

Warszawa, 18 sierpnia 2021r.

## Czym jest kryzys psychiczny?

**Trwa lato, podczas którego najczęściej czujemy się dobrze i tak też zwykle funkcjonujemy. Ma na to wpływ szereg różnych czynników, takich jak: możliwość odpoczynku, długi dzień i duża ilość światła słonecznego. Ja jednak pragnę zwrócić uwagę czytelnika na sprawę ważną, która przydarza nam się statystycznie częściej jesienią czy zimą, ale również może mieć miejsce latem. Chciałabym przybliżyć temat kryzysu psychicznego (emocjonalnego).**

Zgodnie ze słownikową definicją, kryzys emocjonalny to stan nierównowagi psychicznej, mający znaczenie przełomowe, punkt zwrotny życia, wymagający natychmiastowych rozwiązań. W kryzysie rozstrzygają się ważne dla człowieka sprawy – jego stan zdrowia, relacje, w jakich jest, kierunek i sens dalszego życia. W ujęciu Lindemanna i Caplana, kryzys



emocjonalny stanowi normalną reakcję na wydarzenia krytyczne, zazwyczaj niespotykane, często nieprzewidywalne, wobec których dotychczasowe zasoby i umiejętności rozwiązywania problemów stają się niewystarczające. Należy zaznaczyć, że kryzysy psychiczne są naturalną składową ludzkiego losu. Niektórzy sądzą nawet, że życie toczy się „od kryzysu do kryzysu”.

Kryzysy psychiczne są odpowiedzią na wydarzenia krytyczne. Wydarzenie krytyczne tym różni się od sytuacji stresowej, że ta ostatnia jest trudna, ale można ją znieść, wytrzymać, natomiast sytuacja krytyczna wymaga wprowadzenia zmian w relacjach z otoczeniem, w zachowaniu i w życiu. Kryzysy emocjonalne występują nagle, lub rozwijają się stopniowo. Powstałe na skutek wydarzeń kryzysowych napięcie narasta, aż do wyczerpania dotychczasowych możliwości zaradczych. Człowiek będący w kryzysie ma poczucie, że już „doszedł do ściany”, że „nie zrobi ani jednego kroku dalej”. Caplan opisał cztery fazy reakcji kryzysowej:

- okres szoku związany z brakiem mobilizacji do działania,
- pobudzenie (rozpacz albo złość),

- faza mobilizacji, w której pojawia się wyzwolenie z dominacji kryzysu i myślenie o przyszłości,
- faza nowej orientacji – gdy zostaje odbudowane poczucie własnej wartości i przywrócona kontrola.

Kryzys emocjonalny niesie w sobie zarówno ryzyko zaburzeń (w wypadku daremnego zmagania się z zagrażającą sytuacją), jak i szansę rozwoju (można wyjść z kryzysu jako osoba bardziej dojrzała, mocniejsza).



Kryzysy możemy podzielić pod względem formalnym oraz treściowym.

#### Kryzysy formalne:

- 1) przewidywalne vs niespodziewane,
- 2) narastające powoli vs występujące w przebiegu stresu długofalowego,
- 3) sytuacyjne vs egzystencjalne,
- 4) inicjujące rozwój vs prowadzące do destrukcji.

#### Kryzysy treściowe:

- 1) kryzysy rozwoju i przemiany w przebiegu życia – dotyczą biologicznych, naturalnych przemian dokonujących się w ciągu życia. Według Eriksona do kryzysów rozwojowych należą również kryzysy egzystencjalne czyli problemy związane z samookreśleniem się, poszukiwaniem tożsamości i „własnej drogi”;
- 2) kryzysy rodzinne i małżeńskie – mogą należeć także do kryzysów rozwojowych. Każda rodzina przechodzi przez kolejne etapy rozwoju – od bycia parą, po narodziny dzieci, ich dojrzewanie, dorastanie, wreszcie odejście dzieci z domu, czyli tzw. fazę pustego gniazda. Jednak kryzysy w parze czy w rodzinie mogą także nastąpić na skutek braku komunikacji, nieporozumień i konfliktów, jak również w konsekwencji nieprzewidzianych wydarzeń krytycznych;
- 3) kryzysy sytuacyjne i traumatyczne – ich przypadkowy, nagły, niespodziewany charakter odróżnia je od kryzysów rozwojowych. Często towarzyszy im poczucie zagrożenia, krzywdy, niekiedy utraty sensu życia;

4) kryzysy katastroficzne – mogą mieć pochodzenie biologiczne, ekonomiczno – gospodarcze, polityczne lub wynikać z poważnych przemian społecznych.

Profesjonalna pomoc w kryzysach emocjonalnych nosi nazwę interwencji kryzysowej, której nadrzędnymi celami są: wzmocnienie siły, mocy i wiary w siebie osób przeżywających kryzys oraz zwiększenie ich samokontroli i kontroli nad sytuacją kryzysową, aktywizowanie potencjalnych zasobów do poradzenia sobie z kryzysem.

Chciałabym się teraz skoncentrować na kryzysach psychicznych wywołanych zmianą sytuacji życiowej, takich jak utrata pracy, śmierć osoby bliskiej, rozstanie czy choroba w rodzinie lub nasza własna. Tego rodzaju kryzysy powodują w nas cały wachlarz emocji (złość, lęk, żal, smutek). Myślę, że normalnym uczuciem jest poczucie niesprawiedliwości i złość, że akurat



mnie to spotyka. Im bardziej koncentrujemy się na trudnościach i dewaluujemy nasze zasoby, tym doświadczamy silniejszego lęku. Kiedy nasze wnętrze wypełnione jest tak silnymi emocjami, trudno jest nam myśleć racjonalnie, trudno podejmować właściwe decyzje. Przeżywając kryzys emocjonalny przestajemy koncentrować się, kojarzyć, wyłączamy myślenie, przestajemy być obecni „tu i teraz”, przebywamy w świecie targających nami uczuć, wspomnień. Chcielibyśmy odczarować życie, aby wrócić do sytuacji „sprzed”. Nierzadko doświadczenie kryzysu emocjonalnego może być punktem spustowym wywołującym inne zakłócenia psychiczne, takie jak: depresja, mania, zaburzenia odżywiania, zaburzenia zachowania czy nawet próby samobójcze.

Stoję na stanowisku, że ważnym elementem pomocowym w sytuacji doświadczania kryzysu jest kontakt z psychiatrą, który, jeśli uzna za stosowne, pomoże nam farmakoterapią. Bardzo ważna jest pomoc psychologiczna pod postacią interwencji kryzysowej czy psychoterapii (indywidualnej w przypadku indywidualnego doświadczania kryzysu czy też małżeńskiej, rodzinnej kiedy kryzys obejmuje całą rodzinę). Niemniej ważne jest wsparcie ze strony otoczenia - przyjaciół, znajomych, rodziny czy też różnych grup samopomocowych. To, jak poradzimy sobie z kryzysem, czy i jak przez niego przejdziemy, zależy od wielu czynników, z których najważniejszymi są rodzaj krytycznego wydarzenia, nasze wyposażenie emocjonalno – psychiczne, jak również pomoc, jaką otrzymamy. Pamiętajmy, że z każdego kryzysu możemy wyjść silniejsi, bardziej dojrzały, możemy zacząć coś „od nowa”. A mając doświadczenie poradzenia sobie z załamaniem, będzie nam łatwiej znieść każdy kolejny.

*(-) Zuzanna Kędzierska*

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



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



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)