

# Czy mogę pomóc osobie doświadczającej kryzysu psychicznego?

**Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest jednym z podstawowych elementów ogólnego zdrowia. Oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny umożliwiający jednostce zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia. Daje zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywania trudności, sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.**

Zgodnie z powyższą definicją, zdrowie psychiczne jest niezbędnym elementem zdrowia człowieka. Gdy jest ono zagrożone, możemy mówić o kryzysie psychicznym. Kryzys psychiczny – choć niekiedy postrzegany w kategoriach rozwoju osobistego – jest poważnym wyzwaniem. Osoba doświadczająca kryzysu psychicznego potrzebuje odpowiedniego wsparcia.

**Co zrobić, gdy ktoś bliski doświadcza kryzysu psychicznego? Od czego zacząć interwencję? Jak postępować, by pomoc była skuteczna? Czym jest więc interwencja?**

Potocznie, interwencja oznacza włączanie się, wtrącanie się w jakąś sprawę, wywieranie wpływu na kogoś w jakiejś sprawie w celu uzyskania określonego efektu. Dla nas najważniejsze jest rozumienie interwencji kryzysowej jako

działania wobec osoby przeżywającej kryzys. Czyli jest to działanie, które ma na celu przywrócenie równowagi psychicznej. Interwencja kryzysowa jest to działanie doraźne, zmierzające do udzielenia natychmiastowej pomocy osobom znajdującym się w sytuacji kryzysowej.

Formy organizacyjne, z których możemy i powinniśmy korzystać, obejmują między innymi, wszystkie telefony zaufania, zespoły interwencji kryzysowej, zespoły leczenia środowiskowego, poradnie zdrowia psychicznego, punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne w Środowiskowych Centrach Zdrowia Psychicznego (dalej ŚCZP), izby przyjęć szpitali. Pomoc obejmuje między innymi, kontakt z pielęgniarką, psychologiem i psychiatrą, grupy wsparcia, psychiatryczne oddziały dzienne i stacjonarne, farmakoterapie, pomoc prawną, socjalną oraz ułatwianie kontaktów z innymi instytucjami. Z pomocą tych form interweniuje, aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa i zredukować lęk. W interwencji kryzysowej pamiętajmy, jak istotne jest wsparcie emocjonalne, empatyczne podejście, a zarazem praktyczne odpowiedzenie na potrzeby osoby w kryzysie.



Warto wspomnieć, że osobami działającymi na rzecz osób z doświadczeniem kryzysu psychicznego oraz ich rodzin są Asystenci Zdrowienia. Można się do nich zwrócić o pomoc w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym ŚCZP. Asystenci Zdrowienia to eksperci przez doświadczenie czyli osoby, które same doświadczyły bądź doświadczają kryzysu psychicznego. Stąd też wiedzą, jak przebiega kryzys i choroba psychiczna. Znają i jak nikt inny, rozumieją problemy, zarówno osób chorujących, jak i ich bliskich. Wiedzą, z czym zmagają się całe rodziny i grupy osób z ich otoczenia. Celem działań Asystentów jest służenie swoją pomocą, wiedzą oraz rozumieniem potrzeb i zachowań dla każdego.

Ważne jest by, po pierwsze, podejmując się pomocy osobie w kryzysie mieć na uwadze, że czas interwencji jest nieograniczony we wstępnej fazie pomocy. Kontakty powinny być intensywne, czyli do ustalenia jakiegoś sposobu postępowania. Nawiązanie kontaktu powinno odbyć się w oparciu o szacunek, ciekawość, zrozumienie, otwartość. Po drugie: w niektórych sytuacjach należy podjąć stanowcze działania. Osoba w kryzysie nie jest często w stanie samodzielnie rozwiązać swoich problemów, możemy ją nakierunkować,

wyznaczyć wstępny plan zdrowienia. Po trzecie: osoba pomagająca powinna okazywać maksymalny poziom empatii. Powinna spojrzeć na świat osoby w kryzysie z jej punktu widzenia.

Osoba w kryzysie psychicznym potrzebuje odpowiedniego wsparcia, które każdy może zaproponować. Jeżeli bliska osoba doświadcza kryzysu, warto otoczyć ją troską, uwagą i cierpliwie wysłuchać. Rozmowa, współodczuwanie, obecność i spokój mają kluczowe znaczenie. W przyjaznym otoczeniu łatwiej wraca się do zdrowia. Miłość i wsparcie bliskich jest motywacją do zdrowienia, a przy ukierunkowaniu na dostępne narzędzia, w szybszy sposób można osiągnąć zamierzone działanie interwencji.

Kryzys psychiczny może spotkać każdego, a sięgnięcie po pomoc i ofiarowanie pomocy jest jedną z najlepszych rzeczy jaką możemy dla innych i siebie zrobić.

**Michalina Wytrykowska – asystentka medyczna w Centrum Zdrowia Psychicznego, w trakcie kursu na terapeutę środowiskowego, dyplomowana prawniczka.**

[www.zobaczczlowieka.pl](http://www.zobaczczlowieka.pl)



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