

# AJUDANDO PACIENTES/ATLETAS EM Crise

Às vezes, os sinais de uma preocupação psicológica em desenvolvimento podem ser difíceis de notar. Para ajudar os treinadores esportivos a determinar quando lidar com as preocupações crescentes e tomar medidas, o Comitê de Atendimento de Treinadores Esportivos da NATA desenvolveu essas diretrizes com códigos de cores.

**Se alguém representa uma ameaça para si mesmo ou para outras pessoas, ligue imediatamente para o 911.**

## CONSCIENTIZAÇÃO AUMENTADA

- Apresenta um declínio no desempenho atlético e/ou acadêmico
- Demonstra comportamento desagregador e problemático
- Apresenta mudanças drásticas na aparência, comportamento e peso
- Tem problemas em casa, nas aulas ou no trabalho
- Está triste, ansioso ou sofre mudanças dramáticas de humor
- Abuso de álcool ou drogas
- Passa por isolamento social
- Irrita-se com frequência ou frustra-se com facilidade
- Luta com problemas de saúde
- Falta às aulas
- A aparência está decaindo

### SE NOTA UM COMPORTAMENTO EMOCIONAL:

Aborde o indivíduo e incentive-o à uma avaliação do bem-estar mental

## PREOCUPAÇÃO CRESCENTE

- Faz comentários inquietantes em conversas, e-mails, cartas e postagens em mídias sociais ou documentos
- Age de forma paranoica ou suspeita
- Faz declarações insensatas ou incoerentes com a realidade
- Menciona (mesmo que de brincadeira) suicídio ou morte
- Sofre ou pratica bullying
- Aparência com declínio severo

### SE NOTAR COMPORTAMENTOS EXTRAVAGANTES OU IRRACIONAIS:

Comente com o indivíduo e informe a preocupação e a necessidade de uma avaliação do bem-estar mental

## TOMAR MEDIDA

- Bate, chuta ou empurra outras pessoas; possui uma arma com intenção de dolo ou ameaça contra outras pessoas
- Jogando objetos com a intenção de dolo contra outras pessoas
- Grita que pretende fazer mal a outra pessoa
- Tentativa de suicídio
- Abuso sexual
- Comportamento de risco extremo, pondo em risco a segurança

### SE NOTA UM COMPORTAMENTO AGRESSIVO:

Informe diretamente. Em caso de emergência, ative seu plano de ação de emergência e/ou plano de saúde mental de emergência escolar. A sua segurança e a de outras pessoas vem em primeiro lugar ao lidar com alguém que seja fisicamente ameaçador.

**NÚMERO DE TELEFONE DE REFERÊNCIA** • Discagem de emergência **911** • Serviços universitários de saúde \_\_\_\_\_

• Guarda municipal/universitária \_\_\_\_\_ • Serviços de aconselhamento universitário \_\_\_\_\_

• Conselheiro do ensino médio \_\_\_\_\_ • Crise mental do município \_\_\_\_\_