

ПОМОЩЬ ПАЦИЕНТАМ / СПОРТСМЕНАМ В КРИЗИСНЫЕ МОМЕНТЫ

Иногда признаки развивающегося психологического беспокойства трудно заметить. Чтобы помочь спортивным тренерам определить, когда следует решать проблемы и принимать меры, Комитет по уходу NATA ATs разработал эти рекомендации с цветовой кодировкой.

Если человек представляет угрозу для себя или других, немедленно звоните 112.

ПОВЫШЕННАЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ

- Снижение спортивной и / или академической успеваемости
- Демонстрация разрушительного и беспокойного поведения
- Резкие изменения во внешности, поведении или весе
- Проблемы дома, на занятиях или на работе
- Проявление грусти, тревоги, или резкие перепады настроения
- Злоупотребление алкоголем или наркотиками
- Изоляция от общества
- Частые проявления злости или разочарования
- Наличие проблем со здоровьем
- Пропуски занятий
- Ухудшение внешнего вида

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ ЧЕРЕСЧУР ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Подойдите к человеку и оцените состояние его психического здоровья

ПОВЫШЕННОЕ БЕСПОКОЙСТВО

- Человек делает тревожные комментарии в разговоре, электронной почте, письмах, публикациях в социальных сетях или газетах
- Ведет себя параноидально или подозрительно
- Человек делает заявления, которые не являются разумными и не соответствуют реальности
- Упоминает (даже в шутку) самоубийство или смерть
- Запугивает или сам является жертвой издевательств
- Сильное ухудшение внешнего вида

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ СТРАННОЕ ИЛИ ИРРАЦИОНАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Обсудите с человеком ваше беспокойство и укажите на необходимость пройти

ДЕЙСТВУЙТЕ

- В случаях, если человек бьет, пинает или толкает других; обладает оружием с намерением или угрозой причинить вред другим
- Бросает предметы с целью навредить другим
- Заявляет о намерениях причинить вред другому человеку
- В случае попытки самоубийства
- В случае сексуального насилия
- Экстремальный риск, где безопасность под угрозой

ЕСЛИ ВЫ ЗАМЕТИЛИ АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ:

Проинформируйте подчиненных. В экстренной ситуации следуйте плану действий в чрезвычайных ситуациях и / или плану экстренного психического здоровья школы. Когда вы имеете дело с кем-то, кто угрожает физически, ваша безопасность и безопасность других людей на первом месте.

СПРАВОЧНЫЕ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА • Чрезвычайные ситуации 112

- Университетская / Городская Полиция _____
- Советник средней школы _____
- Служба здравоохранения университета _____
- Университетские консультационные услуги _____
- Окружной центр помощи в случае психического кризиса _____