

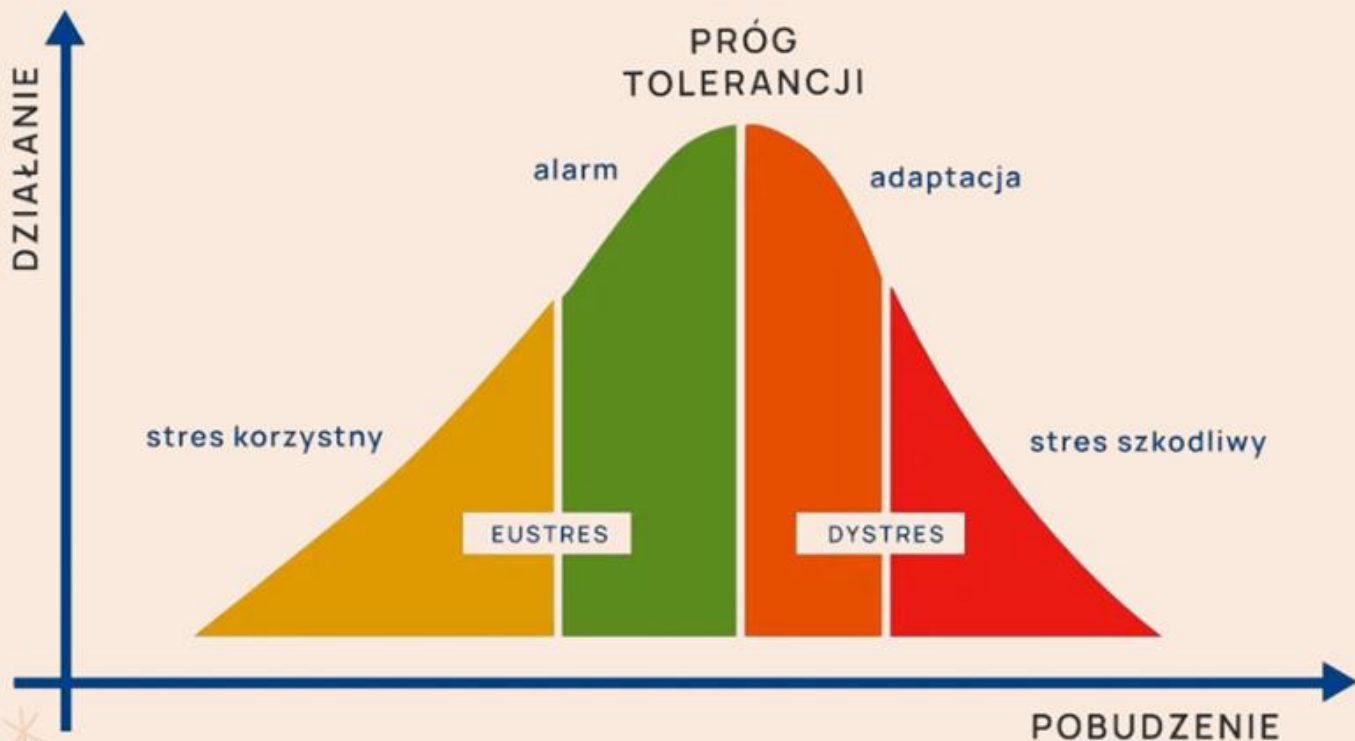
Jak reagować w kryzysie psychicznym?

Opracowanie: Iwona Janus, Aleksandra Stube

Czym jest kryzys? To stan nierównowagi mający znaczenie przełomowe odczuwanie lub doświadczanie wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami, jeżeli osoba będąca w kryzysie nie otrzyma wsparcia (James, Gilliland, 2004 oraz Sęk, 1993).

W dzisiejszych czasach, kiedy życie wydaje się pędzić z nieprzewidywalną szybkością, a globalne i osobiste wyzwania narastają, zdrowie psychiczne staje się tematem o niezwyklej wadze. Choć dawniej bywało pomijane lub otoczone tabu, teraz zdobywa uznanie jako kluczowy aspekt ogólnego dobrostanu. Współczesne społeczeństwo zaczyna rozumieć, że zdrowie psychiczne wpływa na każdy wymiar życia człowieka: od jego zdolności do pracy, przez relacje z innymi, aż po codzienne samopoczucie i radzenie sobie z trudnościami.

Ten wzrost świadomości jest oznaką postępu, lecz wciąż istnieje wiele do zrobienia, aby przełamać barierę niezrozumienia i stygmatyzacji związaną z problemami psychicznymi. Edukacja społeczna i promowanie otwartości w dyskusjach o zdrowiu psychicznym są niezbędne, by każdy mógł szukać pomocy bez obawy o ocenę.



Znaczenie zdrowia psychicznego

W niniejszym artykule przybliżymy znaczenie zdrowia psychicznego, omówimy, jak stres i depresja wpływają na nasze życie, oraz przedstawimy skuteczne metody radzenia sobie z napięciem i trudnymi emocjami. Naszym celem jest zwiększenie świadomości na temat tych kluczowych kwestii i zachęcenie każdego, by nie tylko dbał o swoje zdrowie psychiczne, ale i wspierał innych w ich dążeniu do lepszego samopoczucia.

Definicja zdrowia psychicznego i jego komponentów: emocjonalnego, psychologicznego, społecznego. Wpływ zdrowia psychicznego na codzienne funkcjonowanie, relacje, pracę.

Zdrowie psychiczne, choć niekiedy trudne do zdefiniowania w prostych słowach, jest nieodłącznym aspektem ogólnego dobrostanu każdej osoby. Nie ogranicza się ono wyłącznie do braku zaburzeń czy chorób psychicznych, ale obejmuje stan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, radzi sobie z normalnymi życiowymi stresami, pracuje produktywnie i jest w stanie przyczynić się do życia swojej wspólnoty. Elementy te można podzielić na trzy główne komponenty: emocjonalny, psychologiczny i społeczny.

Komponent emocjonalny dotyczy naszej zdolności do radzenia sobie z emocjami i wyrażania ich w zdrowy sposób. Komponent psychologiczny wiąże się z naszymi procesami myślenia i percepcji, w tym z tym, jak interpretujemy doświadczenia i jakie podejmujemy decyzje. Natomiast aspekt społeczny odnosi się do sposobu, w jaki wchodzimy w interakcje z innymi ludźmi, budujemy i utrzymujemy relacje.

Zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla codziennego funkcjonowania każdego z nas. Kiedy jest ono w dobrym stanie, łatwiej jest nam podejmować wyzwania, rozwijać relacje i pracować efektywnie. W przeciwnym wypadku, problemy psychiczne mogą prowadzić do trudności w podejmowaniu decyzji, w utrzymaniu pracy czy w budowaniu satysfakcjonujących relacji interpersonalnych.

Podejście do zdrowia psychicznego może się różnić w zależności od kultury i społeczeństwa. Na przykład, w niektórych kulturach wschodnich większy nacisk kładzie się na harmonię społeczną i dobrostan grupy, a zdrowie psychiczne jest rozumiane w kontekście relacji międzyludzkich i równowagi emocjonalnej. W kulturach zachodnich często akcentuje się natomiast indywidualne doświadczenia i autonomię, a dbanie o zdrowie psychiczne może obejmować indywidualną terapię i samorozwój. Mimo różnic, globalny postęp w zrozumieniu i akceptacji znaczenia zdrowia psychicznego rośnie, co jest obiecującym kierunkiem ku budowaniu bardziej otwartego i wspierającego społeczeństwa.

Wpływ stresu na życie.

Naukowe podstawy stresu: jak organizm reaguje na stresory? Długoterminowe konsekwencje niezarządzanego stresu dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Stres jest naturalną reakcją fizjologiczną organizmu na sytuacje postrzegane jako wyzywające lub zagrażające. Ta reakcja, często określana jako "walcz lub uciekaj", mobilizuje organizm do działania dzięki wydzielaniu hormonów stresu, takich jak adrenalina i kortyzol. Adrenalina zwiększa tętno i ciśnienie krwi, przygotowując ciało do natychmiastowej reakcji, natomiast kortyzol zwiększa glukozę we krwi, dostarczając energii mięśniom. Choć w krótkotrwałych sytuacjach może to być korzystne, przewlekły stres prowadzi do utrzymywania się wysokiego poziomu tych hormonów, co może mieć szkodliwe skutki dla zdrowia.

Jak reagować w kryzysie psychicznym?

Skutki długotrwałego stresu

Długotrwałe narażenie na stres może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego i fizycznego, w tym do depresji, lęku, chorób serca, nadciśnienia, a nawet osłabienia układu odpornościowego, co czyni organizm bardziej podatnym na infekcje. Ponadto, przewlekły stres może skutkować problemami ze snem, bólami głowy, trudnościami z koncentracją i pamięcią oraz problemami trawiennymi.

Badania i statystyki dotyczące stresu pokazują, że jego wpływ różni się w zależności od grup wiekowych i zawodowych. Na przykład, badania przeprowadzone przez American Psychological Association wykazały, że młode pokolenia (Millennials i Gen Z) zgłaszają wyższy poziom stresu w porównaniu do starszych grup. W kontekście zawodowym, osoby pracujące w wysoko wymagających zawodach lub w niesprzyjających warunkach pracy często doświadczają wyższych poziomów stresu. Na przykład, pracownicy służby zdrowia, nauczyciele czy pracownicy sektora usług często stają w obliczu znaczącego stresu zawodowego, co ma wpływ na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Zrozumienie i zarządzanie stresem jest więc kluczowe dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia.

Różnice między smutkiem a depresją kliniczną

Depresja to stan, który znacznie wykracza poza zwykły smutek czy chwilowe obniżenie nastroju. Jest to poważne zaburzenie psychiczne, które wpływa na sposób myślenia, odczuwanie i codzienne funkcjonowanie osoby dotkniętej. Objawy depresji są różnorodne i mogą obejmować głębokie uczucie smutku, utratę zainteresowania lub przyjemności z wcześniej lubianych aktywności, znaczące zmiany w apetycie lub wadze, zaburzenia snu, ciągłe uczucie zmęczenia lub braku energii, poczucie bezwartościowości lub nadmiernej winy, trudności w koncentracji, a nawet myśli samobójcze.

Różnica między chwilowym smutkiem a depresją kliniczną polega na intensywności, czasie trwania i zakresie wpływu tych objawów na życie jednostki. Smutek jest naturalną reakcją na trudne życiowe sytuacje i zwykle mija po krótkim czasie, natomiast depresja trwa dłużej i może znacząco utrudniać codzienne funkcjonowanie.

CZY TE OBJAWY SĄ CHARAKTERYSTYCZNE DLA REAKCJI STRESOWEJ CZY DEPRESJI?

obniżenie efektywności i tempa pracy
zaburzenia pamięci i koncentracji
uczucie pustki w głowie
trudność z podejmowaniem decyzji
chwiejność emocjonalna
obniżona samoocena
pesymizm
zaburzenia snu i jedzenia



to wszystko
objawy zarówno
depresji i stresu

Jak reagować w kryzysie psychicznym?

Skala depresji

Statystyki i badania dotyczące depresji pokazują, że jest to globalny problem zdrowia publicznego. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), depresja dotyka około 264 milionów ludzi na świecie. W Polsce również obserwuje się wzrost liczby osób cierpiących na to zaburzenie. Badania wskazują, że około 1,5 miliona Polaków może cierpieć na różne formy depresji.

Skutki depresji dla jednostki mogą być dewastujące. Obejmują one pogorszenie jakości życia, trudności w utrzymaniu relacji interpersonalnych, obniżenie wydajności zawodowej oraz zwiększone ryzyko chorób somatycznych, takich jak choroby serca. Depresja może także prowadzić do zwiększenia spożycia alkoholu lub substancji psychoaktywnych. Na poziomie społecznym, depresja generuje ogromne koszty ekonomiczne związane z leczeniem, nieobecnościami w pracy oraz spadkiem produktywności. Co więcej, stygmatyzacja związana z depresją i innymi zaburzeniami psychicznymi może przyczyniać się do izolacji społecznej, co utrudnia poszukiwanie pomocy i leczenie.

Radzenie sobie ze stresem - skuteczne techniki zarządzania stresem

Radzenie sobie ze stresem jest niezbędne dla utrzymania dobrego zdrowia psychicznego i fizycznego. Skuteczne techniki zarządzania stresem obejmują praktyki uważności, techniki relaksacyjne i regularną aktywność fizyczną.

Praktyki uważności, takie jak medytacja mindfulness, uczą skupienia na teraźniejszym momencie i akceptacji doświadczanych uczuć bez osądzania. Techniki te pomagają zmniejszyć poziom stresu, poprawić koncentrację i sen. Badania potwierdzają, że regularne praktykowanie medytacji może zmniejszyć objawy lęku i depresji.

Techniki relaksacyjne, w tym głębokie oddychanie, joga czy tai chi, pomagają obniżyć poziom napięcia mięśniowego i ciśnienie krwi, co przyczynia się do redukcji stresu. Regularne ćwiczenia te mogą znacząco poprawić samopoczucie psychiczne.

SEN

- gdy mało śpisz to pogarsza się Twoja pamięć, koncentracja, regulacja emocji i nastroju
- 7-9 godzin dziennie to must

REGULACJA EMOCJI

- jeśli nie zauważasz i nie przeżywasz swoich emocji mogą one krążyć po ciebie i prowadzić do napięcia
- sprawdzaj - co się we mnie dzieje? co mówią moje emocje?

RUCH I NATURA

- nie musisz od razu trenować, wystarczy spacer (dodatkowe plusy za aktywność na dworze!)
- kąpiele leśne i skychology są wspaniałe!

SPOSÓB ODŻYWIANIA

- dbając o swój organizm poprzez jedzenie dbasz o głowę
- regularne, zbilansowane i niskoprzetworzone posiłki
- błagam pij wodę

BATERIA SPOŁECZNA

- pomagając innym czasem o zapominamy o czasie dla siebie - sprawdzaj swoją baterię społeczną
- to jest okej побыć trochę samemu!
- jeśli jakieś trudności osób dookoła Ciebie Cię przytłaczają pamiętaj, by stawiać granice

Jak reagować w kryzysie psychicznym?

Kiedy i jak szukać profesjonalnej pomocy w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym?

Poszukiwanie profesjonalnej pomocy w przypadku problemów ze zdrowiem psychicznym jest ważnym krokiem, który należy podjąć, gdy samodzielne próby radzenia sobie nie przynoszą oczekiwanych rezultatów lub gdy objawy negatywnie wpływają na codzienne funkcjonowanie. Pierwszym krokiem może być wizyta u lekarza rodzinnego, który oceni stan zdrowia i może skierować do odpowiedniego specjalisty, takiego jak psycholog czy psychiatra.

Dostępne formy wsparcia to między innymi poradnictwo, psychoterapia czy wsparcie grupowe. Poradnictwo i psychoterapia oferują indywidualne podejście i pracy nad rozwiązaniem konkretnych problemów. Terapia może odbywać się w różnych formach, w zależności od potrzeb i preferencji, w tym terapia poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna czy terapia oparta na uważności.

Wsparcie grupowe pozwala dzielić doświadczenia z innymi osobami, które zmagają się z podobnymi problemami, co może przynieść ulgę i poczucie zrozumienia.

Istnieje wiele organizacji i inicjatyw oferujących pomoc osobom zmagającym się z depresją i stresem. W Polsce takie wsparcie oferują m.in. Fundacja ITAKA, Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychologicznym, a także liczne poradnie psychologiczno-psychiatryczne dostępne w ramach NFZ. Ważne jest, aby pamiętać, że poszukiwanie pomocy jest oznaką siły, a nie słabości, i istnieją zasoby gotowe do wsparcia osób potrzebujących pomocy.

Podsumowanie

Dbanie o zdrowie psychiczne jest równie ważne jak troska o ciało. W obliczu wyzwań, jakie niesie współczesne życie, nie można lekceważyć znaczenia równowagi emocjonalnej i psychicznej. Zachęcam każdego, kto doświadcza trudności, do poszukiwania pomocy i korzystania ze sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem i depresją. Pamiętaj, że nie jesteś sam, a poszukiwanie wsparcia jest znakiem siły, a nie słabości. Społeczności i specjaliści są gotowi, by Ci pomóc. Nie wahaj się prosić o pomoc i dbaj o siebie, ponieważ zdrowie psychiczne to fundament szczęśliwego i spełnionego życia.

Źródła: American Psychological Association: www.apa.org, National Institute of Mental Health: www.nimh.nih.gov, World Health Organization: www.who.int

PSYCHOLOG

osoba, która ukończyła 5-letnie studia magisterskie na kierunku psychologia

- oferuje wsparcie w kryzysie
- oferuje konsultacje psychologiczne
- przeprowadza testy psychologiczne
- przeprowadza psychoedukację

PSYCHIATRA

osoba, która ukończyła studia medyczne, a następnie specjalizację w zakresie psychiatrii (dorośli lub dzieci i młodzieży)

jako jedyny z tej 4 może wypisywać leki i stawiać diagnozę medyczną
psychiatra jest lekarzem, jego zadaniem jest sprawdzenie objawów i dopasowanie terapii farmakologicznej (leków)

PSYCHO TERAPEUTA

osoba, po studiach magisterskich, która ukończyła lub jest przynajmniej w połowie 4-letniego szkolenia psychoterapeutycznego, które trwa min. 1200 godzin

przeprowadza leczenie poprzez oddziaływanie psychoterapeutyczne, które trwa znacznie dłużej niż poradnictwo/konsultacje psychologiczne np. kilka lat.

istnieje wiele nurtów psychoterapeutycznych różniących się podejściem do pacjenta/klienta.

TERAPEUTA

określenie-parasol łączące rozmaite kompetencje z wielu obszarów

istnieje wiele rodzajów terapii np. pedagogiczna, logopedyczna, uzależnień