

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Kryzys psychiczny. Jak sobie z nim radzić?

Jesteś bliski/-a załamania? Czujesz coraz większy lęk i dezorientację? Nagle wszystkie znane ci sposoby rozwiązywania problemów i radzenia sobie ze stresem zawodzą? Prawdopodobnie przechodzisz kryzys, który naznaczy Cię na całe życie. Jednak może to być pozytywny ślad.

Kryzys jest reakcją na sytuację, z którą w żaden sposób nie potrafimy sobie poradzić. To stan dezorganizacji i zamieszania, który pojawia się, gdy na drodze do realizacji ważnych, życiowych celów stają przeszkody nie do pokonania. Nieudane próby poradzenia sobie z nimi prowadzą do rozstroju psychicznego i utraty wewnętrznej równowagi. Osoba traci zdolność do racjonalnego myślenia i działania. Ma poczucie utraty kontroli nad sobą i swoim życiem. Taka reakcja trwa zwykle od 6 do 8 tygodni. Kryzys jest więc zjawiskiem ograniczonym w czasie, o ile znajdzie rozwiązanie i nie przejdzie w stan chronicznego stresu. Przyjrzyjmy się bliżej temu zjawisku.

Zanim nastąpi kryzys, pojawia się zwykle jakaś nieoczekiwana przeszkoda, trudność czy wydarzenie losowe. Może być to np. nagły wypadek, utrata pracy, konieczność zmiany miejsca zamieszkania, problemy małżeńskie lub rodzinne, rozwód, śmierć lub choroba bliskiej osoby.

Fazy kryzysu

Pierwszą reakcją jest zwykle szok i poczucie odrętwienia, po czym następuje okres mobilizacji i koncentracji na trudnościach. Próbujemy poradzić sobie z nimi za pomocą znanych nam nawykowych sposobów rozwiązywania problemów. Jednak dotychczasowe strategie nie skutkują, więc lęk i napięcie wzrastają. Szukamy rozwiązania problemu metodą prób i błędów. Miotamy się, podejmując różne, często sprzeczne ze sobą działania. Czujemy się bezsilni. Wyczerpani życiem w skrajnym napięciu szukamy ulgi, chwytając się czegokolwiek, co choć trochę zmniejszy lęk i zredukuje napięcie.

Ponowne zmierzenie się z problemem wymaga uruchomienia dodatkowych zasobów, tych wykorzystywanych w najtrudniejszych sytuacjach, jak również nowych strategii rozwiązywania problemów. Nie obejdziesz się bez konfrontacji ze sobą i głębszej refleksji. Sytuacja kryzysowa wymusza zmianę. Żeby jej sprostać, potrzebujemy zebrać siły, pokonać lęk przed tym, co nowe, nieznanne.

W sidłach lęku

Lęk wzmacnia i wydłuża reakcję szoku i zneruchomienia, utrudnia odzyskiwanie równowagi i włączenie się w normalny tryb życia. Paraliżuje wysiłki niezbędne ku temu, by sięgnąć po dodatkowe zasoby i pójść do przodu.

Dlatego w sytuacji kryzysowej, kiedy lęk się nasila, pomocne jest wszystko, co choć nieznacznie go obniży. Osoba w kryzysie potrzebuje jak najwięcej wsparcia od każdego, kto tylko jest w stanie go udzielić. Rozmowa z kimś życzliwym, bardziej doświadczonym przez los, kto ma za sobą podobne zmagania, obniży napięcie i doda nadziei. W opanowaniu lęku pomocne są też techniki relaksacyjne i wszelkie naturalne metody kojenia siebie. Pomocne jest również skupienie swoich działań w obszarach, w których mamy kontrolę, a nie tam, gdzie jesteśmy jej pozbawieni. Od sposobu, w jaki poradzimy sobie w tym trudnym okresie, zależeć będzie to, czy kryzys znajdzie swoje rozwiązanie, czy stanie się dla nas rezerwuarem choroby.

Aby wydobyć się z wewnętrznego chaosu, potrzebujemy powstrzymać w sobie tendencje ucieczkowe. Życie przez dłuższy czas w stanie skrajnego stresu rodzi niebezpieczeństwo zbyt częstego sięgania po sposoby radzenia sobie z napięciem, które służą tylko ogłuszeniu, oddalając nas od rozwikłania podstawowego problemu. To realna groźba ucieczki w alkohol, w pracoholizm, chorobę czy inne formy autodestrukcji.

Kryzys - wyzwaniem i szansą na rozwój

Każdy kryzys jest wyzwaniem. Sprostanie temu wyzwaniu wymaga podjęcia ważnych decyzji i działań, które wybiegają poza codzienną rutynę.

Każdy kryzys jest również szansą na rozwój. Nie rozwinie się jednak, trzymając się tylko sprawdzonych ścieżek.

Musimy więc odnaleźć w sobie odwagę, by zakwestionować swoje stare przekonania, porzucić stereotypy i spojrzeć na sytuację z nowych perspektyw. Tylko wtedy będziemy mogli dostrzec alternatywy, szanse i możliwości, jeśli zrzucimy z oczu klapki swoich wcześniejszych założeń. Jeśli to się uda, przezwycięzymy kryzys i rozwiążemy problem, albo też przedefiniujemy go i się z nim pogodzimy. W przeciwnym razie grozi nam załamanie i konsekwencje długotrwałego stresu.

Każdy kryzys też wiąże się z jakąś stratą. Aby ponownie zmobilizować siły i wejść na drogę rozwoju, potrzebujemy tę stratę odżałować. Według E. Kübler- Ross w procesie żałoby początkową reakcją jest szok i zaprzeczenie. Potem rodzi się gniew i bunt, po których z kolei następuje okres obniżonego nastroju. Dopiero kiedy go przejdziemy, stajemy się gotowi, by zaakceptować rzeczywistość i wprowadzić w życie działania, które prowadzą do odzyskania równowagi.

Istotne jest to, że uświadomienie sobie straty często – paradoksalnie – idzie w parze ze zrozumieniem tego, co dzięki niej zyskałimy. Tym zyskiem może być chociażby nabycie większej życiowej mądrości. Każdy ma jednak swoje zyski, które w zadziwiający sposób zyskuje dzięki stracie.

Droga do rozwoju

Każdy z nas doświadcza kryzysów na różnych etapach życia. Obejmują one wewnętrzne konflikty i lęki np. związane z tożsamością, intymnością, czy zależnością i autonomią. Pojawiają się zwykle w punktach zwrotnych naszego życia. Kryzys nie musi być związany wyłącznie z trudnymi sytuacjami życiowymi, jak na przykład odejście partnera. Wywołują je także zdarzenia, które kojarzą się potocznie wyłącznie z radością i szczęściem, takie jak: zawarcie małżeństwa, urodzenie się dziecka, ukończenie studiów czy zmiana zawodu. Innymi słowy – wydarzenia, które powodują w nas gwałtowne zmiany.

To tak zwane „kryzysy rozwojowe”, poprzez które osiągamy coraz to wyższy poziom wewnętrznej integracji. Na tym właśnie polega proces rozwoju: w kolejnych jego fazach pojawiają się nowe układy przeszkód wywołujące kryzys. Każda z faz stanowi wyzwanie. To zadanie rozwojowe, które wymaga zmiany sposobu myślenia i funkcjonowania. Aby uzyskać postęp, musimy pokonać przeszkody i osiągnąć równowagę na wyższym poziomie złożoności.

Jeśli nauczymy się jak skutecznie radzić sobie z kryzysem, łatwiej będzie nam rozwiązywać problemy i radzić sobie z kolejnymi kryzysami w przyszłości.

Pomoc w kryzysie

W odzyskaniu równowagi kluczowa jest wspierająca relacja z empatyczną osobą. Tą osobą może być ktoś bliski, jak również terapeuta. Celem terapii (czy też interwencji kryzysowej) jest udzielenie jak największego wsparcia, ujawnienie uczuć i myśli związanych z kryzysem oraz wspólne poszukiwanie jego rozwiązania. Ważna jest normalizacja doznań – wyjaśnienie, że to, co czuje osoba, która przechodzi kryzys, jest naturalną reakcją na sytuację (czy też traumę) i określone źródła stresu. Nie ma niczego złego w płaczu, smutku czy złości w sytuacji kryzysowej. Są naturalną reakcją.

Pomagający skupia się na uczuciach i myślach osoby w kryzysie związanych z sytuacją, a nie na samej sytuacji kryzysowej czy zdarzeniu. Stara się rozpoznać wpływ znaczenia, jakie nadaje on tej sytuacji, na ustawienie się w roli ofiary. Koncentruje na jego silnych stronach oraz minionych i obecnych pozytywnych doświadczeniach, co sprzyja budowaniu wiary we własną zdolność do odzyskania równowagi.

W terapii niezwykle pomocna jest też możliwość ekspresji intensywnych uczuć. Terapeuta uczy pacjenta, jak radzić sobie z lękiem przed ich przeżywaniem. W przypadku gniewu, który często pojawia się w następstwie ciężkich, traumatycznych doświadczeń, jego opanowanie wymaga powstrzymania się od impulsywnego rozładowania w działaniu i pomieszczenia w sobie tej silnej emocji. Pomieszczanie w sobie uczuć daje przestrzeń do myślenia i poczucie wewnętrznej siły.

Konsekwencje kryzysu: wzrost, a nawet rozkwit?

Jednym ludziom po dramatycznym przeżyciu szybko udaje się dojść do równowagi, innym nigdy to się nie udaje. W przypadku rozwinięcia tendencji unikowych, z czasem, jako reakcja na nierozwiązany kryzys, może pojawić się depresja, a nawet poważna dezorganizacja osobowości.

Spóźnioną reakcją na kryzys, zwłaszcza w przypadku przeżytej traumy, może być zespół stresu pourazowego (PTSD). Osoby doznają wtedy – przez długi czas po krytycznym wydarzeniu – objawów stresu, opóźnionych, chronicznych lub cyklicznie powracających. W takim przypadku nie obejdzie się bez fachowej pomocy.

Ale następstwem kryzysu może być też wzrost. Niektórzy autorzy mówią nawet o rozkwicie. Z prowadzonych badań naukowych wiemy, że następstwem wielu kryzysów życiowych bywa rozkwit i że ludzie doświadczają pozytywnych zmian w wyniku zmagania nawet z najbardziej tragicznymi i traumatycznymi wydarzeniami. Zjawisko to nazywane jest wzrostem potraumatycznym. Pojęcie to wprowadzili Richard G. Tedeschi i Lawrence G. G. Calhoun.

Paradoksalne zmiany, które się pojawiają w wyniku życiowych zmagania to m.in.: docenianie wartości życia, pogłębienie relacji interpersonalnych, większa satysfakcja w związkach intymnych, większe poczucie osobistej siły, wzrost wiary we własne kompetencje oraz wzbogacenie życia duchowego. Powszechnie opisywaną zmianą jest „przywiązywanie większej wagi do drobnych codziennych spraw i umniejszanie znaczenia pozornie wielkich spraw życiowych”. Doświadczenia osób, które stały czoła poważniejszym wyzwaniom życiowym świadczą o tym, że droga poprzez życiowe kryzysy może prowadzić do poczucia bardziej sensownego i spełnionego życia.

Stawianie czoła życiowym problemom przyczynia się do rozwoju rezyliencji. Pojęcie to, używane wcześniej do opisu właściwości stali (łac. re-salire - odskoczyć, odbić się), zastosowała w psychologii amerykańska psycholog, Emmy Werner. Oznacza ono elastyczność, odporność psychiczną, zahartowanie, zdolność do przetrwania i rozwoju pomimo trudnych warunków i niesprzyjających okoliczności. Nabyta w czasie wielu burz życiowych rezyliencja pozwala z podniesioną głową patrzeć w przyszłość.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29139.html>



24-09-2024

[Migrena to choroba - można ją leczyć](#)

Migrena to poważna choroba neurologiczna.



24-09-2024

[Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na tężec](#)

Szczepionki powinny być dostępne bezpłatnie w placówkach.



24-09-2024

[I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#)

Będzie współpracowała na rzecz doskonalenia jakości kształcenia.



24-09-2024

[Będzie kolejna edycja maratonu programistów](#)

Zgłoszenia do 7 października.



24-09-2024

[Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#)

Od 29 września do 25 listopada.



24-09-2024

[Astma oskrzelowa spowodziową](#)

konsekwencja

Powiedział PAP prof. Bolesław Samoliński, alergolog.



24-09-2024

SpaceX planuje wystrzelenie 5 bezzałogowych misji na Marsa

Ma się to odbyć w ciągu dwóch lat.



24-09-2024

Potrzebne są globalne ustalenia odnośnie mikroplastiku

Okazją do działania może być przygotowywany przez ONZ traktat.

Informacje dnia: [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi, uwaga na](#) [tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa](#) [popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się przy powodzi,](#) [uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna](#) [edycja maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma](#) [oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#) [Migrena to choroba - można ją leczyć](#) [Jeżeli zranimy się](#) [przy powodzi, uwaga na tęzec I. Przychocka pełnomocnikiem ds. jakości kształcenia na studiach](#) [Będzie kolejna edycja](#) [maratonu programistów](#) [Przez dwa miesiące Ziemia będzie miała dwa księżyce](#) [Astma oskrzelowa popowodziową konsekwencją](#)

Partnerzy