

Dobre praktyki postępowania w przypadku wystąpienia kryzysu psychicznego lub próby samobójczej

Psychologowie pracujący w Uniwersytecie zajmują się przede wszystkim wsparciem osób, które świadomie i dobrowolnie chcą z takiej pomocy skorzystać. W nagłych przypadkach, gdy osoba stwarza zagrożenia dla siebie czy innych, należy powiadomić odpowiednie służby lub skontaktować się z placówkami, w których osoba zostanie objęta ambulatoryjną pomocą psychologiczną oraz psychiatryczną.

Poniżej został opisany uproszczony schemat postępowania, który może pomóc w ocenie stanu osoby oraz dobrać odpowiednie metody pomocy w sytuacji kryzysowej, związanej ze zdrowiem psychicznym.

Jeżeli miała miejsce deklaracja odebrania sobie życia lub próba samobójcza

Osoba jest w kontakcie, chce rozmawiać, aktualnie jej zdrowiu nic nie zagraża

- **Postaraj się zachować spokój.** Nie bój się porozmawiać – samo wysłuchanie może być pomocne.
- **Zapytaj, czy ma kogoś bliskiego oraz czy mógłby przyjechać** (zazwyczaj, jeżeli osoba stanowczo nie odmawia pomocy, po czasie przekaże kontakt do kogoś bliskiego, który może być już zaznajomiony z sytuacją).
- **Nie zostawiaj osoby samej**, poczekaj na przyjazd kogoś bliskiego (członek rodziny, partner, przyjaciel, itp.).
- **Gdy pojawi się bliska osoba**, przekaż szczegóły dot. zaistniałej sytuacji oraz zaleć wizytę w jednej z placówek, zajmujących się ambulatoryjną pomocą.
- **Jeżeli nie uda się skontaktować z kimś bliskim lub osoba zacznie odmawiać wsparcia, postępuj zgodnie z instrukcjami w części fioletowej po prawej stronie.**

Kontakt z osobą jest utrudniony, odmawia pomocy lub występuje zagrożenie zdrowia

- **Zadzwoń na numer alarmowy 112.**
Samobójstwo jest zagrożeniem życia, masz prawo i obowiązek wezwać pogotowie ratunkowe, które dokonuje interwencji w takich sytuacjach.

Placówki zajmujące się ambulatoryjną pomocą psychologiczną lub psychiatryczną

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie
ul. Radziwiłłowska 8B, 31-026 Kraków.
Całodobowy numer telefonu: 12 421 92 82
Ośrodek działa w trybie dyżurów, wcześniejsza rejestracja nie jest wymagana.

Ratunkowe oddziały psychiatryczne

Szpital Uniwersytecki w Krakowie (Oddział Kliniczny Psychiatrii)
Mikołaja Kopernika 21A, 31-501 Kraków
Telefon: 12 424 87 06

Szpital Kliniczny im. dr. Babińskiego w Krakowie
Doktora Józefa Babińskiego 29, 30-393 Kraków
Telefon: 12 652 42 00

Oddział Ratunkowy - 5 Wojskowy Szpital Kliniczny
Wrocławska 1-3, 30-006 Kraków
Telefon: 12 630 81 40