

2 skyrius: Suaugusiųjų švietėjų vaidmuo stiprinant informuotumą apie psichikos sveikatą

Švietėjai – svarbūs pagalbininkai stiprinant psichikos sveikatą

Suaugusiųjų švietėjai dažnai pirmieji pastebi, kad besimokantysis patiria emocinių ar psichikos sveikatos sunkumų, ir gali suteikti jam pirminį palaikymą.

Iš jūsų nesitikima diagnozuoti ar gydyti. Tačiau galite pastebėti žmogaus savijautos ar elgesio pokyčius, išklausti jį ir prireikus nukreipti į tinkamas pagalbos paslaugas.

2 skyrius: Suaugusiųjų švietėjų vaidmuo stiprinant informuotumą apie psichikos sveikatą

Švietėjų atsakomybė ugdant psichikos sveikatos raštingumą

Pagrindinės švietėjų atsakomybės:

- kurti saugią erdvę atviram dialogui;
- gerbti konfidencialumą;
- rodyti sveikos gyvensenos ir rūpinimosi psichikos sveikata pavyzdį.

Švietėjai taip pat turėtų skatinti informuotumą apie psichikos sveikatą ir tarpusavio pagalbą.

2 skyrius: Suaugusiųjų švietėjų vaidmuo stiprinant informuotumą apie psichikos sveikatą

Etikos principai

Svarbiausi etikos principai – gerbti asmens privatumą, laikytis aiškių profesinių ribų, gauti informuotą asmens sutikimą prieš dalijantis jo asmenine patirtimi ir taikyti traumai jautrų požiūrį.

Švietėjui taip pat svarbu nuolat reflektuoti savo praktiką ir vadovautis kultūrinio jautrumo principais

2 skyrius: Suaugusiųjų švietėjų vaidmuo stiprinant informuotumą apie psichikos sveikatą

Ankstyvieji psichikos sveikatos sunkumų požymiai

Dirbdami su suaugusiais migrantais ir pabėgėliais, dažnai vieni pirmųjų galite pastebėti, kad besimokantysis patiria emocinių ar psichikos sveikatos sunkumų. Atkreipkite dėmesį į šiuos požymius:

- atsiribojimas nuo kitų;
- sunkumai susikaupti;
- pakitęs dalyvavimas užsiėmimuose;
- padidėjęs dirglumas;
- akivaizdūs nerimo požymiai.

Visada bendraukite su besimokančiais jautriai, pagarbiai ir be išankstinio vertinimo.

2 skyrius: Suaugusiųjų švietėjų vaidmuo stiprinant informuotumą apie psichikos sveikatą

Bendradarbiavimas ir nukreipimas pagalbos paslaugoms

Švietėjai raginami užmegzti ir palaikyti ryšius su vietos pagalbos paslaugas teikiančiomis organizacijomis.

Svarbu žinoti, į ką kreiptis, kai besimokančiajam reikia papildomos pagalbos – nuo psichologinio konsultavimo iki pagalbos būsto klausimais.

Asmeninis nukreipimas ir pagalba užmezgant ryšį su pagalbos teikėjais dažnai yra veiksmingesni nei vien kontaktinės informacijos suteikimas.