

Manuál pro žáky: Kdy a komu si říct o pomoc, když mám psychické obtíže



Už nějakou dobu se necítím dobře, mám problémy, trápím se, mám vztek, nemůžu se zbavit myšlenek, emocí...nevím, co mám dělat.

Zatím jsem se nikomu nesvěřil. Ani nejlepšímu kamarádovi.

Akorát bych tím svoje okolí zatěžoval.

Svoje problémy si musím vyřešit sám. Jenom slaboši chodí za druhými.

Honí se ti hlavou podobné myšlenky?

Pomoc od okolí nemůže přijít, pokud nikdo o tvých problémech neví.

Důležité je umět rozeznat ten správný okamžik, kdy potřebuješ pomoc, a nestydět se ji vyhledat.

Souhlasíš s těmito tvrzeními?

Mnoho lidí stále v podvědomí nosí přesvědčení, že říct si o pomoc je ponižující a je to projev slabosti.

Co když je to ale přesně naopak a říct si o pomoc, když opravdu nevím „kudy“, je projev velké vnitřní síly? [1]

Požádat nebo se dobře zeptat je umění pro život

Proč je pro mnohé tak složité požádat druhé o cokoli? Žádat a ptát se člověka dělá zranitelným. A nikdo nechce vypadat jako ten, kdo potřebuje pomoc. Jen si vzpomeň, kolikrát jsi hrál/a divadlo, že například něčemu rozumíš, a přitom jsi v hloubi duše žádal/a o vysvětlení, jen strach a ostych ti nedovolil se zeptat. Nechtěl/a jsi vypadat jako ten/ta, který/á neví – zkrátka jako nedostatečný/á v očích druhých.

Požádat nebo se dobře zeptat patří ke schopnostem, které tě mohou v životě skutečně posunout. Naučit se dobře ptát a zároveň umět říkat NE jsou schopnosti, na kterých úspěšní lidé intenzivně pracují a snaží se je dobře ovládat. [2]

Kdy si říct o pomoc

- Když jsi pořád ponořen/a ve svém problému, cítíš, že ti schází nadhled, a nevidíš žádné východisko, kudy z toho ven; nedaří se ti ani odreagovat se pomocí koníčků, sportu nebo rozhovorem s někým blízkým;
- trápí tě myšlenky, které se vracejí a které nejsi schopen/schopna ovládat;
- zažíváš nepříjemné pocity a stavy jako úzkosti, strach, bušení srdce, stažený žaludek, knedlík v krku, špatný spánek, časně probouzení, tělesné a psychické vyčerpání a únava, nesoustředěnost, roztěkanost, výkyvy nálad, podrážděnost, vztek, vztahovačnost a plačtivost;
- obtíže, které tě trápí, samy od sebe neodeznívají;
- ačkoliv máš někdy období, kdy je ti lépe, obtíže se v čase pořád vracejí a situace se nijak nelepší.

„Vezmi kousek odvahy a ten krůček udělej, protože už jenom tento krok a fakt, že se můžeš někomu svěřit (častokrát poprvé v životě), je velmi úlevný, osvobozující a uzdravující.“ [1]

I když se to třeba nezdá, ve tvé blízkosti se vždycky nachází někdo, s kým můžeš problémy sdílet nebo kdo by ti mohl pomoci. Pokud je to možné, najdi mezi kamarády někoho, s kým bys mohl/a špatné pocity sdílet, možná má někdo z nich podobné zkušenosti. Svěřit se můžeš také rodičům.

Se svými problémy se můžeš obrátit i na někoho ve škole, třeba na školního psychologa. (Školní psycholog je vázán mlčenlivostí, takže to, co mu svěříš, zůstává vždy důvěrné.) Pokud máš důvěru k někomu dalšímu ve škole, neváhej se na něj obrátit, ať už jde třeba o třídního učitele, nebo o výchovného poradce.

Můžeš také využít anonymní telefonickou linku důvěry a e-mailovou poradnu nebo navštív krizové centrum, kde ti mohou pomoci psychologové nebo lékaři. [3]

Zdroje:

[1] VALCHAŘOVÁ, L. (2021). Kdy si říct o pomoc a kdy si dokážu pomoci sám(a)? [online]. Dostupné z:<https://lucievalcharova.cz/kdy-si-riect-o-pomoc-a-kdy-si-dokazu-pomoc-sama/> [dat. cit. 27. 9. 2021]

[2] ŠRAIBOVÁ, N. (2014). Umění požádat [online]. Praha: Mindlab s. r. o. Dostupné z:<https://psychologie.cz/umeni-pozadat/> [dat. cit. 27. 9. 2021]

[3] BACHOVÁ, M., FOJTÍČEK, M., RUBRICIUS, M., VÁGNEROVÁ, T., VRBOVÁ, A. (2012). Normálně studuju. Příručka podporovaného vzdělávání pro žáky, studenty, jejich blízké a pedagogy. Vydal Ledvec, o. s., Ledce. Text vznikl v rámci projektu „Podporované vzdělávání pro žáky s duševním onemocněním v Plzeňském kraji“ spolufinancovaného Evropským sociálním fondem a Státním rozpočtem České republiky.