**Kryzys psychiczny – zagrożenia, ale i szanse**

**Jak rozpoznawać kryzys psychiczny, gdzie szukać jego przyczyn i jak sobie z nim radzić? O tym wszystkim mówi dr Agnieszka Mościcka-Teske z Uniwersytetu SWPS, jedna z prelegentek konferencji** [**„Kryzys psychiczny. Zrozumieć, wspierać, zapobiegać”**](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/konferencje-i-seminaria/34201-kryzys-psychiczny-zrozumiec-wspierac-zapobiegac)**, która odbędzie się 3 października we Wrocławiu.**

Dramatyczne wydarzenia, nagłe zmiany sytuacji, poważne problemy w pracy lub związku mogą prowadzić do kryzysu psychicznego.

*Kryzys ma w psychologii kilka znaczeń. Możemy mówić o kryzysie wiążącym się z sytuacją w rozwoju człowieka, po której następuje znacząca zmiana w życiu. Wtedy mamy do czynienia z kryzysami rozwojowymi. Drugie znaczenie odnosi się do sytuacji, która wnosi duże napięcie, dezorganizację, zaburzenie równowagi psychicznej albo psychospołecznej. Jest to sytuacja, w której ludzie nie mogą realizować w dotychczasowym stopniu swoich celów życiowych, albo jakiś proces w ich życiu jest zaburzony. Na przykład jakieś wydarzenie może spowodować, że przyszłość relacji z bliską osobą stanie pod znakiem zapytania. W psychologii rozróżniamy też kryzysy związane z sytuacjami traumatycznymi lub katastroficznymi, w których zagrożone jest zdrowie, życie lub inne bardzo ważne dla człowieka wartości* – mówi dr Agnieszka Mościcka-Teske, psycholożka z Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS.

**Rozpoznanie źródła**

Żeby stwierdzić, czy obecny stan człowieka to efekt rozwijających się zaburzeń psychicznych, czy reakcja na kryzys, specjalista przede wszystkim próbuje wykryć sytuację, która może być źródłem kryzysu.

*W klasycznie rozumianej nauce o kryzysie wskazuje się na to, że jest on wywołany przez konkretną sytuację. Jej zlokalizowanie jest o tyle istotne, że interwencja, która ma pomóc, w dużej mierze jest ukierunkowana na to źródło. Pomoc polega na jego wykryciu, przeanalizowaniu sytuacji i ingerencji w nią. Na przykład pomoc osobie doświadczającej przemocy domowej będzie polegała m.in. na przeniesieniu jej do ośrodka pomocy* – wyjaśnia dr Mościcka-Teske.

**Nie tylko negatywne reakcje**

Czy można pomylić kryzys psychiczny z depresją? Ekspertka zauważa, że doświadczony psycholog nie będzie miał problemów w ich odróżnieniu.

*Kryzys psychiczny jest zjawiskiem sytuacyjnym. W tym pojęciu mieszczą się zarówno przyczyna, jak i reakcja oraz odległe skutki. Depresja natomiast oznacza zaburzenie zdrowia psychicznego i rozpoznaje się ją na podstawie wielu określonych kryteriów. Jednak depresja może powstawać na skutek doświadczenia kryzysu* – mówi psycholożka.

Dr Agnieszka Mościcka-Teske dodaje, że na kryzys możemy reagować różnie.

*Istotą kryzysu jest to, że niesie zagrożenia i szanse. Weźmy na przykład kryzys dwulatka. Dziecko zaczyna się buntować i budować swoją autonomię. To trudny czas zarówno dla dziecka, jak i dla jego otoczenia. Ale ten kryzys służy temu, by przejść do kolejnej fazy rozwojowej, ma więc pozytywny wymiar* – przekonuje ekspertka.

Reakcją na kryzys może być też rodzaj mobilizacji i uświadomienie sobie swojej sytuacji. Pod wpływem sytuacji kryzysowej w pracy łatwiej zobaczyć procesy, które tam zachodzą, uprzytomnić sobie, co nam się w tym miejscu podoba, a co nie, a nawet zdecydować się na zmianę pracy lub zawodu.

**Szukanie pomocy**

W sytuacji kryzysu psychicznego dotychczasowe sposoby radzenia sobie z problemami i źródła jego zasobów – wewnętrznej siły, pomysłowości – dochodzą do granicy lub się wyczerpują. Wtedy zaczynamy szukać innych.

*Łatwiej nam będzie znaleźć wyjście z sytuacji, jeśli mamy dobre tło do działania. Może nim być na przykład to, że jesteśmy zdrowi, wypoczęci po urlopie lub mamy poduszkę finansową umożliwiającą dłuższe poszukiwanie pracy albo odejście z przemocowego związku. Bardzo ważne jest wsparcie społeczne, czyli to, na ile możemy korzystać z pomocy. Dotyczy to nie tylko pomocy innych ludzi, ale też instytucji – na przykład Ośrodka Interwencji Kryzysowej albo Środowiskowego Centrum Wsparcia dla Osób Doświadczających Przemocy w Rodzinie. Procedury dotyczące pomocy osobom w kryzysie mają też Miejskie Ośrodki Pomocy Społecznej – można tam skorzystać z konsultacji psychologicznej i prawniczej* – opowiada psycholożka.

**Metody działania**

*W kryzysie człowiek lub jego bliscy zazwyczaj szukają rozwiązania. Im głębszy kryzys, im poważniejszą rewolucję wprowadza w życiu i im mniejsze mamy zasoby, czyli zdrowie, wsparcie społeczne albo pieniądze, tym większa będzie konieczność szukania dodatkowej pomocy. Powinniśmy po nią sięgnąć, jeśli pod wpływem kryzysu psychicznego nie jesteśmy w stanie już normalnie funkcjonować, pojawiają się problemy w relacjach z bliskimi, w pracy, ze snem albo odżywianiem, kiedy jesteśmy bardziej nerwowi niż zwykle albo wręcz obolali ze stresu* – uważa dr Mościcka-Teske.

Działanie specjalisty w przypadku osoby przeżywającej kryzys różni się od psychoterapii. Interwencja kryzysowa – bo tak nazywa się ta pomoc – kieruje się innymi zasadami, a psycholog ją prowadzący to interwent kryzysowy.

*W interwencji kryzysowej koncentrujemy się wyłącznie albo głównie na sytuacji, która jest źródłem kryzysu i na obszarach, w których pacjent odczuwa zaburzenie równowagi psychospołecznej. W psychoterapii zakres zainteresowania tym, co się dzieje z pacjentem, może być znacznie szerszy. W interwencji największą uwagę zwracamy na przyczynę kryzysu, interwent szuka sposobu ingerencji w przyczynę, czyli metody osłabienia bodźca, który wywołał kryzys. W psychoterapii nie zawsze i niekoniecznie szukamy takiego wyjścia. Interwencja służy przede wszystkim przywróceniu równowagi psychicznej, a celem psychoterapii jest zmiana albo modyfikacja tego, co powoduje dyskomfort, cierpienie albo zaburzenia psychiczne. Poza tym interwencja kryzysowa zakłada krótkotrwałe działanie, mieści się zwykle w kilku sesjach, czasem nawet wystarczy jedna sesja. W przypadku psychoterapii zwykle leczenie trwa minimum 10 sesji* – tłumaczy ekspertka.

**Zdrowe funkcjonowanie**

O takich problemach psychicznych i sposobach radzenia sobie z nimi będą mówić uczestnicy konferencji [„Kryzys psychiczny. Zrozumieć, wspierać, zapobiegać”](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/konferencje-i-seminaria/34201-kryzys-psychiczny-zrozumiec-wspierac-zapobiegac), która odbędzie się 3 października we wrocławskiej filii Uniwersytetu SWPS (ul. Ostrowskiego 30 B, sala 45).

*W ostatnich latach żyjemy w permanentnym kryzysie – spowodowanym pandemią, wojną, zmianami klimatycznymi i gospodarczymi. Podczas konferencji chcemy uświadomić ludziom, czym jest kryzys, jak wpływa na człowieka, jakie powoduje reakcje, co zmienia. Ta świadomość i poznanie sposobów na opanowanie kryzysu lub reakcji na niego pomaga w zdrowym i dobrym funkcjonowaniu nas wszystkich. Bo przecież kryzys jest nieodłączną częścią życia człowieka i poza zagrożeniem niesie też szanse rozwoju* – mówi dr Agnieszka Mościcka-Teske.