



## HOGYAN SEGÍTHETSZ EGY BARÁTODON?



Ha aggódsz egy barátodért és úgy látod, hogy mostanában nem önmaga, megváltozott a viselkedése, vagy esetleg problémái vannak alkohollal, drogokkal, fontos tudnod, hogy sokféle segítség elérhető.

A megfelelő segítséget megtalálni néha sok időt és fáradságot vesz igénybe, de nagyon megéri, hiszen ez a kulcsa annak, hogy barátod képes legyen a problémáit megoldani és visszataláljon a normális életbe. Mivel minden ember esetében más válik be, nem szabad elfelejtened, hogy talán a barátodnak több szakemberrel is kell járnia, a segítség többféle formáját is ki kell próbálnia, mire megtalálja azt, ami neki a leghatásosabb.

### Amik miatt jogosan aggódhatsz

- Ha a barátod hangulatában, viselkedésében, gondolataiban változást tapasztalsz (Például, ha a barátod általában véve nyitott és vidám, de az utóbbi időben gyakran lehangolt és zárkózott),
- Vagy képes egész nap képes aludni, éjszaka meg álmatlanul forgolódik,
- Vagy elkezd olyan dolgokat látni vagy hallani, amiket mások nem észlelnek,
- Esetleg állandóan sír, láthatóan kedvetlen és lelombozott.

Aggodalommal tölthet el az is, ha barátod **túl sok alkoholt fogyaszt, drogozik vagy bizarr szexuális szokásai vannak.**

### Hogyan kezd el

Ha úgy gondolod, a barátságokba belefér, hogy aggodalmadnak nyíltan hangot adj, egy **bizalmas beszélgetés** remek első lépés lehet. Mondd el neki, mi aggaszt vele kapcsolatban, és hogy mennyire szívesen segítenél neki. Emlékeztess, hogy külső szemmel gyakran könnyebb új megoldást találni, ezért célszerű lenne egy tanárral, tanácsadóval, pszichológussal vagy orvossal megosztani a gondjait.

Ha nagyon aggódsz érte, **érdeemes megkeresned a családját**, vagy egy hozzá közel álló felnőttet. Azonban bármennyire is szeretnél segíteni, ebben az esetben is mindig tartsd tiszteletben barátod személyes dolgait és tudd, mi az, amit már nem adhatsz ki róla.



## HOGYAN SEGÍTHETSZ EGY BARÁTODON?



### Gyűjtsd össze, milyen intézmények, szervezetek tudnak segíteni

Sokféle szervezet van, amelyek segítségét igénybe vehetitek. Ha nem vagy biztos benne, mik és hol vannak ezek, elsőként érdemes:

- tájékozódni a körzeti orvosnál
- tanácsot kérni a szülőktől, családtagoktól, tanároktól,
- iskolai tanácsadóktól: iskolapszichológustól, szociális munkástól
- a helyi önkormányzat is felvilágosíthat, a lakóhelyeden milyen illetékes intézmények, szervezetek vannak
- minden nagyobb településen van Gyermekjóléti Szolgálat, ami a 18 éven aluliaknak szól
- a 18 év felettieknek a Családsegítő Központokban lehet segítséget kérni

Készülj fel rá, hogy amennyiben valamilyen segítő intézményhez, szervezethez fordulsz, az első személy, akivel beszélsz (akár egy portán, recepción vagy betegfelvételi ablaknál) valószínűleg sok kérdést fog tenni a barátodról, hogy tudja, milyen jellegű segítségre van szüksége. Természetesen Neked is épp úgy lehetőséged van kérdéseket feltenni, hogy felmérhesd, adott helyen milyen segítő szolgáltatást nyújtanak.

Ezek során is jó alkalmak teremthetnek arra, hogy beszélgethess a barátoddal. Együtt várhatsz vele, míg sorra kerül (például az orvosnál), esetleg az első alkalommal magad is bekísérheted, ha a barátod is szeretné. Azonban tartsd szem előtt, a barátod döntése, hogy a segítséget (akár a tiedet, akár szakemberét) igénybe veszi-e.

### Mit tegyek, ha a barátom nem akarja, hogy segítsek?

Néhány embernek először **időre van szüksége**, hogy valóban úgy gondolja, szeretne segítséget kérni. Ha már abban segítesz, alkalomadtán hova tud fordulni, nagyon sokat tettél a barátodért.

Javasolhatod, hogy olvasson hasonló problémával megküzdött fiatalokról, ami csökkentheti az elszigeteltségből fakadó szorongását („senki sem ért meg” érzés), és reményt adhat számára, hogy a helyzete igenis megoldható. Az interneten ma már nagyon sok oldal kínál erre lehetőséget.

A legnagyobb segítség számára azonban mindenképpen az, ha továbbra is jó barátja maradsz. **Rengeteget meríthet abból, ha meghallgatod, ha érzi, hogy számíthat rád.** Ugyanakkor ne felejtse el, elsősorban a saját jóllétédért vagy felelős, és egy komoly problémákkal küzdő barát időnként meglehetősen feszültséget és így kockázatot jelenthet saját jóérzéseidre nézve.



## HOGYAN SEGÍTHETSZ EGY BARÁTODON?



### Ha nagy gáz van...

---

Ha úgy gondolod, barátod azonnali orvosi segítségre szorul, vagy tudomásodra jut, hogy önmaga vagy mások bántalmazása gondolatban foglalkoztatja, mindenképpen fordulj valakihez segítségért. Még akkor is, ha a barátod kifejezetten kéri, hogy ne tedd meg. Ez lehet egy szülő, tanár vagy egy szakember (pszichológus, orvos). Ha úgy érzed, azonnali beavatkozás szükséges, hívd a mentőket (104) vagy a segélyhívószámot (112).