

BEZPIECZEŃSTWO W SYTUACJACH ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH

Jak sobie radzić? Co mówić? Jak reagować?

Jak reagować? Praktyczne wskazówki

- unikaj kontaktu fizycznego, przepychanek i szarpaniny
- zachowaj przestrzeń do oddalenia się
- zadbaj o możliwość ucieczki dla siebie i innych
- nie otaczaj osoby agresywnej innymi osobami - zrób przestrzeń.
- nie wykonuj gwałtownych ruchów
- nie dawaj powodów do dodatkowej agresji

Co mówić?

- „Możesz rozwiązać problemy bez krzywdzenia innych, pomogę ci rozwiązanie znaleźć”
- „Myślę, że musisz być zdenerwowany/a/o czymś, przez co straciłeś/aś/oś kontrolę”
- „Chcę zrozumieć co się stało”
- „Widzę, że (opis zachowania)”
- „Rozumiem co cię zdenerwowało ale musimy wspólnie poszukać innego rozwiązania.
- Proponuję
- „Czy ta Twoja agresja jest konieczna? Porozmawiajmy”

O czym pamiętać?

- mów spokojnym ale stanowczym głosem, konkretnie i rzeczowo nie przerywaj gdy agresor mówi, nie kłóć się z nim. Pozwól wyrazić mu to, co spowodowało jego zdenerwowanie bez przerywania
- jeśli krzyczy na Ciebie, zachowaj spokój wykaż zrozumienie dla jego uczuć (możesz powiedzieć, że również masz gorsze chwile i czasem odczuwasz podobne emocje, ale jego zachowanie nie jest odpowiednią reakcją na radzenie sobie z nimi)
- słuchaj uważnie spraw by widział w Tobie sprzymierzeńca a nie wroga
- w miarę możliwości wyjdź naprzeciw oczekiwaniom i poleceniom agresora
- spróbuj okazać zrozumienie drugiej stronie konfliktu
- unikaj krzyżowania ramion, wskazywania palcem lub gróźb (to może to spotęgować jego gniew i wzmocnić opór)
- jeśli to możliwe odseparuj agresywną osobę od reszty (jest to sygnał, że nikt z obecnych nie toleruje takiego zachowania)
- zadbaj o jego bezpieczeństwo

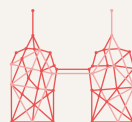
Agresja w otoczeniu – jak reagować?

- reaguj od razu, gdy zauważysz pierwsze oznaki złości
- nie pozwól na przekształcenie się gniewu w agresję
- spróbuj dojść do przyczyn agresywnego zachowania i rozładuj konflikt zanim się zaostry
- w razie potrzeby poproś o wsparcie osoby znajdujące się w pobliżu
- zwracaj się do konkretnej osoby nie do ogółu świadków agresywnej sytuacji
- gdy jesteś świadkiem agresywnej sytuacji koncentruj się na ofierze nie na napastniku
- okaż ofierze wsparcie nie zaogniając konfliktu

Jeśli pomimo starań agresor wciąż kontynuuje swoje zachowanie, należy zakończyć rozmowę i wezwać pomoc



UNIwersytet
Warszawski



CENTRUM
WSPARCIA
DYDAKTYKI

CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

- nie możesz zmobilizować się do pracy, udziału w zajęciach, w spotkaniach
- ze znajomymi i ten stan trwa od dłuższego czasu
- masz trudności z koncentracją uwagi i coraz trudniej jest Ci się uczyć
- nie panujesz nad swoimi reakcjami i agresywnymi zachowaniem wobec siebie i innych
- swoją przeszłość i teraźniejszość widzisz w czarnych barwach i nie rozumiesz, dlaczego masz takie wahania nastroju, że trudno Ci nad nimi panować
- tracisz kontrolę nad swoim sposobem odżywiania
- napięcie Twojego ciała utrudnia Ci naukę i odpoczynek
- gdy nie rozumiesz co się z Tobą dzieje a Twoje reakcje utrudniają Ci funkcjonowanie na uczelni i wśród innych osób
- wsparcie przyjaciół okazuje się niewystarczające
- uspokojenia w sytuacjach stresowych szukasz w alkoholu i/lub innych używkach
- przeżyłeś lub byłeś świadkiem sytuacji traumatycznej
- nie widzisz sensu dalszego życia
- przychodzą Ci do głowy myśli, by zakończyć swoje życie

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

Studenci i studentki

mogą zgłaszać się po pomoc psychologiczną osobiście w Punkcie Zgłoszeniowym (PZ) przy ul. Pasteura 7 w Warszawie, z dokumentem tożsamości lub legitymacją studencką.

- PZ polskojęzyczny czynny od poniedziałku do czwartku: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny czynny w środy: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny, rosyjskojęzyczny i ukraińskojęzyczny czynny we wtorki: 14:00–16:00

Osoby pracujące i doktoranckie

zapraszamy do umówienia się na konsultacje mailowo: cpp@adm.uw.edu.pl.

ATAK PANIKI

JAK JĄ POKONAĆ?

OBJAWY

ataku paniki

- odczuwanie przyśpieszonego bicia serca
- ból lub dyskomfort w klatce piersiowej
- uczucie dławienia, utrudnionego oddychania
- zawroty głowy, brak równowagi
- pocenie się, drżenie lub dygotanie
- obawa utraty kontroli
- suchość w ustach
- obawa śmierci

Osoby doświadczające napadu paniki mogą być przekonane, że dzieje się z nimi coś naprawdę złego.

CO MÓWIĆ?

do osoby, która ma atak paniki

To tylko atak paniki, który minie. Nie umierasz, nie szalejesz.

JAK POMÓC?

osobie, która ma atak paniki

Uspokój oddech (np. oddychanie do papierowej torebki, 10 głębokich oddechów przeponowych, oddychanie “w kwadracie”).

Przekieruj uwagę bazując na 4 zmysłach (wzroku, słuchu, dotyku i węchu).

Zachęć do policzenia np. zielonych przedmiotów.

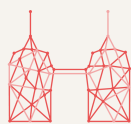
Skorzystaj z uspokajających właściwości lawendy, eukaliptusa, jaśminu (np. w formie olejków lub świecy).

Zachęć do posłuchania i nazwania dźwięków, np. tykający zegar, szum z ulicy lub rozmowy.

Zaproponuj zdjęcie butów i dotknięcie stopami podłoga. Możesz dotknąć jakiegoś przedmiotu i go opisać.



UNIWERSYTET
WARSZAWSKI



CENTRUM
WSPARCIA
DYDAKTYKI
CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

KIEDY ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

- nie możesz zmobilizować się do pracy, udziału w zajęciach, w spotkaniach
- ze znajomymi i ten stan trwa od dłuższego czasu
- masz trudności z koncentracją uwagi i coraz trudniej jest Ci się uczyć
- nie panujesz nad swoim reakcjami i agresywnymi zachowaniem wobec siebie i innych
- swoją przeszłość i teraźniejszość widzisz w czarnych barwach i nie rozumiesz, dlaczego masz takie wahania nastroju, że trudno Ci nad nimi panować
- tracisz kontrolę nad swoim sposobem odżywiania
- napięcie Twojego ciała utrudnia Ci naukę i odpoczynek
- gdy nie rozumiesz co się z Tobą dzieje a Twoje reakcje utrudniają Ci funkcjonowanie na uczelni i wśród innych osób
- wsparcie przyjaciół okazuje się niewystarczające
- uspokojenia w sytuacjach stresowych szukasz w alkoholu i/lub innych używkach
- przeżyłeś lub byłeś świadkiem sytuacji traumatycznej
- nie widzisz sensu dalszego życia
- przychodzą Ci do głowy myśli, by zakończyć swoje życie

JAK ZGŁOSIĆ SIĘ DO CPP?

Studenci i studentki

mogą zgłaszać się po pomoc psychologiczną osobiście w Punkcie Zgłoszeniowym (PZ) przy ul. Pasteura 7 w Warszawie, z dokumentem tożsamości lub legitymacją studencką.

- PZ polskojęzyczny czynny od poniedziałku do czwartku: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny czynny w środy: 10:00–14:00
- PZ anglojęzyczny, rosyjskojęzyczny i ukraińskojęzyczny czynny we wtorki: 14:00–16:00

Osoby pracujące i doktoranckie

zapraszamy do umówienia się na konsultacje mailowo: cpp@adm.uw.edu.pl.

ŚMIERĆ SAMOBÓJCZA

Wskazówki dla jednostek UW

Działania natychmiastowe

1. **Poinformowanie władz jednostki** o śmierci samobójczej.
2. Zwołanie **zespołu kryzysowego** przez władze jednostki (dziekan, dyrektor, kierownik).
Zadania zespołu kryzysowego:
 - koordynacja i monitorowanie działań wokół zdarzenia;
 - wyznaczenie osób odpowiedzialnych za działania informacyjne, pomocowe i odroczone w czasie.
3. **Poinformowanie władz UW** (rektor, kanclerz) przez dziekana lub osobę go zastępującą.

Działania pomocowe

1. **Zorganizowanie pomocy** dla rodziny i bliskich ofiary.
2. **Zorganizowanie wsparcia** dla studentów, doktorantów i pracowników przy udziale CPP/BON.
3. **Identyfikacja osób w społeczności uniwersyteckiej szczególnie dotkniętych wydarzeniem** i przekazanie tych informacji do CPP.

Działania odroczone w czasie

Ustalenie działań **profilaktycznych i psychoedukacyjnych** w ciągu **3 miesięcy** od zdarzenia.

Wypełnienie formularza zdarzenia kryzysowego i dokumentowanie przebiegu działań.

Ważne jest **utrzymywanie równowagi pomiędzy normalnym trybem zajęć a działaniami poza harmonogramem**. Zaleca się, aby po **około 3 dniach** powrócić do normalnego trybu działania i rutyny.

Działanie informacyjne i komunikacyjne

1. Poinformowanie telefonicznie lub mailowo **Centrum Pomocy Psychologicznej UW, Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami UW oraz Biura Ombudsmana UW**.
2. Poinformowanie **odpowiednich służb** o śmierci samobójczej (jeśli to konieczne).
3. **Kontakt z rodziną zmarłego** w celu przekazania kondolencji i ustalenia ewentualnej dalszej pomocy.
4. **Poinformowanie pracowników, doktorantów i studentów** o zdarzeniu.
5. **Monitorowanie mediów społecznościowych** i reagowanie na niepokojące treści.



UNIwersytet
Warszawski



CENTRUM
WSPARCIA
DYDAKTYKI
CENTRUM POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

PRZYKŁADOWE KOMUNIKATY

Z przykrością zawiadamiamy, że dnia na wydziale miała miejsce samobójcza śmierć naszej/naszego Studenta/Studentki/Osoby Studenckiej (imię i nazwisko).

Wszystkim osobom związanym z składamy wyrazy współczucia. Każda Osoba, która w tym trudnym czasie, chciałaby porozmawiać może zgłosić się do Centrum Pomocy Psychologicznej ul. Pasteura 7.

W celu umówienia się na spotkanie z psychoterapeutą studenci UW mogą zgłaszać się osobiście od poniedziałku do czwartku w godzinach 10.00 - 14.00, doktoranci i pracownicy proszeni są o kontakt telefoniczny lub mailowy.

Z przykrością zawiadamiamy o nagłej śmierci naszej/naszego Studenta/Studentki/Osoby Studenckiej (imię i nazwisko). Wszystkim osobom związanym z (tu można podać krótki opis czym się zajmowała, jaka była, co robiła, czym się wyróżniała, jak mogła zostać zapamiętała itp).składamy wyrazy współczucia.

Każda Osoba, która w tym trudnym czasie, chciałaby porozmawiać może zgłosić się do Centrum Pomocy Psychologicznej UW ul. Pasteura 7. W celu umówienia się na spotkanie z psychoterapeutą studentów UW zapraszamy osobiście od poniedziałku do czwartku w godzinach 10.00 - 14.00, doktorantów i pracowników prosimy o kontakt telefonicznie lub mailowo.

Z ogromnym smutkiem przekazujemy informację o śmierci (imię i nazwisko osoby zmarłej). Pani/Pan/Osoba Studencka była (padać funkcję, czy była studentem, doktorantem, pracownikiem). Przyczyną śmierci było samobójstwo. Niektórzy z Was/Państwa dowiedzieli się o tym wcześniej, inni dopiero z teraz. Często zastanawiamy się, dlaczego ktoś odebrał sobie życie, zadajemy wiele pytań, niektóre z nich nie będzie miała odpowiedzi. Samobójstwo to zdarzenie, na które składa się wiele przyczyn. Dochodzi do niego w obliczu różnych problemów, choroby, trudności z odczuwaniem emocji. Ważne żeby pamiętać, aby w takich chwilach szukać pomocy i wsparcia.

Jeśli ktoś z Państwa chciałby porozmawiać (o tej sytuacji, o uczuciach, o sobie) może zgłosić się do Centrum Pomocy Psychologicznej UW ul. Pasteura 7. W celu umówienia się na spotkanie z psychoterapeutą studentów UW zapraszamy osobiście od poniedziałku do czwartku w godzinach 10.00 - 14.00, doktorantów i pracowników prosimy o kontakt telefonicznie lub mailowo.

Wszystkim Bliskim składamy wyrazy współczucia