

## KÉRJ TANÁCSOT!

Ha egy barátod, diáktársad bajban van, azzal segíthetsz neki, ha érdeklődsz felőle, ha mellette állsz, ha barátkozol vele. A problémájának rendezéséhez azonban szakember támogatására van szükség. Ha szeretnél beszélgetni valakivel, aki tanácsot tud adni abban, hogy hogyan segíthetsz még, keresd az alábbiak közül valamelyiket:

- egy családtagodat
- egy iskolai segítőt, pl. az iskolapszichológust vagy az iskolai szociális munkást, egy tanárod
- egy mentálhigiénés, ifjúsági irodát
- egy lelki vezetőt, papot, lelkészt
- egy telefonos lelkisegély szolgálatot

Van, akinek a segítséget elfogadni is nehezebb lehet, ezért előfordulhat, hogy hosszabb folyamat, ameddig a bizalmába fogad valakit. Ne vegyük magunkra viselkedését! Annak ellenére, hogy elutasító, próbáljunk meg többször, de tapintatosan érdeklődni felőle.



Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány Lelkisegély-Vonal: **116-111**

Ifjúsági Lelki Elsősegély: **137-00**

SOS Élet Öngyilkosságmegelőző Telefonszolgálat: **06-80-505-390**

A Drogprevenációs Munkacsoport további kiadványai elérhetőek: [www.drogprev.hu](http://www.drogprev.hu)

A kiadvány a Belügyminisztérium támogatásával készült.

## HOGYAN SEGÍTHETSZ,

## HA EGY BARÁTOD BAJBAN VAN?

Információk segítségnyújtáshoz  
súlyos lelki megterheltség esetén



## ISMERD FEL A LEGGYAKORIBB FIGYELMEZTETŐ JELEKET!

1. Drasztikusan megváltozik a viselkedése, a hangulata: tartósan ingerlékeny, agresszív; visszahúzódozó, szomorú; reménytelennek érzi helyzetét.
2. Rendkívül nehéz koncentrálnia vagy egy helyben maradnia.
3. Nem tudja elmondani az érzéseit.
4. Ok nélkül, hirtelen elhatalmasodó félelemérzése van.
5. Intenzív aggodalmak vannak, amelyek akadályozzák a napi tevékenységei végzésében.
6. Iskolai teljesítménye nagymértékben romlik, aktivitása csökken, sokszor hiányzik. Barátaitól, osztálytársaitól elkülönül.
7. Elhanyagolja magát és külső megjelenését.
8. A korábban számára fontos tevékenységeit háttérbe szorítja.
9. Étkezési problémái vannak: a szükségesnél sokkal többet vagy kevesebbet eszik; nem tud enni; hánytatja magát vagy hashajtót használ, hogy fogyjon; jelentősen lefogy vagy meghízik.
10. Alvási szokásai megváltoznak, alvási problémái vannak. Emiatt napközben gyakran fáradt, kimerült.
11. Olyan dolgokat lát, hall vagy gondol, amelyek nem valósak.
12. Súlyosan kockázatvállaló, illetve elveszti a kontrollt viselkedése felett: rendszeresen vakmerő magatartású; sokszor, illetve nagy mennyiségben fogyaszt alkoholt vagy más drogokat; szándékosan, szélsőségesen egészségkárosító.



Valamennyi jel utal a lelki egészség veszélyeztettségére. Egy jel ideiglenes megléte nem feltétlenül jelent súlyos problémát, de ha valamelyik több, mint két hétig áll fenn, vagy a jelek halmozódnak, akkor megnövekedett kockázatról lehet szó. Fontos az is, hogy mindenfajta öngyilkossággal kapcsolatos kommunikációt komolyan kell venni!

Ha súlyos problémát észlelünk, vagy ha bizonytalanok vagyunk a probléma súlyosságának megítélésében, mindig kérjünk segítséget egy felnőtt személytől!

Hívjunk mentőt (112), ha életveszélyes állapot áll fent, vagy ha olyan magatartászavart észlelünk, mely során kortársunk a saját maga vagy mások életét veszélyezteti.

## KEZDEMÉNYEZZ BESZÉLGETÉST!

### Fontos, hogy ne ígérj feltétlen titoktartást!

Előfordulhat, hogy barátunk, diáktársunk azt kéri, hogy ne adjuk tovább senkinek az általa közölt információt, pedig elképzelhető, hogy olyan dolgot oszt meg velünk, ami miatt szükség lesz külső ember bevonására. A megszegett ígéret bizalomvesztést okoz, ezért célszerű a következőképpen válaszolni:

„Lehet, hogy olyan dolgot mondasz, ami miatt nekem is segítséget kell kérnem.”

- „Aggódok, amikor így beszélsz. Beszéljünk erről valakivel!”
- „Észrevettem, hogy mostanában másképp viselkedsz, mint ahogy szoktál (pl. többet alszol, keveset eszel). Történt valami?”
- „Szeretnél beszélgetni?” – Lehet, hogy nem szeretne, viszont tudni fogja, hogy ott vagy, amikor szüksége van rád.



## TÁMOGASD!

### Légy türelmes, megértő, adj reményt!

- „Nagyon szeretnék segíteni. Mit tegyek, amivel segíteni tudok neked?”
- „Keressünk együtt olyan helyeket, ahol segíteni tudnak neked! Szívesen elkísérlek.”
- „Szükséged van segítségre az odautazáshoz?”

• Mondd el a barátodnak, diáktársadnak, hogy van külső segítség, amitől jobban lehet!

• Bátorítsd a barátodat, diáktársadat, hogy a segítségkérés rendben van!

• Ha tudsz, megoszthatsz olyan történeteket, ahol a segítségkérés működött.

• Mondd meg a barátodnak, hogy a jelenlegi lelkiállapota nem változtatja meg a kettőtök közötti kapcsolatot!

### Lehet, hogy a barátod, diáktársad egyedül érzi magát. Érdeklődj felőle rendszeresen! NE MONDJ neki olyanokat, hogy

- ✗ • „Fejezd be a panaszkodást!”
- ✗ • „Neked feltűnési viselkedésed van! Hagyd ezt abba!”
- ✗ • „Ez a te hibád!”

## BARÁTKOZZ!



Tudj meg többet a lelki egészségről, és beszéljess róla barátaiddal, diáktársaidal!