mgr Małgorzata Wilk

mgr Maria Żmuda-Wąchała

PPP w Rabce-Zdroju

**„Pomoc w sytuacji kryzysu”**

**Czym jest kryzys psychologiczny? Kto może go doświadczyć?**

Kryzys psychologiczny jest zjawiskiem naturalnym w toku życia i może spotkać każdego
z nas. Większość ludzi w trakcie swojego życia doświadcza różnych mniejszych lub większych kryzysów emocjonalnych. Współczesna psychologia definiuje kryzysy emocjonalne jako „przejściowe, okresowe zaburzenia równowagi psychicznej spowodowane zagrożeniem powiązanych z sensem życia wartości w konfrontacji z ważnym problemem życiowym” (Kubacka-Jasiecka, 2010). Kryzys jest stanem nierównowagi o przełomowym, zwrotnym znaczeniu. Kryzys jest również odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia, bądź sytuacji jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami (James i Gilland, 2014).

W takim ujęciu kryzys emocjonalny wymaga natychmiastowych rozwiązań, ponieważ
w trakcie jego trwania rozstrzygają się istotne dla nas sprawy: stan zdrowia, jakość relacji
z otoczeniem, kierunek i sens dalszego życia (Sęk, 1993, za: Kubacka-Jasiecka, 2010).

**Co może wywołać kryzys?**

Kryzys może być związany z naturalnymi przemianami dokonującymi się na przestrzeni naszego życia (np. procesami dojrzewania biologicznego, narodzinami dziecka, rozpoczęciem nauki). Mówimy wówczas o kryzysach rozwojowych, zwanych również kryzysami przemiany. Są one powszechne, więc doświadcza ich każdy z nas.

Innym rodzajem jest kryzys egzystencjalny , który jest charakterystyczny dla przełomowych okresów życiowych i często jest wywołany wewnętrznymi konfliktami dotyczącymi indywidualnych wartości.

Kryzys może być również reakcją na wydarzenia zewnętrzne, których człowiek nie jest
w stanie ani przewidywać ani kontrolować np. wypadek, chorobę, rozwód, śmierć bliskiej osoby. Wówczas mówimy o kryzysie sytuacyjnym.

**Czy trwająca pandemia koronawirusa może wywołać kryzys emocjonalny?**

Kryzys emocjonalny jest zjawiskiem indywidualnym i subiektywnym – to czy dane zdarzenie będzie dla nas kryzysem zależy m.in. od naszych cech osobowości, doświadczeń, posiadanego wsparcia. Istotny wpływ na to, czy uznamy daną sytuację za kryzysową ma to czy jest przez nas widziana jako niemożliwa do rozwiązania, ponieważ przerasta nasze dotychczasowe sposoby radzenia sobie i nie potrafimy sobie z nią poradzić.

Część osób jak najbardziej może doświadczyć obecnej sytuacji jako kryzysowej – zwłaszcza,
że często jest bezpośrednio zagrożone zdrowie lub życie ich samych, bądź też osób im bliskich.

**Jakie emocje mogą towarzyszyć ludziom doświadczającym takiego kryzysu?**

Obecny czas pandemii to trudny okres dla nas wszystkich. Musimy się mierzyć z szeregiem zmian
w otaczającym nas świecie. Od kilku tygodnidoświadczamy sytuacji, które nigdy wcześniej nie miały miejsca. Te nietypowe, trudne i niejednoznaczne okoliczności mogą w nas wywołać wiele różnych, czasem wręcz sprzecznych ze sobą emocji.

Początkowo, kiedy nagle znajdujemy się w sytuacji wyjątkowo dla nas trudnej możemy mieć
do czynienia z zaskoczeniem, jak również z szokiem. Dopiero w następnej fazie reakcji na kryzys, gdy zaczynamy podejmować różne działania mające na celu polepszenie naszej sytuacji i te działania nie przynoszą oczekiwanych pozytywnych skutków możemy odczuwać bezsilność, bezradność i lęk. Takie doświadczenie może być obecnie bliskie rodzicom, którzy muszą często balansować pomiędzy koniecznością pracy zdalnej z domu i jednocześnie wyzwaniem opieki nad dziećmi
i pomocą im w nauce na odległość. Często wypracowane przez lata harmonogramy życia domowego uległy zmianie, a wprowadzenie nowych sposobów radzenia sobie w tak krótkim czasie może skutkować właśnie poczuciem rozgoryczenia i frustracji. Jeżeli dodamy to tego poczucie lęku
o zdrowie swoich najbliższych, czy też bezpieczeństwo finansowe, sytuacja może być postrzegana jako wyczerpująca nasze zasoby psychiczne.

W przypadku gdy w trakcie zmagań z sytuacją będziemy stale stosowali te same, nieskuteczne strategie frustracja i poczucie osamotnienia mogą rosnąć. Osoby w kryzysie często na tym etapie ukrywają swoje prawdziwe uczucia, wierząc, że powinny same sobie poradzić ze swoim problemem.

W ostatniej, decydującej fazie kryzysu, osoba poszkodowana może sięgnąć po wsparcie zewnętrzne
i uruchomić własne zasoby, żeby dzięki temu wypracować nowe, adekwatne strategie radzenia sobie. Jeżeli to się nie uda, taki człowiek może popaść w stan kryzysu chronicznego.

**Czy w kryzysie może być coś pozytywnego?**

Kryzys nie jest zjawiskiem jednoznacznie negatywnym. Wyjście z kryzysu pozwala na rozwinięcie nowych kompetencji, jak również dostrzeżenie istniejących zasobów i zdobycie nowych. Doświadczenie kryzysu może być bodźcem do licznych zmian rozwojowych m.in.: zwiększenia naszej odporności psychicznej, poprawy relacji społecznych, odkrycia nowego sensu życia, „misji” życiowej (Kubacka-Jasiecka, 2010). Tak więc warto pamiętać, że sytuacje kryzysowe mogą również prowadzić do pozytywnej zmiany i rozwoju.

**Jakie mogą być przykładowe strategie radzenia sobie w reakcji na kryzys? Jak rodzice mogą wspierać swoje dzieci?**

Przede wszystkim rodzic powinien najpierw zadbać o siebie, żeby sam miał siłę udzielać wsparcia dziecku.

Zalecenia dotyczące tego co możemy zrobić są podobne zarówno dla dzieci jak i rodziców.

Zacznijmy od sfery fizycznej. Istotna jest odpowiednia ilość snu, regularne i wartościowe posiłki,
a także znalezienie czas na odpoczynek i aktywność fizyczną. Ważne jest zadbanie o utrzymanie określonej rutyny dnia - pobudki, sen, posiłki i różne aktywności codziennie o podobnych porach, wcześniejsze ustalanie pór zabawy, wypoczynku, nauki czy realizacji obowiązków. Rutynowe czynności pozwalają częściowo przywrócić poczucie normalności, dają poczucie kontroli, bezpieczeństwa, wspierają zachowanie dobrego zdrowia psychicznego.

W sferze społecznej istotne jest dbanie o posiadane sieci wsparcia społecznego. Na pewno dużym wsparciem będzie rozmowa (również telefoniczna lub przez wideokomunikatory) z rodziną
i przyjaciółmi, a także omawianie naszych problemów z zaufanymi osobami. Istotne jest zadbanie
o to, by dzieci utrzymywały kontakty z rówieśnikami. Również ważne jest znalezienie codziennie czasu, który rodzice mogą spędzić sam na sam z każdym dzieckiem.

Warto się również zastanowić jak my możemy wesprzeć inne osoby doświadczające takich samych trudności – czasami już sama taka propozycja wystarcza, żeby poczuć się lepiej.

**Jak zadbać o sferę emocjonalną? Jak rozmawiać z dzieckiem?**

Podstawą jest to, żeby po prostu przy swoim dziecku być, towarzyszyć mu, pokazywać, że jesteśmy wszyscy razem w tej trudnej sytuacji.

Możemy rozmawiać o tym, co w tym momencie czuje dziecko. Może to być np. złość, smutek, lęk, nuda. Część dzieci może mieć trudność z nazwaniem tego co czują, wtedy rodzic może im pomóc określić to czego doświadczają np. „widzę, że jest ci trudno z…”, „mam poczucie, że jesteś zdenerwowany…”, ale najważniejsze jest słuchanie tego co dziecko mówi, albo pokazuje nam swoim zachowaniem.

Obserwujmy reakcje i zachowania swoje i swojego dziecka. Dzieci na różne sposoby okazują swoje emocje. Im silniej je demonstrują, tym bardziej potrzebują pomocy rodzica. Zastanówmy się, czy możemy nieświadomie przekazywać dziecku swoje lęki i obawy lub złość dotyczącą sytuacji
i ograniczeń jakie obecnie panują. Dzieci często nie rozumieją sytuacji, ale mogą bardzo wyraźnie odczuwać nastroje dorosłych i przejmować od nich emocje, a także naśladować ich zachowania, sposoby radzenia sobie.

Reagujmy z empatią na emocje dziecka, okazujmy im naszą troskę i zainteresowanie.
W naszym rozmowach zaznaczmy, że uczucia doświadczane przez dzieci są w porządku,
że je rozumiemy i jesteśmy gotowi o nich porozmawiać.

My sami możemy czuć lęk, smutek, czy nawet radość lub ulgę (gdy dostrzegamy w sytuacji jakieś pozytywne strony, np. to, że możemy dłużej pospać lub nie iść do pracy) niewiedzę i niepewność,
co dodatkowo może potęgować odczuwaną złość. Zaakceptowanie faktu przeżywania różnych uczuć - przyjemnych i nieprzyjemnych - dawanie sobie do tego prawa, jest pierwszym, bardzo ważnym krokiem w radzeniu sobie z nimi.

Kolejny krok to nauczenie się rozpoznawania swoich uczuć. Warto wykorzystywać do tego sygnały, jakie pojawiają się w ciele. Są to bardzo cenne wskazówki, bowiem za każdym uczuciem kryją się konkretne sygnały organizmu. Dzięki informacjom, jakie wysyła nam nasze ciało, możemy sobie uświadomić jakie uczucia przeżywamy.

Jeśli dziecko mówi, że się nudzi, od czasu do czasu możemy zachęcić je, by wykorzystało to uczucie do dobrych celów – poćwiczyło kreatywność i znalazło sobie ciekawe zajęcie. Pamiętajmy też,
że marudzenie dziecka („nudzi mi się”) może wynikać z niewyrażonej wprost potrzeby zainteresowania i bliskości.

Tak samo jak my dorośli potrzebujemy informacji o tym co aktualnie dzieje się na świecie, tak samo dzieci potrzebują wyjaśnienia przyczyny zmian, które obserwują.

Możemy zapytać wprost co dziecko wie, co myśli o takiej trudnej sytuacji jak obecna. Ważne, żeby rozmawiać spokojnie, odpowiednio dopasowanym do wieku dziecka językiem. Nawet jeśli dziecko nie wszystko zrozumie, sam fakt, że może o tym porozmawiać z rodzicami, da mu oparcie
i uspokojenie.

Pomocne mogą być różne prezentacje, filmiki, bajki dostępne w Internecie, które
w przystępny sposób tłumaczą to co się dzieje w związku z pandemią koronawirusa.

Natomiast jeżeli obserwujemy u dziecka duży niepokój, lęk w związku z informacjami na temat tego, co dzieje się wokół możemy te wiadomości ograniczyć (np. wyłączyć tv).

Mimo wszystko postarajmy się poszukać pozytywnych aspektów obecnej sytuacji. Dobrze jest wyobrażać sobie nową rzeczywistość, a nie unikać myślenia o niej. Postarajmy się znaleźć wspólnie
z dzieckiem jakieś dobre strony zaistniałej sytuacji np. możliwość spędzenia większej ilości czasu razem, realizowanie swoich pasji, zainteresowań, hobby, na które dotąd brakowało czasu lub poszukanie nowych - a przede wszystkim możemy potraktować ten czas jako szansę na lepsze poznanie siebie i swoich dzieci.

Pandemia to czas przejściowy. W rozmowie z dzieckiem warto podkreślić, że ograniczenia wprowadzone zostały tylko na pewien czas i są niezbędne by ochronić zdrowie dziecka i innych osób.

Zostając w domu dbamy o bezpieczeństwo naszych bliskich oraz ludzi, którzy mieszkają w naszym otoczeniu. Rodzice mogą wspólnie z dziećmi wymyślić plany odnośnie tego co robić jak pandemia się skończy, a sytuacja unormuje. Może to dać nadzieję, wzbudzić motywację do przestrzegania ograniczeń i pozwolić na akceptację tymczasowej sytuacji.

**Jeżeli zauważą Państwo znaczące niepokojące zmiany w zachowaniu dziecka, np. spadek nastroju, problemy ze snem, zmianę apetytu, warto skonsultować się z psychologiem, aby uzyskać dodatkowe wsparcie w poradzeniu sobie z tą trudną sytuacją.**

Bibliografia:

* Berendt, J. i Sendor, M. (2013). *Dogadać się z dzieckiem. Coaching Empatia Rodzicielstwo.* Warszawa: CoJaNaTo
* Goetz, M. (2020). *W świecie emocji. Jak sobie z nimi radzić? W dobie pandemii i izolacji.* Głos nauczycielski, nr 14-15.
* James, R.K i Gilliand, B.E. (2014). *Strategie Interwencji Kryzysowej*. Warszawa: PARPA
* Kubacka-Jasiecka, D. (2010). *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych.* Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne.
* Sęk, H. (1993). *Kryzys. W: Leksykon psychiatrii.* Warszawa: PZWL.
* *Koronawirus. Jak rozmawiać i wspierać dzieci w tym czasie – dr M. Śniegulska i Zofia Szynal* <https://www.youtube.com/watch?v=T2jKALI0v_A>
* *Jak rozmawiać z dzieckiem o niepokojącej sytuacji związanej z koronawirusem?* <https://rodzice.fdds.pl/wiedza/jak-rozmawiac-z-dzieckiem-o-niepokojacej-sytuacji-zwiazanej-z-koronawirusem/>
* *Rodzicielstwo w czasach #zostańwdomu. Poradnik dla rodziców: „Potrafię się zatrzymać… ale jak to zrobić?!”* <https://rodzice.fdds.pl/2018/09/18/poradnik-dla-rodzicow-potrafie-sie-zatrzymac-ale-jak-to-zrobic/>