



**800 70 2222**

**CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO**



**800 70 2222**

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO



# Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Działalność Centrum Wsparcia ma służyć **polepszeniu dostępności doraźnej pomocy** osobom będącym w stanie kryzysu psychicznego. W wyznaczonych godzinach w Centrum pełnią dyżury także specjaliści: **lekarze psychiatry, prawnicy oraz pracownicy socjalni**. Informacje na temat dyżurów dostępne są na stronie **[www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)**

W Centrum dyżurują psychologowie gotowi do wystuchania problemów dzwoniących osób. Pomogą także we wskazaniu odpowiednich placówek specjalistycznych w danym regionie kraju, w którym można otrzymać bezpośrednią pomoc.

Kontaktując się z Centrum Wsparcia będziesz mógł porozmawiać o swoim problemie i uzyskać profesjonalne wsparcie.

## Nie czekaj! Daj sobie pomóc!

W ramach Centrum Wsparcia Fundacja ITAKA prowadzi:

- **Telefoniczne Centrum Wsparcia 800 70 2222.**  
Bezpłatną linię, która działa 24 godziny przez 7 dni w tygodniu
- E-mail: **[porady@linia wsparcia.pl](mailto:porady@linia wsparcia.pl)**
- Stronę **[www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl)**
- Czat

Na stronie [www.linia wsparcia.pl](http://www.linia wsparcia.pl), a także w App Store i Google Play dostępna jest aplikacja mobilna z bazą teled adresową instytucji pomocowych, która pomaga osobom poszukującym pomocy samodzielnie uzyskać potrzebne im informacje w sposób szybszy i prostszy.

# Czym jest kryzys psychiczny?

**Kryzys psychiczny (potocznie nazywany kryzysem emocjonalnym lub załamaniem nerwowym) to ekstremalna reakcja człowieka na wydarzenie trudne, krytyczne w jego życiu.** Kryzys zakłóca normalne, codzienne funkcjonowanie osoby, powodując poczucie przekroczenia jej możliwości poradzenia sobie z zaistniałą sytuacją. Wewnętrzna równowaga emocjonalna zostaje poważnie zakłócona, a dotychczasowe metody radzenia sobie w sytuacjach zaskakujących lub nietypowych zaczynają nie przynosić rezultatów, tym samym powodując kolejne zaburzenia równowagi i poczucie utraty panowania nad sytuacją. Nieprzepracowany kryzys może stać się załączkiem poważnych problemów psychicznych. Może się także utrwalić i przerodzić w formę przewlekłą, czyli depresję. Niezdiagnozowana i nieleczona depresja może doprowadzić - w skrajnych sytuacjach - do samobójstwa.

- W świecie, w którym na co dzień człowiek spotyka się z nowymi wydarzeniami, których **nie jest w stanie zaplanować** lub przewidzieć...
- Gdy doświadcza kontaktu z ludźmi, **których nie zna**, a od których także sam zależy...
- W czasach, które **wymagają szybkich reakcji, natychmiastowych decyzji**, podejmowania wysiłku ponad swoje możliwości, dostosowywania się i spełniania wymagań często wykraczających ponad własne umiejętności lub kompetencje...
- Gdy zmiany społeczne i ekonomiczne powodują **utratę dotychczasowych przyzwyczajeń** i stałych, znanych reguł zachowań...
- Gdy **zmiany następują szybko** niemalże każdego dnia, a stare i sprawdzone sposoby radzenia sobie w sytuacjach trudnych zawodzą...
- Jeśli nie można liczyć na **bezwarunkową akceptację** i wsparcie bliskich...

**...wówczas niemal każde wydarzenie stresujące w życiu człowieka może spowodować kryzys psychiczny.**

*„Kryzys jest odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami” (James i Gilliland, 2006).*

**Zazwyczaj człowiek nie jest w stanie „przygotować się na kryzys”**, ponieważ najczęściej są to sytuacje nagłe i niespodziewane. Z reguły kryzysowych sytuacji czy wydarzeń nie sposób uniknąć, ponieważ stanowią konsekwencję nieprzewidywanych okoliczności, których specyfiką jest to, że zawodzą w nich wszelkie dotychczas znane i sprawdzone sposoby walki z przeciwnościami. Doświadczenie kryzysu jest powszechne. Każdy człowiek może zostać dotknięty kryzysem w trakcie swojego życia.

Kryzys mogą wywołać wydarzenia o charakterze przewidywalnym, ale związane z silnym odczuwaniem wielu, często skrajnych emocji, np. zmiana stanu cywilnego, ciąża, poród, zmiana pracy, przejście na emeryturę, zmiana miejsca zamieszkania. Kryzys może zostać wywołany nieoczekiwanymi, nagłymi i trudnymi doświadczeniami takimi jak: choroba własna lub bliskiej osoby, wypadek, rozstanie, rozwód, przemoc fizyczna i psychiczna, śmierć bliskiej osoby, zagrożenie życia lub ryzyko poważnego urazu.



# Rodzaje kryzysu psychicznego

Istnieją różne rodzaje kryzysu psychicznego:

- **rozwojowe** – zachodzące w trakcie całego życia i rozwoju człowieka (dzieciństwo, dojrzewanie, dorosłość, starość) i powodujące gwałtowne zmiany albo życiowe zwroty
- **sytuacyjne** – związane z nieoczekiwanymi wydarzeniami, których nie można kontrolować ani przewidywać, a powodują zazwyczaj utratę czegoś lub kogoś ważnego (udział w wypadku, utrata/zmiana pracy, choroba własna lub bliskiej osoby, śmierć bliskiej osoby, zaginięcie bliskiej osoby, nagła zmiana statusu materialnego; mogą także być wywołane przez sytuacje o wydźwięku pozytywnym: małżeństwo, narodziny dziecka, ukończenie studiów)
- **egzystencjalne** – lęki i konflikty dotyczące własnego życia, jego celowości, ważności (kryzys wieku średniego, bilanse życiowe)
- **środowiskowe** – spowodowane wydarzeniami z obszaru katastrof i klęsk (naturalne: powódź, pożar, huragan, trzęsienie ziemi; spowodowane czynnikiem ludzkim: wojna, emigracja, zapaść gospodarcza)



# Objawy kryzysu psychicznego

Człowiek znajdujący się w stanie kryzysu psychicznego może doświadczać i odczuwać wielu nieprzyjemnych i dokuczliwych objawów (zarówno na poziomie fizjologicznym jak i emocjonalnym).

Mogą to być:

- nieokreślony niepokój, lęk
- rozdrażnienie, złość
- przejmujący smutek, wzmożona płacliwość
- strach odnośnie swojego funkcjonowania, przyszłości itp.
- poczucie pustki i/lub straty
- poczucie winy, wstyd
- poczucie krzywdy
- poczucie niemocy, bezsilność, bezradność
- poczucie braku własnej wartości
- zubożenie, brak motywacji do działania
- przygnębienie
- zmęczenie lub poczucie braku energii
- zmniejszona zdolność myślenia lub koncentracji
- niechęć do dotychczasowych sposobów spędzania czasu
- chęć wycofania się z dotychczasowych aktywności życiowych czy zawodowych
- problemy ze snem (trudności w zasypianiu lub nadmiarowa ucieczka w sen)
- bóle całego ciała (lub poszczególnych jego partii: brzucha, głowy, kręgosłupa, problemy trawienne)
- pobudzenie lub przeciwnie – apatia
- anhedonia (niemożność odczuwania radości i zadowolenia)
- natrętne wspomnienia wydarzenia krytycznego w formie żywych obrazów
- brak sensu i celowości istnienia
- zachowania autodestrukcyjne, myśli rezygnacyjne i samobójcze

## Jak możesz pomóc osobie będącej w stanie kryzysu psychicznego?

Warto, aby bliscy osób przeżywających kryzys psychiczny zachowali czujność i w razie zaobserwowania niepokojących symptomów zapewнили bliskiej osobie odpowiednie wsparcie psychologiczne.

Niezwykle ważne jest, aby osoba przeżywająca kryzys nie została w tej sytuacji sama i nie była pozbawiona wsparcia najbliższych, życzliwych jej osób. Niekiedy może wystarczyć wsparcie najbliższych, pod warunkiem, że są oni w stanie objąć osobę doświadczającą kryzysu szczególną ochroną i opieką

**UWAGA:** w sytuacjach gdy kryzys dotknął większej grupy ludzi np. całej rodziny, małżeństwa, grupy społecznej – takiego wsparcia zapewne będą potrzebowały wszystkie uczestniczące w nim osoby; tym samym mogą nie być w stanie udzielać sobie nawzajem wystarczającej pomocy.

Bardzo istotne jest wówczas zapewnienie szybkiego i profesjonalnego wsparcia z zewnątrz przez specjalistów: psychologa, psychoterapeuty a także lekarza psychiatry.



# 800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB  
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO