# PROGRAM SZKOLENIA:

# Reagowanie na sytuacje kryzysowe oraz zagrożenie życia i zdrowia studentów ze szczególnymi potrzebami

To **intensywne, interwencyjno-psychoedukacyjne szkolenie**, prowadzone przez suicydologa, psychologa i specjalistę interwencji kryzysowej, ma jeden główny cel: **uzbroić uczestników w wiedzę z zakresu kryzysów zdrowia psychicznego oraz odwagę i konkretne narzędzia, by ratować ludzkie życie i reagować na sytuacje, w których ktoś informuje nas o potencjalnym kryzysie suicydalnym.**

**Na szkoleniu poznasz odpowiedź na pytania:**

* Czym jest kryzys zdrowia psychicznego i jak komunikować się z osobami w kryzysie?
* Jak wspierać osoby w kryzysie zdrowia psychicznego?
* Czym jest syndrom suicydalny i jak ocenić zagrożenie?
* Jak reagować na komunikat o samobójstwie, okaleczeniu czy innym zagrożeniu życia i zdrowia?
* Jak budować komunikaty w sposób wspierający i zapewniający bezpieczeństwo i komfort psychiczny zarówno osobie zagrożonej jak i swoje własne?
* Jak zarządzać sytuacją kryzysową związaną z próbą samobójczą na uczelni?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GODZINY** | **CZAS TRWANIA** | **ZAKRES TEMATYCZNY** | **METODY** |
| 8:00-9:00 | 60 minut | **Wstęp, rozpoczęcie szkolenia, test wstępny.**   * Wprowadzenie w tematykę szkolenia. * Prezentacja celu szkolenia oraz oczekiwań uczestników. | Wykład |
| 9:00 – 10:50 | 110 minut | **Kryzys zdrowia psychicznego.**   * Oblicza kryzysu zdrowia psychicznego (zaburzenia odżywiania, epizod depresyjny, bezsenność, lęk napadowy). * Stereotypy związane ze zdrowiem psychicznym. * Jak mówić o sytuacjach trudnych by uniknąć stygmatyzacji a realnie pomóc? * Uwaga kryzys! - praktyczne metody wspierania innych w kryzysie zdrowia psychicznego. | wykład, prezentacja przykładów, |
| 10:50 – 11:00 | 10 minut | **PRZERWA** |  |
| 11:00 – 13:00 | 120 minut | **Ocena zagrożenia i syndromu suicydalnego**   * Czym jest syndrom suicydalny – i dlaczego nie da się go „zobaczyć gołym okiem”. * Analiza wypowiedzi i zachowań fikcyjnych studentów – diagnoza ryzyka w praktyce. | wykład, prezentacja przykładów,  praca warsztatowa z grupą: studium przypadków, dyskusja moderowana |
| 13:00 – 13:30 | 30 minut | **PRZERWA OBIADOWA** |  |
| 13:30 – 14:30 | 60 minut | **Interwencja po samobójstwie lub próbie samobójczej studenta** – czyli tworzenie bezpiecznego komunikatu po kryzysie.   * Co mówić studentom, kiedy ktoś z ich otoczenia odebrał sobie życie? * Jak reagować, gdy student wraca po próbie samobójczej? * Jak minimalizować efekt domina – czyli przeciwdziałać kolejnym kryzysom wśród otoczenia? | wykład, prezentacja przykładów, materiały filmowe |
| 14:30 – 14:40 | 10 minut | **PRZERWA** |  |
| 14:40 – 15:15 | 35 minut | **Podsumowanie**  **Sesja pytań o odpowiedzi**  **TEST KOŃCOWY** | Praca warsztatowa w grupach: sesja pytań i odpowiedzi, dyskusja moderowana |
| 15:15 – 16:00 | 45 minut | **Konsultacji indywidualne** | Praca na indywidualnych case study |