POMOC W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

Mówimy o kryzysie psychicznym, inaczej zwanym kryzysem emocjonalnym. To powszechne zjawisko i nie ma osoby, która w określonych okolicznościach nie ulegnie takiemu kryzysowi w mniejszym lub większym stopniu. Kryzys psychiczny stanowi ekstremalną reakcję człowieka zdrowego na sytuację trudną. Wielu sytuacji kryzysowych nie sposób uniknąć, są one konsekwencją nieprzewidzianych okoliczności, w obliczu których zawodzą wszystkie znane nam sposoby walki z przeciwnościami. Często doprowadzają też do nich problemy, przed konfrontacją z którymi nie jesteśmy już dłużej w stanie uciekać.
W aktualnej sytuacji światowej - panującej od roku pandemii koronawirusa kryzys psychiczny dopada nas znacznie częściej.

Wyróżniamy kilka rodzajów kryzysów psychicznych:

- Sytuacyjny – kiedy pojawia się w reakcji na trudne wydarzenia np. nieoczekiwane zmiany lub stratę kogoś bliskiego
- Egzystencjalny – związany jest zagadnieniami takimi jak sens życia, wolność, miłość, tożsamość – często współwystępuje z innymi rodzajami kryzysów (np. sytuacyjnym), charakterystyczny jest także dla okresu adolescencji
- Środowiskowy – związany z trudnymi warunkami bytowymi i środowiskiem życia, np. na skutek powodzi, trzęsienia ziemi czy epidemii.

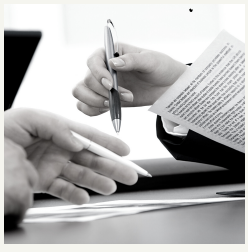
Jeśli czujesz, że ten temat Cię dotyczy - nie bój się szukać pomocy! Poniżej zamieszczam spis specjalistów wraz z numerami telefonów do których możesz się zwrócić. Pamiętaj, że pierwszym z kroków do szukania pomocy może być rozmowa z zaufaną osobą, kontakt z nauczycielem, członkiem rodziny. Nie zostawaj w kryzysie sam.

800 080 222

Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli

116 111

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny 7 dni w tygodniu, 24 h na dobę)



116 123

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym (pon-pt od 14:00-22:00, połączenie bezpłatne)

0 800 108 108

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich (pon-pt od 14.00 do 20.00)

800 120 002

Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia" telefon pracuje całodobowo

POZWÓL SOBIE POMÓC

Przygotowała: Agnieszka Brzazgacz - pedagog szkolny