



NIE OGARNIAM, NIE DAJE RADY, MAM JUŻ DOŚĆ – CZYLI KRYZYS PSYCHICZNY. JAK POMÓC SOBIE I CZYM JEST DOBRE WSPARCIE?

Artykuł przygotowany na zlecenie Stowarzyszenia "Przebiśnięg" przez ekspertów MENTAL HEALTH CENTER

Kryzys psychiczny to stan, w którym mamy wrażenie, że tracimy grunt pod nogami i uważamy, że to co się dzieje, nas przerasta. **NIE DAM JUŻ RADY, NIE MAM SIŁY.** Jesteśmy przekonani, że na pewno nie damy sobie rady z nową sytuacją, która może zagrażać naszemu życiu. Jest to naturalna reakcja na coś, czego byśmy się nie spodziewali, co zabiera nam nadzieję na spokojne życie lub zdrowie.

Znaleźliśmy się w sytuacji, kiedy wszystkie sposoby, które do tej pory były nam pomocne, na przykład spacer po lesie, rozmowa z koleżanką, oglądanie filmu z partnerem, przestają działać.

Kryzys psychiczny jest naturalną reakcją na usłyszenie diagnozy - choroby nowotworowej

CHOROBA MA PRAWO PROWADZIĆ DO KRYZYSU, PONIEWAŻ JEST TO:

- nowe i niespodziewane wydarzenie
- zagraża naszemu zdrowiu i życiu
- metody, które do tej pory były pomocne, mogą okazać się teraz za słabe

Trzeba pamiętać, że żaden kryzys trwa określony czas. To jest czas kiedy uczymy się jak działać, co pomaga, co mogę jednak zrobić, co mogą zrobić dla mnie inni. Dochodzenie do siebie to odyzskiwanie tego gruntu pod nogami.

Grunt pod nogami można utrzymać jeśli wiemy, jak kryzys działa, co my możemy zrobić sami albo do kogo zgłosić się po pomoc.

Każdy z nas jest inny i potrzebuje odmiennego rodzaju wsparcia, natomiast w sytuacji kryzysu psychicznego najbardziej potrzebujemy zrozumienia, poczucia bezpieczeństwa i przekonania, że nie jesteśmy bezradni i możemy sobie pomóc albo że nie ma w tej bezradności nic złego.

CO ZATEM ZROBIĆ W SYTUACJI KRYZYSU?

- **Przyznaj przed sobą, że jesteś w sytuacji kryzysowej.** Powiedz sobie, że to jest naturalne i ok. Każdy z nas doświadcza w życiu kryzysów. Nie ma osoby, która jest przygotowana na wszystko, co się może zdarzyć. Ktoś, kto myśli cały czas o przyszłości i szykuje się na najgorsze scenariusze to tak naprawdę cierpi przez cały czas.
- **Pomyśl o wcześniejszych kryzysach, o tym jak sobie wtedy poradziłeś i co ci pomogło.**
- **Jeżeli chcesz być sam – bądź. Jeżeli chcesz porozmawiać z kimś bliskim – zadzwoń.** Jeżeli chcesz porozmawiać o tym z kimś obcym, bo nie chcesz rozmawiać o tym z nikim bliskim – zadzwoń np. na interwencję kryzysową. Po drugiej stronie słuchawki czekają doświadczeni interwencji kryzysowi, psycholodzy a często również lekarz psychiatra.
- **Nie zdręczaj się myślami o tym, co wywołało kryzys** – to jeszcze bardziej dolewa oliwy do ognia. -->



- Spróbuj na jakiś czas to zostawić w tyle, zrób dla siebie coś przyjemnego, co zupełnie przestawi cię na inne tory – zadzwoń do bliskiej osoby, żeby porozmawiać o czymś przyjemnym albo żeby się wyplakać. Kiedy pozwolimy myślom i ciału ochłonąć, łatwiej jest nam działać . Podejmowanie poważnych życiowych decyzji w stanie kryzysu nie jest najlepszym pomysłem, bo nie myślimy wtedy w pełni racjonalnie.
- **Zrób coś ze swoim ciałem, coś żeby dobrze je poczuć.** W stanie kryzysu czasami możemy czuć jakbyśmy byli za ścianą, oddzieleni od świata albo jakby głowa oddzieliła się od ciała. Nie jest to na dłuższą metę dobre, bo przecież zależy nam na tym aby głowa i ciało współpracowały ze sobą. W tym celu możemy korzystać z **technik które nas „uziemiają”, pomagają one nam czuć się jak najbardziej „tu i teraz”.** Kiedy będziesz w przyjemnym i bezpiecznym miejscu, znajdź i nazwij wśród tego, co cię otacza: 5 rzeczy, które widzisz / 4 rzeczy, które czujesz nosem / 3 rzeczy , które słyszysz / 2 rzeczy, których smak umiesz wyobrazić sobie / 1 rzecz, której wrażenie w zetknięciu ze skórą potrafisz sobie wyobrazić.

Na koniec cytaty z książki „Krucha jak lód”, który przypomina o wartości kryzysu:

„Może rzeczywiście dopiero po ciężkim kryzysie człowiek poznaje się naprawdę, może trzeba dostać w kość, żeby zrozumieć, czego właściwie chce się od życia.”



**Stowarzyszenie
Przebiśnięg**

