



Kryzys psychiczny może dotyczyć każdego

Słowo kryzys kojarzy nam się z sytuacją, z którą nie możemy sobie poradzić. Szczególnie teraz, kiedy doświadczamy niepewności i bezradności wobec tego, co dzieje się na świecie, nasze poczucie bezpieczeństwa jest coraz słabsze. W mediach słyszymy o kryzysie gospodarczym i nie najlepszych prognozach na przyszłość. Jaki to ma wpływ na nas?

Odpowiedź nie jest jednoznaczna i prosta. Bardzo wiele zależy od naszych doświadczeń, osobowości, od sytuacji w jakiej się znajdujemy, od tego czy mamy dobre, wspierające relacje czy raczej czujemy się osamotnieni. Z drugiej strony, każdy może doświadczyć kryzysu psychicznego niezależnie od wieku, płci, sytuacji rodzinnej i materialnej, stanu cywilnego.

Przejawia się on w bardzo różny sposób. Może być doświadczeniem związanym z poczuciem lęku, stratą, niezaspokojeniem ważnych potrzeb, napięciem emocjonalnym, frustracją, z kryzysem wiary i zaufania, z ciężkim doświadczeniem życiowym. Może przyjść nagle jako odpowiedź na trudne i traumatyczne zdarzenia. Może być reakcją na przewlekły stres, przepracowanie, samotność.

Jak rozpoznać kryzys psychiczny u bliskiej osoby?

Najbliższe otoczenie nie zawsze w porę zauważy, że dzieje się coś niedobrego. Specjaliści zwracają uwagę na pewien mechanizm, czyli istotną, zauważalną zmianę w zachowaniu, funkcjonowaniu, sposobie komunikacji, wyglądzie osoby doświadczającej kryzysu psychicznego. Na przykład ktoś, kto do tej pory był towarzyski, zaczyna stronić od ludzi, ktoś kto był otwarty, rozmowny staje się milczący, skryty.

Zaburzenia snu, obniżenie nastroju, smutek, przygnębienie, myśli rezygnacyjne, wycofywanie się z aktywności społecznej, nadużywanie substancji szkodliwych, zachowania nieadekwatne do sytuacji, dolegliwości bólowe nie mające przyczyn somatycznych, stany podwyższonej aktywności mogą być zwiastunami kryzysu psychicznego. Jesteśmy różni i przeżywając trudności psychiczne zachowujemy się odmiennie. Niektórzy, szczególnie na początku kryzysu, próbują ukrywać swój stan psychiczny. Ktoś kto doświadcza trudności natury psychicznej raczej nie powie „jestem chory, potrzebuję pomocy”, tylko będzie starał się zataić swój stan przed otoczeniem.

Bywa też tak, że nie jesteśmy świadomi tego co przeżywamy, wypieramy lub lekceważymy objawy kryzysu. W prasie pojawia się coraz więcej artykułów na temat depresji maskowanej. W jej przebiegu objawy nie są klasyczne. Na pierwszy plan wysuwają się dolegliwości w obrębie ciała. Część osób zaprzecza, że znalazła się w sytuacji kryzysowej i stosuje wyparcie jako mechanizm obronny.

Kryzys psychiczny to nie tylko depresja, to również inne zaburzenia natury psychicznej, które różnią się od siebie przebiegiem choroby i czynnikami, które ją wywołały. Trudno jednoznacznie wskazać objawy przeżywanych trudności psychicznych. Często osobom doświadczającym kryzysu psychicznego towarzyszy poczucie bezradności, braku sensu życia, beznadziei, poczucie winy, co z kolei uniemożliwia powrót do prawidłowego funkcjonowania.

Niezauważony w porę kryzys może prowadzić do choroby przewlekłej, z którą trudno sobie poradzić. Podobnie jak przy chorobach powszechnie występujących, jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca, tak też w przypadku zaburzeń psychicznych zachodzi to samo zjawisko – leczenie rozpoczęte we wczesnym etapie sprzyja lepszym wynikom terapii.

Gdzie szukać pomocy, do kogo się zwrócić?

W idealnym świecie to rodzina i najbliżsi są wsparciem w trudnej sytuacji. Ich obecność jest bardzo ważna, jednak na ogół pomoc specjalistów jest konieczna. Można skorzystać z pomocy środowiskowej realizowanej przez centra zdrowia psychicznego (CZP). Głównym założeniem modelu opieki środowiskowej jest udzielanie świadczeń zdrowotnych blisko miejsca zamieszkania osoby z zaburzeniami psychicznymi, w którym otrzymuje również wsparcie i pomoc specjalistów. W stanach nagłych świadczenia opieki zdrowotnej są udzielane niezwłocznie w miejscu udzielania pomocy doraźnej. Dzięki możliwości uzyskania pomocy w ramach CZP osoba chora pozostaje w środowisku mu znanym na terenie zamieszkania.

Po wyjściu ze szpitala osoba z zaburzeniami psychicznymi objęta jest wsparciem środowiskowym. Specjaliści towarzyszą, wspierają, prowadzą psychoedukację również rodzin osób powracających do zdrowia, rozmawiają, pomagają w kontaktach z różnymi instytucjami. I co najważniejsze, dają nadzieję na powrót do pełnego zdrowia, do czerpania radości z życia.

Marzena Tucka – terapeutka środowiskowa, specjalistka pracy socjalnej, pracuje w Środowopomorskim Centrum Zdrowia Psychicznego.

www.zobaczczlowieka.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia