

Jak reagować na samookaleczenia



Rady dla rodziców, nauczycieli i przyjaciół



Nie panikuj, bądź spokojny, życzliwy. Nie zawstydzaj!



Rozmawiaj. Nie wymagaj długiej rozmowy, słuchaj, zatroszcz się!



Nie krzycz - oznaki choroby psychicznej nie są nieposłuszeństwem!



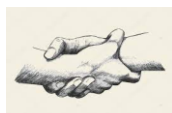
Oceń pilność - zaproponuj opiekę, pierwszą pomoc, wsparcie, wizytę u lekarza lub wezwij karetkę.



Poszukaj terapii - poszukaj innych opinii, spróbuj kilku terapii. Rozważ terapię pary, rodziny.



Bądź uważny na innych.



Sprawdzaj siebie. Dbaj o siebie, dawaj wsparcie ale szanuj swoją prywatność.



Redukowanie szkód. Zdrowienie może być powolne...Nie wierz w: „Ja z tym już skończyłem”.

W razie jakichkolwiek wątpliwości, potrzeby porady i wsparcia zapraszamy



do

pedagogów szkolnych .

