

## JAK ZADBAĆ O SIEBIE W KRYZYSIE

[www.mediatorwkrakowie.pl](http://www.mediatorwkrakowie.pl)

### DLACZEGO NIE DOSTRZEGAMY KRYZYSU?

Żyjemy w otoczeniu, które wymaga wysokiej mobilizacji, aktywności, determinacji, jakości, punktualności, kontroli, szybkiej adaptacji i wiele innych gotowości. Dotyczy to zarówno życia zawodowego jak i prywatnego. Posiadamy zasoby, by spełniać się w tym otoczeniu i wszystko układa się zazwyczaj bez większych zawirowań. Mniej lub bardziej dotrzynamy kroku pełniąc różne role w życiu – pracodawcy, pracownika, partnera, rodzica, dziecka, przyjaciela, kolegi lub inne. Nawet kiedy pojawiają się trudności trzymamy kurs.

W przypadku, kiedy żyjemy w sprzyjającym środowisku, bez obciążeń emocjonalnych, bez rozczarowań, szybko wracamy do stanu równowagi, pomimo tych trudności. Kiedy jednak następuje gwałtowny spadek w postaci niespodziewanego wydarzenia jak utrata pracy, rozstanie, utrata bliskiej osoby lub kiedy w dłuższym okresie czasu stale dotykają nas negatywne wydarzenia w życiu prywatnym czy zawodowym, okazuje się, że stajemy w obliczu prawdziwej niemocy doświadczając kryzysu.



KRYZYS TO NIE CHOROBA.

KRYZYS TO REAKCJA NA TRUDNĄ SYTUACJĘ  
ZDROWEGO CZŁOWIEKA.

KRYZYS DOTYKA KAŻDEGO CZŁOWIEKA  
W MNIJSZYM LUB WIĘKSZYM STOPNIU  
NA RÓŻNYM ETAPIE ŻYCIA I W RÓŻNYCH  
SYTUACJACH.

Pojawiające się trudne sytuacje przy równoczesnym spadku formy psychicznej mogą prowadzić do szeregu różnych niebezpiecznych zachowań dla nas w postaci nadużywania substancji psychoaktywnych lub ucieczek w uzależnienia od pracy, gier, telewizji, etc. Zapominamy, że tak jak dba się o urodę, zdrowie fizyczne, warto dbać również o zdrowie psychiczne.

Doświadczamy tak, ponieważ nie zawsze chcemy lub nie zawsze mamy odwagę dzielić się z najbliższym otoczeniem swoimi obawami, trudnościami. Wynika to z faktu, że żyjemy często w naszym wyobrażeniu pod presją oczekiwań otoczenia wobec ról, jakie mamy do spełnienia lub etykietek typu „jak to, Ty nie możesz?”. A co dzieje się w tym czasie z taką osobą? Nadal staje w obliczu wyzwania i niejednokrotnie obiecuje sobie – tak, za chwilę się pozbięram, za chwilę zrobię to, co do mnie należy - aż do wyczerpania.

W pewnym momencie wszystko traci swój sens, nie dostrzega się niczego pozytywnego, okazuje się, że nagle człowiek nie może lub nie wie co może zrobić. Sprawy, które dotychczas przychodziły łatwo, stają się trudne do realizacji. Następuje spadek energii, lęk, nerwowość, ogólne rozdrażnienie, brak pomysłów, brak koncentracji, zmęczenie, pojawiają się silne emocje w reakcji na własną bezsilność – złość, agresja, płacz, smutek. Zaraz za tym przychodzi niska samoocena, zaniedbywanie się, zaniedbywanie obowiązków lub trudności w ich wypełnianiu, problemy z apetytem, snem, wycofanie lub ucieczka od dotychczasowych zajęć i wiele innych trudnych reakcji.



Tymczasem świat wokół idzie do przodu, nie czekając. Praca, rodzina, przyjaciele, ludzie wokół nadal potrzebują uwagi i współuczestnictwa w życiu. By móc sprawnie powrócić do stanu równowagi, z pomocą może przyjść doświadczona osoba. Taką osobą może być znajomy, przyjaciel, ktoś z rodziny, psycholog lub konsultant kryzysowy.

## WSPÓŁPRACA Z KONSULTANTEM KRYZYSOWYM

Rola konsultanta kryzysowego w udzielaniu pierwszej pomocy w sytuacjach kryzysowych jest rekomendowana przez WHO. Konsultant kryzysowy nie musi być psychologiem, nie musi być psychiatrą. Konsultant kryzysowy jest pierwszym profesjonalnym wsparciem w zderzeniu z sytuacją kryzysową. Działa w oparciu o efektywne, sprawdzone metody pracy, które w krótkim czasie przynoszą dużą poprawę osobie w kryzysie, by mogła sprawnie odzyskać poczucie sprawczości w działaniu. Obecnie w okresie pandemii często konsultacje kryzysowe odbywają się online, dzięki czemu osoby w kryzysie mogą znaleźć bezpieczne dla siebie miejsce w pierwszym kontakcie.



Konsultant kryzysowy udziela natychmiastowej pomocy w postaci wsparcia i zrozumienia w bezpiecznej, poufnej atmosferze.

Konsultant kryzysowy koncentruje się na identyfikacji źródła kryzysu, rozpoznaniu stanu osoby w kryzysie, rozpoznaniu zasobów tej osoby oraz wypracowaniu planu działania na wyjście z kryzysu.

Osoba w kryzysie szybko zauważa pozytywną zmianę, odzyskuje spokój. W wielu przypadkach dochodzi do wypracowania konkretnego planu działania i radzenia sobie z problemami, które mogą pojawić się podczas procesu wychodzenia z kryzysu. Osoba w kryzysie otrzymuje wszelkie niezbędne informacje włącznie z niezbędną psychoedukacją w zakresie danej sytuacji kryzysowej. Niejednokrotnie praca z konsultantem kryzysowym prowadzi do świadomego rozwoju osoby w kryzysie, która odnajduje nową drogę, sens i satysfakcję z życia.

## METODA STOP

Sytuacje kryzysowe, jak zostało już wcześniej wspomniane, mogą pojawiać się w życiu człowieka nieoczekiwanie lub mogą być składową wielu stresogennych czynników w jakiejś perspektywie czasowej. To powoduje, że trudno dostrzec, że wprawdzie nie ma się wpływu na sytuację kryzysową ale można mieć wpływ na swoje zachowanie – czyli co można w danej sytuacji zrobić.

Z pomocą przychodzi prosta metoda STOP. Może być stosowana zawsze, kiedy tylko pojawia się jakiś niepokojący sygnał. Najważniejszym w tej metodzie jest by dać sobie

szansę na obserwowanie swoich emocji. Emocji nie należy tłumić, trzeba pozwolić im swobodnie przepłynąć przez umysł.

### **S - STOP**

Zatrzymaj się. Przerwij to co aktualnie robisz, myślisz lub mówisz.

### **T – TAKE A BREATH**

Weź kilka głębokich oddechów, oddychaj. To uspokaja ciało i umysł.

### **O - OBSERVE**

Spójrz na swoją sytuację jakby to była scena z filmu. Patrzysz oczyma widza i obserwujesz co się dzieje na zewnątrz i wewnątrz Ciebie. To pozwala na przyjrzenie się sytuacji z innej perspektywy i umożliwia bardziej obiektywną ocenę sytuacji.

### **P - PROCEED**

Kontynuuj. Dzięki obserwacji wiesz co się faktycznie dzieje wokół Ciebie i w Tobie. Można świadomie podejmować decyzje w jaki sposób zareagować, jakie zachowanie świadomie uaktywniasz. To rodzaj stopklatki, którą można ćwiczyć.

O zdrowie psychiczne można dbać na wiele sposobów. Można zacząć samodzielnie dbając o swoją odporność psychiczną po to, by łatwiej przechodzić przez pojawiające się trudniejsze sytuacje w życiu. W tym celu należy pozbyć się mitu poświęcenia siebie dla innych i pozwolić sobie na troskę wobec siebie przejmując w ten sposób odpowiedzialność za własne zdrowie i życie. Taka postawa przynosi korzyści dla nas samych i dla ludzi, z którymi wchodzimy w różne relacje.



### **KILKA WSKAZÓWEK W DBAŁOŚCI O ZDROWIE PSYCHICZNE**

- Rozmawiaj o swoich uczuciach, przejmij odpowiedzialność za swoje dobre samopoczucie;
- Dbaj o zdrowie fizyczne, regularny ruch wpływa na zdrowie psychiczne;
- Dobrze się odżywiaj, dbaj o zdrową dietę;

- Alkohol pij z umiarem, nie pij dla poprawienia sobie nastroju, by poradzić sobie z trudnościami, bo to prowadzi do uzależnienia;
- Wysypiaj się, prawidłowy, zdrowy sen powinien trwać 8-9 godzin;
- Kontaktuj się z ludźmi, dbaj o dobre relacje z innymi, szukaj wśród nich zaufanych kolegów;
- Nie bój się prosić o pomoc, szczególnie kiedy czujesz zmęczenie lub jesteś w złej kondycji zdrowotnej;
- Znajdź czas na przerwę i relaks podczas codziennych obowiązków, to może być kilka chwil na świeżym powietrzu, zamknięcie oczu;
- Pracuj w oparciu o to, w czym jesteś rzeczywiście dobry, to buduje pozytywny obraz siebie samego;
- Dbaj o innych, pomaganie nadaje sens i daje poczucie bycia potrzebnym;

## PODSUMOWANIE

Na zakończenie warto jeszcze raz podkreślić, że każdy człowiek przeżywa trudne sytuacje, są one wpisane w nasze życie. Świadomość, że są nieodłącznym elementem życia, że można traktować je jako coś naturalnego, powoduje, że łatwiej zmagać się z nimi. W takich sytuacjach można liczyć na przyjaciół, rodzinę, inne bliskie osoby, jeśli tylko są w bliskim nam otoczeniu.

Bywają też sytuacje, kiedy wolimy porozmawiać z osobą nieznaną. Warto wtedy zwrócić się do osób, które udzielą bezpiecznego i profesjonalnego wsparcia. Dotyczy wydarzeń nagłych lub utrzymujących się od dłuższego czasu, które zagrażają zdrowiu psychicznemu, fizycznemu lub życiu.

Można też i nawet należy zawsze dbać o siebie samego, by móc żyć pełniej, odważniej i radośniej. Dbajmy o siebie nawzajem.



ZAPRASZAM DO WSPÓŁPRACY

~ Małgorzata Lipko

[www.mediatorwkrakowie.pl](http://www.mediatorwkrakowie.pl)  
e-mail: [kontakt@mediatorwkrakowie.pl](mailto:kontakt@mediatorwkrakowie.pl)