

Natalia Sobik¹

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Kryzys psychiczny u dzieci jako wyzwanie XXI wieku

 <https://doi.org/10.15633/9788363241926.05>

Niezbędne do dalszych rozważań jest przeprowadzenie analizy pojęcia „kryzys psychiczny”. Zgodnie z rozumieniem pojęcia przez Zenomena Płużek i Helenę Sęk, kryzys psychiczny możemy definiować jako:

ostre, przejściowe doświadczenie zakłócenia równowagi psychicznej, spowodowane zagrożeniami związanymi z sensem życia, systemem wartości, koncepcją własnej osoby, skutkiem konfrontacji z zaskakującą sytuacją bądź wydarzeniem krytycznym².

Można stąd wywnioskować, że na nasz stan psychiczny wpływa bardzo wiele różnych aspektów życia codziennego zarówno pozytywnych, jak i negatywnych, przy czym negatywne sygnały interpretowane są przez pamięć jako ważniejsze (ostrzegają o przyszłych niebezpieczeństwach). W sytuacjach kryzysowych bardzo często występują doznania i emocje negatywne, co może wywoływać nadmierny stres i zaburzenia psychiczne, jak i psychosomatyczne.

-
- 1 Natalia Sobik – studentka III roku pracy socjalnej na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, członkini Koła Naukowego Studentów Pracy Socjalnej na Uniwersytecie im. A. Mickiewicza w Poznaniu. Zainteresowania badawcze koncentruje wokół tematyki kryzysów, zdrowia psychicznego, niepełnosprawności.
 - 2 *Kryzys psychiczny*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Kryzys_psychiczny (26.07.2022).

Sytuacja trudna i kryzysowa w życiu dzieci i młodzieży

Sytuacja kryzysowa – charakteryzuje się tym, iż jest to zdarzenie nieprzewidziane, zwykle występujące nagle i wymagające zastosowania nowych sposobów radzenia sobie, gdyż dotychczasowe okazują się niewystarczające³.

Cechą wspólną kryzysu sytuacyjnego i rozwojowego jest wymaganie od dziecka zwiększonego wysiłku adaptacyjnego (kreatywności), rozumianego jako konieczność dopasowania i zmiany zachowania w kontekście danej sytuacji życiowej.

Istotne jest, by zawsze reagować na trudności przeżywane przez małego, gdyż mogą one nasilać się i zaburzać jego rozwój⁴.

Objawy zaburzeń psychicznych u dzieci

Objawów zaburzeń psychicznych u dzieci może być wiele, począwszy od tych mniej zauważalnych, pomijanych, które próbujemy definiować „gorszym dniem”. Warto wspomnieć, że objawy te mogą występować przelotnie, ale nie są podstawą do tego, by je bagatelizować, kończąc na największych objawach zaburzeń psychicznych u dzieci, do których zaliczyć można:

- poczucie zamknięcia i głębokiego smutku,
- próby zabicia siebie lub zranienia,
- niekontrolowane, okrutne zachowanie wyrządzające krzywdę zarówno sobie, jak i innym,
- odmowa jedzenia / wyrzucanie jedzenia,
- silny lęk, zakłócający normalne funkcjonowanie,
- trudności z koncentracją,
- niezdolność do wysiedzenia w miejscu,
- nadużywanie alkoholu i narkotyków,

3 S. Kluczyńska, L. Zabłocka-Żytka, *Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty*, Warszawa 2020, s. 6.

4 S. Kluczyńska, L. Zabłocka-Żytka, *Dziecko w sytuacji kryzysowej*, s. 6.

- silne różnice nastrojów⁵.

Jak widzimy objawy te znacząco różnią się od siebie, ale łączy je jeden czynnik, mogą być one wyniszczające dla zdrowia psychicznego dziecka, które w trudnej dla niego sytuacji potrzebuje wsparcia.

Podstawowe zasady komunikacji z osobami w kryzysie psychicznym

Ważne aspekty w komunikacji z pacjentem z kryzysami psychicznymi to:

- wiarygodność – powinna być budowana stopniowo poprzez stworzenie odpowiedniej atmosfery sprzyjającej otwarciu się na emocje drugiej osoby, która towarzyszy jej podczas terapii
- akceptacja – przydatna podczas komunikacji w budowaniu mocnych stron pacjenta, wspierana przez umiejętności aktywnego słuchania, bez oceniania zachowań i emocji
- umiejętność aktywnego słuchania – świadomość swoich nawyków podczas prowadzenia rozmowy oraz w czasie słuchania, zwracanie uwagi na pacjenta, poczucie współodpowiedzialności za komunikowanie, obecność fizyczna, utrzymywanie kontaktu wzrokowego pokazane pozycją, że słucha się pacjenta, odbieranie całości komunikatu, w tym towarzyszących pacjentom uczuć, a nie tylko wypowiedzanej treści⁶.

Jak postępować z osobom w kryzysie psychicznym – poradnik antykryzysowy

Psycholożka Anna Cyklińska stworzyła krótki *Poradnik antykryzysowy*, w którym opisuje, jak wesprzeć osobę w kryzysie zdrowia psychicznego.

5 *Zaburzenia psychiczne u dzieci*, <https://pl.psichiatria.org/zaburzenia-psychiczne-u-dzieci/> (26.07.2022).

6 A. Kułak-Bejda, *Zasady komunikacji z pacjentem doświadczającym zaburzeń psychicznych i jego rodziną*, Białystok 2019, s. 339–341.

Poradnik składa się z dziewięciu punktów, które przez swoje chwytliwe hasła oraz opis postępowania mogą pomóc w nawiązaniu rozmowy i okazaniu wsparcia, na które druga osoba oczekuje. Cyklińska zwraca uwagę na następujące kwestie:

- słuchaj i okaż wsparcie: „Dziękuję, że dzielisz się tym ze mną”;
- zachęcaj do rozmowy: „Czy trudności, przez które przechodzisz, wpłynęły na twoje funkcjonowanie np. problemy ze snem lub skupianie się na pracy?”;
- spróbuj dowiedzieć się, czy występują myśli samobójcze: „Naprawdę mi na tobie zależy i chcę abyś wiedział/a, że możesz mi wszystko powiedzieć”;
- reaguj, jeśli pojawiają się myśli samobójcze: „Jak możesz poczuć się bezpieczniej?”;
- zasugeruj profesjonalną pomoc: „Nie ma złego powodu, aby skonsultować stan swojego zdrowia psychicznego”;
- pomóż w kontakcie ze specjalistą: „Mogę pojechać z tobą na wizytę lub towarzyszyć ci w trakcie, jeśli poczujesz się bezpieczniej”;
- jeśli osoba w kryzysie odmawia wsparcia: „To jest okej, jeśli jeszcze nie czujesz się gotowy/a na wizytę u specjalisty”;
- zadbaj o siebie: „Wspieranie bliskich doświadczających kryzysu zdrowia psychicznego to duży wysiłek. Ty również masz prawo do skorzystania z porady psychologa”;
- jeśli osoba w kryzysie zagraża swojemu życiu: Zadzwoń na 112⁷.

Szukanie pomocy często jest dla nas krępujące, nie wiemy, czy sytuacja, w której się znaleźliśmy faktycznie wymaga wsparcia drugiej osoby. Często mamy mylne wrażenie, że sami poradzimy sobie w tej sytuacji nie zdajemy sobie jednak sprawy, że mamy do czynienia z kryzysem, który często maskuje swoje symptomy i gdy myślimy, że opanowaliśmy go, wraca ze zdwojoną siłą. Jeżeli mimo wszystkich samodzielnych prób zażegnania kryzysu w dalszym ciągu nie odczuwamy ulgi w cierpieniu

7 *W jaki sposób wspierać osoby w kryzysie psychicznym?*, <https://www.hellozdrowie.pl/w-jaki-sposob-wspierac-osoby-w-kryzysie-psychicznym-przeczytaj-poradnik-antykryzysowy-anny-cyklinskiej/> (26.07.2022).

warto przyrzeć się, możliwościom ewentualnej pomocy w niezobowiązującej rozmowie z wychowawcą, czy rodzicem⁸.

Formy wsparcia w kryzysie psychicznym

Poradnictwo psychologiczne jest pomaganiem osobom zdrowym, doświadczającym dyskomfortu psychicznego związanego z trudnościami w realizacji zadań rozwojowych, które wynikają z ich wieku czy roli⁹.

Istnieje wiele form wsparcia dla osób w kryzysie. Podstawowym wsparciem jest poradnictwo psychologiczne, które oferowane jest osobom zdrowym, które doświadczają kryzysu rozwojowego, ponieważ nie radzą sobie z realizowaniem zadań i zaspokajaniem swoich potrzeb albo potrzebują pomocy w doskonaleniu swoich umiejętności potrzebnych do ich realizacji.

Bardziej zaawansowanym wsparciem jest psychoterapia, realizująca te same cele jednak w odróżnieniu od poradnictwa stosowana jest wobec osób, u których zdiagnozowano zaburzenia o charakterze psychicznym¹⁰.

Możemy również zaobserwować wsparcie pośrednie poprzez różnego rodzaju telefony zaufania, obsługiwane przy biurach interwencji kryzysowej.

8 *W jaki sposób wspierać osoby w kryzysie psychicznym?*, <https://www.hellozdrowie.pl/w-jaki-sposob-wspierac-osoby-w-kryzysie-psychicznym-przeczytaj-poradnik-antykryzysowy-anny-cyklinskiej/> (26.07.2022).

9 J.C. Czabała, *Poradnictwo psychologiczne i psychoterapia*, „Roczniki Psychologiczne” 19 (2016) nr 3, s. 522–523.

10 J.C. Czabała, *Poradnictwo psychologiczne i psychoterapia*, „Roczniki Psychologiczne” 19 (2016) nr 3, s. 522–523.

Zapaść polskiej psychiatrii

W XXI wieku stan psychiczny u dzieci znacznie się pogorszył, w dużej mierze czynnikiem tym była również pandemia COVID-19¹¹. Niestety za kryzysem psychicznym, idzie również kryzys psychiatrii dziecięcej w Polsce. Dr hab. n. med. Maciej Pilecki stawia diagnozę głębokiego kryzysu polskiej psychiatrii dziecięcej, trwającego od wielu lat. Według doktora Pileckiego **główne zaniedbania** to przede wszystkim, oprócz niedofinansowania, brak interdyscyplinarnego spojrzenia na młodego pacjenta, niedoceniając psychoterapii w procesie leczenia, opieka opierająca się na instytucjach szpitala psychiatrycznego, brak edukacji rodziców, pracowników oświaty oraz pracowników służby zdrowia. Dodatkowo polski system opieki psychiatrycznej dzieci i młodzieży musi mierzyć się z rosnącą liczbą pacjentów. Obecnie zaburzenia psychiczne dotyczą **co piąte dziecko**¹².

Badanie te pokazują jak trudnym zjawiskiem jest współcześnie kryzys psychiczny u dzieci, jak trudno pomóc na czas każdemu dziecku, które zmagają się z stanem depresyjnym. Niestety nie udzielanie pomocy na czas pociąga za sobą próby samobójcze. Te udane uświadamiają wielkość skali kryzysu polskiej psychiatrii, zwracając uwagę, że mimo starań, nie dla każdego znajdzie się pomoc na czas.

Abstrakt

Kryzys psychiczny u dzieci jako wyzwanie XXI wieku

Kryzys psychiczny współcześnie jest problemem, który może dotknąć każdego z nas. Efektywna pomoc drugiemu człowiekowi może prowadzić do polepszenia jego życia i funkcjonowania w świecie, który nie zawsze nadaje za potrze-

11 *Kryzys w opiece psychiatrycznej dzieci i młodzieży*, <https://www.psychiatria.pl/wiadomosc/kryzys-w-opiece-psychiatrycznej-dzieci-i-mlodziezy/27269> (26.07.2022).

12 *Kryzys w opiece psychiatrycznej dzieci i młodzieży*, <https://www.psychiatria.pl/wiadomosc/kryzys-w-opiece-psychiatrycznej-dzieci-i-mlodziezy/27269> (26.07.2022).

bami człowieka. Artykuł stanowi analizę pojęcia kryzysu psychicznego wśród dzieci, jako czynnika towarzyszącego społeczeństwu od wielu lat. Wskazuje, jakie objawy wykazują dzieci dotknięte kryzysem psychicznym, który rozwija się w związku z wieloma sytuacjami spotykającymi nas w życiu. Dodatkowo pokazuje, jak ważne jest okazanie wsparcia drugiemu człowiekowi w potrzebie, sposobu postępowania, efektywnego zachęcania do rozmowy, by osoba z problemem chciała z nami rozmawiać. Zmiana naszego zachowania wpływa na postrzeganie świata jako niechżącego zrozumieć naszych potrzeb, przez co nie wiemy, gdzie można zgłosić się z problemem. Artykuł pokazuje, gdzie i w jaki sposób można szukać pomocy, by zostać zauważonym, poradzić sobie z natłokiem emocji. Opracowanie odnosi się do zagadnień kryzysu psychicznego i interwencji kryzysowej w sytuacjach skrajnych. Porusza aspekty formalne (na czym polegają), wskazują na metody efektywnej pomocy oraz formy wsparcia dla dzieci w kryzysie psychicznym.

Słowa kluczowe: kryzys psychiczny, objawy, interwencja kryzysowa, wsparcie

Bibliografia

- Czabała J. C., *Poradnictwo psychologiczne i psychoterapia*, „Roczniki Psychologiczne” 19 (2016) nr 3, s. 519–548.
- Kluczyńska S., Zabłocka-Żytka L., *Dziecko w sytuacji kryzysowej. Wspierająca rola pracowników oświaty*, Warszawa 2020.
- Kryzys psychiczny*, https://pl.wikipedia.org/wiki/Kryzys_psychiczny (26.07.2022).
- Kryzys w opiece psychiatrycznej dzieci i młodzieży*, <https://www.psychiatria.pl/wiadomosc/kryzys-w-opiece-psychiatrycznej-dzieci-i-mlodziezy/27269> (26.07.2022).
- Kułał-Bejda A., *Zasady komunikacji z pacjentem doświadczającym zaburzeń psychicznych i jego rodziną*, Białystok 2019.
- W jaki sposób wspierać osoby w kryzysie psychicznym?*, <https://www.hellozdrowie.pl/w-jaki-sposob-wspierac-osoby-w-kryzysie-psychicznym-przeczytaj-poradnik-antykryzysowy-anny-cyklinskiej/> (26.07.2022).

Zaburzenia psychiczne u dzieci, <https://pl.psychiatria.org/zaburzenia-psychiczne-u-dzieci/> (26.07.2022).