

POSTĘPOWANIE W SYTUACJI KRYZYSOWEJ Z UDZIAŁEM STUDENTA

KROK 1

ocena bezpośredniego zagrożenia

Czy istnieje zagrożenie życia lub zdrowia?

TAK

Nie zostawiaj studenta samego.
Jeśli czujesz się zagrożony/a –
oddal się i wezwij pomoc.
Zadzwoń pod 112
i poinformuj o sytuacji.
Poinformuj Straż Uniwersytecką

NIE

KROK 2

ocena stanu emocjonalnego

Czy student jest silnie pobudzony
lub rozemocjonowany?

TAK

Zapewnij mu bezpieczne, spokojne otoczenie
Umożliw wyciszenie się.
Jeśli możesz – porozmawiaj spokojnie
i empatycznie.
Przełącz informacje o możliwościach pomocy
(np. ACWP UG, Centra Interwencji Kryzysowej,
Fundacje – ważne kontakty znajdziesz m.in. na
[naszej stronie](#) w zakładce Ważne kontakty).

NIE

Jeśli czujesz się
na siłach, rozpocznij
rozmowę.
Jeśli nie – zgłoś
sytuację
odpowiedniej osobie.
Upewnij się,
że student nie został
z trudnością sam.

SYTUACJE SZCZEGÓLNE I ZALECANE REAKCJE

AGRESJA SŁOWNNA

Nie wchodź w dyskusję, zachowaj spokój i nie odpowiadaj agresją. Jeśli emocje studenta nie opadną – zawiadom Straż Uniwersytecką.

AGRESJA FIZYCZNA

Wezwij pomoc (112 i Straż Uniwersytecką), Oddal się i zadbaj o bezpieczeństwo własne i reszty studentów. W sytuacji, gdy agresor przebywa poza salą, w której prowadzisz zajęcia, zamknij drzwi na klucz, aby ograniczyć jego kontakt z pozostałymi osobami.

PRÓBA LUB MYŚLI SAMOBÓJCZE

Potraktuj to poważnie, nie bagatelizuj. Zapytaj wprost, czy student myśli lub planuje zrobić sobie krzywdę – nie należy się obawiać, że w ten sposób podsunie się komuś tę myśl. Nie zostawiaj studenta samego. Zadzwoń po pomoc (112). Zawiadom Straż Uniwersytecką.

NAGŁY SPADEK FUNKCJONOWANIA

Porozmawiaj ze studentem na osobności, okaż troskę, stwórz atmosferę zrozumienia. Skieruj studenta do Akademickiego Centrum Wsparcia Psychologicznego.

UJAWNIEŃ PRZEMOCY DOMOWEJ LUB NADUŻYĆ (fizycznych, psychicznych, seksualnych)

Uwierz studentowi, nie oceniaj, nie dawaj rad. Upewnij się, że jest teraz bezpieczny. Zaproponuj możliwość skorzystania z konsultacji Akademickiego Centrum Wsparcia Psychologicznego. Wskaż osobie listę kontaktów do bezpłatnego wsparcia (www.centrumwsparcia.ug.edu.pl).

EPIZOD MANIAKALNY

Zachowaj spokojny i rzeczowy ton głosu, mów krótkimi zdaniami. Nie oceniaj, nie krytykuj, nie wdawaj się w dyskusję. Zapewnij bezpieczne, ciche miejsce. Jeśli czujesz się niepewnie, niebezpiecznie – nie interweniuj samodzielnie, a wezwij pomoc (112). Poinformuj Straż Uniwersytecką

STUDENT POD WPŁYWEM SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH

Zapewnij bezpieczne miejsce. Nie pozwól studentowi prowadzić pojazdu bądź opuścić budynek bez wsparcia. Jeśli student jest agresywny – postępuj jak w przypadku punktu "Agresja Fizyczna".



Uniwersytet
Gdański

Akademickie Centrum
Wsparcia Psychologicznego

www.centrumwsparcia.ug.edu.pl

ZADBAJ O SIEBIE!

**Pomoc komuś w kryzysie
może być obciążająca emocjonalnie.**

To normalne, że możesz odczuwać napięcie, niepokój, smutek czy zmęczenie. Po zdarzeniu zadбай także o swoje potrzeby i dobre samopoczucie.

**Porozmawiaj z kimś zaufanym
(z zachowaniem anonimowości studenta).**

**Skorzystaj z konsultacji w Akademickim
Centrum Wsparcia Psychologicznego.**

**Zrób coś kojącego dla siebie
(spacer, herbata, chwila ciszy).**

**Ogranicz bodźce
– nie scrolluj, nie odpisuj na maile.**

**Powiedz sobie: „Zrobiłem(-am), ile mogłem(-am)”
– zauważyłeś(-aś), wsparłeś(-aś),
przekazałeś(-aś) dalej.**