

PIGUŁKA WIEDZY

#146 Efekt Papageno



WIEDZA W PIGUŁCE

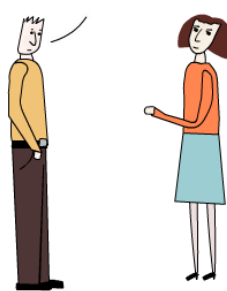
Bardzo się martwię
o kumpla z mojego
zespołu

Co się dzieje?
Jest chory?



1

Niee, chyba nie. Ale kiedyś
był taki pozytywny, często
razem się śmialiśmy.



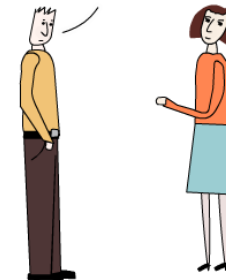
2

Teraz prawie się nie
odzywa, na pytania
odpowiada półśłówkami.



3

Mówi, że wszystko
jest bez sensu.



4

Totalnie się
odizolował od
wszystkich.



5

I jeszcze wczoraj mnie
zapytał, czy zajmę się
jego psem, jakby mu się
coś stało

I co
odpowiedziałeś?



6

Zapytałem co miałoby się
stać. A on powiedział, że
nie ma czasu teraz
rozmawiać.



7

Wydaje mi się, że
stasznie się
martwisz.

I mam wrażenie, że
potrzebny będzie efekt
Papageno!



Efekt Papageno?

O nim nie słyszysz...

A o efekcie Wertera słyszysz?

Pamiętam, że Werter to bohater powieści Goethego, który popełnia samobójstwo.

Goethe tak opisał Wertera i jego działanie, że wiele osób wzięło przykład z bohatera powieści.

Do dzisiaj, gdy ktoś sławny popełni samobójstwo, to osoby w kryzysie częściej podejmują takie próby.

No właśnie, dlatego nazywamy to efektem Wertera.

1

2

3

A kim jest Papageno?

Papageno to postać z opery Mozarta "Zaczarowany Flet"

I tak jak Werter, z powodu nieszczęśliwej miłości, chce popełnić samobójstwo.

Ale?

Ale dzięki wsparciu przyjaciół zrezygnował z tego zamiaru.

I cała historia ma szczęśliwe zakończenie.

Obawiam się, że takie wsparcie wcale nie jest łatwe

Zgadzam się. Osoby w kryzysie potrzebują porady specjalistów

Ale my możemy rozpocząć działanie tego efektu i gdy mamy poczucie, że ktoś jest w trudnej sytuacji, możemy dać mu numer telefonu dla osób w kryzysie.

4

5

6

Ale czy ta osoba nie odbierze źle tego, że daję jej taki numer telefonu?

Ryzyko jest zawsze.

1



Ale czasem interwencja jednej osoby może zapobiec największemu ryzyku.

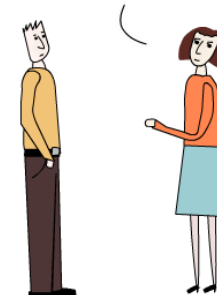
2



Osobom w kryzysie czasem wydaje się, że nie ma żadnego wyjścia z sytuacji w jakiej są.

A podanie im numeru telefonu do wsparcia pokazuje, że nie są w tej sytuacji sami.

3



I że skoro istnieją takie centra wsparcia, to znaczy że komuś to pomaga

A jak komuś pomaga, to może pomoże także im

4



Widziałeś numery telefonu jakie Ci przestałem?

5



Niepotrzebnie się martwię?
O to dobrze.

6



Masz rację, najpierw powinienem być z Tobą pogadać zamiast od razu wysyłać te numery.

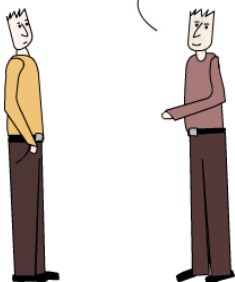
Ale już wiesz, że się bardzo martwiłem o Ciebie.
Ostatnio inaczej się zachowywałeś niż zwykle.
To mnie zaniepokoiło.

7



6 m-cy później

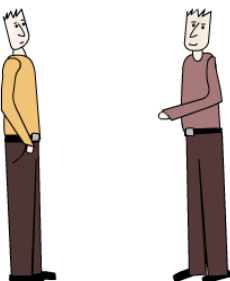
Nie podziękowałem
Ci



1

Za co?

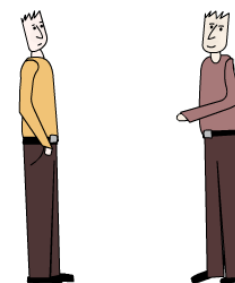
Za to, że pół roku
temu martwiłeś się.



2

Czyli jednak efekt
Papageno zadziałał!

O czym Ty
mówisz?



3

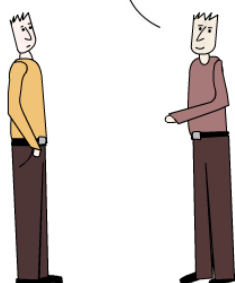
O tym jak ważni są
przyjaciele i znajomi,
którzy widzą i reagują



No to tak.
Efekt
Papageno
zadziałał

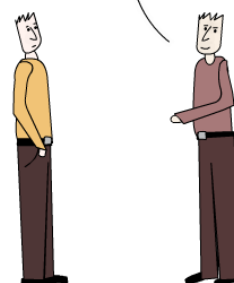
4

Bardzo mi
pomogłeś



5

Jesteśmy
kumplami, nie?



6

800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla
Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym

800 12 12 12 - Wsparcie
psychologiczne w sytuacji kryzysowej –
infolinia dla dzieci, młodzieży i opiekunów

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci
i Młodzieży

112 - W razie bezpośredniego zagrożenia
życia lub zdrowia

Chcesz powiedzieć, że
pigutka Ci się
podobała?

Masz pytanie?

Napisz:
kontakt@dobrytrener.pl

A może chcesz
powiedzieć, że
pigutka Ci się bardzo
podobała?



Łap pigułkę...

