

W przypadku wystąpienia niepokojących objawów zapraszamy do skorzystania z pomocy świadczonej przez nasze placówki.

znajdź nas na  SPRWawer

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bemowo

ul. Gen. T. Pełczyńskiego 28 E, 01-471 Warszawa
tel. 22 664 13 42, 22, poradniabemowo@spr.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Bielany

Al. Zjednoczenia 11, 01-829 Warszawa
tel. 22 864-73-06, poradniabielany@spr.waw.pl

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wawer

ul. Włókiennicza 54, 04-974 Warszawa
tel. 22 277 11 97, e-mail: poradniawawer@spr.waw.pl

Zrealizowano z okazji obchodów Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 2020-2023

Projekt graficzny: Maria Jarco-Działak
rysunki: freepik.com, Maria Jarco-Działak
centrumwspieraniarodzin.pl



KRYZYS

Przejęciowy stan braku równowagi wewnętrznej wywołany przez krytyczne wydarzenie/-nia życiowe (np. śmierć bliskiej osoby, utrata pracy, zagrożenie zdrowia, znaczące zmiany - również pozytywne), wymagający istotnych zmian i rozstrzygnięć.

Punkt przelomowy pojawiający się po dłuższym nawarstwianiu się trudności.

ZAGROŻENIA: silne paraliżujące emocje, uporczywe myśli, znaczne pogorszenie funkcjonowania;
SZANSE: wprowadzenie nowych rozwiązań i metod działania.



OZNAKI KRYZYSU W PARZE

- ▶ rozluźnienie więzi emocjonalnych;
- ▶ koncentracja głównie na sprawach organizacyjnych;
- ▶ rzadsze spędzanie czasu razem;
- ▶ unikanie obecności partnera sam na sam;
- ▶ wzajemne rozdrażnienie;
- ▶ unikanie kontaktów intymnych;
- ▶ tendencja do obwiniania partnera za wszelkie drobne nieporozumienia;
- ▶ brak zainteresowania sprawami partnera;
- ▶ samodzielne podejmowanie decyzji bez brania pod uwagę potrzeb drugiej strony;
- ▶ komunikacja za pośrednictwem dzieci;
- ▶ unikanie rozmów dotyczących ważnych spraw i planów życiowych.



PSYCHOLOGICZNE CZYNNIKI WYSTĘPOWANIA TRUDNOŚCI W PARZE

Cechy indywidualne

Odmienne wartości i styl życia - kwestie dotyczące m.in. religii, poglądów politycznych, chęci posiadania dzieci.
Różnice temperamentów - oczekiwanie, że partner stanie się kimś innym; trudność zaakceptowania faktu, że nasz styl funkcjonowania w małym stopniu podlega modyfikacjom.
Trudne cechy osobowości - związane m.in. z dużym poziomem agresji, skłonnością do sięgania po używki, nadmierną uległością.

Relacja w parze

Uwarunkowania z domu rodzinnego - międzypokoleniowe przekazy dotyczące np. ról w rodzinie, określające sposób wchodzenia w relacje.
Konsekwencje doboru partnera - pułapka sztywności ról; cechy które były atrakcyjne na początku związku okazują się mieć też negatywne konsekwencje.

Odmienne podejścia

1. najbardziej konfliktowe tematy w parze: gospodarowanie pieniędzmi, współżycie seksualne, podział obowiązków domowych, metody wychowawcze, spędzanie czasu wolnego;
2. różnestyle komunikacji - szczególnie w sytuacjach konfliktowych;
3. inne wyobrażenia dotyczące związku.

Zmiany w czasie

Naturalne kryzysy rozwojowe - kłopot przy przejściu z fazy do fazy np. związek bez dzieci - pojawienie się pierwszego dziecka - rozpoczęcie edukacji przez dzieci - rodzina z nastolatkiem - odejście dzieci z domu.
Rodziny patchworkowe - konieczność ułożenia relacji z dziećmi partnera z poprzedniego związku.
Spadek namiętności - obniżenie napięcia seksualnego po około 2 latach związku.

Otoczenie

Krewni i znajomi - np. niezgodność co do jakości relacji z osobami z zewnątrz (zbyt bliskie/zbyt duży dystans), ingerencja rodzin pochodzenia w funkcjonowanie związku.
Relacje pozamałżeńskie - zdrada fizyczna i/lub emocjonalna, nasilonazazdrość względem partnera.
Inne - stres związany z pracą, remontem, nieprzewidywanymi zdarzeniami (śmierć, utrata pracy, awans) itp.



SYGNAŁY ALARMOWE ZWIASTUJĄCE KRYZYS u dorosłych, w parach oraz u dzieci

Anna Firkowska, Lidia Flis, Renata Arseniuk

OZNAKI KRYZYSU U OSÓB DOROSŁYCH

- ▶ przytłoczenie i bezradność w radzeniu sobie z sytuacjami problemowymi;
- ▶ uczucie ciągłego lub nawracającego niepokoju, napięcia i bezradności;
- ▶ odczuwane osłabienie fizyczne i spadek dotychczasowej aktywności;
- ▶ utrzymujące się przez dłuższy czas przygnębienie i lęk;
- ▶ utrata radości z dotychczasowych aktywności sprawiających satysfakcję;
- ▶ lęk wobec podejmowania nowych wyzwań życiowych i realizacji pragnień;
- ▶ impulsywność we własnych reakcjach wobec osób z najbliższego otoczenia;
- ▶ nadużywanie substancji psychoaktywnych dla uśmierzenia wewnętrznego napięcia;
- ▶ problemy ze snem (trudności z zasypianiem, wybudzanie się);
- ▶ częste konflikty i poczucie niezrozumienia przez innych ludzi;
- ▶ narastające wycofanie wobec innych osób i pogłębiająca się samotność;
- ▶ przewaga negatywnego myślenia o sobie, życiu i przyszłości;
- ▶ niezadowolony z dotychczasowych dokonań w życiu lub utrata dotychczasowego poczucia sensu w życiu.

Sfera uczuć i emocji

Dotyczy szybko pojawiających się i dominujących stanów emocjonalnych, będących reakcją na trudne lub zaskakujące wydarzenia.

Czasem kryzys psychiczny ma charakter utrzymującego się spadku nastroju i przewagi obojętności/braku energii wobec zadań rozwojowych zgodnych z danym etapem dorosłego życia.

Bardzo często oznaką kryzysu jest brak odczuwania przyjemności w życiu.

Nie chodzi zatem o to, aby w życiu nie było trudnych czy bolesnych wydarzeń, ważne jest, aby ten trud był równoważony dobrymi i przyjemnymi aspektami życia dorosłego człowieka.



Sfera samooceny i odbierania siebie

Dotyczy myśli i przekonań na temat siebie, mających swoje odzwierciedlenie w obserwowanych przez osobę sygnałach obniżenia poczucia własnej wartości i pogorszeniu samopoczucia.

U podłoża kryzysu w tym obszarze leżą głębokie i niszczące przekonania na temat siebie np. „Jestem do niczego”, „Zawsze będę sam”. Osłabiają one motywację i chęć do realizowania własnego potencjału osobistego w ciągu całego życia.

Sfera relacji

Dotyczy tego, że kryzys psychiczny jednostki nie zachodzi tylko wewnątrz indywidualnej osoby, ale oddziałuje na osoby bliskie, współpracowników i znajomych. Jest zauważalny przez te osoby poprzez zmianę we wzajemnych kontaktach. Kluczowa jest zmiana wobec dotychczasowych sposobów komunikowania się. Unikanie i wyraźny brak zainteresowania kontaktami z innymi wskazuje na to, że wewnętrzny kryzys danej osoby pogłębia się.

NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY U DZIECI

- ▶ trzeba rozpatrywać w odniesieniu do wyposażenia psychicznego konkretnego dziecka oraz jego sytuacji rodzinnej i kulturowej;
- ▶ zwykle jest ich kilka naraz;
- ▶ często są wyrażane poprzez "niegrzeczne" zachowanie.



Sfera emocjonalno – społeczna

- ▶ trudności w regulacji emocji np. drażliwość, wybuchy złości, zamknięcie w sobie;
- ▶ występujące po sobie skrajne stany emocjonalne (złość przechodzi w nieadekwatną wesołość);
- ▶ problemy w relacjach rówieśniczych np. częste konflikty, izolowanie się;
- ▶ kłopoty z wyjściem z domu do szkoły/przedszkola lub u starszych dzieci wagarary;
- ▶ nadmierne korzystanie z internetu / gier komputerowych i reagowanie złością przy prośbie o zaprzestanie;
- ▶ tendencja do szukania silnych przeżyć (niebezpieczne zabawy);
- ▶ dążenie do perfekcjonizmu i powaga nieadekwatna do wieku;
- ▶ silne lęki zakłócające codzienne funkcjonowanie;
- ▶ agresja względem innych lub wobec siebie samego, samookaleczenia;
- ▶ nieadekwatnie zaniżone poczucie własnej wartości;
- ▶ nagle stany pobudzenia sugerujące korzystanie ze środków psychoaktywnych;
- ▶ natrętne myśli, przywiązanie do wykonywania określonych rytuałów.

Sfera poznawcza

- ▶ utrzymujące się, długotrwałe problemy z koncentracją uwagi;
- ▶ trudności z odtwarzaniem wcześniej wyuczonego materiału, częste zapomnianie;
- ▶ zapomnianie wcześniej wyuczonych umiejętności (regres rozwojowy).

Sfera cielesna

- ▶ niespecyficzne bóle głowy, brzucha itp.;
- ▶ trudności z jedzeniem (nadmierne objadanie się, odmawianie jedzenia, wybiórczość pokarmowa);
- ▶ trudności ze snem (odkładanie momentu zasypiania, wybudzanie się, pocenie się w nocy, bezsenność);
- ▶ zaburzenie koordynacji ruchowej.