

PORADNIK PSYCHOEDUKACYJNY

JAK RADZIĆ SOBIE

*w kryzysie
emocjonalnym*

JOANNA AGNIESZKA WIŚLICKA
PSYCHOLOG, PSYCHOTRAUMATOLOG

psychologiabycia.pl

Rozdział I

EMOCJE

Rozdział II

K R Y Z Y S
E M O C J O N A L N Y

Rozdział III

S P O S O B Y R A D Z E N I A
S O B I E W K R Y Z Y S I E

Rozdział IV

G D Z I E S Z U K A Ć
P O M O C Y W K R Y Z Y S I E
E M O C J O N A L N Y M

EMOCJE

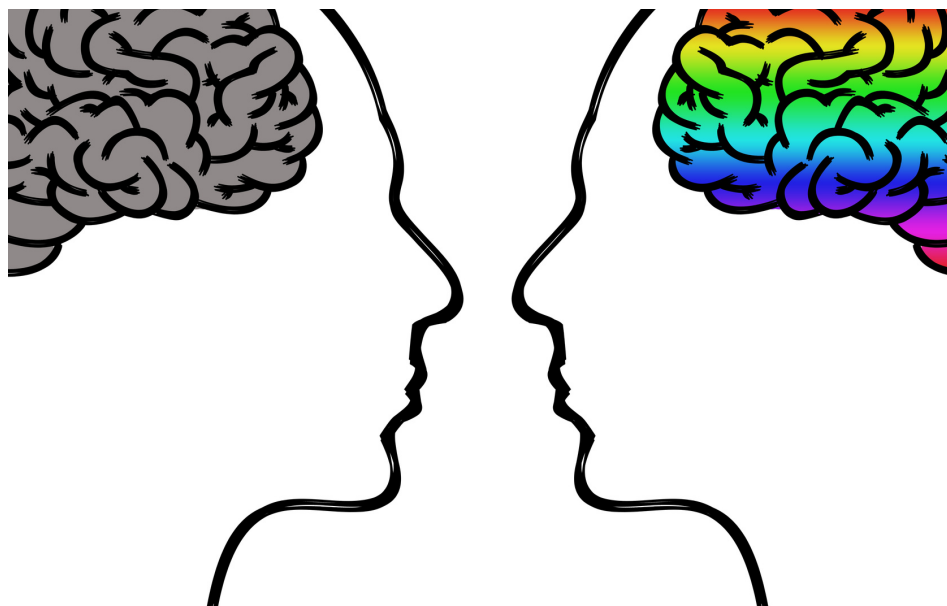
Emocje stanowią część procesów psychicznych, które poznaniu i czynnościom podmiotu nadają jakość oraz określają znaczenie, jakie mają dla niego przedmioty, zjawiska, inni ludzie, a także własna osoba. Mogą osiągnąć dużą intensywność, ale w odróżnieniu od uczuć, które cechuje stałość, emocje mają charakter przejściowy. Emocje to afekty, które dotyczą samej sytuacji lub mają przygotować organizm do konkretnego działania. Mobilizują organizm, uruchamiają reakcje na stres i mechanizmy orientacyjne takie jak: walcz lub uciekaj.

Emocje charakteryzują się tym, że pojawiają się nagle i zawsze łączą się z pobudzeniem somatycznym, np. gniew, lęk, wzruszenie, trema. Na emocje składają się trzy odrębne składniki: wyraz mimiczny, pobudzenie fizjologiczne i subiektywne doznanie. Stany emocjonalne wiążą się bardzo silnie z uczuciami i myślami, jak i różnymi zjawiskami, między innymi: temperamentem, osobowością, nastrojem czy motywacją.

Procesy emocjonalne mogą być świadome lub nieświadome, a na pewno są silne, względnie nietrwałe, gwałtowne (stany afektywne) o silnym zabarwieniu (stopień nasilenia) i wyraźnym wartościowaniu (o znaku pozytywnym lub negatywnym), poprzedzone jakimś wydarzeniem i ukierunkowane.

Czynnikami wyzwalającymi emocje mogą być np.: nowa nieznana sytuacja, niepowodzenie, czy przeciwnie osiągnięcie sukcesu.

Emocji jest bardzo dużo, poza podstawowymi wg Plutchika: radość, smutek, strach, odraza, zaskoczenie i gniew. wyróżniamy emocje złożone (wtórne), takie jak, np. ciekawość, czujność, przeczuwanie, czułość, troska, błogość, zaufanie, zazdrość, agresja, nienawiść, znudzenie, zniechęcenie, żal, rozczarowanie, rozpacz, cierpienie, uległość, niepewność, przerażenie, zdumienie, roztargnienie, poruszenie, obawa, ekstaza, euforia, zachwyt, optymizm oraz inne. Najczęściej mówiąc o procesach emocjonalnych opieramy się na emocjach podstawowych gdyż najłatwiej jest nam je zidentyfikować.



Emocje podstawowe mają określone zadania:

- strach informuje nas o zagrożeniu, włącza się nam ostrożność,
- złość buduje granice i informuje nas o ich naruszeniu
- smutek przynosi refleksje, wstyd przypomina nam o naszych wartościach,
- zazdrość ujawnia marzenia,
- wyrzuty sumienia wskazują na dysonans (który pojawia się gdy zachowaliśmy się niezgodnie z własnym kodeksem moralnym, wówczas następuje niespójność zachowania z tym, co o sobie myślimy, naszymi wartościami i wyobrażeniem na temat tego, jakimi ludźmi chcielibyśmy być).

Emocje wtórne są tworzone one z tych podstawowych, są z nich budowane. Tymczasem to emocje złożone (wtórne), które nazywamy trudnymi są tymi którymi powinniśmy się zajmować.

Wszystkie emocje są dobre, a podział na pozytywne i negatywne emocje, jest to nadaniem im tylko znaku, który jest istotny w procesie diagnozy zaburzeń emocjonalnych.

Wszystkie emocje, jakie odczuwasz są potrzebne i coś Ci „mówią” o tobie samym (o twoim charakterze, potrzebach, marzeniach),

o sytuacji w jakiej jesteś (jeśli coś jest dla nas ważne/wartościowe zawsze wywołuje emocje), otoczeniu (ludziach, miejscu, okolicznościach) w którym się znajdujesz.



Emocje jakie odczuwasz należy nazwać (rozpoznać, zidentyfikować), potem zaakceptować (wszystkie, niezależnie od ich znaku), a następnie uzewnętrznić (ekspresja, wyrażenie) w sposób najlepszy dla Ciebie (każdy jest inny, dlatego szukaj swojej formy ekspresji emocji. Emocje nie są uniwersalne. Jednostki różnią się pod względem świadomości, oceny przeżywanego doświadczenia emocjonalnego oraz podejmowanych strategii radzenia sobie.

Dlatego w podobnej sytuacji różni ludzie przeżywają inne emocje, ponieważ w różny sposób funkcjonują i inaczej interpretują to, co się stało. Emocje są nośnikami informacji o naszych potrzebach i wartościach. Dlatego ich właściwa identyfikacja, to tak naprawdę rozpoznanie kryjących się za odczuwanymi stanami emocjonalnymi niezaspokojonych potrzeb i wartości. Ważne jest by poszukiwać sposobów wyrażania emocji (form ekspresji), które są adekwatne tylko dla ciebie, w oparciu o twoje zasoby, wartości i potrzeby. Po to też mamy mechanizm (zdolność) regulacji emocji, aby nabyć umiejętność radzenia sobie z emocjami.



Prawidłowy proces regulacji emocji przebiega właśnie tak: Najpierw jest odczuwanie, potem poznanie, a na końcu ekspresja.

Skąd więc taka trudność w codziennym radzeniu sobie z emocjami? Wynika ona z faktu, że jako ludzie nie dajemy sobie prawa na odczuwanie emocji zwłaszcza tych, które oceniamy jako trudne (emocje te są trudne w przeżywaniu), pomijamy lub błędnie identyfikujemy (nazywamy) emocje, których doświadczamy i często pomijamy krok trzeci czyli uzewnętrznianie lub wręcz świadomie blokujemy emocje, spychamy najgłębiej jak się da, a to najgorsze co możemy zrobić.

Gdy tak się dzieje przez dłuższy czas, wtedy pojawia się kryzys.

Rozdział

II

K R Y Z Y S E M O C J O N A L N Y



JAK RADZIĆ SOBIE
W KRZYŚ
EMOCJONALNYM

Poradnik psychoedukacyjny

PSYCHOLOGIABYCIA.PL



Kryzys to reakcja na sytuację trudną, krytyczną, zazwyczaj dotąd niespotykaną, nagłą, nieprzewidywalną, przekraczającą zwykłe ludzkie doświadczenia, a wobec której dotychczasowe sposoby i umiejętności rozwiązywania problemów stają się niewystarczające. Z drugiej strony zjawiska kryzysowe mogą oznaczać też szanse rozwoju, być okazją do wyjścia z tzw. „sfery komfortu„.

Kryzys łączy w sobie szansę, okazję, jak i zagrożenie, niebezpieczeństwo.

Słowo „kryzys” pochodzi od greckiego „krino” i oznacza: punkt zwrotny, przełomowy; moment rozstrzygający; jakościową zmianę układu lub w układzie. W języku ang. „Crisis” znaczenie słowa kryzys poszerza się o takie cechy, jak: nagłość, urazowość i subiektywne konsekwencje urazu w postaci przeżyć negatywnych.

Kryzys jest wynikiem trudności w osiągnięciu celów życiowych, które wydają się ludziom nie do pokonania na drodze zwyczajowych wyborów i zachowań. To niezależnie od źródła (wewnętrzne, zewnętrzne) kryzysu, znaczenie ma jedynie nasza reakcja, na zaistniałą sytuację i to jakie sposoby radzenia sobie z nią podejmiemy.

Kryzys ma charakter przejściowy i może być rozwiązany na dwa sposoby, w ciągu około 5 tygodni:

- adekwatny, a wtedy daje szansę na rozwój psychologiczny lub
- nieadekwatny, wówczas powoduje podatność na wystąpienie zaburzeń a nawet chorób psychicznych.



P S Y C H O L O G I A B Y C I A . P L

Korzystne rozwiązanie kryzysu zależy głównie od działania danej osoby i interwencji innych ludzi. Takie czynniki jak osobowość człowieka, jego przeszłe negatywne doświadczenia mogą być pomocne lub stanowić obciążenie.

W sytuacji kryzysowej jednostka reaguje na sytuację zagrażającą zwiększonym napięciem i stosuje nawykowe sposoby rozwiązania problemu.

Jeśli sposoby te nie przynoszą rozwiązania i zagrożenie trwa, napięcie wzrasta i następuje dezorganizacja funkcjonowania. Jednostka ponownie próbuje stosować „stare” sposoby, ale nie udaje jej się poradzić z kryzysową (zagrażającą, traumatyczną) sytuacją.



Napięcie rośnie dalej i powoduje zwiększenie mobilizacji sił organizmu.



Możliwe są różne rozwiązania:

- jednostka znajduje nowe metody i problem rozwiązuje,
- zmienia jego ocenę i przestaje uważać za problem wymagający rozwiązania,
- całkowicie rezygnuje z jego rozwiązania.

Jeżeli nie zostało zastosowane żadne z powyższych działań to napięcie rośnie do „punktu załamania” i następuje dezorganizacja osobowości. Wówczas może dojść do eskalacji kryzysu, a nawet zachowań destrukcyjnych lub autodestrukcyjnych.

To jaką rolę odegra kryzys w życiu danej jednostki,
zależy od wielu czynników:

- natury problemu,
- indywidualnych zasobów jednostki,
- sposobu rozwiązywania problemów,
- dostępnego wsparcia rodzinnego i środowiskowego.

Istnieje wiele rodzajów kryzysów: emocjonalne, egzystencjalne, moralne, moralno-egzystencjalne, rozwojowe (normatywne), traumatyczne (sytuacyjne) i psychiczne (zaburzenia, choroby).



R O Z D Z I A Ł

III

S P O S O B Y R A D Z E N I A S O B I E W K R Y Z Y S I E



*J A K R A D Z I Ć S O B I E
W K R Y Ż Y S I E
E M O C J O N A Ł N Y M*

Poradnik psychoedukacyjny

P S Y C H O L O G I A B Y C I A . P L

Załącz dziennik obserwacji

Wpisuj w nim wszystkie sytuacje trudne i kryzysowe oraz okoliczności, odczucia, twoje zasoby i sposoby radzenia sobie jakie w tych sytuacjach stosowałaś/ eś.

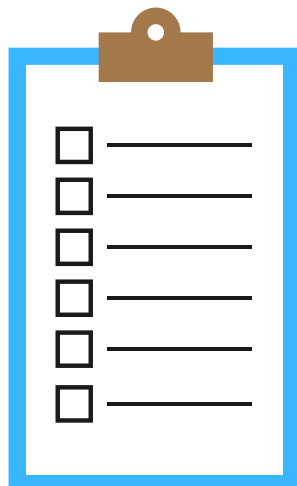


Stwórz swój kryzysowy plan

Napisz swoją własną listę kryzysową, taki plan działania, mobilizacji w sytuacji trudnej/ kryzysowej.

Napisz co będziesz robił/a , na co zwrócisz szczególną uwagę? Gdzie jesteś? co się dzieje? Kto z tobą jest? Jakie zasoby masz w sobie do pokonania tego kryzysu? Co czujesz? Do kogo zadzwonisz?

Zapisz informacje o tych osobach i telefony kryzysowe/ interwencyjne.



Napisz sobie dokąd się udasz po pomoc, gdy będzie bardzo źle i ciężko? Wypisz też wszystkie miejsca centra medyczne i pomocowe w twojej okolicy, które możesz brać pod uwagę w sytuacji traumatycznej. I noś taką listę kryzysową zawsze przy sobie, tak byś mógł/ mogła z niej skorzystać w razie pojawienia się takiej sytuacji kryzysowej w twoim życiu. Możesz wsadzić ją za okładkę swojego dziennika obserwacji kryzysu i nosić w torebce, do portfela lub etui telefonu.

W sytuacji trudnej/ kryzysowej pozwoli Ci to od razu przejść do działania i zmniejszy poziom doświadczanego wówczas stresu.

R O Z D Z I A Ł

IV

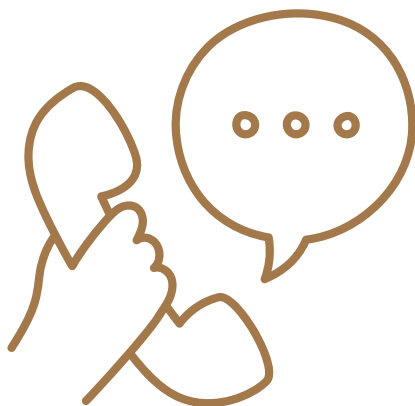
G D Z I E S Z U K A Ć
P O M O C Y W
K R Y Z Y S I E



J A K R A D Z I Ć S O B I E W
K R Y Z Y S I E
E M O C J O N A L N Y M

Poradnik psychoedukacyjny

P S Y C H O L O G I A B Y C I A . P L



ITAKA Antydepresyjny telefon zaufania 22 484 88 01
czynny pon.-pt. 15:00-22:00;
Antydepresyjny telefon zaufania Forum Przeciw
Depresji 22 594 91 00 czynny Śr, Czw. godz. 17:00-19:00;
Stowarzyszenie ANIMO Telefon Zaufania dla Osób
Doświadczających Lęku 22 270 11 65;
Antykryzysowy Telefon Zaufania 116 123 14:00-22:00;
Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie
"Niebieska linia" 800 120 002 czynny całą dobę;
Fundacja Nagle Sami linia wsparcia dla osób po stracie
bliskich 800 108 108;
Centrum Praw Kobiet telefon ogólnopolski 600 070 717
Dobre Słowa telefon dla seniorów 12 333 70 88 czynny
od pn.-pt. 10:00-12:00 i 17:00-19:00;
Telefon Zaufania Młodych Stop Depresji 22 484 88 04
dla dzieci, młodzieży dorosłych do 25 r.ż. pon.– sob.
godz. 11:00–21:00, dostępne chat, sesje z psychologiem;
"Tumbo Pomaga" pomoc dzieciom i młodzieży w
żałobie 800 111 123 czynny od pn.-pt. 12:00-18:00;

**Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111 czynny codziennie;**
**Dziecięcy telefon zaufania rzecznika Praw Dziecka
800 12 12 12 pon. -pt. godz. 8:15-20:00;**
**Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę Centrum Pomocy
Dzieciom 58 718 73 68;**
**ITAKA Telefon w Sprawie Zaginionego Dziecka lub
Nastolatka 116 000;**
**Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych Fundacja Itaka
22 654 70 70;**
Telefon Pogadania – 800 012 005 codziennie 12:00-20:00
**Całodobowa infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i
nauczycieli 800 080 222;**



P S Y C H O L O G I A B Y C I A . P L