowiedzi.

Kiedy

Kiedy zdałeś/aś sobie z tego sprawę?

Jak

„Jak się z tym czułeś/aś?”

Oto kilka pytań,
które mogą
naprowadzić
rozmowę na
pomocne tory:

Gdzie

„Gdzie to się stało?”

Co

„Co jeszcze się stało?”

Wszystkie te pytania skłaniają osobę, z którą rozmawiasz, do uczciwego zastanowienia się nad problemami, z którymi się boryka.

Jedynym pytaniem, którego należy unikać jest „dlaczego?” – może ono brzmieć wyzywająco i skłonić rozmówcę do przyjęcia postawy obronnej.

Wystarczy tylko rozpocząć rozmowę, aby móc zadać te pytania. Nikt nie oczekuje, że będziesz znał/a odpowiedzi. To, że nie znasz odpowiedzi, nie znaczy, że nie potrafisz pomóc.

Jak uzyskać pomoc.

Zajrzyj do rozdziału „Przydatne kontakty i zasoby” na stronie 15 – znajdziesz tam dodatkowe informacje na temat dostępnej pomocy i wsparcia.

Jak być dobrym słuchaczem

Wszyscy znamy sytuacje, w których było nam trudno mówić o czymś, co nas trapi. Trudne, bolesne czy po prostu wstydliwe sytuacje, o których prawie nie byliśmy w stanie powiedzieć komukolwiek.

Wyobraź sobie, że masz bliskiego przyjaciela, który próbuje wyrzucić z siebie coś trudnego. Jak możesz mu pomóc się otworzyć?

Aktywne słuchanie to sposób słuchania, który pomaga ludziom mówić o problemach, niezależnie od tego, jak trudne wydaje im się mówienie o nich. Wydaje się, że to dziwny pomysł. Zakładamy bowiem, że podczas słuchania tak naprawdę nie robimy niczego. Otóż niekoniecznie.

Kiedy aktywnie słuchasz, jesteś tak naprawdę powiernikiem informacji, mimo że od czasu do czasu coś mówisz. Jednak to, co mówisz, nie ma wpływu na to, co druga osoba ma do powiedzenia. Pomaga jej to mówić dalej.

Zbyt często zdarza nam się mówić takie rzeczy, które zatrzymują rozmowę, np. „Wiem, jak się czujesz” albo „Postaraj się tym nie martwić”. Choć mamy dobre intencje, nie zachęcamy w ten sposób swojego rozmówcy do dalszego mówienia. Zwykle skłania to rozmówcę do zakończenia swojego tematu. Aktywne słuchanie pozwala temu przeciwdziałać.



Pięć kroków do aktywnego słuchania

Pytania otwarte

Zamiast zadawać pytania, które wymagają odpowiedzi twierdzącej lub przeczącej, postaraj się zadawać pytania otwarte. Na przykład, zamiast powiedzieć: „Czy długo to trwa?”, zapytaj: „Od jak dawna to trwa?”. W ten sposób zamiast ograniczać rozmowę do odpowiedzi typu „tak” lub „nie”, otwierasz ją i zachęcasz rozmówcę do mówienia.

Podsumowywanie

Pomaga pokazać, że wysłuchałeś/aś i zrozumiałeś/aś to, co zostało powiedziane. Możesz to zrobić poprzez podsumowywanie. Na przykład: „Czyli twój partner bardzo źle cię traktuje, ale nadal go kochasz?”.

Odzwierciedlanie


Powtórzenie słowa lub wyrażenia może zachęcić drugą osobę do dalszej rozmowy. Jeśli ktoś mówi: „Ostatnio jest mi naprawdę trudno”, możesz podtrzymać rozmowę poprzez odzwierciedlenie tego stwierdzenia i powiedzenie: „Wygląda na to, że jest ci naprawdę trudno”.

Doprecyzowanie

Wszyscy mamy tendencję do omijania lub wygładzania najtrudniejszych dla nas tematów. Jeśli możemy uniknąć poruszania ich, to na pewno to zrobimy. Jeżeli twój rozmówca unika poruszenia ważnego tematu, spróbuj powiedzieć: „Powiedz mi więcej o...” albo „Wydaje się, że ... to dla ciebie trudny temat”. W ten sposób możesz pomóc takiej osobie doprecyzować zagadnienie, nie tylko dla siebie, ale i dla siebie samego/samej.

Reagowanie

Nie musisz być zupełnie neutralny/a. Jeżeli osoba, z którą rozmawiasz, przeżywa naprawdę bardzo trudny okres, niezwykle ważne jest okazanie współczucia i zrozumienia. Pomocne może okazać się stwierdzenie: „To musiało być trudne” albo „Miałeś/aś paskudny okres w życiu”.



Wszystko to wydaje się dość proste. I takie właśnie jest. Musisz jedynie słuchać i od czasu do czasu reagować w sposób, który zachęca drugą osobę do rozmowy. Właśnie o to chodzi – by zachęcić rozmówcę do mówienia.

W niniejszej broszurze przedstawiliśmy wskazówki, jak rozpocząć trudne rozmowy. Aby uzyskać dodatkową pomoc i poradę dla siebie oraz osoby, o którą się martwisz, na kolejnych stronach znajdziesz przydatne kontakty dla osób potrzebujących wsparcia i szkolenia.

Szkolenia z zakresu zapobiegania samobójstwom

Krajowy Program Zapobiegania Samobójstwom (National Programme for Suicide Prevention) stale rozwija i poddaje ocenie plany rozwoju kadry, kursy i materiały, uzupełniające obecny program szkoleń. Zakres kursów dostępnych w Szkocji jest następujący:

suicideTALK: krótka sesja poznawcza i podnosząca świadomość. Jest na tyle elastyczna, by spełnić potrzeby każdej grupy, i koncentruje się na praktyce, pozwalając uczestnikom na otwarty i szczerzy dialog.

safeTALK: trzygodzinne szkolenie, które rozwija w uczestnikach umiejętności rozpoznawania myśli samobójczych u ludzi oraz kontaktowania takich osób ze specjalistami od interwencji samobójczych.

STORM: pakiet szkoleniowy z zakresu zapobiegania samobójstwom, mający na celu rozwijanie poprzez próbowanie umiejętności niezbędnych do oceny i wsparcia osób zagrożonych samobójstwem. STORM to kurs modułowy, opracowany dla pracowników pierwszego kontaktu w służbie zdrowia, opiece społecznej i wymiarze sprawiedliwości.

ASIST (Applied Suicide Intervention Skills Training): dwudniowe warsztaty z dwoma trenerami, zapewniające opiekunom praktyczną pomoc w rozpoznawaniu ryzyka

i podejmowaniu interwencji mających na celu zapobieganie bezpośredniemu ryzyku samobójstwa.

ASIST TuneUp: interaktywne 3,5-godzinne warsztaty przypominające dla maksymalnie 30 uczestników, podczas których powtarzane i rozszerzane są dotychczas zdobyte informacje i umiejętności. W warsztatach może wziąć udział każdy, kto uczestniczył w warsztatach ASIST.

More questions than answers: Supporting people bereaved by suicide (Więcej pytań, niż odpowiedzi: Wsparcie dla osób, które utraciły bliskich w wyniku samobójstwa)

Kurs składa się z dwóch części (modułu e-learningowego oraz warsztatów indywidualnych) i ma na celu uświadomienie sobie, czym są strata i żałoba. Jego celem jest również lepsze zrozumienie wpływu, jaki wywiera na innych samobójstwo oraz szczególnych kwestii i trudności, jakie przeżywają osoby, które utraciły bliskich w wyniku samobójstwa.

Więcej informacji można uzyskać na stronie www.chooselife.net/training/index.aspx lub pod adresem e-mail training@chooselife.net

Przydatne kontakty zasoby

Rząd Szkocji traktuje zapobieganie samobójstwom priorytetowo od 2002 roku, kiedy wprowadzono 10-letnią strategię i plan działania Choose Life Strategy and Action Plan. W grudniu 2013 roku zastąpiła je nowa strategia zapobiegania samobójstwom 2013/16. Działania mające zapobiegać samobójstwom są prowadzone pod przewodnictwem krajowej służby zdrowia NHS Health Scotland zarówno na poziomie krajowym, jak i lokalnym. Każdy z 32 samorządów Szkocji przygotował plan działania na rzecz zapobiegania samobójstwom.

E-mail: info@chooselife.net

www.chooselife.net

Telefon zaufania

Breathing Space to bezpłatny poufny telefon zaufania dla osób doświadczających spadku nastroju, niepokoju lub depresji albo osób przytłoczonych zmartwieniami, które potrzebują z kimś o tym porozmawiać.

Telefon: 0800 83 85 87
(pon.–czw. 18 – 2; pt. 18 – pon. 6)

<http://breathingspace.scot>

NHS 24

Telefon: 111 (całą dobę, codziennie)

ChildLine to bezpłatny całodobowy telefon zaufania, pod którym dzieci i młodzież mogą porozmawiać z terapeutą o każdym problemie.

Telefon: 0800 1111

www.childline.org.uk

Samaritans zapewnia poufne wsparcie emocjonalne przez całą dobę osobom zmagającym się z rozstrojem emocjonalnym lub rozpaczą, w tym z emocjami mogącymi prowadzić do samobójstwa.

Telefon: 08457 90 90 90 (całą dobę, codziennie)

E-mail: jo@samaritans.org

www.samaritans.org

SANE zapewnia wsparcie emocjonalne i informacje wszystkim osobom zaniepokojonym swoim zdrowiem psychicznym, zainteresowanym członkom rodziny, przyjaciółom lub specjalistom.

Telefon: 0845 767 8000
(18-23 codziennie)

www.sane.org.uk

HOPElineUK udziela wsparcia, praktycznych porad i informacji każdemu młodemu człowiekowi zmagającemu się z myślami samobójczymi oraz każdej osobie zaniepokojonej, że znana im młoda osoba jest zagrożona samobójstwem.

Telefon: 0800 068 4141

www.papyrus-uk.org

Action on Depression zapewnia wsparcie i informacje na temat depresji osobom nią dotkniętym, ich rodzinom i znajomym, a także specjalistom pracującym z osobami cierpiącymi na depresję.

E-mail: info@actionondepression.org

www.actionondepression.org

CRUSE Bereavement Care Scotland oferuje bezpłatne wsparcie osobom, które straciły kogoś bliskiego. Skontaktuj się z CRUSE w sprawie bezpośredniego poradnictwa lub lokalnych grup wsparcia.

Telefon: 0845 600 2227

www.crusescotland.org.uk

CALM zajmuje się zapobieganiem samobójstwom wśród mężczyzn.

Telefon: 0800 585858
(17–24, codziennie)

www.thecalmzone.net

Survivors of Bereavement by Suicide ma na celu spełnianie potrzeb i przełamywanie izolacji osób, które utraciły bliską sobie osobę w wyniku samobójstwa.

Telefon: 0300 111 5065
(9–21 codziennie)

E-mail: sobs.admin@care4free.net

www.uk-sobs.org.uk

Winston's Wish oferuje praktyczne wsparcie i wskazówki dzieciom, które utraciły bliskich w wyniku samobójstwa, ich rodzinom i specjalistom.

Telefon: 08452 03 04 05
(poniedziałek–piątek 9–17; środa 19–21.30)

www.winstonswish.org.uk/about-us/contact-page/

Wsparcie przez Internet

Living Life to the Full to bezpłatny kurs umiejętności życiowych, który uczy, jak radzić sobie z problemami i trudnościami codziennego życia.

www.lltff.com

Moodjuice zachęca użytkowników do podjęcia próby rozwiązania problemów emocjonalnych. Zapewnia także informacje i wytyczne dla opiekunów.

www.moodjuice.scot.nhs.uk

Szkolenia

Krajowy program zapobiegania samobójstwom oferuje szeroki zakres szkoleń z zakresu zapobiegania samobójstwom.

E-mail: training@chooselife.net

www.chooselife.net/training/index.aspx

Scotland's Mental Health First Aid (SMHFA) to szkolenie umożliwiające uczestnikom reagowanie na problemy zdrowia psychicznego lub rozstrój emocjonalny u innych.

SMHFA: young people (SMHFA:YP) to zintegrowane szkolenie dla dorosłych, którzy wspierają młodych ludzi w wieku 11–17 lat poprzez udzielenie wstępnej pomocy w sytuacji kryzysowej, a następnie skierowanie ich do właściwych źródeł pomocy.

E-mail: nhs.healthscotland-SMHFA@nhs.net

www.smhfa.com oraz
www.smhfa.com/youngpeople

Informacje o zdrowiu psychicznym

Scottish Association for Mental Health (SAMH) zapewnia wsparcie środowiskowe osobom z zaburzeniami zdrowia psychicznego, a także zapewnia informacje i zasoby dotyczące zdrowia psychicznego, jego zaburzeń oraz zasiłków socjalnych.

E-mail: enquire@samh.org.uk

www.samh.org.uk

'see me' to krajowa kampania na rzecz usunięcia piętna i dyskryminacji, dotyczących osób chorób psychicznie w Szkocji.

www.seemescotland.org.uk

Poradnictwo ogólne

Citizens Advice Bureau (CAB) zapewnia bezpłatne, niezależne, poufne i obiektywne porady związane z problemami prawnymi, finansowymi i innymi. Skontaktuj się z CAB, aby uzyskać informacje, gdzie znajduje się oddział CAB w twojej okolicy.

Telefon: 03454 04 05 06

www.cas.org.uk

Money Advice Scotland zapewnia bezpłatne, niezależne, poufne i obiektywne porady finansowe (na temat zadłużenia). Szczegółowe informacje na temat oddziałów doradztwa finansowego w twojej okolicy znajdziesz na stronie internetowej organizacji.

Telefon: 0141 572 0237

E-mail: info@moneyadvicescotland.org.uk

www.moneyadvicescotland.org.uk

Relate zapewnia osobom indywidualnym i parom porady dotyczące relacji międzyludzkich, oferuje także przyjazne, nieformalne warsztaty dla osób znajdujących się na ważnych etapach życia.

Telefon: 0300 100 1234

www.relate.org.uk

W Szkocji zdajemy sobie sprawę, że szczerą rozmową na temat samobójstwa jest sposobem na zmniejszenie napiętnowania, które powstrzymuje wiele osób od szukania pomocy lub rozmowy o swoich uczuciach.

Sztuka rozmowy stanowi jeden ze sposobów osiągnięcia tego celu. Zwyczajne zapytanie drugiej osoby, z jakim problemem się zmaga, może przynieść pozytywną zmianę.