

Zasady skutecznej interwencji w sytuacji kryzysowej studenta

1. Zachowaj spokój

Nie panikuj. Twoja opanowana, stabilna postawa daje studentowi poczucie bezpieczeństwa. Kontroluj ton głosu, gesty i emocje. W sytuacji kryzysowej to Ty stajesz się punktem oparcia.

2. Traktuj każdy sygnał poważnie

Nie bagatelizuj żadnej wypowiedzi o braku sensu życia, zmęczeniu, „chęci zniknięcia” czy „niechęci do istnienia”. Nawet żartobliwy lub niejednoznaczny komentarz może sygnalizować realne zagrożenie.

3. Reaguj natychmiast i zapewnij dyskrecję

Nie odkładaj rozmowy „na później”. Jeśli student sygnalizuje kryzys, porozmawiaj z nim w spokojnym, dyskretnym miejscu — tak, by mógł poczuć się bezpiecznie i wysłuchany.

4. Nie zostawiaj studenta samego

Pozostań z nim, dopóki nie zostanie objęty pomocą odpowiednich osób – psychologa uczelnianego, pedagoga, członka uczelnianego zespołu interwencyjnego lub służb ratunkowych (jeśli to konieczne).

5. Zapewnij poczucie wsparcia

Powiedz spokojnie:

„Nie jesteś sam, jestem tutaj, żeby pomóc Ci znaleźć rozwiązanie.”

„Widzę, że jest Ci bardzo trudno, ale nie musisz przez to przechodzić sam.”

Twoja obecność i empatyczne słowa mają ogromne znaczenie.

6. Słuchaj aktywnie i z empatią

Pozwól studentowi mówić. Nie oceniaj, nie przerywaj, nie dawaj rad na siłę. Możesz powiedzieć:

„Słyszę, że czujesz się przytłoczony.”

„To, co przeżywasz, jest ważne i rozumiem, że jest Ci ciężko.”

7. Używaj jasnego i prostego języka

Nie bój się używać słów takich jak „samobójstwo” czy „śmierć”, jeśli rozmowa tego wymaga. Unikanie tych słów nie chroni — przeciwnie, może zwiększyć poczucie izolacji.

8. Nie obiecuj zachowania tajemnicy

Masz obowiązek zgłoszenia sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia do odpowiednich osób: dziekana, psychologa uczelnianego, pełnomocnika ds. bezpieczeństwa studentów lub bezpośrednio służb ratunkowych.

9. Uruchom uczelnianą procedurę interwencji kryzysowej

Zgłoś sytuację zgodnie z obowiązującymi procedurami uczelni. Kryzys wymaga reakcji zespołowej, opartej na jasno określonych zasadach.

10. Informuj studenta o swoich działaniach

Wyjaśnij spokojnie, jakie kroki podejmujesz i dlaczego. Upewnij się, że student wie, że działasz dla jego bezpieczeństwa, a nie przeciwko niemu.

11. Współpracuj z zespołem uczelni i bliskimi studenta

Działaj w porozumieniu z psychologiem uczelnianym, samorządem studenckim, rodziną (jeśli to możliwe i zasadne) oraz zespołem interwencyjnym. Nie próbuj rozwiązywać kryzysu samodzielnie.

12. W przypadku bezpośredniego zagrożenia życia - DZWOŃ NATYCHMIAST NA 112

Jeśli student wyraża zamiar odebrania sobie życia lub podejmuje działania w tym kierunku — nie zwlekaj. Zadzwoń po służby ratunkowe i poinformuj o sytuacji władze uczelni.