

Wspieranie osób w kryzysie psychicznym

Przeciwdziałanie destrukcyjnym zachowaniom u dzieci, młodzieży
i dorosłych



Dziękujemy za ściągnięcie e-booka.
W razie jakichkolwiek pytań zapraszam do
kontaktu:

Marlena Stradomska
stradomskamarlena@onet.pl

Koordynator projektu:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Przygotowanie:

Natalia Witkowska

Redakcja naukowa:

dr hab. z zakresu bezpieczeństwa narodowego Marlena Stradomska

Kadra i stażyści Towarzystwa Nowa Kuźnia:

dr Ireneusz Siudem, dr Anna Siudem, dr Justyna Rynkiewicz, mgr Karolina Perec

Partnerzy:

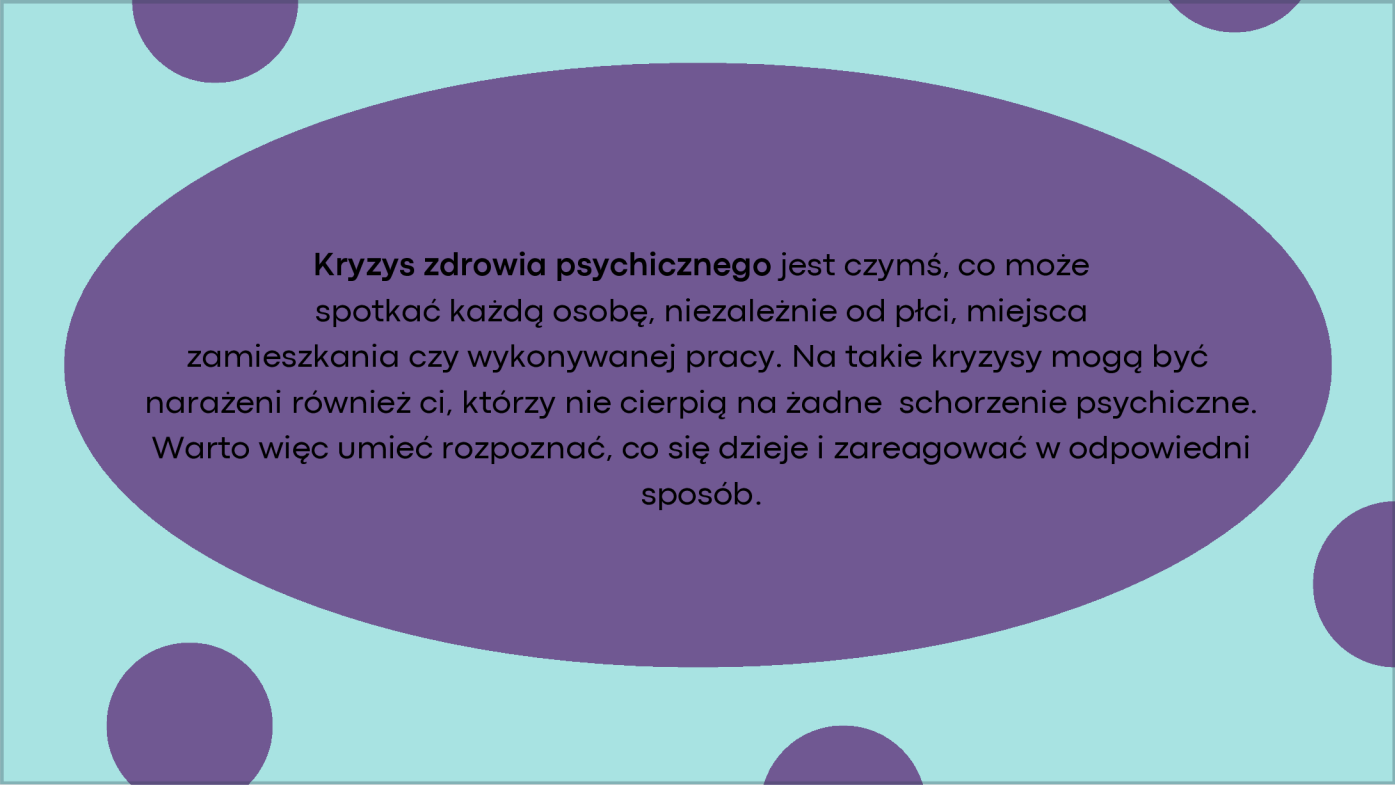
Towarzystwo Nowa Kuźnia

Polskie Towarzystwo Suicydologiczne – Oddział Lublin

Lubelska Inicjatywa Społeczna

Wydawnictwo:

Wydawnictwo Naukowe ArchaeGraph Diana Łukomiak

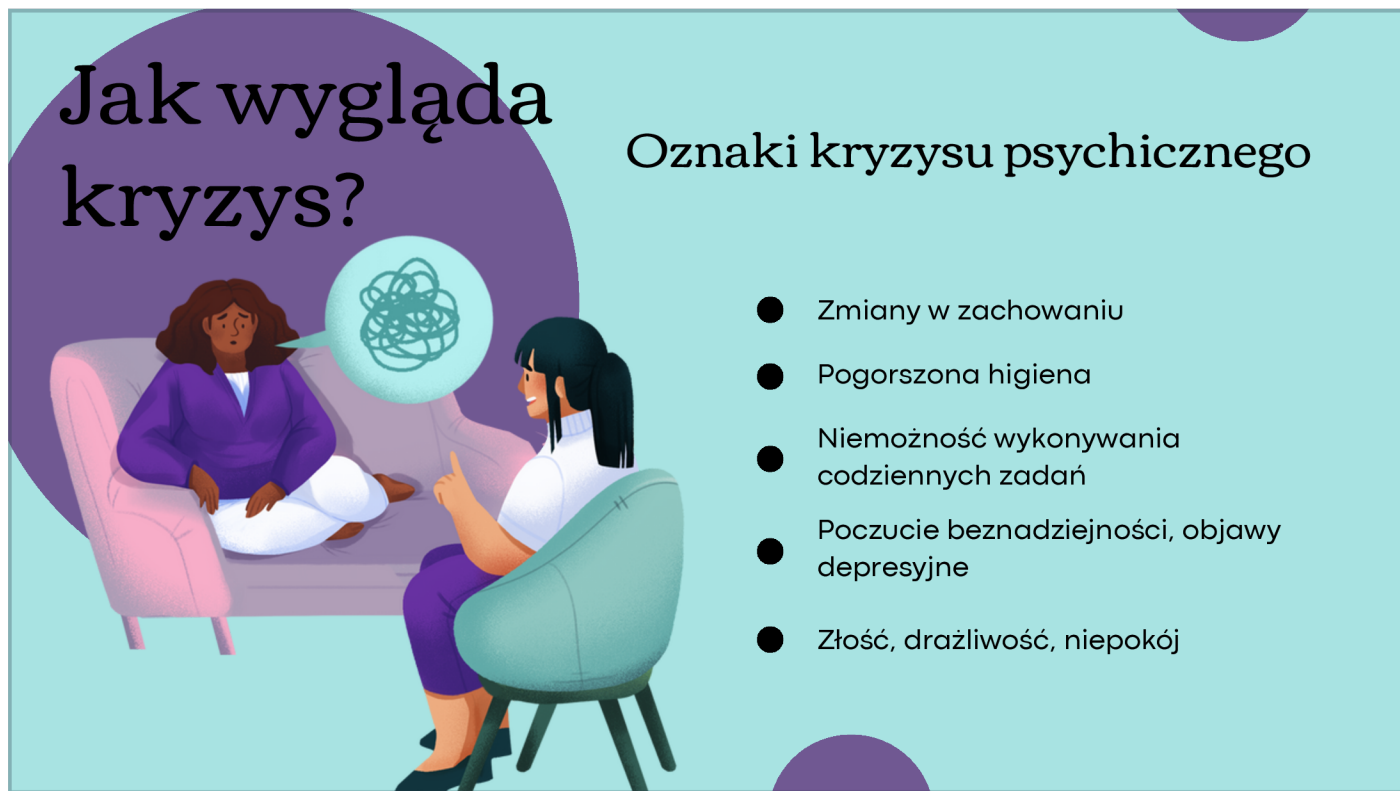


Kryzys zdrowia psychicznego jest czymś, co może spotkać każdą osobę, niezależnie od płci, miejsca zamieszkania czy wykonywanej pracy. Na takie kryzysy mogą być narażeni również ci, którzy nie cierpią na żadne schorzenie psychiczne. Warto więc umieć rozpoznać, co się dzieje i zareagować w odpowiedni sposób.

Jak wygląda kryzys?

Oznaki kryzysu psychicznego

- Zmiany w zachowaniu
- Pogorszona higiena
- Niemożność wykonywania codziennych zadań
- Poczucie beznadziejności, objawy depresyjne
- Złość, drażliwość, niepokój



Zmiany w zachowaniu mogą obejmować:

izolację społeczną
sięganie po używki
utratę zainteresowań
zmianę w wynikach w pracy bądź szkole
niemożność wstania z łóżka
zaprzestanie jedzenia i chodzenia do pracy

! W **skrajnych przypadkach** mogą się pojawiać również:
myśli samobójcze zachowania samookaleczające,
a nawet psychozy.

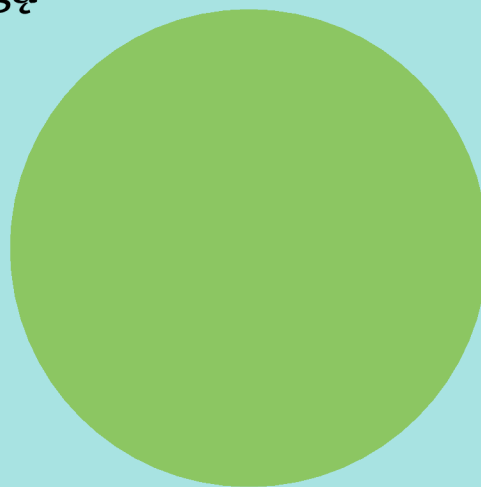
Jakie są powody kryzysu zdrowia psychicznego?

Nagłe pogorszenie stanu psychicznego może mieć wiele powodów. Często jest jednak istniejące już **negatywne samopoczucie**. Kryzys może być też spowodowany przebyciem **traumatycznego** lub **stresującego wydarzenia**.



Jakie stresujące wydarzenia mogą powodować kryzys?

- Klęska żywiołowa
- Wypadek
- Śmierć bliskiej osoby
- Utrata pracy
- Zakończenie związku





Szczególnie narażone na kryzysy zdrowia psychicznego są osoby, które:

- posiadają już pewne problemy ze zdrowiem psychicznym
- nie znają odpowiednich mechanizmów radzenia sobie
- nie posiadają silnych systemów wsparcia
- żyją w zatłoczonym środowisku
- doświadczyły strat ekonomicznych

Jak wesprzeć osobę, która przechodzi kryzys?



Słuchaj uważnie ze współczuciem



Zachęcaj do rozmowy



Dowiedz się, czy osoba ma myśli samobójcze



Podejmij działanie jeśli pojawiają się myśli samobójcze



Skontaktuj osobę ze specjalistą



! Słuchaj uważnie ze współczuciem

Pokaż osobie w kryzysie, że jesteś tuż obok i słuchasz tego, co mówi. Daj jej do zrozumienia, że podchodzisz do tego poważnie. Niech osoba wie, że jest dla ciebie ważna.

Co powiedzieć osobie w kryzysie?

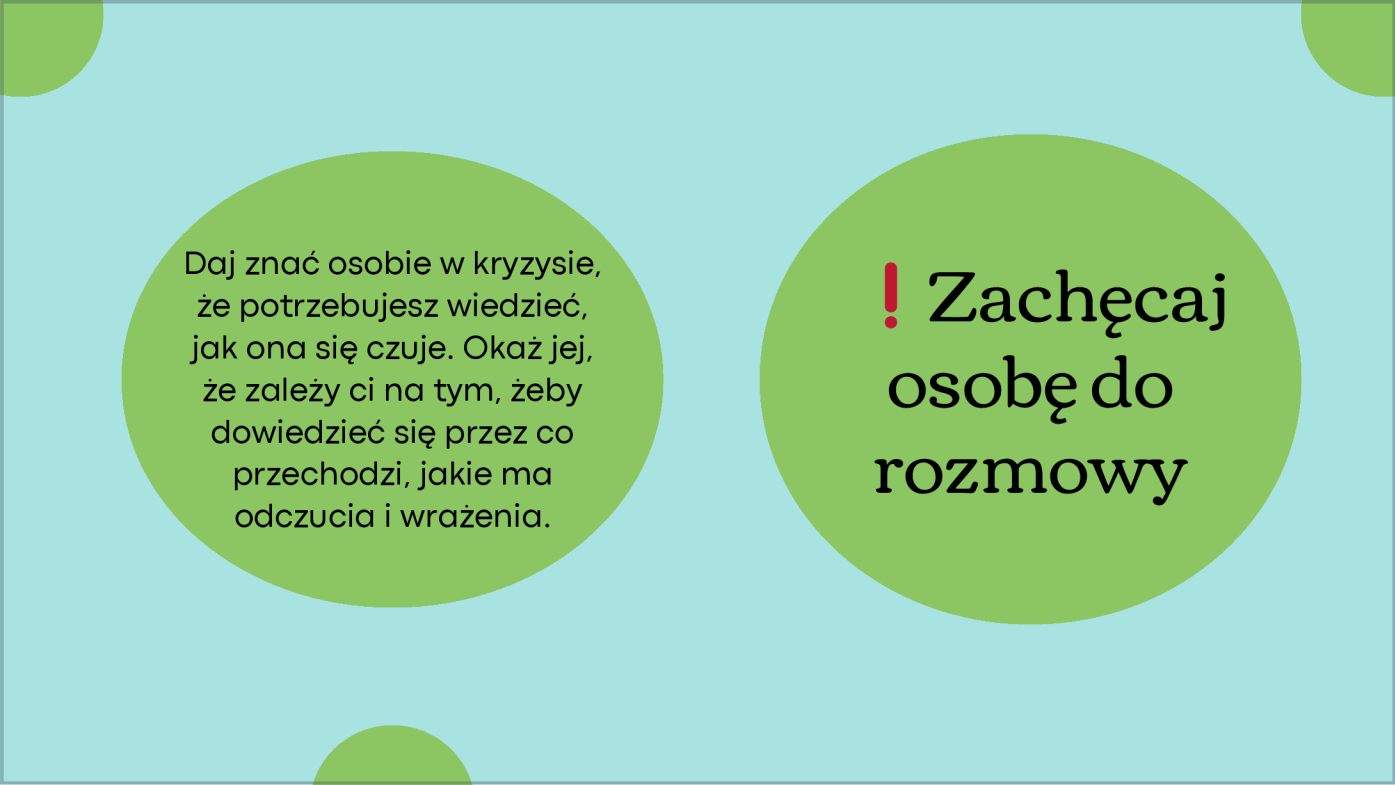
"Jestem przy tobie i wspieram cię"

"Czy chodzisz obecnie do specjalisty
zdrowia psychicznego?"

"Dziękuję, że mi o tym mówisz"

"Cieszę się, że dzielisz się ze mną tym
przez co przechodzisz"





Daj znać osobie w kryzysie,
że potrzebujesz wiedzieć,
jak ona się czuje. Okaż jej,
że zależy ci na tym, żeby
dowiedzieć się przez co
przechodzi, jakie ma
odczucia i wrażenia.

**! Zachęcaj
osobę do
rozmowy**

Co możesz powiedzieć?

“Co czułeś/aś, gdy to się wydarzyło?”

“Czy to przez co przechodzisz wpłynęło na twoje funkcjonowanie? Miewasz może problemy ze snem lub skupieniem w pracy?”

“Ta sytuacja wydaje się być bardzo nieprzyjemna i skomplikowana”

! Dowiedz się czy osoba ma myśli samobójcze

Osoby w kryzysie mogą mieć myśli samobójcze. Jeśli więc masz przeczucie, że twój rozmówca rozważa samobójstwo, koniecznie **zapytaj go o to wprost.**

Według badań przeprowadzenie rozmowy na temat samobójstwa nie sprawia, że osoba zacznie rozważać jego popełnienie.

W wielu przypadkach może to nawet pomóc osobie w kryzysie poczuć się ważną i dać jej poczucie, że ktoś się o nią martwi i nie ma problemu z przejęciem ciężaru takiej rozmowy.

Jak o to spytać?

"Czy kiedykolwiek czułaś/eś się tak źle, że pomyślałaś/eś o odebraniu sobie życia?"

"Bardzo mi na tobie zależy i chciałabym Ci pomóc, możesz powiedzieć mi wszystko tak jak czujesz"



! Podejmij działanie, jeśli pojawia się myśli samobójcze

- Jeśli u twojego rozmówcy pojawią się myśli samobójcze działaj **szybko i z rozwagą**.
- Najważniejsze, abyś **zachował spokój**.
- Postaraj się odróżnić, czy są to myśli samobójcze czy może jednak rezygnacyjne.
- Dowiedz się, czy osoba ma konkretne zamiary, plany, daty albo sposób na samobójstwo.
- Jeśli myśli i zamiary samobójcze brzmią realnie i poważnie, zabierz osobę w kryzysie na dyżur psychiatryczny bądź do psychiatry.

Co powiedzieć w takiej sytuacji?

"Gdy czujesz się bardzo źle to co robisz?"

"Jak często miewasz takie myśli?"

"Co możemy zrobić, żebyś poczuł się bezpieczniej?"





! Skontaktuj osobę ze specjalistą

Zasugeruj skontaktowanie się ze specjalistą, który będzie w stanie udzielić profesjonalnej pomocy.

Mimo, że oparcie w najbliższych osobach jest niezwykle ważne, w pewnych sytuacjach trzeba zasięgnąć specjalistycznej pomocy. Przykładem takich sytuacji może być wyrażanie przez osobę w kryzysie myśli samobójczych, rezygnacyjnych. Wtedy niezastąpiona jest konsultacja z psychologiem bądź psychiatrą.

Jak zasugerować profesjonalną pomoc?

"Widzę jak ciężko ci musi być.
Myślę, że powinieneś
porozmawiać o tym ze
specjalistą."

"Jeśli chcesz to chętnie pomogę ci
skontaktować się z psychologiem
albo psychiatrą. Nie jesteś w tym
sam."

"Rozmowa z psychologiem może
pomóc ci w twoich trudnościach."

"Wiele osób korzysta z takiej pomocy
z pozytywnym efektem."

A co w przypadku gdy osoba w kryzysie odmawia wsparcia i pomocy?

Jeśli osoba w kryzysie odmawia otrzymania wsparcia, **uszanuj to**.

- ! Jeśli jednak występuje zagrożenie zdrowia czy życia tej osoby, **dyskretnie monitoruj stan psychiczny osoby i daj jej czas**. Być może właśnie twoja bliskość i zainteresowanie sprawią, że zmieni zdanie i zasięgnie pomocy.



Co powiedzieć w takiej sytuacji?

"To w porządku, jeśli potrzebujesz czasu na przemyślenie. Rozumiem, że nie czujesz się gotowy na wizytę u specjalisty."

"Daj mi znać, jeśli zmienisz zdanie."

"Chętnie pomogę Ci skonsultować się z psychologiem, jeśli zmienisz zdanie."

! Zadbaj też o siebie

Starając się pomóc innym osobom
bardzo łatwo jest zapomnieć
o samym sobie.

Jednak dbanie o siebie pozwala na lepszą i
efektywniejszą pomoc innym. Zajmij się więc
swoim zdrowiem, siłą, jakością życia
i funkcjonowania.

Warto pamiętać, że doświadczanie kryzysów zdrowia psychicznego jest **naturalną reakcją na ciężkie i trudne przeżycia.**

! Nie jest to objaw dysfunkcji ani słabości.



Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?

Nie przyjmuj informacji bezkrytycznie.

Niesprawdzonego
i błędne informacje mogą źle wpływać na twoją wizję
świata, wybory, myśli

**Zastanów się na czym budujesz swoje poczucie
bezpieczeństwa.** Czy jest to coś wartościowego i
realnego czy może jednak jest to pozór bądź iluzja?

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?

Nie bądź sam - nie izoluj się i dbaj o ważne dla ciebie relacje. Bądź otwarty na nawiązywanie kontaktu z innymi ludźmi.

Staraj się zachować równowagę we wszystkich sferach swojego życia. Pomiędzy pracą a odpoczynkiem, samotnością a kontaktem z innymi, wysiłkiem umysłowym a fizycznym, dbaniem o siebie i dbaniem o innych.

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?

Unikaj sytuacji, które nie dają żadnych korzyści, a zamiast tego tylko cię obciążają.

Postaraj chronić się przed negatywnymi i katastroficznymi informacjami i obrazami np. katastrof, kataklizmów, wypadków, przemocy.

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?

Jeśli poczujesz się gorzej, **skorzystaj z pomocy profesjonalistów** i instytucji stworzonych po to aby pomagać w kryzysach.

Pamiętaj o ważnych dla ciebie rzeczach, które wzmacniają twój szacunek do samego siebie, twoje poczucie własnej wartości i siły

Wykorzystaj znane sobie już sposoby radzenia w gorszych sytuacjach

Zachowania destrukcyjne - czym są?

Zachowania destrukcyjne bądź **autodestrukcyjne** są wzorcami działań, które mogą sabotować dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka lub jego zdolność do osiągnięcia celów.

Zachowania tego typu potrafią być **szkodliwe i negatywnie wpływać na jakość życia i nie tylko.**



Rodzaje zachowań destrukcyjnych



Fizyczne działania autodestrukcyjne
jak np. jazda pod wpływem alkoholu, samookaleczanie



Emocjonalne działania autodestrukcyjne,
np. zaprzeczanie własnym potrzebom

Przykłady zachowań autodestrukcyjnych

- Picie zbyt dużej ilości alkoholu
- Jazda po pijanemu
- Angażowanie się w ryzykowne zachowania seksualne
- Ignorowanie potrzeb własnego organizmu w kwestii odżywiania, nawodnienia, ruchu, snu
- Stawianie się w niebezpiecznych i ryzykownych dla zdrowia i życia sytuacjach
- Zbyt długie oglądanie telewizji
- Częste wchodzenie w toksyczne relacje
- Zdradzanie będąc w szczęśliwym związku
- Branie na siebie więcej niż jest się w stanie udźwignąć

Przykłady zachowań autodestrukcyjnych

- Bezmyślne i nadmierne scrollowanie w mediach społecznościowych
- Raniecie ludzi, których się kocha
- Ignorowanie objawów pogarszającego się zdrowia psychicznego takich jak nadmierny stres, lęk, depresja
- Zwleknięcie
- Izolowanie się od społeczności i bliskich człowiekowi osób
- Impulsywne podejmowanie ważnych decyzji
- Świadome stawianie się w sytuacjach, które mogą spowodować traumę bądź negatywne odczucia psychiczne
- Samobójstwo

Jakie są przyczyny zachowań autodestrukcyjnych?



Zazwyczaj powody zachowań autodestrukcyjnych różnią się w zależności od człowieka. Można jednak wyodrębnić takie, które zdają się być najczęstsze.

Zachowania destrukcyjne może powodować zatem **brak dobrych umiejętności radzenia sobie, zły stan zdrowia psychicznego a nawet nierozwiązane problemy z dzieciństwa.**

Impulsy autodestrukcyjne biorą się z dzieciństwa

Aby dowiedzieć się, dlaczego dana osoba posuwa się do autodestrukcyjnych zachowań **warto przyrzeć się jej dzieciństwu.**

Sposób w jaki potrzeby dziecka są traktowane przez rodziców wpływa na jego rozwój i późniejsze sposoby radzenia sobie.



Dzieciństwo i niezaspokojone potrzeby

W przypadku, gdy potrzeby dziecka **nie były zaspokajane**, uczy się ono, aby w przyszłości odrzucać własne potrzeby.

Jeśli zaś potrzeby **były zaspokajane, ale niewystarczająco**, dziecko uczy się szukania nieszczególnie dobrych rozwiązań swoich problemów poprzez naśladowanie nieskutecznej opieki, którą otrzymywali od rodziców.



Zachowania autodestrukcyjne a zdrowie psychiczne

Uciekanie się do zachowań autodestrukcyjnych może być oznaką pewnych problemów ze zdrowiem psychicznym.

Przykładem tego może być osoba, która cierpi na depresję i z powodu braku energii nie chodzi do pracy.

Osoby mające zaburzenia związane z nadużywaniem substancji psychoaktywnych podejmują się działań autodestrukcyjnych, aby podtrzymać nałóg.



Jak przeciwdziałać własnym zachowaniom autodestrukcyjnym?

Śledź swoje zachowanie

Stwórz dziennik i pisz w nim
każdego dnia

Zauważ swoje zachowanie
i zrozum dlaczego jest szkodliwe

Zapobiegij działaniu pod
wpływem impulsu poprzez
opóźnienie zachowania

Poznaj pierwotną przyczynę
tego zachowania i zajmij się nią

Znajdź i wypracuj zdrowsze
sposoby radzenia sobie



1. Śledź swoje zachowanie



Aby poznać swoje autodestrukcyjne wzorce zachowań pomocne może się okazać **śledzenie problemu**. Dzięki temu można zauważyć, co wyzwała takie zachowania i lepiej im przeciwdziałać.

2. Zauważ swoje zachowanie i zrozum dlaczego jest szkodliwe

Zrozumienie zachowań autodestrukcyjnych samo w sobie może pomóc w ich niwelowaniu. Zastanów się w jaki sposób możesz wyjaśnić takie zachowania u siebie.

Odkrywaj i staraj się zrozumieć, jakie wzorce myślowe, traumy bądź sytuacje doprowadziły do powstania takich zachowań.



3. Poznaj pierwotną przyczynę tego zachowania i zajmij się nią

Jeśli uda ci się zrozumieć **pierwotną przyczynę** twoich **autodestrukcyjnych zachowań**, będziesz o krok bliżej do przerwania tego destrukcyjnego cyklu. Przykładem tego mogą być nieskuteczne sposoby radzenia sobie.

Aby przeciwdziałać autodestrukcji, będziesz musiał **polepszyć sposoby na poradzenie sobie z emocjami i stresem.**



4. Stwórz dziennik i pisz w nim każdego dnia

Wylanie z siebie myśli na papier bez oceniania i krytyki może pozwolić ci zauważyć twoje schematy myślowe i zachowania, których na co dzień możesz nie być świadom. Gdy pozwolisz swojemu umysłowi swobodnie popłynąć, może on zacząć pracować nad sytuacją za kulisami.



5. Zapobiegij działaniu pod wpływem impulsu poprzez opóźnienie zachowania



Jeśli odczekasz kilka minut w momencie, gdy chcesz podjąć autodestrukcyjne działanie, może to **zmniejszyć potrzebę, aby w ogóle je podejmować**. Chwila przerwy i przeczekanie impulsu sprawiają, że gwałtowne emocje mają okazję się uspokoić i odejść.

6. Znajdź i wypracuj zdrowsze sposoby radzenia sobie

Ucz się i szukaj zdrowszych sposobów na radzenie sobie z negatywnymi emocjami i sytuacjami. Posiadanie alternatyw pozwoli Ci na skuteczniejsze poradzenie sobie, gdy najdzie Cię potrzeba zachować się autodestrukcyjnie.



Gdy czujesz potrzebę podjęcia autodestrukcyjnego zachowania, porozmawiaj z przyjacielem



Rozmowa z bliską, zaufaną osobą
potrafi pokazać człowiekowi inne
perspektywy i spojrzenie na jego
sytuację.

Przyjaciół może dać ci wsparcie,
którego pomoc może być
nieoceniona.

Destrukcyjne zachowania u dzieci

U dzieci destrukcyjne zachowania najczęściej objawiają się niszczeniem rzeczy. Rzucanie zabawkami, książkami albo darcie kartek to tylko jedno z wielu przykładów takich zachowań.

Powodem destrukcyjnych zachowań u dzieci są emocje: źle skierowany gniew, frustracja, a nawet podekscytowanie.



Jak przeciwdziałać destrukcyjnym zachowaniom u dzieci?

Jeśli to **gniew** - porozmawiaj
z dzieckiem o jego uczuciach, mów
o nich bezpośrednio i pozwól dziecku na
zrozumienie, że zostało wysłuchane. Daj
szansę na lepszy kontakt i zaproponuj
zrobienie czegoś przyjemnego.



Jak przeciwdziałać destrukcyjnym zachowaniom u dzieci?

Jeśli to **ekscytacja** - przygotuj dziecko na nowe przeżycie, pomóż mu znaleźć odpowiednie słowa, którymi będzie mogło opisać podekscytowanie. Opowiedz dziecku, jak będzie wyglądać ta nowa aktywność od początku do końca.



Zachowania autodestrukcyjne u nastolatków

Destrukcyjne zachowania u nastolatków mogą przybierać zarówno wybuchające wulkany jak i toczyć swoją walkę wewnątrz. Złość i inne negatywne emocje zwrócone do wewnątrz mogą być szczególnie niebezpieczne.



Złość zwrócona do wewnątrz - na czym polega?

Gdy negatywne emocje i złość są nieświadome,
nastolatek nie jest
w stanie ich wyrazić i sobie z nimi poradzić. Może to
prowadzić do utworzenia się autodestrukcyjnych
zachowań, aby uporać się
z nieświadomymi uczuciami.

Autodestrukcyjność u nastolatków - jak się przejawia?

Częste niepowodzenia w szkole

Kłótnie, odmowy rozmowy
i dogadania się z rodzicami

Przesadnie zabałaganiony pokój

Jak pomóc nastolatkowi z tendencjami autodestrukcyjnymi?

Aby pomóc młodym dorosłym skończyć z destrukcyjnymi zachowaniami trzeba wspólnie dotrzeć do źródła problemu. Trzeba wykazać chęć pomocy i rozmowy i słuchać nastolatka, żeby potem wspólnie móc podjąć działanie, które doprowadzi do potrzebnych w rodzinie zmian.

! Życie warte jest rozmowy

Jak rozmawiać z osobą w kryzysie?

Unikaj porównywania do siebie lub innych. Nie używaj sformułowań typu: "Inni mają gorzej", "Jesteś młody i zdrowy, docień to". "Pomyśl o osobach, które mają prawdziwe problemy."

Nie staraj się rozweselić na siłę

Czasami pozwól na wspólne milczenie - czasami osoba w kryzysie potrzebuje po prostu Twojej obecności.

Słuchaj uważnie i okazuj wsparcie - "Cieszę się, że powiedziałaś mi o tym jak się czujesz"

Nie bagatelizuj tego co mówi osoba w kryzysie

Unikaj sformułowań typu: "Uśmiechnij się", "Nie przejmuj się", "Weź się w garść", "Myśl pozytywnie"



Dziękuję!

Bibliografia

<https://www.amazonkifederacja.pl/w-jaki-sposob-moge-wspierac-bliskie-osoby-w-kryzysie-psychologicznym/>

<https://suicidology.org/2023/04/10/how-to-help-someone-having-a-mental-health-crisis/>

<https://www.mindbodygreen.com/articles/self-destructive-behavior>

<https://www.supportiv.com/how-to-help/self-sabotage-self-destructive-behaviors>

<https://www.kindercare.com/content-hub/articles/2016/june/the-destroyer-8-positive-strategies-to-channel-big-feelings-in-a-better-way>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/suffer-the-children/201308/the-self-destructive-teenager>

Partnerzy:



ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe