

Wsparcie w kryzysie

Seminarium online 14.11.2025

“Dorastanie jest łatwiejsze, gdy ma się po swojej stronie rodziców”

1. Czym jest kryzys?

- “Kryzys jest stanem dezorganizacji, w którym człowiek staje w obliczu zniweczenia ważnych celów życiowych lub głębokiego zaburzenia swego cyklu życiowego i metod radzenia sobie z czynnikami stresującymi. Termin kryzys odnosi się zazwyczaj do poczucia lęku, szoku i trudności przeżywanych w związku z zaburzeniem, a nie do samego zaburzenia” (Brammer, 1985).
- “Ludzie znajdują się w stanie kryzysu, gdy napotykają przeszkodę na drodze do osiągnięcia ważnych celów życiowych — przeszkodę, która przez jakiś czas jest nie do pokonania przy użyciu powszechnych metod rozwiązywania problemów” (Caplan, 1961).
- “Kryzys jest odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie trudnościami” (James i Gilliland, 2006)

2. Rodzaje kryzysu:

Rozwojowe

Egzystencjalne

Sytuacyjne

Środowiskowe

3. Warto pamiętać, że:

- kryzys jest normalnym zjawiskiem w życiu każdego człowieka,
- jest doświadczeniem indywidualnym i subiektywnym,
- stawia jednostkę wobec trudności, której nie może ona rozwiązać za pomocą dotychczas znanych sposobów,

- może prowadzić do pozytywnych zmian i rozwoju jednostki

4. Okres adolescencji to czas przejścia z okresu dzieciństwa do dorosłości. To moment, który jest sam w sobie kryzysem (rozwojowym). Młody człowiek może doświadczać wielu trudności związanych z etapem rozwoju jakim jest dojrzewanie ale też mierzyć się z niezależnymi od tego kryzysami emocjonalnymi. Dlatego ważne jest aby być obecnym i wspierać dziecko w tym szczególnym czasie.

5. Zasada 4 x Z: ZAUWAŻ – ZAPYTAJ – ZAAKCEPTUJ – ZAREAGUJ

Zauważ: Zwracaj uwagę na zmiany w zachowaniu i funkcjonowaniu dziecka — mogą one być sygnałem, że mierzy się ono z trudną sytuacją lub silnymi emocjami.

Zapytaj: Pomocna okazuje się życzliwość, uważne, cierpliwe słuchanie, krótkie podsumowania wypowiedzi oraz pytania uszczegóławiające.

FUKO: Fakt: opis faktów nie wywołuje obrony ani poczucia winy **Uczucie:** dziecko słyszy emocje rodzica, ale nie czuje się oceniane **Kontekst:** pomaga zobaczyć, że jego zachowanie wpływa na relację

Otwartość: daje przestrzeń i poczucie wpływu

Zaakceptuj:

1. *Uznaj uczucia dziecka, nawet jeśli ich nie rozumiesz.*
2. *Nie zaprzeczaj emocjom i nie minimalizuj ich.*
3. *Nazwij to, co widzisz lub słyszysz.*
4. *Unikaj pytań „dlaczego?”.*
5. *Uznaj emocję, nawet gdy jej nie rozumiesz.*
6. *Nie próbuj od razu „naprawiać” sytuacji.*
Unikaj szybkiego pocieszania, rad i logicznych wyjaśnień – zatrzymują dziecko w samotności z emocją.
7. *Unikaj oceniania i porównywania.*
8. *Okaz autentyczną empatię.*
9. *Pozwól dziecku przeżyć emocje bez pośpiechu.*
10. *Daj doświadczenie bezpieczeństwa emocjonalnego.*

Zareaguj:

Zaproponuj konkretne wsparcie – takie, które nie odbiera dziecku sprawczości. Może to być Twoja obecność, wspólne poszukiwanie pomocy lub kontakt z profesjonalistą.

6. Objawy zaburzeń nastroju i depresyjnych u dzieci i nastolatków:

- drażliwość, dziecko łatwo wpada w złość lub rozpacz, może demonstrować wrogość
- zobojętnienie, apatia
- poczucie znudzenia, zniechęcenia
- ograniczenie lub zaprzestanie aktywności
- wycofanie się z życia towarzyskiego
- ograniczenie kontaktu z rówieśnikami
- nadmierna reakcja na uwagi, krytykę
- niska samoocena
- nieproporcjonalnie pesymistyczna ocena rzeczywistości, własnych możliwości
- poczucie bycia bezużytecznym, niepotrzebnym
- nadmierne obwinianie się
- niska samoocena
- nieproporcjonalnie pesymistyczna ocena rzeczywistości, własnych możliwości
- poczucie bycia bezużytecznym, niepotrzebnym
- nadmierne obwinianie się
- w ciężkich przypadkach depresji mogą wystąpić objawy psychiatryczne
- uczucie niepokoju, napięcia wewnętrznego
- podejmowanie impulsywnych, nieprzemyślanych działań
- działania autoagresywne, np.: samookaleczenia
- myśli rezygnacyjne
- myśli, tendencje, próby samobójcze
- zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem;
- pobudzenie psychoruchowe podejmowanie niektórych aktywności w nadmiarze
- zwiększenie lub zmniejszenie apetytu

- problemy ze snem: trudności z zasypianiem, wybudzanie się w nocy, budzenie się wcześniej rano, nadmierna senność
- uporczywe dolegliwości somatyczne
- bunt wobec rodziców, szkoły, nieprzestrzeganie zasad, zachowania agresywne i autoagresywne

7. Kryzys samobójczy - sygnały zagrożenia:

Wczesne sygnały ostrzegawcze:

- ⇒ wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich
- ⇒ zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią
- ⇒ wyraźne zmiany osobowości i nastroju
- ⇒ trudności z koncentracją
- ⇒ trudności w szkole; obniżenie jakości pracy i ocen
- ⇒ zmiana dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu (utrata apetytu lub objadanie się, bezsenność lub nadmierna senność)
- ⇒ utrata zainteresowania rozrywkami
- ⇒ częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, przeważnie powiązane z emocjami, jak bóle głowy, bóle żołądka lub uczucie zmęczenia
- ⇒ nieustanne znudzenie
- ⇒ utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas młody człowiek się troszczył (np. zaniechanie dbałości o wygląd)

Sygnały wysokiego zagrożenia:

- ⇒ rozmowy o samobójstwie lub jego planowaniu
- ⇒ wzrost impulsywności: nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy, zachowania buntownicze lub uciezkowe (wynikające z ogromnego napięcia emocjonalnego)
- ⇒ nagłe ekscesy alkoholowe lub narkotykowe (będące próbą „znieczulenia się w cierpieniu” lub formą wołania o pomoc)
- ⇒ odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe

- ⇒ oskarżanie się: „Jestem złym człowiekiem”
- ⇒ wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności życia, braku wyjścia, własnej bezwartościowości
- ⇒ odrzucanie otrzymywanych pochwał lub nagród
- ⇒ wypowiadanie co jakiś czas komunikatów typu: „Niedługo przestanę być dla ciebie problemem”, „To nie ma znaczenia”, „To już na nic się nie zda” lub „Już się nie zobaczymy”
- ⇒ nagłe przejście z depresji do stanu pogody i zadowolenia. Zwykle oznacza to, że dziecko, po okresie walki wewnętrznej, podjął już decyzję o ucieczce od problemów i zakończeniu swego życia
- ⇒ rozdawanie kolegom swoich ulubionych przedmiotów; oddawanie domowych zwierzątek w dobre ręce
- ⇒ sporządzanie testamentu
- ⇒ wypowiadanie komunikatów typu: „Jestem niczym”, „Nie warto się mną zajmować”, „Chciałbym umrzeć”, „Zamierzam się zabić”, „Nie powinnam się urodzić”

8. Jak wspierać osoby w kryzysie samobójczym ?

MOC ROZMOWY – daj przestrzeń do wyrażenia myśli i uczuć, okaz życzliwą obecność i gotowość do wysłuchania. Otwarte poruszenie tematu myśli samobójczych i zaoferowanie wsparcia może być kluczowym krokiem w kierunku szukania dalszej pomocy

- **ZACHOWAJ SPOKÓJ**
- **NIE MINIMALIZUJ**
- **PYTAJ OTWARCIE O KONKRETNE PLANY**
- **WYSŁUCHAJ** – uważnie, bez oceniania
- **PYTAJ O TO CO POMAGA**
- **ZAOFERUJ SWÓJ CZAS/WSPÓLNE AKTYWNOŚCI**

W sytuacji zagrożenia życia i/lub zdrowia:

- Zadzwoń na 112
- Towarzysz do momentu przyjazdu karetki
- Usuń z otoczenia rzeczy, którymi można sobie zrobić krzywdę
- Jeśli rozmawiacie przez telefon/komunikator nie rozłączaj się
- Można udać się również do najbliższej izby przyjęć szpitala psychiatrycznego lub na SOR

Źródła: Literatura

Materiały dla rodziców - przydatne linki:

www.zwjir.pl

www.twarzedepresji.pl

E. Supińska „Pierwsza pomoc psychologiczna. Jak wspierać osoby w kryzysie psychicznym?”

A. Kozak, R. Bielecki, M. Rzeczkowski „Nastolatek potrzebuje wsparcia. Zrozum swoje dziecko i bądź po jego stronie”

I. Filliozat „Już się nie rozumiemy. Jak przeżyć czas trzaskających drzwi”

<https://zwjir.pl/artykuly/pierwsza-pomoc-emocjonalna>

<https://zwjir.pl/artykuly/wsparcie-ucznia-po-probie-samobojczej>

<https://zwjir.pl/artykuly/poradnik-dla-rodzicow>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB

<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>

- d. Zapisy do newslettera

<https://tiny.pl/cdc48>

- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie

Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)