



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



RADZENIE SOBIE Z KRYZYSEM PSYCHICZNYM

Trener: Dariusz Bartosik



UPL coraz bardziej dostępny” nr FERS.03.01-IP.08-0170/24

◆ Kryzys psychiczny

Kryzys psychiczny to **stan przejściowej dezorganizacji funkcjonowania jednostki**, pojawiający się w sytuacji przekraczającej jej dotychczasowe zasoby radzenia sobie. W klasycznym ujęciu Gerald Caplan, jest to moment utraty równowagi psychicznej, w którym dotychczasowe strategie adaptacyjne okazują się niewystarczające.

Charakterystyka:

- nagłość lub kumulacja stresorów
- poczucie utraty kontroli
- zawężenie myślenia (tzw. „tunel poznawczy”) potencjał zarówno destrukcyjny, jak i rozwojowy

◆ Kryzys emocjonalny

Kryzys emocjonalny odnosi się do **intensywnej destabilizacji w sferze afektywnej**, często będącej komponentem kryzysu psychicznego.

Typowe cechy:

- silne emocje (lęk, rozpacz, gniew, bezradność)
- trudności w regulacji emocji
- impulsywność lub zahamowanie
- somatyzacja napięcia

W odróżnieniu od ogólnego kryzysu psychicznego, tutaj nacisk kładzie się na **przeżycia emocjonalne jako centralny element zaburzenia równowagi.**

◆ Kryzys egzystencjalny

Kryzys egzystencjalny dotyczy **fundamentalnych pytań o sens życia, tożsamość i wartości**. Często pojawia się w momentach przełomowych (np. utrata, choroba, zmiana ról życiowych).

Inspiracje teoretyczne czerpie m.in. z nurtu egzystencjalnego, reprezentowanego przez Viktor Frankl.

Charakterystyka:

- poczucie pustki lub bezsensu
 - utrata kierunku życiowego
 - przewartościowanie celów i przekonań
- refleksyjność i autorefleksja

🔍 Różnice kluczowe (syntetycznie)

Typ kryzysu	Główna oś problemu	Dominujące objawy
Psychiczny	funkcjonowanie całościowe	dezorganizacja, stres
Emocjonalny	regulacja emocji	intensywne przeżycia
Egzystencjalny	sens i wartości	pustka, pytania o sens

📖 Rozpoznawanie objawów kryzysu u siebie i innych

🔍 1. Czym jest sygnał kryzysu?

Kryzys psychiczny (wg Gerald Caplan) objawia się jako **utrata zdolności do efektywnego radzenia sobie**, co przekłada się na zmiany w kilku obszarach funkcjonowania jednocześnie.

👉 Klucz: **zmiana względem wcześniejszego funkcjonowania**, nie tylko same objawy.

⚠️ 2. Objawy kryzysu – główne obszary

🔍 A. Objawy poznawcze

- zawężenie myślenia („tunel poznawczy”)
- trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji
- katastrofizacja („wszystko się zawali”)
- poczucie braku kontroli

👉 Osoba może widzieć tylko jedno wyjście z sytuacji (często skrajne).

♥ B. Objawy emocjonalne

- intensywny lęk lub napięcie
- smutek, rozpacz, bezradność
- drażliwość, wybuchy złości
- poczucie pustki

☞ Często emocje są **nieadekwatnie silne** do sytuacji.

☐ C. Objawy behawioralne

- wycofanie społeczne
- impulsywne działania (np. ryzykowne decyzje)
- płaczliwość lub „zamrożenie”
zaniedbywanie obowiązków

☐ D. Objawy somatyczne

- bezsenność lub nadmierna senność
- bóle głowy, napięcia mięśniowe
- zmiany apetytu
- objawy psychosomatyczne

3. Jak rozpoznać kryzys u siebie?

🔍 Sygnały alarmowe:

- „Nie radzę sobie tak jak kiedyś”
- „To mnie przerasta”
- poczucie utknięcia / braku wyjścia
- utrata sensu działania

☞ Kluczowa jest **autorefleksja + porównanie do własnej normy funkcjonowania.**

📋 Mini-check (praktyczny):

Zadaj sobie:

- Czy moje reakcje są silniejsze niż zwykle?
- Czy unikam rzeczy, które wcześniej były OK?
- Czy mam poczucie braku kontroli?

Jeśli ≥ 2 odpowiedzi = TAK $\rightarrow$ możliwy stan kryzysowy ⚠️

4. Jak rozpoznać kryzys u innych?

👁️👁️ Na co zwracać uwagę:

- nagła zmiana zachowania
- izolacja lub przeciwnie – nadmierna pobudliwość
- wypowiedzi typu: „nie widzę sensu”, „mam dość”
spadek funkcjonowania (praca, nauka)

Sygnały wysokiego ryzyka:

- mówienie o śmierci lub beznadziei
- rozdawanie rzeczy, „porządkowanie spraw”
- skrajne wycofanie lub impulsywność

 Tu potrzebna jest **natychmiastowa reakcja**, nie analiza.

⚖️ 5. Błędy w rozpoznawaniu kryzysu

- ✗ Bagatelizowanie („to tylko stres”)
- ✗ Nadinterpretacja (patologizowanie normalnych emocji)
- ✗ Ignorowanie kontekstu sytuacyjnego
- ✗ Ocenianie zamiast obserwacji

❓ 6. Ujęcie integracyjne

W podejściu współczesnym (np. Bessel van der Kolk) podkreśla się, że kryzys to **reakcja całego organizmu** — psychiki, emocji i ciała.

☞ Dlatego rozpoznanie wymaga patrzenia **holistycznego**, nie tylko na jeden objaw.

💡 7. Wniosek dydaktyczny

Rozpoznanie kryzysu to nie diagnoza kliniczna, lecz:

→ **proces identyfikacji utraty równowagi i zasobów adaptacyjnych**

Im wcześniej zostanie zauważony, tym większa szansa na:

- szybką stabilizację
- uniknięcie eskalacji (np. depresji, zachowań autoagresywnych)

📖 Emocje w kryzysie i trudnych sytuacjach

🔍 1. Rola emocji w kryzysie

Emocje w sytuacjach kryzysowych pełnią funkcję **adaptacyjną**, ale jednocześnie mogą prowadzić do dezorganizacji funkcjonowania.

W ujęciu klasycznym (np. Richard Lazarus), emocje są wynikiem **oceny poznawczej sytuacji**:

- czy jest zagrożenie?
- czy mam zasoby, by sobie poradzić?

☞ Kryzys pojawia się, gdy odpowiedź brzmi:

„to mnie przerasta”

⚡ 2. Charakterystyka emocji w kryzysie

🔥 Intensywność

- emocje są silniejsze niż zwykle
- często przytłaczające

❓ Zmienność

- szybkie przechodzenie od jednej emocji do drugiej
- np. lęk → złość → rozpacz

🎯 Zawężenie

- dominacja jednej emocji (np. strachu)
- trudność w dostępie do innych stanów

♥ 3. Najczęstsze emocje w kryzysie

😞 Lęk i strach

- reakcja na zagrożenie
- może prowadzić do paniki lub unikania

😞 Smutek i rozpacz

- związane z utratą (realną lub symboliczną)
- mogą przechodzić w bezradność

😞 Złość

- reakcja na frustrację lub niesprawiedliwość
- często maskuje inne emocje (np. lęk)

❓ Pustka emocjonalna

- brak odczuwania (odrętwienie)
- mechanizm ochronny organizmu

❓ 4. Mechanizmy emocjonalne w kryzysie

↻ **Deregulacja emocji**

- trudność w kontrolowaniu reakcji
- nad reaktywność lub „wyłączenie”

❓ **Mechanizmy obronne**

- np. zaprzeczanie, wyparcie
- chwilowo chronią, ale mogą utrudniać adaptację

❓ **Reakcje neurobiologiczne**

W sytuacji zagrożenia aktywuje się układ stresowy:

- ciało migdałowate (alarm)
- obniżona kontrola kory przedczołowej

☞ (wg badań m.in. Joseph LeDoux)

5. Emocje a zachowanie

Emocje w kryzysie bezpośrednio wpływają na działanie:

☞ To ważne: zachowanie jest często **wtórne wobec emocji**, nie „złej woli”.

Emocja	Typowa reakcja
Lęk	unikanie, ucieczka
Złość	konfrontacja, impulsywność
Smutek	wycofanie
Pustka	brak działania

⚠️ 6. Kiedy emocje stają się problemem?

Emocje są naturalne — problem pojawia się, gdy:

- są **zbyt intensywne**
- trwają zbyt długo
- utrudniają funkcjonowanie
- prowadzą do zachowań ryzykownych

7. Regulacja emocji w kryzysie

◆ Strategie podstawowe:

- nazywanie emocji („czuję lęk”)
- techniki oddechowe
- grounding (zakotwiczenie w tu i teraz)
- kontakt z drugim człowiekiem

◆ W podejściu współczesnym (np. Bessel van der Kolk):

☞ najpierw **regulacja**, potem analiza

💡 8. Wniosek dydaktyczny

Emocje w kryzysie to:

- □ nie tylko objaw
- □ ale też **mechanizm przetrwania**

Ich zrozumienie pozwala:

- trafniej diagnozować sytuację
- skuteczniej pomagać
- unikać błędów interpretacyjnych

❓ Jak rozmawiać z osobą w kryzysie – podstawy interwencji kryzysowej

🔍 1. Czym jest interwencja kryzysowa?

Interwencja kryzysowa to **krótkoterminowe, ukierunkowane działanie**, którego celem jest:

- przywrócenie poczucia bezpieczeństwa
- obniżenie napięcia emocjonalnego
- wsparcie w odzyskaniu kontroli

W klasycznym ujęciu Gerald Caplan:

☞ nie chodzi o „leczenie”, tylko o **stabilizację tu i teraz**

2. Zasada nr 1: bezpieczeństwo ponad wszystko

Priorytet:

- czy osoba jest zagrożona (np. myśli samobójcze)?
- czy jest bezpieczna fizycznie?

 Jeśli nie:

→ ☐ działanie natychmiastowe (wezwanie pomocy, kontakt z bliskimi)

📌 3. Podstawowe zasady rozmowy

📌 A. Obecność i kontakt

- bądź „tu i teraz”
- utrzymuj spokojny ton
- nie spiesz się

👉 Czasem **sama obecność działa bardziej niż słowa**

B. Aktywne słuchanie

- parafraza („rozumiem, że...”)
 - odzwierciedlanie emocji („to brzmi bardzo trudno”)
- zadawanie otwartych pytań

🗨️ C. Normalizacja

- „To, co czujesz, ma sens w tej sytuacji”
 - 👉 redukuje poczucie izolacji i „dziwności”

☐ D. Strukturyzowanie rozmowy

Osoba w kryzysie często ma chaos w głowie — Twoją rolą jest:

- porządkowanie informacji
- skupienie na „tu i teraz”

❓ 4. Model ABC interwencji kryzysowej

◆ A – Affect (emocje)

- pozwól wyrazić emocje
- nazwij je

◆ B – Behavior (zachowanie)

- co osoba robi teraz?
- czy są zachowania ryzykowne?

◆ C – Cognition (myślenie)

- jakie ma przekonania?
- czy są zniekształcenia („nie ma wyjścia”)?

☞ Model pomaga **uporządkować chaos kryzysu**

✗ 5. Czego NIE robić

- ⊘ bagatelizować („inni mają gorzej”)
- ⊘ dawać prostych rad („weź się w garść”)
- ⊘ moralizować
- ⊘ analizować głęboko przeszłość
- ⊘ mówić „wszystko będzie dobrze”
- ☞ To zamyka osobę, zamiast ją otwierać

❓ 6. Dlaczego to działa? (perspektywa neuro)

W kryzysie:

- aktywne ciało migdałowate (alarm)
- osłabiona kora przedczołowa (racjonalność)

Badania m.in. Joseph LeDoux pokazują, że:

☞ spokojna relacja + regulacja emocji = powrót kontroli poznawczej

7. Techniki wspierające rozmowę

◆ Uziemianie (grounding)

- „Co widzisz wokół siebie?”
- „Skup się na oddechu”

◆ Skalowanie

- „W skali 1–10, jak silny jest teraz ten lęk?”

◆ Małe kroki

- „Co możesz zrobić dziś, nie na zawsze?”

8. Postawa pomagającego

Kluczowe elementy:

- autentyczność
- empatia
- brak oceny
- cierpliwość

W podejściu traumy (np. Bessel van der Kolk):

☞ najpierw **relacja i regulacja**, potem analiza

❓ Jak zadbać o siebie pracując z osobami w kryzysie

🔍 1. Dlaczego to jest kluczowe?

Praca z osobami w kryzysie wiąże się z wysokim obciążeniem emocjonalnym.

Bez odpowiedniej higieny psychicznej prowadzi do:

- wypalenia zawodowego
- wtórnej traumy (secondary traumatic stress)
- zmęczenia współczuciem (compassion fatigue)

👉 Badania m.in. Charles Figley pokazują, że pomaganie **bez dbania o siebie = ryzyko przeciążenia**

2. Główne zagrożenia dla pomagających

A. Wtórna trauma

- przejmowanie emocji i doświadczeń klientów
- objawy podobne do PTSD

B. Wypalenie zawodowe

- cynizm
- spadek zaangażowania
- zmęczenie

C. Nadmierna identyfikacja

- „wchodzenie” w historię drugiej osoby
- trudność w oddzieleniu pracy od życia prywatnego

❓ 3. Kluczowe zasady dbania o siebie

❓ A. Granice psychologiczne

- oddzielanie „czyje to emocje?”
- świadomość swojej roli (nie ratujesz świata)

☞ Pomagasz — ale nie ponosisz pełnej odpowiedzialności

❓ ❓ **B. Regeneracja**

- przerwy między spotkaniami
- sen i odpoczynek
- aktywność fizyczna

☞ Bez regeneracji układ nerwowy pozostaje w stanie stresu

☐ C. Regulacja emocji

- techniki oddechowe
- mindfulness
- uziemianie

D. Supervizja i wsparcie

- omawianie trudnych przypadków
- konsultacje z innymi specjalistami

 To standard profesjonalny, nie „słabość”

↻ 4. Model „self-care” w praktyce

◆ Poziom codzienny

- krótkie przerwy
- kontakt z ciałem (oddech, ruch)

◆ Poziom tygodniowy

- aktywności regenerujące (sport, relacje)

◆ Poziom długofalowy

- rozwój zawodowy
psychoterapia własna

❓ 5. Perspektywa neuropsychologiczna

W pracy z kryzysem:

- aktywuje się układ współczulny (stres)
- może dojść do „przenoszenia” napięcia

Zgodnie z podejściem m.in. Bessel van der Kolk:

☞ ciało „zapamiętuje” stres — dlatego potrzebna jest **regularna regulacja**

⚖️ 6. Równowaga empatii

! Dwa błędy:

- za mało empatii → dystans, chłód
- za dużo empatii → przeciążenie

👉 Optimum: **empatia + granice**

7. Sygnały ostrzegawcze przeciążenia

- drażliwość
- zmęczenie emocjonalne
- trudności ze snem
- unikanie pracy lub nadmierne zaangażowanie

 To sygnał: **czas się zatrzymać, nie przyspieszyć**

📌 Działania i sposoby wspierania innych w kryzysie

🔍 1. Na czym polega skuteczne wsparcie?

Wsparcie w kryzysie to **proces towarzyszenia**, a nie „naprawiania” problemu.

W ujęciu klasycznym (np. Gerald Caplan):

☞ celem jest **przywrócenie równowagi i zdolności radzenia sobie**, a nie rozwiązanie całej sytuacji życiowej.

⚠️ 2. Kluczowe cele wsparcia

- obniżenie napięcia emocjonalnego
- zwiększenie poczucia bezpieczeństwa
- przywrócenie poczucia kontroli
- aktywizacja zasobów osoby

3. Podstawowe formy wsparcia

A. Wsparcie emocjonalne

- wysłuchanie bez oceniania
- empatia i zrozumienie
- akceptacja emocji

 „Widzę, że to dla Ciebie bardzo trudne”

B. Wsparcie poznawcze

- pomoc w uporządkowaniu sytuacji
- zadawanie pytań
- pokazanie perspektyw

 „Co jest teraz dla Ciebie najtrudniejsze?”

C. Wsparcie instrumentalne

konkretna pomoc (np. organizacyjna)

wskazanie specjalistów

pomoc w podjęciu decyzji

D. Wsparcie społeczne

- zachęcanie do kontaktu z bliskimi
- budowanie sieci wsparcia

❓ 4. Etapy wspierania osoby w kryzysie

◆ 1. Nawiązanie kontaktu

- spokojna obecność
- stworzenie poczucia bezpieczeństwa

◆ 2. Rozpoznanie sytuacji

- co się wydarzyło?
- jakie są emocje?

◆ 3. Stabilizacja

- obniżenie napięcia
- uziemienie

◆ 4. Poszukiwanie rozwiązań

- małe kroki
- realistyczne działania

◆ 5. Wzmocnienie zasobów

- przypomnienie wcześniejszych sukcesów
- budowanie poczucia sprawstwa

5. Kluczowe techniki wspierania

Aktywne słuchanie

- parafraza
- odzwierciedlanie emocji

Regulacja emocji

- oddech
- grounding

Skalowanie

- „Na ile to trudne w skali 1–10?”

Normalizacja

- „W takiej sytuacji wiele osób czuje podobnie”

✗ 6. Czego unikać

- ⊘ dawania rad bez zrozumienia
- ⊘ oceniania („powinieneś...”)
- ⊘ minimalizowania („to nic takiego”)
- ⊘ przejmowania kontroli („ja to załatwię”)
- ☞ To odbiera osobie sprawczość

7. Perspektywa psychologiczna

Badania (np. Carl Rogers) pokazują, że kluczowe są:

- empatia
- autentyczność
- bezwarunkowa akceptacja

☞ Relacja sama w sobie ma działanie terapeutyczne

⚖️ 8. Wsparcie a granice

☞ Pomaganie ≠ ratowanie

Ważne:

- nie brać pełnej odpowiedzialności
- nie przekraczać własnych kompetencji
- wiedzieć, kiedy skierować dalej

9. Kiedy potrzebna jest pomoc specjalisty?

- myśli samobójcze
 - brak kontroli nad zachowaniem
 - długotrwałe objawy
 - silne zaburzenia funkcjonowania
- ☞ wtedy konieczne jest wsparcie profesjonalne

💡 10. Wniosek dydaktyczny

Skuteczne wspieranie to:

→ ☐ **połączenie empatii, struktury i działania**

Nie chodzi o:

✗ „naprawienie życia”

Ale o:

✓ **pomoc w odzyskaniu równowagi i kierunku**



**Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego**



**Rzeczpospolita
Polska**

**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Autor: ZESPÓŁ EKSPERTÓW MANAGER (ZEM) ul. Czyżówka 14, lok 0.9, 30 526 Kraków

© Uniwersytet Przyrodniczy w Lublinie, 2026.

Niniejszy utwór został opracowany w ramach projektu współfinansowanego z programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego (FERS).

Utwór jest udostępniony na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0).

Treść licencji dostępna jest pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>