

Czy jestem w kryzysie?

Kiedy doświadczamy kryzysu może pojawić się:

- odczuwany niepokój i dyskomfort
- napięcie emocjonalne
- obniżony nastrój
- panika, zamęt, dezorientacja, chaos
- odczuwany lęk, strach, bezsilność, żal, smutek, złość
- odczuwanie winy, krzywdy, wstydu, skrępowania
- uczucie przerażenia
- obawa przed utratą kontroli
- zmiany w zachowaniu (wybuchowość, drażliwość, płaczliwość)
- poczucie porażki lub klęski
- brak apetytu
- zaburzenie snu
- bóle głowy, brzucha, klatki piersiowej
- nudności, wymioty, biegunka, częste oddawanie moczu
- nieregularne miesiączkowanie
- niemierna praca serca
- trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków
- brak chęci do podejmowania działań
- brak chęci spotykania się z innymi bądź gorączkowe poszukiwanie obecności innych
- zachowania niespójne z przeżywanymi emocjami, np. śmiech w sytuacji napięcia
- działania impulsywne i nieprzemyślane, często autodestrukcyjne, a nawet przestępcze
- brak koncentracji uwagi, rozkojarzenie, spowolnione myślenie
- myśli krążące wokół sytuacji kryzysowej

Co mogę zrobić?

Jak pomóc sobie lub innym?

- w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia zadbaj o bezpieczeństwo, np. poprzez zapewnienie bezpiecznego schronienia, hospitalizację, interwencje służb medycznych czy funkcjonariuszy policji
- nie izoluj się od innych i poszukaj wsparcia (rodzina, przyjaciele, koledzy/koleżanki, wychowawca, nauczyciel, psycholog, instytucje, itp.)
- zwróć się o pomoc w rozwiązaniu sytuacji kryzysowej i nawiąż współpracę z osobami, które mogą Ci pomóc
- otwarcie mów o tym co się dzieje
- skoncentruj się na centralnym problemie sytuacji kryzysowej
- sformułuj plan działania
- koncentruj się na konstruktywnych możliwościach działania a nie na trudnościach
- rozważ alternatywne, konstruktywne możliwości działania
- używaj zasobów do rozwiązania sytuacji kryzysowej – wsparcie psychospołeczne i środowiskowe (najbliższe otoczenie, sąsiedzi, osoby z pracy, specjaliści z różnych instytucji), umiejętności, doświadczenie, zdrowie, wiedza, finanse, cechy osobowościowe tj.: zaradność, kreatywność, umiejętność planowania, motywacja, poziom nadziei, itp.
- zadbaj o podstawowe potrzeby fizjologiczne i podstawową organizację życia codziennego – sen, odpoczynek, odżywianie się, higiena ciała, szkoła, praca, praktyka religijna, itp.



Kryzys! I co teraz?



Kryzys

Co to jest?

Kryzys jako normalna reakcja na wydarzenie krytyczne

Jest reakcją człowieka zdrowego na trudną sytuację, której nie potrafi rozwiązać, gdyż jego umiejętności rozwiązania problemu okazały się niewystarczające.

Jest ostrym, przejściowym, rzadziej przewlekłym zaburzeniem stanu równowagi psychicznej, spowodowanym zagrożeniami związanymi z wydarzeniami krytycznymi (osobistymi czy sytuacyjnymi).

Jest to sytuacja stresu emocjonalnego i poznawczego, która wymaga zmiany perspektyw działania, myślenia, interpretacji w krótkim czasie, ponieważ sytuacja pojawia się nieoczekiwanie.

Ale jak, kiedy?

Sytuacje, które mogą spowodować pojawienie się kryzysu:

- utrata osoby bliskiej (np. śmierć, zerwanie przyjaźni)
- wypadek, napaść, pobicie
- przeprowadzka
- sytuacja w domu (np. przemoc, zaniedbanie, pogorszenie warunków ekonomicznych)
- zmiana pracy, utrata pracy
- rozwód
- pogorszenie stanu zdrowia swojego bądź bliskiej osoby
- brak osiągnięcia oczekiwanego rezultatu (np. w pracy, w szkole, w rodzinie, w diagnozie medycznej, itd.)
- sytuacje środowiskowe (np. epidemia, powódź, pożar)
- sytuacje rozwojowe (ślub, narodziny dziecka, przejście na emeryturę, itp.)

Gdzie szukać pomocy?

- Rodzina
- Przyjaciele, koledzy/koleżanki
- Wychowawca, nauczyciel, pedagog/psycholog szkolny

Instytucje

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Świdniku
ul. Kolejowa 5, tel. 81 467 00 77, 781 651 711

Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna w Świdniku
ul. Norwida 2A, tel. 81 751 52 36

Poradnia Zdrowia Psychicznego w Świdniku (od 18 r.ż.)
ul. Leśmiana 4, tel. 81 751-42-15

Centrum Medyczne SANUS w Lublinie
ul. Magnoliowa 2, tel. 81 747 39 99

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci i Młodzieży w Lublinie
ul. Radość 9/5A, tel. 607 337 338

Szpital Neuropsychiatryczny Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Lublinie
ul. Abramowicka 2, tel. 81 728 63 67, 81 748 69 36