

JAK ODRÓŻNIĆ KRYZYS PSYCHICZNY OD KRYZYSU DOJRZEWANIA

(opracowanie: Katarzyna Gromek-Kulasza – psycholożka, psychoterapeutka)

1. Dojrzewanie

Dojrzewanie to naturalny etap w życiu każdego człowieka. Jest on bardzo burzliwy, ponieważ młody człowiek przechodzi zmianę na praktycznie każdej płaszczyźnie: biologicznej, poznawczej, emocjonalnej, społecznej. Według teorii kryzysów rozwojowych Erika Eriksona, młody człowiek stoi przed wyzwaniem kształtowania swojej tożsamości.

Jakie objawy ma kryzys rozwojowy?	Jak pomóc nastolatкови w kryzysie rozwojowym?
<ul style="list-style-type: none"> • zmienność nastroju, poczucie zagubienia, dużo ambiwalencji, • pytania o tożsamość i sens życia, • trudności w relacjach z innymi, • trudności w znalezieniu sensu i celu w codzienności, • zmęczenie, bezsenność, bóle głowy (objawy stresu). 	<ul style="list-style-type: none"> • Akceptacja zmiany (u rodziców i nastolatka) jako naturalnego etapu życia • Pomoc w nauce samoregulacji • Pozwalanie na samodecydowanie o sobie ≠ brak zasad • Pozwalanie na popełnianie błędów (bez kazań!) i przyjmowanie konsekwencji • Unikanie oceniania • Otwartość i czas na rozmowę • Urealnianie obrazu dorosłości
<p>Kryzys rozwojowy zazwyczaj trwa krótko, pozytywnie rozwiązany nie prowadzi do rozwoju chorób ani zaburzeń psychicznych.</p>	<p>Nierozwiązany kryzys rozwojowy może doprowadzić do rozwoju np. depresji.</p>

2. Kryzys psychiczny

Kryzys psychiczny (emocjonalny) to szczególny rodzaj stresu, stan zachwiania równowagi psychicznej, emocjonalnej i fizjologicznej. Powstaje w wyniku trudnych /dużych / skomplikowanych wydarzeń życiowych, np. przeprowadzki, rozwód, wypadek, żałoba. Wpływa na światopogląd danej osoby oraz znane jej wartości, zaburza dotychczasowe funkcjonowanie (Młode Głowy).

Objawy kryzysu psychicznego	
<ul style="list-style-type: none"> • zmienność nastroju, obniżony nastrój, • trudności w relacjach z innymi, • zaburzenia związane z odżywianiem, • zaburzenia dobowego rytmu, w tym snu, • zmęczenie, bezsenność, bóle głowy (objawy stresu) 	<ul style="list-style-type: none"> • pogorszenie wyników w nauce, spadek motywacji, • problemy wychowawcze, w tym zachowania agresywne, • zachowania autodestrukcyjne (SPA, samookaleczenia, myśli i próby samobójcze)
<p>Zmiana w dotychczasowym zachowaniu nastolatka</p>	



POWIAT
PIASECZYŃSKI



1) Co robić, kiedy dziecko znajdzie się w kryzysie psychicznym?

- Udaj się do specjalisty: psychologa/psychoterapeuty, psychiatry – psychiatra stawia diagnozę i w razie potrzeby włącza farmakoterapię
- Wykonaj rozszerzone badania (endokrynologiczne, morfologia, poziom witamin)
- Zapewnij psychoterapię – same leki czy suplementacja to za mało, żeby skutecznie wyjść z kryzysu psychicznego
- W przypadku nasilonych myśli samobójczych, samookaleczania lub innych zachowań będących zagrożeniem dla zdrowia i życia, udaj się na ostry dyżur psychiatryczny lub zadzwoń pod 112, a dyżurny pokieruje Cię w odpowiednie miejsce

Dla dzieci i młodzieży do 14 r.ż.	Dla młodzieży powyżej 14 r.ż.
<ul style="list-style-type: none">• Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii w Józefowie• Oddział Kliniczny Psychiatrii Wieku Rozwojowego UCK WUM	<ul style="list-style-type: none">• Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie• Mazowieckie Centrum Neuropsychiatrii w Józefowie• Uzdrowsko Konstancin-Zdrój

2) Jak wspierać dziecko w kryzysie psychicznym?

- Obniż wymagania (szkoła, obowiązki domowe), postaw zdrowie swojego dziecka na pierwszym miejscu.
- Weź odpowiedzialność za swoje emocje, nie obarczaj nimi swojego dziecka. Na pewno będzie Ci trudno i pojawi się wiele nieprzyjemnych emocji i myśli -> skorzystaj z pomocy specjalisty, zadbaj o siebie, żeby pomóc swojemu dziecku.
- Znajdź odpowiedniego specjalistę i współpracuj z nim, daj dziecku przestrzeń do pracy nad sobą. To trudne, ale czasami konieczne do zdrowienia.
- Wspieraj dziecko:
 - słuchaj, zamiast prawienia kazań i wykładów,
 - pokaż, że jesteś obok i że dziecko może z Tobą porozmawiać, kiedy będzie potrzebowało,
 - bądź cierpliwy, wyjście z kryzysu psychicznego to proces, który wymaga czasu,
 - unikaj porównywania i obwiniania oraz frazesów typu „wszystko będzie dobrze” – zamiast tego mów „jestem tutaj, chcę ci pomóc”

3. Co może pomóc – zarówno w dojrzewaniu, jak i wyjściu z kryzysu psychicznego? -> Podstawą jest DBANIE O RELACJĘ Z DZIECKIEM:

- znajdź czas, żeby spędzić go wspólnie z dzieckiem,
- włącz ciekawość, bez oceniania – Twoje dziecko bardzo się szybko zmienia i jest pogubione, potrzebuje Twojej akceptacji,
- słuchaj swojego dziecka, ono już naprawdę dużo wie, o swoich potrzebach,
- włączaj dziecko w decydowanie o sobie, bierz jego zdanie pod uwagę,
- bądź otwarty na poglądy swojego dziecka, nawet jeśli będą bardzo różne od Twoich,
- bądź autentyczny, wyluzuj, pokaż swój świat, pozwól swojemu dziecku poznać siebie.