

Nr projektu	FERS.03.01-IP.08-0216/24
Tytuł projektu	Nowy wymiar dostępności SGTiHV w Warszawie
Beneficjent:	Szkoła Główna Turystyki i Hotelarstwa Vistula

Pomoc psychologiczna w kryzysie zdrowia psychicznego

dr Małgorzata Gogolewska-Tośka



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Czym jest kryzys zdrowia psychicznego?



- ▶ Kryzys psychiczny – stan silnego przeciążenia emocjonalnego
- ▶ Pojawia się, gdy dotychczasowe sposoby radzenia sobie zawodzą
- ▶ Może dotknąć każdego, niezależnie od wieku i statusu społecznego
- ▶ Najczęstsze przyczyny:
 - utrata bliskiej osoby
 - przewlekły stres lub wypalenie
 - choroba, trauma, przemoc
 - nagłe zmiany życiowe

Kryzys nie jest chorobą – jest sygnałem, że człowiek potrzebuje wsparcia

Objawy kryzysu psychicznego

♥ Objawy emocjonalne:

- ▶ lęk, smutek, poczucie bezradności
- ▶ drażliwość, napięcie, wahania nastroju

□ Objawy poznawcze:

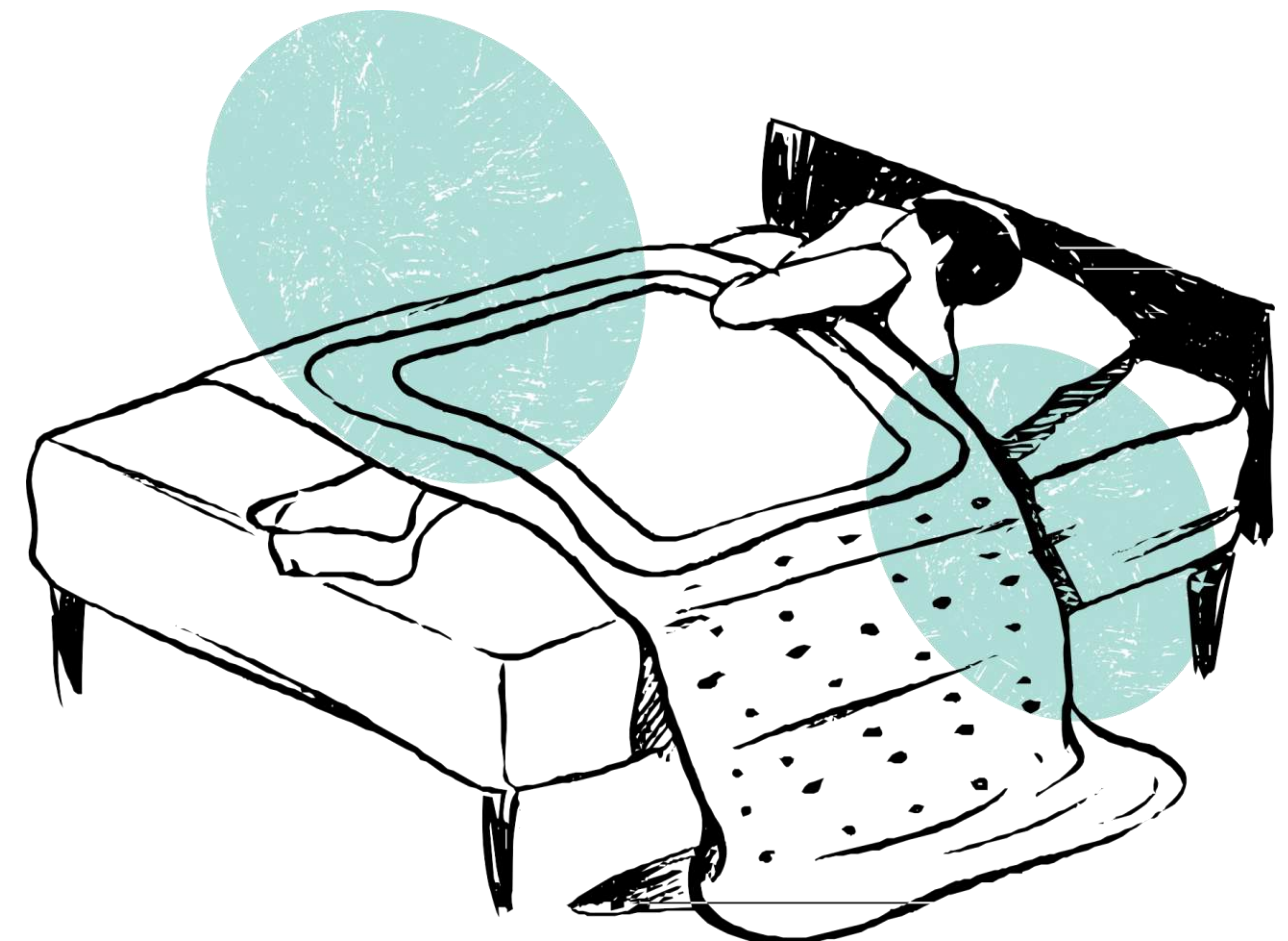
- ▶ trudności z koncentracją
- ▶ negatywne myśli o sobie i przyszłości

□ Objawy fizyczne:

- ▶ bezsenność lub nadmierna senność
- ▶ zmęczenie, bóle somatyczne

□ Objawy behawioralne:

- ▶ wycofanie z relacji
- ▶ utrata motywacji do działania



Na czym polega pomoc psychologiczna?

POMOC PSYCHOLOGICZNA TO

PROFESJONALNE WSPARCIE W ODZYSKANIU RÓWNOWAGI PSYCHICZNEJ.

JEJ CELE:

ZAPEWNIENIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA

ZROZUMIENIE SYTUACJI KRYZYSOWEJ

OBNIŻENIE NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO

WZMOCNIENIE ZASOBÓW I ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

WYPRACOWANIE SPOSOBÓW RADZENIA SOBIE

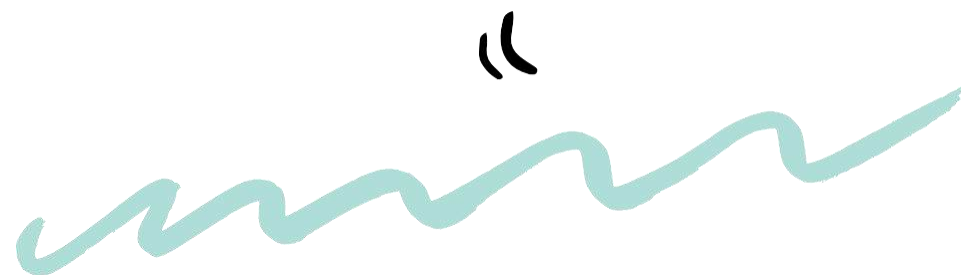
NAJWAŻNIEJSZE JEST:

- ➔ OBECNOŚĆ
- ➔ WYŚLUCHANIE
- ➔ AKCEPTACJA BEZ OCENIANIA



Formy pomocy w kryzysie

- konsultacja psychologiczna
- interwencja kryzysowa (natychmiastowa pomoc)
- psychoterapia indywidualna lub grupowa
- wsparcie pedagogiczne lub szkolne
- telefony zaufania i pomoc online
- współpraca z lekarzem psychiatrą (jeśli potrzebna)



Pomoc jest skuteczna, gdy zostaje udzielona szybko

Jak możemy wspierać osobę w kryzysie?

- ✓ słuchać uważnie i nie bagatelizować problemu
- ✓ nie dawać „prostych rad” typu: *weź się w garść*
- ✓ okazywać zrozumienie i cierpliwość
- ✓ zachęcać do skorzystania z profesjonalnej pomocy
- ✓ reagować, gdy pojawia się zagrożenie życia lub zdrowia



Wsparcie społeczne jest jednym z najważniejszych czynników powrotu do zdrowia

Kryzys wypalenia zawodowego



Przyczyny

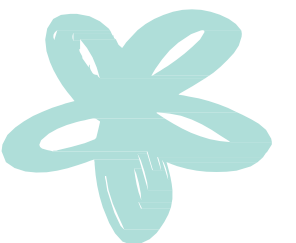
- niedopasowanie do pracy,
- idealizm,
- niska skuteczność,
- deficyty emocjonalne,
- stres.

Skutki

- zmęczenie pracą,
- deformacja osobowości,
- zmęczenie współczuciem,
- wypalenie – depersonalizacja, spadek osiągnięć.

Interwencje

- dla osoby: relaksacja, szkolenia, dzienniczek stresu, terapia.
- dla organizacji: poprawa relacji, elastyczność, jasne role, superwizje.



WSPARCIE DLA OSÓB W KRYZYSIE



Warszawski Ośrodek
Interwencji Kryzysowej

<https://woik.waw.pl/kontakt/>



POLSKIE
TOWARZYSTWO
SUICYDOLOGICZNE



KLIKNIJ PO POMOC

ŻYCIE

WARTE JEST ROZMOWY



<https://suicydologia.org/pomoc/>