



Kodeks Wrażliwości

w mediach społecznościowych

Jak zauważyć i jak reagować na objawy kryzysu
psychicznego w social mediach?



Patronat honorowy:

Autorki i Autorzy

„Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”

prof. dr hab. n. o zdr.

Ewa Mojs

Psycholog, neuropsycholog i neuropsychoterapeuta. Kierowniczka Katedry i Zakładu Psychologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu oraz Poradni Zdrowia Psychicznego UMP. Współtwórczyni Towarzystwa Naukowego Psychologii Klinicznej i Medycyny Behavioralnej oraz członek Rady Naukowej Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth.

prof. dr hab. n. med.

Napoleon Waszkiewicz

Psychiatra, pełni funkcję kierownika Kliniki Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku, prezesa Oddziału Podlaskiego Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz przewodniczącego Rady Naukowej Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth.

dr hab. n. med.

Sławomir Murawiec

Psychiatra, członek Zarządu Głównego i rzecznik prasowy Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, redaktor naczelny kwartalnika „Psychiatria Spersonalizowana”.

mgr

Krzysztof Adamkiewicz

Psycholog i neuropsycholog Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth. Prowadzi terapię oraz rehabilitację neuropsychologiczną dla osób o pogorszonych funkcjach poznawczych.

mgr

Grzegorz Dąbrowski

Psycholog Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth, ma przygotowanie pedagogiczne oraz doświadczenie jako psycholog szkolny. Posiada doświadczenie w prowadzeniu grup wsparcia oraz wspieraniu systemów rodzinnych.

mgr **Anna**

Grzywacz-Czarnecka

Specjalistka w dziedzinie psychologii klinicznej – neuropsychologii Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth. Certyfikowana specjalistka psychoterapii uzależnień oraz psychoterapeutka poznawczo-behawioralna w procesie certyfikacji.

mgr

Maja Kamińska

Psycholożka, science communicator, współtwórczyni profilu popularnonaukowego „Uważne Głowy” oraz INTU – najpopularniejszej aplikacji do medytacji i psychoedukacji w Polsce.

mgr

Agata Lamparska

Psycholożka i psychoterapeutka, pracująca w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym Gestalt, trenerka umiejętności interpersonalnych i społecznych, członkini Zarządu Fundacji Zdrowego Postępu.

mgr

Bartłomiej Łepek

Psycholog Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth. Psychoterapeuta w trakcie 4-letniego szkolenia Psychoterapii Integratywnej prowadzonego przez Wrocławską Fundację Zdrowia Psychicznego i Rozwoju Psychoterapii. Współzałożyciel Grupy Psychologicznej „Bartki”.

mgr

Damian Paradowski

Psycholog, science communicator, współtwórca profilu popularnonaukowego Uważne Głowy, prezes INTU – najpopularniejszej aplikacji do medytacji i psychoedukacji w Polsce.

mgr

Sylwia Kałtaur
(d. Rozbicka)

Psycholog, psychoterapeuta. Kierownik ds. Psychologii i Psychiatrii Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth i Centrum Medycznego Damiana Holding. Sekretarz Rady Naukowej Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth.

Szczególne podziękowania dla:

dr. Macieja Dębskiego, założyciela i prezesa Fundacji Dbam o mój zasięg za konsultację merytoryczną treści oraz

mgr. Rafała Lewandowskiego, psychologa i psychoterapeuty Gestalt za konsultację dot. inkluzywności.

p. Barbary Giży, nauczyciela konsultanta Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli za konsultację językową treści

Od Autorek i Autorów

W obliczu rosnącej roli mediów społecznościowych w codziennym życiu, coraz bardziej uwidaczniają się zarówno ich potencjalne korzyści, jak i wyzwania, jakie stawiają przed społeczeństwem. Jednym z istotnych problemów, który wymaga pilnej uwagi jest **umiejętność zauważania objawów kryzysu psychicznego w przestrzeni wirtualnej oraz adekwatnego reagowania na takie sytuacje**. Szybki rozwój technologii komunikacyjnych sprawił, że spędzamy coraz więcej czasu online, co oznacza, że relacje międzyludzkie w dużej mierze przeniosły się do świata cyfrowego. Tym samym Internet i media społecznościowe stały się miejscem, gdzie również mogą manifestować się trudności emocjonalne czy problemy natury psychicznej. Niestety, wiele osób nie wie, jak prawidłowo rozpoznać sygnały kryzysu psychicznego, tym bardziej w przestrzeni online, ani jak na nie reagować w sposób wspierający i pomocny.

Brak wiedzy w tym zakresie niejednokrotnie powoduje lęk i niepewność w podejmowaniu jakichkolwiek działań. **Obawa przed reakcją nieadekwatną, bagatelizującą problem lub wręcz pogarszającą sytuację, często prowadzi do unikania interwencji w ogóle**. Nie reagujemy, bo nie wiemy jak to zrobić i przez to pomijamy szansę na realną pomoc czy wsparcie. To właśnie te obawy stały się punktem wyjścia do stworzenia „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”, który ma na celu dostarczenie praktycznych wskazówek, jak zauważać i reagować na oznaki kryzysu psychicznego w środowisku online.

Podstawą opracowania tego projektu była współpraca ekspertów z różnych dziedzin zdrowia psychicznego. Dzięki połączeniu ich wiedzy i doświadczenia udało się stworzyć zestaw zasad, które pozwalają lepiej rozumieć i reagować na niepokojące sygnały.

W dobie cyfrowej wsparcie społeczne nie ogranicza się wyłącznie do kontaktów twarzą w twarz. Wirtualne interakcje także mogą być źródłem otuchy, zrozumienia i pomocy, pod warunkiem, że są prowadzone z uwzględnieniem zasad empatii i szacunku, nie stygmatyzują, ani nie bagatelizują problemu. Internet, mimo że czasami bywa anonimowy i zdystansowany, ma ogromny potencjał jako przestrzeń do budowania sieci wsparcia i reagowania na potrzeby innych.

Wierzmy, że nawet niewielki gest wsparcia – właściwie wyrażony – może mieć duże znaczenie dla osoby zmagającej się z trudnościami psychicznymi. Dlatego celem Kodeksu jest nie tylko poszerzenie wiedzy, ale również zbudowanie pewności siebie w podejmowaniu właściwych kroków.

Liczymy, że „Kodeks Wrażliwości w mediach społecznościowych” przyczyni się do budowania bardziej empatycznego i odpowiedzialnego środowiska w Internecie, w którym każdy będzie mógł poczuć się zauważony w momencie, gdy tego najbardziej potrzebuje.

Autorki i Autorzy
„Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych”

Po czym i u kogo można poznać kryzys psychiczny w mediach społecznościowych?

Kryzys psychiczny to stan zachwiania równowagi psychicznej, emocjonalnej i fizjologicznej oraz sytuacja, w której własne sposoby radzenia sobie stają się niewystarczające. Kryzys może dotknąć każdą osobę – badania pokazują że, większość z nas doświadczyła go lub doświadczy przynajmniej raz w swoim życiu. Kryzys daje zewnętrzne objawy, możliwe do zaobserwowania także, gdy dana osoba dzieli się swoim życiem w mediach społecznościowych. **Pamiętaj jednak, że żeby móc zaobserwować istotne sygnały u danej osoby w social mediach (skrót: SoMe), musisz dobrze znać sposób prowadzenia przez nią konta. Nie należy wyciągać wniosków na podstawie zaledwie jednorazowej obserwacji.**

Poniższa lista to **jedynie wskazówki, które mogą sugerować, że coś się dzieje po drugiej stronie, ale nie muszą.** W obszarze emocji i samopoczucia możemy jedynie obserwować potencjalne objawy trudności psychicznych, ale nie będziemy wiedzieć o nich na pewno, póki dana osoba nam tego nie powie. Pamiętajmy o tym i obserwujmy z ostrożnością, jak i tolerancją na to, że możemy nie mieć racji.

Na co powinniśmy_śmy być wrażliwi w mediach społecznościowych?



NA TREŚĆ



NA EMOCJE



NA ZMIANĘ



NA OBECNOŚĆ

Wrażliwość na treść

Zwróć uwagę, jeżeli w treści postów, stories, reelsów, a także zdjęć zaobserwujesz:

- **Trudne wydarzenie lub nagłą zmianę w życiu**

Osoba prowadząca profil może wyrażać w treści postów emocje lub przytłoczenie wokół trudnego wydarzenia takiego jak np. rozwód, śmierć kogoś bliskiego, utrata pracy, lub też innego ważnego momentu, odbieranego jako pozytywny, ale wywołujący stres, np. ślub czy narodziny dziecka.

- **Słowa: depresja, smutek, przygnębienie, bezsenność, bezradność czy zmęczenie lub stres**

W publikacjach widzisz hasła nawiązujące do depresji, przygnębienia, smutku, żalu, żałoby. Osoba, którą

Rozdział I

obserwujesz może bezpośrednio opisywać obniżenie samopoczucia albo trudności ze snem, odżywianiem, bezsennością, chronicznym zmęczeniem czy trudność w radzeniu sobie ze stresem.

- **Mówienie źle o sobie**

Posty, live'y lub stories wyrażające autokrytykę osoby prowadzącej profil, komentujące swoje zachowanie lub wygląd w sposób negatywny. W treściach widzisz wyraźny brak lub obniżone poczucie własnej wartości ich autorki_autora, wywieranie na sobie dużej presji lub oczekiwanie niemożliwego.

- **Samotność**

Autorka_autor treści stale podkreśla brak towarzystwa, wsparcia, ale też zwraca uwagę na to, że nie może nawiązać relacji miłosnych czy przyjacielskich w swoim życiu. Może wskazywać na izolowanie się od ludzi, poczucie opuszczenia i niezrozumienia, a jednocześnie tęsknotę za byciem z nimi. Publikowane zdjęcia nie wskazują na otaczanie się innymi osobami.

- **Powtarzające się treści o zdrowiu psychicznym**

Prowadząca_y profil nagle wyraża zainteresowanie tematyką zdrowia psychicznego, objawami chorób psychicznych, filmami psychologicznymi, zaczyna „psychologizować” swoje treści, sugeruje obserwującym, że należy zająć się swoim zdrowiem psychicznym.

- **Szukanie wsparcia**

Osoba prowadząca profil wprost pyta o kontakty, pomoc w szukaniu wsparcia lekarza, psychologa, psychoterapeuty, pyta, jak sięgnąć po pomoc, gdzie znaleźć profesjonalne wsparcie medyczne.

- **Trudności związane z odżywianiem (jedzeniem)**

Osoba prowadząca profil przejawia zachowania, które mogą sugerować problemy z jedzeniem – znacząco traci na wadze lub przybiera w krótkim czasie. Nadmiarowo koncentruje się na swoim wyglądzie, diecie, ćwiczeniach, przeliczaniu kalorii posiłków (gdy nie jest to konto o profilu fit). Krytykuje wygląd swój lub innych osób.

- **Używkii, substancje psychoaktywne**

Publikacje lub zachowania osoby prowadzącej profil (np. live) sugerują nadmierne zainteresowanie lub prawdopodobne przyjmowanie substancji psychoaktywnych, czy też nadużywanie legalnych substancji psychoaktywnych takich jak alkohol.

Czy przypominasz sobie taką sytuację, w której zaobserwowałeś_eś powyższe zmiany w treści wśród osób, których profile obserwujesz?

Zareaguj! Szczegółowa instrukcja na str. 10-13

Wrażliwość na emocje

Zwróć uwagę, jeżeli w treści publikacji na profilu, ale też w komentarzach zaobserwujesz:

- **Ostrą reakcję na krytykę, drażliwość i obronność**

Osoba prowadząca profil odpowiada swoim komentującym z dużą złością, atakując ich i obrażając. Może używać wulgarnych słów lub nawet blokować osoby obserwujące czy usuwać je z obserwowania profilu. Uporczywie wraca do jednego tematu, albo doszukuje się w nim teorii spiskowych.

- **Agresję, złość, narzekanie**

Np. Posty, reelsy, stories czy live'y wykazują zmianę tonu wypowiedzi prowadzącej_ego profil na negatywny, pełen złości. Komentuje negatywnie lub narzeka na otaczającą ją/jego rzeczywistość, ludzi, grupy.

Wrażliwość na zmianę

Zwróć uwagę, jeżeli treści, ale też sposób ich publikowania ulegają znaczącej zmianie. Szczególnie Twoją uwagę powinny zwrócić:

- **Znacząca zmiana treści**

Np. Profil zmienia swoją wiodącą tematykę na inną. Autorka_autor publikacji nagle wyraża zainteresowanie nowym typem treści: politycznym, społecznym, zdrowotnym, psychologicznym, związanym z teoriami spiskowymi.

- **Zmiana kolorystyki**

Np. Do tej pory profil był prowadzony w wyraźnych i radosnych kolorach, teraz zdjęcia w postach, stories są ciemniejsze, w smutnych barwach.

- **Zmiana tonu wypowiedzi**

Np. Posty zmieniają wydźwięk z neutralnego lub radosnego na bardziej negatywny, pesymistyczny. Autorka_autor treści narzeka w nich, wyraża często autokrytykę lub krytykę innych. Zmiana tonu wypowiedzi jest też słyszalna podczas live'ów czy nagrywania stories/reelsów. Wyczuwalna jest znacząco mniejsza energia tej osoby, a w niektórych sytuacjach energia może być podwyższona, tj. przy hipomanii, manii, przyjmowaniu używek itp.

- **Znacząca zmiana wyglądu**

Np. Osoba prowadząca profil zaczyna wyglądać inaczej – widać zmęczenie na twarzy, bledszą cerę, znaczny spadek lub wzrost masy ciała (wagi), widoczny brak dbałości o higienę, szczególnie włosów. Czasami autorka_autor treści może znacząco zniekształcać swój wygląd przy użyciu dostępnych filtrów w postach, stories, reelsach, próbując ukryć przed obserwującymi swój prawdziwy wygląd.

Wrażliwość na obecność

Zwróć uwagę, jeżeli obecność osoby prowadzącej profil ulega znaczącej zmianie. Szczególnie Twoją uwagę powinny zwrócić:

- **Zmniejszona aktywność przez dłuższy czas lub zmiana godzin aktywności na nocne**

Np. Zwróć uwagę na zmniejszoną regularność w publikacji treści na obserwowanym profilu oraz na zmianę godzin aktywności na nocne (np. całonocne live'y). Jeżeli do tej pory osoba prowadząca profil publikowała stale lub w równych odstępach czasu, a teraz przestała lub robi to nieregularnie i znacznie rzadziej i nie wyjaśniła tego, nie odniosła się do przyczyny, powinno to wzbudzić Twoją uważność. Pamiętaj, że częstotliwość publikowania często związana jest z sezonowością, np. wakacjami czy świętami.

- **Mniejsze lub większe odświeżanie siebie**

Np. Osoba prowadząca profil do tej pory publikowała większość treści o sobie, swoich aktywnościach, swoje zdjęcia, a teraz skupia się jedynie na usługach i produktach, lub stała się nadmiernie otwarta, bez zahamowań.

- **Pojawianie się i znikanie**

Np. Autorka_autor nagle kasuje swoją obecność w mediach społecznościowych, usuwa pojedyncze treści lub kasuje całe konto. Może wrócić, ale pod innym nickiem, tworząc nowe konto, próbując zacząć od nowa.

- **Zmiana otoczenia**

Np. Widoczny brak ludzi występujących do tej pory w publikacjach wokół autorki_autora treści. Wcześniej byli elementem stałego otoczenia prowadzącej_go profil, a teraz pozuje samotnie, pojawia się głównie w domu, rzadko wychodzi do ludzi, co widać na zdjęciach, w stories czy reelsach.



Czy przypominasz sobie taką sytuację, w której zaobserwowałeś_eś powyższe zmiany w treści wśród osób, których profile obserwujesz?

Zareaguj! Szczegółowa instrukcja na str. 10-13

Dlaczego tak trudno jest zareagować na kryzys psychiczny w mediach społecznościowych?


Chociaż coraz częściej mówimy i dostrzegamy rolę zdrowia psychicznego, **to jednak w praktyce reagowanie na kryzysy psychiczne innych osób nadal stanowi trudność dla wielu z nas**. Główną przeszkodą w udzielaniu pomocy jest strach – **obawa przed przekroczeniem granic, ośmieszeniem, utratą relacji, czy zbyt osobistym charakterem problemu**. Takie przekonania i lęki prowadzą do sytuacji, w której osoby zmagające się z kryzysem psychicznym często zostają same, bez wsparcia społecznego.


Powody braku reakcji na podejrzenie kryzysu psychicznego

Zwykle nie reagujemy, bo...


 ...boimy się, że **przekroczymy czyjeś granice!**


 ...boimy się, że **ktoś zerwie z nami relację!**


 ...**nie znamy** tej osoby, a temat zdrowia psychicznego jest **zbyt osobisty!**


 ...boimy się, że ktoś **będzie od nas oczekiwał więcej niż możemy mu dać!**

Pamiętaj wtedy, że...

 Zazwyczaj ludzie doceniają troskę, nawet jeśli nie chcą skorzystać z oferowanej pomocy. Pamiętaj też, że nawet jeśli przekroczysz granicę, druga osoba może powiedzieć, że to za daleko. Nic złego się nie dzieje, pod warunkiem, że uszanujesz taki komunikat, jeśli się pojawi. Budowanie relacji często polega na wzajemnym sprawdzaniu, gdzie są granice.


 Zakładamy, że nasza reakcja zostanie źle odebrana, tymczasem jeśli zareagujemy z szacunkiem dla tej osoby, możemy jej pomóc i tym samym wzmocnić wzajemną reakcję.


 Jeśli temat zdrowia psychicznego będzie na tyle osobisty, że osoba nie będzie go chciała z Tobą poruszać, da Ci o tym znać - powie wprost lub nie odpowie na Twoją wiadomość. Z drugiej strony, co się stanie, jeśli wszyscy tak będziemy myśleć? Każda_y ze swoim kryzysem psychicznym zostanie sam_a.


 Tak, granice są ważne. Miej świadomość jakiej pomocy możesz i chcesz udzielić, a jakiej nie. Jeśli osoba będzie oczekiwać więcej – zaproponuj profesjonalne wsparcie, bo Ty go nie możesz udzielić.


Rozdział I

Zwykle nie reagujemy, bo...


 ...boimy się, że **pogorszymy sprawę i powiemy coś niewłaściwego!**


 ...nie wiemy, **co powiedzieć i gdzie skierować** osobę, która potrzebuje fachowego wsparcia!


 ... wydaje nam się, że **to błahe!**


 ...zakładamy, że ta osoba **ma już wsparcie bliskich!**

Pamiętaj wtedy, że...

 Jeśli mamy dobrą intencję, w najgorszym przypadku tej osobie nie pomożemy, ale nie pogorszymy sytuacji. Jednak powinniśmy pamiętać czego nie robić: zostało to opisane poniżej, w części Kodeksu dot. tego, w jaki sposób nie reagować.

 Często powiedzenie wprost: *Nie wiem co powiedzieć, czuję się bezradna*, czy zapytanie *Jak mogę Ci pomóc? lub Czego potrzebujesz?* jest większym wsparciem niż silenie się na najmądrzejsze słowa. Chodzi o to, aby w tej bezradności nie być samemu. Nie wiesz, gdzie skierować? – możesz skorzystać z kontaktów na końcu tego opracowania.

 Tak się często wydaje, bo wszystkie_cy czasami zaprzeczamy problemom, bagatelizujemy emocje lub myśli i dużo robimy, żeby nie nadawać im znaczenia, co nie znaczy, że nie wpływają na nas. Często właśnie tłumienie bywa przyczyną kryzysu. A może być też tak, że nie dzieje się nic niepokojącego, po prostu jeden gorszy dzień, nawet wtedy dobre słowo i troska mają znaczenie.

 Czasem przed bliskimi odstąpić się nam najtrudniej i miesiącami próbujemy radzić sobie same_i. A nawet jeśli ktoś ma wsparcie bliskich, to zawsze dobre słowo jest dodatkowym wsparciem, bo to sygnał, że ktoś mnie widzi i słyszy.

W jaki sposób reagować na objawy kryzysu psychicznego w mediach społecznościowych?

#1 Wybierz odpowiednią formę reakcji: zawsze w wiadomości prywatnej



Decydując się na okazanie wsparcia, zwróć się do osoby, u której podejrzewasz kryzys psychiczny w wiadomości prywatnej. Pisząc o tym publicznie, możesz ją onieśmielić, a także wystawić ją i/lub siebie na potencjalną stygmatyzację obserwujących.

#2 Odwołaj się do obserwacji, wyraż troskę i pokaż formy wsparcia



Skorzystaj z propozycji komunikatu poniżej. Odwołaj się do sytuacji, która skłoniła Cię do napisania. Opisz zmianę w zachowaniu, publikowaniu treści przez obserwowaną przez Ciebie osobę, którą zauważyłaś_eś w ostatnim czasie. Następnie wyraż troskę i/lub zainteresowanie i opisz swoją intencję związaną z zaobserwowaną zmianą. Na koniec daj sygnał, w jaki sposób możesz okazać wsparcie: poprzez rozmowę czy odwołanie do konkretnych rozwiązań, jak np. znalezienie wsparcia specjalistki_ty.

Nie wiesz, co napisać? Skorzystaj z propozycji komunikatu!

TWOJE
OBSERWACJE



TWOJA
INTENCJA



PROPOZYCJA
WSPARCIA

- Cześć [Imię],
- „Zauważyłam_em, że w ostatnim czasie Twoje wpisy wydają się być [np. bardziej smutne i pełne refleksji], a także widzę, że mniej niż wcześniej udzielasz się w rozmowach z nami”. [Można dodać inne zaobserwowane zmiany, które są widoczne].
- „Wzbudziło to moją troskę, ponieważ zależy mi żebyś czuł_a się dobrze. Zastanawiam się, czy nie przeżywasz teraz czegoś trudnego, w czym przydałoby Ci się wsparcie”.
- „Wiem, że rozmowa z bliskimi lub specjalistą może być pomocna w takich sytuacjach. Może dobrym pomysłem byłoby porozmawianie z kimś, kto może Cię wesprzeć w bardziej fachowy sposób. Jestem tu, jeśli chcesz o tym pogadać lub potrzebujesz, żebym pomogła_pomógł Ci znaleźć wsparcie”. [Pamiętaj, aby oferować tylko to, co jesteś w stanie i chcesz dostarczyć].

#3 Zasygnalizuj swoją obecność



Pamiętaj, że nie musisz od razu pisać do kogoś z intencją zaoferowania mu gotowego planu działania. Zacznij od zasygnalizowania *Zauważyłam_em zmianę, Jestem dla Ciebie, gdybyś potrzebowała_potrzebował rozmowy/wsparcia*. Czasem ktoś może np. usunąć swoje konto, zablokować obserwujących. Nie podejmuj wtedy gwałtownych kroków – nie usuwaj się z listy obserwujących, zostań przy tej osobie, choćby wirtualnie, w razie gdyby chciała wrócić. Oferuj swoją obecność tylko wtedy, kiedy jesteś pewna_y, że możesz ją dostarczyć.

#4 Zapytaj, czego potrzebuje



Nie musisz wiedzieć wszystkiego i nie czytasz w myślach. A nawet jak myślisz, że wiesz, to nie znasz w pełni drugiej osoby. Zapytaj, czego ona potrzebuje, co by dla niej było pomocne, przydatne. Może nie wiedzieć, tak często bywa, ale samo pytanie z Twojej strony już będzie wspierające. Możecie zostać razem w odpowiedzi *Nie wiem*.

#5 Przekaż propozycje rozwiązań



Pamiętaj, że nie jesteś odpowiedzialna_y za osobę, której chcesz okazać wsparcie. Nie musisz jej pomagać na każdym etapie i nie wolno Ci sugerować diagnozy ani formy leczenia, ponieważ nie jesteś specjalistką_ą. W swojej wiadomości odwołaj się po prostu do propozycji rozwiązań: podaj możliwości otrzymania wsparcia przez fachową pomoc medyczną, przekaz odpowiednie zamiary.

#6 Okaż cierpliwość



Nie spodziewaj się natychmiastowej reakcji na Twoją wiadomość. Osoba, u której zaobserwujesz objawy kryzysu psychicznego, może nie być gotowa na skonfrontowanie się z nim. Poczekaj na odpowiedź, a w przypadku jej braku, ponów kontakt za jakiś czas. Wystarczy komunikat „Czy wszystko dobrze u Ciebie?”. Możesz od razu napisać „Nie musisz odpowiadać od razu”, dając tej osobie czas na reakcję. Czasem możemy nie doczekać się odpowiedzi, ale samo zwrócenie uwagi, że zauważa się czyjąś trudność może być dla niej ważne, motywujące do przyjrzenia się sobie.

#7 Normalizuj emocje i szukanie wsparcia



Okaz zrozumienie dla obecnego stanu osoby, którą obserwujesz w mediach społecznościowych. Możesz powiedzieć, że to naturalne czuć się czasem gorzej, naturalne jest smuć się w obliczu straty czy bać się ważnej zmiany. Podkreśl, że nie ma nic negatywnego w szukaniu fachowego wsparcia w obszarze zdrowia psychicznego. Osoby w kryzysie psychicznym często myślą, że tylko one sobie nie radzą. Jeśli więc masz własne doświadczenia w tym obszarze i chcesz się nimi podzielić, możesz wspomnieć, że też korzystałaś_eś z pomocy i przyniosło Ci to ulgę.

#8 Poszukuj i odsyłaj do wiarygodnych źródeł



Przekazując informacje, odsyłaj do sprawdzonych źródeł – fundacji (np. Fundacji Zdrowego Postępu, Fundacji Twarze Depresji) i organizacji pacjentów zajmujących się zdrowiem psychicznym, towarzystw naukowych (Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, Polskiego Towarzystwa Psychologicznego) czy Ministerstwa Zdrowia. Uważaj na pomocowe profile, społeczności, które nie mają przygotowania do wspierania w obszarze zdrowia psychicznego.

#9 Z troszcz się o siebie



Pamiętaj, żeby okazywać wsparcie w takim wymiarze, jaki jest dla Ciebie komfortowy. Jeżeli czujesz się obciążona_y wsparciem przekieruj osobę do fachowej pomocy. Wyznacz sobie granice wsparcia, których nie chcesz przekroczyć i poinformuj o tym daną osobę. Nie mów: *Nie mam czasu na wystuchiwanie Ciebie, idź do psychologa*, tylko postuż się miękkim komunikatem *Nie mam doświadczenia i/lub wiedzy, co zrobić w takiej sytuacji, dlatego może dobrym pomysłem byłoby porozmawianie z kimś, kto ma bardziej fachową wiedzę na ten temat.*

W jaki sposób **NIE reagować** na objawy kryzysu psychicznego w mediach społecznościowych?

#1 NIE diagnozuj



Nie mów *Masz depresję* czy *To brzmi jak ADHD lub nieprzepracowana żałoba*. Diagnozę stanu psychicznego osoby, którą obserwujesz w mediach społecznościowych pozostaw specjalistkom_om: psychologii, psychoterapii czy psychiatrii. Nigdy nie sugeruj podejrzenia konkretnego schorzenia lub choroby psychicznej, ponieważ diagnoza leży tylko i wyłącznie w kompetencjach osób specjalistycznych po odpowiednim procesie diagnostycznym.

#2 NIE neguj i NIE umniejszaj



Nie zaprzeczaj emocjom, które dana osoba odczuwa i nie komentuj w taki sposób jak np. *Nie można być ciągle takim smutnym, Uśmiechnij się, będzie dobrze!*. Każda osoba ma prawo do swoich emocji i ich odczuwania. Nawet jeśli masz dobrą intencję, umniejszanie czyimiś emocjom nigdy nie jest pomocne.

#3 NIE doradzaj



Nie wchodź w rolę osoby, która ma na wszystko „dobrą radę”. Każda sytuacja jest inna, a Twoją rolą w okazaniu wsparcia osobie w kryzysie psychicznym jest pokazanie, że jesteś obecna_y dla niej_niego i/lub pokierowanie jej/go do odpowiedniej osoby specjalizującej się w zdrowiu psychicznym. Rady typu *Weź się za siebie, Uśmiechnij się, Odpocznij to Ci przejdzie* deprecjonują stan i emocje drugiej osoby. Nie proponuj leków, suplementów czy innych rozwiązań, bazując na doświadczeniu swoim lub bliskich/znajomych. Za proces leczenia odpowiada tylko i wyłącznie specjalista. To, co pomogło Tobie, może nie być dobre dla kogoś innego.

#4 NIE porównuj



Nie dziel się historiami osób, które doświadczyły np. depresji i poradziły sobie z nią. Choć w pewnych przypadkach może być to wspierające i pomocne, to dana osoba może też pomyśleć, że ona nie ma takich zasobów, a podzielenie się tym doświadczeniem może wywołać odwrotny skutek do zamierzonego.

#5 NIE licytuj się



Pamiętaj, że nie istnieje podział na „gorsze” i „lepsze” choroby. Nie wskazuj drugiej osobie, że jej przypadek jest lekki w porównaniu z innymi lub że może być gorzej. Nie rób ze wsparcia konkursu, kto ma gorzej lub lepiej. Trudno jest „zważyć czyjeś cierpienie”.

#6 NIE zakładaj, że ktoś ma wsparcie



Nie znasz dobrze otoczenia osoby, którą obserwujesz w mediach społecznościowych, a to, co tam pokazuje może być zafałszowane. Nie rezygnuj z zadania prostego pytania *Czy coś się dzieje?, Czy masz wsparcie?, Czy potrzebujesz pomocy?*.

#7 NIE narzucaj się z pomocą



Nie dawaj więcej, niż druga osoba sobie życzy. Zapytaj czego potrzebuje lub spróbuj wyczuć, ile kontaktu potrzebuje. Bądź też gotowa_y na wszystkie typy reakcji: pozytywną lub negatywną, nawet na złość. Osoba, z którą się skontaktujesz, może nie być gotowa na Twoją wiadomość. Staraj się nie brać tego do siebie czy przeciwko sobie. Widocznie nie jest to moment, w którym potrafi na to odpowiedź tak jak byś chciała_chciał.

#8 NIE używaj stygmatyzującego języka



Pamiętaj, że wiele określeń, które wywodzą się z obszaru psychologii, psychiatrii i zdrowia psychicznego, kiedyś zupełnie neutralnych, zyskało z czasem bardzo negatywny wydźwięk i niesie za sobą duży ładunek emocjonalny. Nie używaj stygmatyzującego języka, np. *To nie jest normalne zachowanie, Zachowujesz się jak szalony/a, Chyba nie chcesz skończyć w psychiatryku?*. Zapoznaj się z materiałami przygotowanymi przez Radę Języka Polskiego przy Prezydium PAN wraz z Polskim Towarzystwem Psychiatrycznym, Fundacją Hej, Koniku! w ramach [kampanii edukacyjnej „Wrażliwi na słowa - wrażliwi na ludzi”](#). Znajdziesz tam zalecenia dotyczące języka niedyskryminującego w stosunku do osób z zaburzeniami psychicznymi.

Gdzie skierować osobę, u której podejrzewamy objawy kryzysu psychicznego?

	PSYCHOLOŻKA_ PSYCHOLOG	PSYCHOTERAPEUTKA_ PSYCHOTERAPEUTA	PSYCHIATRKA_ PSYCHIATRA
Z kim możesz się skonsultować?	<ul style="list-style-type: none">• Ukończył_a 5-letnie studia psychologiczne.	<ul style="list-style-type: none">• Poza 5-letnimi studiami magisterskimi, ukończył_a całościowe 4-letnie specjalistyczne szkolenie psychoterapeutyczne, własną psychoterapię, staż kliniczny, podlega superwizji.	<ul style="list-style-type: none">• Ukończył_a studia medyczne oraz specjalizację lekarską z psychiatrii.
Jakie wsparcie może zaoferować?	<ul style="list-style-type: none">• Może zaoferować doraźne wsparcie, psychoedukację, kilka konsultacji, aby rozpoznać problem i skierować do dalszego procesu diagnozowania lub leczenia. Ma uprawnienia do przeprowadzenia diagnozy psychologicznej przy użyciu testów (np. do badania osobowości, temperamentu, inteligencji), które mogą, ale nie muszą być pomocne w procesie leczenia. Czasami kilka konsultacji z psychologiem jest wystarczających do uzyskania wsparcia i przyniesienia ulgi w cierpieniu. Jeżeli psycholożka_g zauważy potrzebę konsultacji z psychiatrką_ą lub psychoterapeutką_ą, skieruje Cię do nich.	<ul style="list-style-type: none">• Może poprowadzić psychoterapię, która zapewni dłuższe, regularne wsparcie i umożliwi pracę nad trudnościami oraz ich przyczynami. Psychoterapeutki_ci pracują w różnych nurtach, które różnią się od siebie punktem widzenia i sposobami pracy. Ważne, aby wybrać taki, który będzie dla Ciebie komfortowy, zwłaszcza na początek. Spotkania są możliwe online lub na żywo.• Jeżeli zauważy potrzebę konsultacji z psychiatrką_ą, skieruje Cię do niej_go.	<ul style="list-style-type: none">• Może przeprowadzić diagnozę zaburzeń natury psychicznej, wystawić zwolnienie z pracy, jeśli praca nie jest możliwa lub przepisać leki, jeśli codzienne funkcjonowanie jest trudne (czasem warto od nich zacząć, ale zawsze najlepsze rezultaty osiąga się w połączeniu farmakoterapii z psychoterapią).• Jeżeli zauważy potrzebę leczenia psychoterapeutycznego, skieruje Cię na nie.
Czy może przepisać leki?	<ul style="list-style-type: none">• Nie	<ul style="list-style-type: none">• Nie	<ul style="list-style-type: none">• Tak
Czy może wystawić zwolnienie z pracy?	<ul style="list-style-type: none">• Nie	<ul style="list-style-type: none">• Nie	<ul style="list-style-type: none">• Tak
Czy może prowadzić psychoterapię?	<ul style="list-style-type: none">• Nie/Tak, jeśli jest również psychoterapeutką_ą lub psychoterapeutą.	<ul style="list-style-type: none">• Tak	<ul style="list-style-type: none">• Nie/Tak, po ukończeniu szkolenia z psychoterapii.

Rozdział III

PSYCHOŁOŻKA_ PSYCHOLOG

PSYCHOTERAPEUTKA_ PSYCHOTERAPEUTA

PSYCHIATRKA_ PSYCHIATRA

Czy potrzebujesz skierowania w przypadku nieodpłatnej pomocy (refundowanej przez NFZ)?

- Tak. Najpierw udaj się do lekarza pierwszego kontaktu, tzw. lekarza POZ (podstawowej opieki zdrowotnej) lub dowolnego specjalisty, który ma umowę z NFZ (np. kardiolog, dermatolog) lub pracuje w placówce, która ma taką umowę.
- Nie potrzebujesz też skierowania, jeśli chcesz skorzystać z pomocy specjalistów w **Centrach Zdrowia Psychicznego** czy w **Ośrodkach Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej NFZ** (również dla dzieci i młodzieży, ale potrzebuje zgody opiekuna prawnego) lub fundacji czy stowarzyszeń.

Czy potrzebujesz skierowania w przypadku pomocy odpłatnej?

- Nie, wystarczy, że znajdziesz odpowiednich specjalistkę_ę i umówisz się do niej_go na wizytę.

W jakiej formie specjalistka_a udziela pomocy?

- W formie ambulatoryjnej (wizyta w gabinecie lub wizyta online/telefoniczna), w poradni zdrowia psychicznego lub stacjonarnym oddziale szpitala psychiatrycznego.

Pamiętaj!

Lista specjalistek i specjalistów jest ogromna, dlatego warto przy wyborze zweryfikować czy psychoterapeutka_a ukończyła_ukończył (lub jest w trakcie) 4-letnią szkołę psychoterapii zgodną z wymogami np. Polskiego Towarzystwa Psychologicznego lub Psychiatrycznego albo innego towarzystwa. Nie korzystaj z pomocy osób bez przygotowania, np. mówców motywacyjnych bez dyplomów psychologicznych. Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące przygotowania merytorycznego osoby udzielającej Ci wsparcia – **zawsze możesz zapytać o ukończone studia i szkoły.**

Ważny numer!

Informacje o miejscach udzielania refundowanych świadczeń można uzyskać przez całodobową Telefoniczną Informację Pacjenta, pod numerem telefonu:



800 190 590



Inne możliwości

Jeśli czas oczekiwania na wizytę jest długi, można rozważyć kontakt z fundacjami i organizacjami, które oferują bezpłatną pomoc psychologiczną:



np. Fundacją **Twarze Depresji**, która oferuje 3 bezpłatne konsultacje psychologa: <https://twarzedepresji.pl/poradnia-psychologiczna/>. Więcej informacji uzyskasz pod numerem telefonu: +22 290 88 85.



np. Fundacją **Nie widać Po Mnie**, która prowadzi program „Psychologiczna pierwsza pomoc” dla osób w kryzysie psychicznym pod numerem: +22 398 77 99. Więcej informacji uzyskasz pod adresem: <https://niewidacpomnie.org/psychologiczna-pierwsza-pomoc/>

Infolinie pomocowe

Pamiętaj też, że są infolinie, które działają całą dobę i oferują bezpłatną i anonimową pomoc:



800 70 22 22 Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym



116 123 Kryzysowy Telefon Zaufania



116 111 Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Ważny numer dla dzieci i młodzieży!

Nie musisz być sam_a ze swoimi myślami i problemami. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu pod numerem telefonu:



800 12 12 12



Przydatne linki

- **Ministerstwo Zdrowia:** Gdzie uzyskać pomoc psychologiczną i psychiatryczną? [\[Link\]](#)
- **Narodowy Fundusz Zdrowia:** Terminy pomocy w bezpłatnych poradniach zdrowia psychicznego [\[Link\]](#)
- **Lista Centrów Zdrowia Psychicznego dla dorosłych (wszystkie województwa):** [\[Link\]](#)
- **Interaktywna mapa z wykazem ośrodków I, II i III poz. ref. NFZ dla dzieci i młodzieży:** [\[Link\]](#)
- **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka i chat online** [\[Link\]](#)
- **Fundacja Nie widać Po mnie:** *Bezpłatny poradnik: Niezbędne informacje dla dorosłych w kryzysie – Gdzie i jak szukać pomocy* [\[Link\]](#)
- **Fundacja Dbam o Mój Zasięg:** *Materiały edukacyjne kampanii „Dobrze, że jesteś”* [\[Link\]](#)

Kodeks Wrażliwości

w mediach społecznościowych

„Kodeks Wrażliwości w mediach społecznościowych” to wyjątkowy przewodnik, który pokazuje, jak dostrzegać sygnały kryzysu w przestrzeni online, pomagać w sposób przemyślany i empatyczny oraz jakich reakcji unikać, by nie stygmatyzować czy bagatelizować problemu. Celem Kodeksu jest edukacja użytkowników mediów społecznościowych na temat zdrowia psychicznego i skutecznych sposobów wsparcia w kryzysie psychicznym oraz budowanie wrażliwości w przestrzeni cyfrowej, opartej na wzajemnym wsparciu i zrozumieniu.

Inicjatorem „Kodeksu Wrażliwości w mediach społecznościowych” jest Fundacja Zdrowego Postępu. Głównym Partnerem projektu zostało Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth. Udział w projekcie wzięli eksperci: prof. dr hab. n. o zdr. Ewa Mojs, prof. dr hab. n. med. Napoleon Waszkiewicz, dr n. med. Sławomir Murawiec, mgr Sylwia Rozbicka, mgr Agata Lamparska, mgr Anna Grzywacz-Czarnecka, mgr Krzysztof Adamkiewicz, mgr Grzegorz Dąbrowski, mgr Bartłomiej Łepek, mgr Maja Kamińska, mgr Damian Paradowski (założyciele profilu Uważne Głowy).

Patronat nad projektem objęli: Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej oraz Fundacja Dbam o swój zasięg. Głównym Partnerem projektu zostało Centrum Zdrowia Psychicznego MindHealth.

Projekt został także objęty patronatem honorowym Rzecznika Praw Dziecka.

„Kodeks Wrażliwości w mediach społecznościowych” uzyskał **pozytywną opinię metodyczną Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli**, jak również opinię **Konsultant Krajowej w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży, dr n. med. Aleksandry Lewandowskiej**. Pełna treść opinii dostępna na stronie: www.fundacjazdrowegopostepu.com.



Patronat honorowy: