



CENTRUM PSYCHOTERAPII
INDYWIDUALNEJ I GRUPOWEJ

KATARZYNA CELEDA

JAK WSPIERAĆ OSOBE W KRYZYSIE ?



WWW.CPIIG.COM



CZYM JEST KRYZYS PSYCHICZNY ?

Kryzys psychiczny jest to sytuacja, w której jedno lub wiele nieoczekiwanych i nieprzewidywalnych wydarzeń w życiu wywołuje uczucie ogromnego przeciążenia i zaburzenia naszej równowagi psychicznej i emocjonalnej.

Nasze dotychczasowe mechanizmy radzenia sobie w sytuacji trudnej zawodzą a w nas samych zaczyna dominować uczucie bezradności.

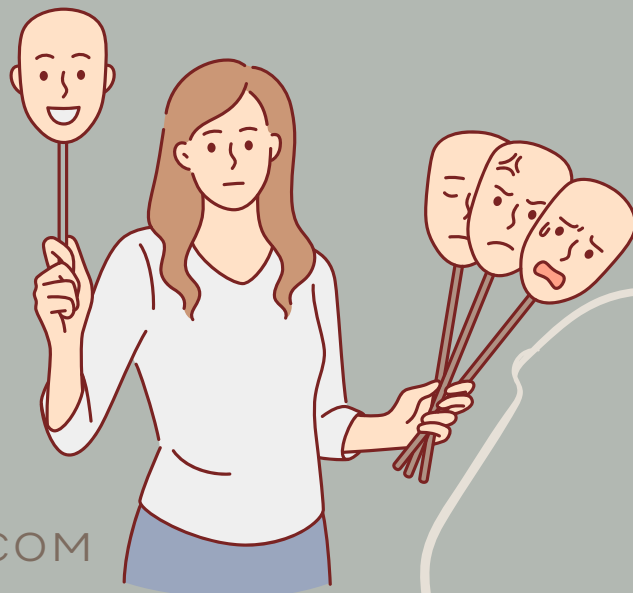
CZEGO DOŚWIADCZA OSOBA W KRYZYSIE ?

Kryzys emocjonalny często pojawia się niespodziewanie i nie zawsze pod postacią obniżonego nastroju, z którym jest kojarzony. Depresja to podstępna, bardzo cierpliwa choroba, która potrafi przybierać nietypowe maski. Pojawia się pod postacią rozkojarzenia, zapominania o nawet ważnych sprawach. Maską depresji staje się również duża wrażliwość na drobne uszczypliwości czy uwagi, nagłe wybuchy emocji czy płaczu nie do ukojenia. Obserwowalny jest spadek energii, potrzeba odizolowania się.

Osoba w kryzysie powoli może tracić swoje zainteresowania, pasje a drobne przyjemności przestają cieszyć. Pojawia się wyrażenie, że bliski nam człowiek z każdym dniem staje się cieniem samego siebie.

Warto wykazać się dużą wrażliwością i reagować gdy zaobserwujemy wystąpienie poniższych zachowań:

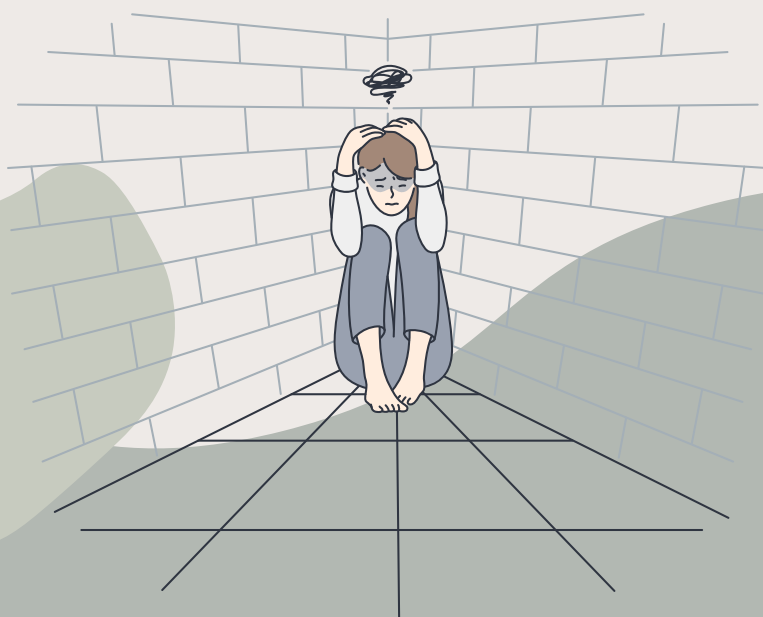
- Obniżony nastrój (smutek, przygnębienie)
- Utrata zainteresowań i niezdolność do odczuwania radości
- Spadek energii (męczliwość i zmniejszenie aktywności)
- Lęk, niepokój
- Drażliwość
- Zaburzenia snu
- Bóle w różnych częściach ciała
- Trudności z pamięcią



LĘK PRZED ROZMOWĄ

Zdarza się, że osoba w kryzysie będzie próbowała odrzucić naszą wyciągniętą dłoń, nie będzie chciała rozmawiać o tym co ją trapi. Może to wynikać z wielu powodów i nie zawsze jest to brak zaufania. Niechęć do rozmowy może wynikać z lęku przed reakcją rozmówcy oraz jego emocjami - lękiem, strachem, smutkiem i wieloma innymi doznaniem, które mogą wystąpić w trakcie rozmowy. Osoba w kryzysie obawia się, że obciąży swoimi problemami bliskich, obarczy zmartwieniem.

Empatyczne reakcje są tymi reakcjami, których osoba w kryzysie potrzebuje najbardziej, jednak nie zawsze tak jest. Pojawiają się również reakcje, w których dominującą emocją jest złość, rozczarowanie. Pojawia się bagatelizowanie problemów oraz tzw. "dobre rady", których osoba chorująca na depresję w tym momencie zupełnie nie potrzebuje.



JAK ROZMAWIAĆ?

Rozmowy z osobą w stanie depresyjnym mogą budzić różne obawy, myśli i emocje. Myśli o tym, że nasza reakcja będzie "nie taka" lub niewystarczająca nie świadczą o naszym braku taktu ale o dużej wrażliwości i potrzebie jak najlepszego zaopiekowania się osobą w kryzysie.

Zdarza się, że w przypiływie emocji zaczniemy kłócić się lub zaprzeczać emocjom naszego rozmówcy. Zalewamy rozmówcę naszymi problemami, mówimy o swoich kłopotach i tym co przeżywamy i jak się czujemy w związku z usłyszanymi wyznaniem tym samym umniejszając emocje i zmartwienia drugiego człowieka. Być może pojawi się również chęć by moralizować i dawać rady lub będziemy tak zaszokowani słowami bliskiej nam osoby, że zabraknie nam słów.

Często nasze reakcje emocjonalne czy próby doradzania innym wynikają z naszego lęku o zdrowie tej osoby, niechęci do dopuszczenia do siebie myśli, że bliski nam człowiek jest w kryzysie.

Nie obwiniaj samego siebie i zobacz co możesz zrobić.

Przede wszystkim postaraj się wysłuchać tego co rozmówca ma do powiedzenia, powstrzymaj się od swoich komentarzy, spróbuj zainteresować się, zaciekawić słowami drugiej osoby. Świat, do którego osoba chorująca na depresję, chce Cię zaprosić może wydawać się trudny do zrozumienia, może budzić lęk, jednak pomyśl, że osoba, z którą rozmawiasz jest już w tym świecie od dawna i musiałeś wzbudzić w niej zaufanie skoro chce abyś choć na chwilę pobył z nią w tych emocjach, w tych przeżyciach.

Zadawaj pytania, nie bój się ich, rozmowa o lęku, smutku czy myślach rezygnacyjnych nie zwiększa ryzyka podjęcia próby "S" a w rącz przeciwnie! Szczera, empatyczna rozmowa pozwala na lepsze zrozumienie przeżyć osoby w kryzysie, okazanie jej wsparcia, pokazanie jej, że nie jest sama i może na Ciebie liczyć. Takie zachowania dają nadzieję.

Postaraj się nie oceniać słów rozmówcy, nie umniejszać jej przeżyciom. Słuchaj i przyjmij to co mówi takie jakie jest a jeżeli coś jest dla Ciebie nie jasne pytaj wprost ale nie naciskaj.

Zadbaj o swojego rozmówcę i jego potrzeby "tu i teraz" oraz zaproponuj możliwe formy pomocy.

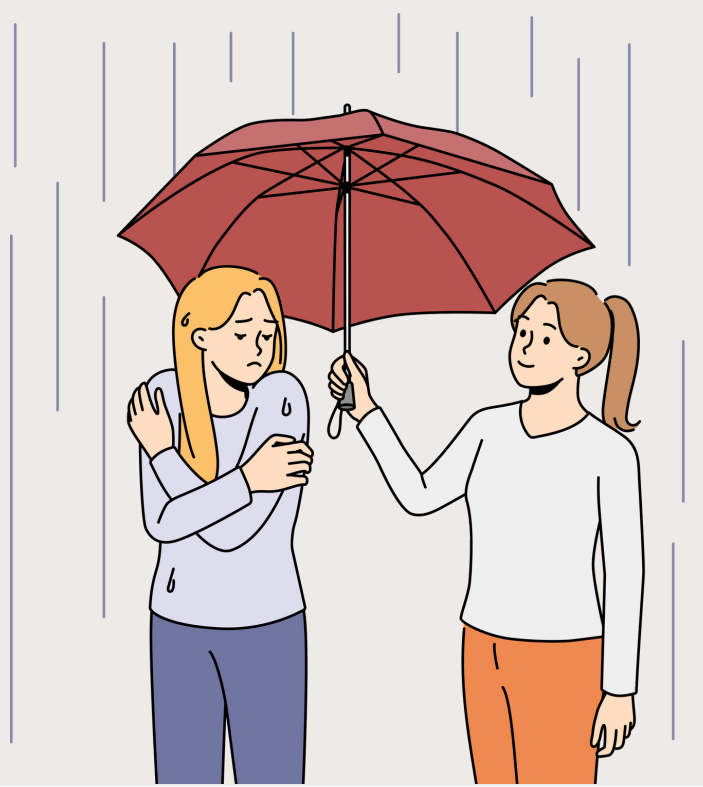


FORMY POMOCY

Pierwszym krokiem w depresji jest wizyta u lekarza psychiatry który zaproponuje najlepsze formy wsparcia. Lekarz może zaproponować farmakoterapię, która pozwoli ustabilizować stan osoby chorującej oraz psychoterapię. Psychoterapia i farmakoterapia są to formy wsparcia, które często idą w parze.

Współczesne leki, są to dobrze przebadane środki, które znacząco różnią się od starszych leków. Cechują się przede wszystkim mniejszymi skutkami ubocznymi, ze względu na złożony mechanizm działania. Często to właśnie leki pozwalają osobie w depresji podjąć pracę terapeutyczną, która wymaga dużego wysiłku. Psychoterapia to nie jest zwykła rozmowa, to forma leczenia, która wymaga motywacji i zaangażowania.

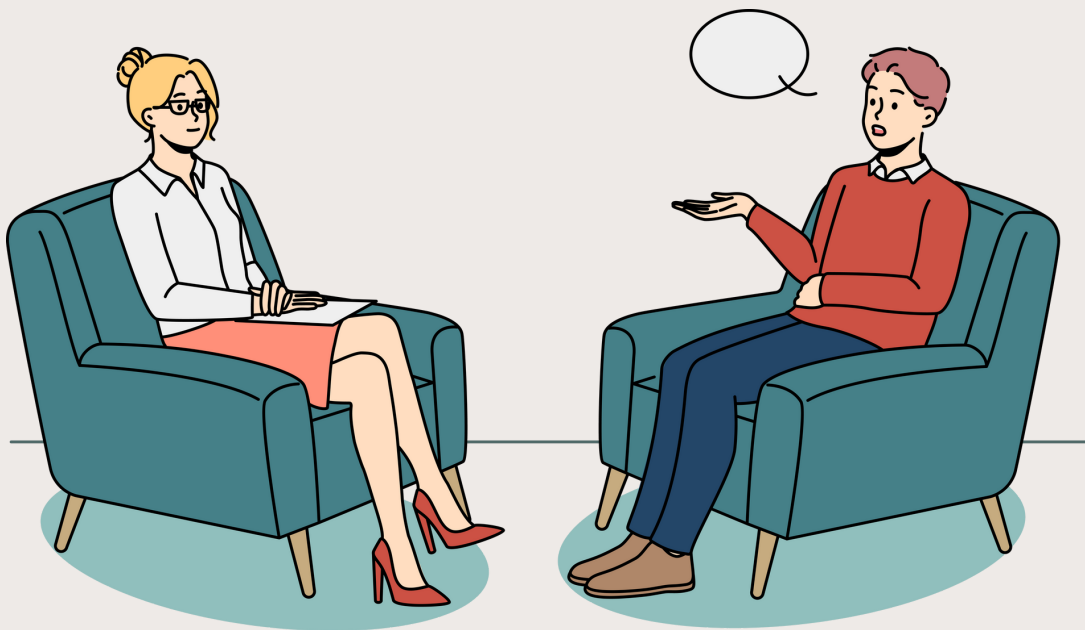
Zdarza się, że na początku osoba w kryzysie umawia się na wizytę do psychologa lub psychoterapeuty. Nie jest to błąd! Psycholog po zebraniu wstępnego wywiadu prawdopodobnie skieruje pacjenta na wizyt do lekarza psychiatry oraz omówi ewentualne wątpliwości, które mogą się wiązać z wizytą u lekarza psychiatry.





CENTRUM PSYCHOTERAPII INDYWIDUALNEJ I GRUPOWEJ

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI



www.cpiig.pl

tel: 515 995 825

e-mail: cpiig.grodzisk@gmail.com

ul. 11 Listopada 1a
Grodzisk Mazowiecki