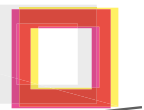


Przyjdź do nas po pomoc.

Budzimy nadzieję

na wyzdrowienie.

ŚRODOWISKOWE CENTRUM  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO  
DLA DOROSŁYCH



PORADĘ, WSPARCIE I POMOC  
OTRZYMASZ:

ŚRODOWISKOWE CENTRA  
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

**Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego  
dla dorosłych Warszawa Bielany**

Kasprowicza 30  
01-871 Warszawa  
Telefon: 22 569 07 50

**Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego  
dla dorosłych w Wieliczce**

Wincentego Pola 20a  
32-020 Wieliczka  
Telefon: 505 006 665

**Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego  
dla dorosłych w Koszalinie**

Sarzyńska 9  
75-819 Koszalin  
Telefon: 94 712 55 55

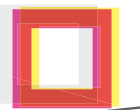
**Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego  
dla dorosłych w Nowym Targu**

Szpitalna 14  
34-400 Nowy Targ  
Telefon: 18 263 31 81

<https://sczp.med.pl/>



<https://www.facebook.com/pomocsrodowiskowa/>



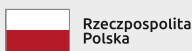
Środowiskowe Centrum  
Zdrowia Psychicznego  
dla Dorosłych



Budzimy nadzieję

na wyzdrowienie.

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych prowadzone w związku z realizacją projektów: „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Dzielnica Bielany m.st. Warszawa”, „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Miasto Koszalin i powiat koszaliński”, „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Powiat wielicki” oraz „Deinstytucjonalizacja szansą na dobrą zmianę – projekt zintegrowany. Obszar testowania: Powiat Nowotarski” w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.



INFORMATOR DLA RODZIN  
OSÓB DOŚWIADCZAJĄCYCH  
KRYZYSU PSYCHICZNEGO

Kryzys psychiczny wymaga działania na wczesnym etapie. Interwencja podjęta w ciągu 72 godzin od wystąpienia niepokojących objawów może znacznie skrócić czas potrzebny na odzyskanie zdrowia.

Po czym poznać, że bliska osoba potrzebuje pomocy? Jakie sygnały ostrzegawcze mogą świadczyć o zbliżającym się kryzysie psychicznym?

### Sygnały wczesne:

- ▶ wyraźne zmiany osobowości i nastroju,
- ▶ trudności z koncentracją,
- ▶ wycofanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi,
- ▶ zainteresowanie lub zaabsorbowanie śmiercią,
- ▶ trudności w pracy,
- ▶ obniżenie jakości pracy,
- ▶ utrata apetytu lub objadanie się,
- ▶ bezsenność lub nadmierna senność,
- ▶ brak zainteresowania rozrywkami,
- ▶ nieustanne znużenie,
- ▶ utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw, o które dotychczas osoba się troszczyła,
- ▶ uskarżanie się na fizyczne dolegliwości powiązane z emocjami (między innymi bóle głowy, silne uczucie zmęczenia).

Jakie sygnały świadczą o gwałtownym kryzysie, który może zagrażać życiu?

### Sygnały wysokiego ryzyka:

- ▶ myśli samobójcze,
- ▶ kiedy ktoś z powodu własnego stanu emocjonalnego, przekonania o zagrożeniu płynącym z zewnątrz, jest fizycznie agresywny wobec otoczenia,
- ▶ objawy psychotyczne – kierowanie się doświadczeniami zmysłowymi, niedostępnymi innym ludziom.

## WSKAZÓWKI W POSTĘPOWANIU Z OSOBĄ DOŚWIADCZAJĄCĄ KRYZYSU PSYCHICZNEGO:

- ▶ Uważnie słuchaj
- ▶ Nie oceniał i nie krytykuj wypowiedzi
- ▶ Bądź cierpliwy i życzliwy
- ▶ Nie ponaglaj. Pozwól spokojnie skończyć myśl, choćby długą
- ▶ Okaż zainteresowanie problemami, chciej je zrozumieć
- ▶ Poświęć tyle uwagi, ile potrzebuje dana osoba,
- ▶ Nie pouczaj, tylko rozmawiaj
- ▶ Nie staraj się porównywać jej z innymi ludźmi
- ▶ Nie izoluj / nie chroń przed wszystkimi trudnościami, ale rozmawiaj o ich rozwiązaniu
- ▶ Zadbaj o poczucie bezpieczeństwa oraz wsparcie
- ▶ Pokaż, że zawsze może na ciebie liczyć
- ▶ Nie odpychaj i nie porzucaj relacji

Jak towarzyszyć osobie doświadczającej kryzysu psychicznego i wspierać ją? To przede wszystkim pytanie o to, jak najskuteczniej uświadamiać bliską osobę, że jest dla ciebie ważna. Kryzys może sprawić, że czuje się ona niepotrzebna i zbędna. To czas, w którym zbudowane dotychczas zaufanie może zapoczątkować nadzieję na zdrowie psychiczne.

Znakomity polski psychiatra prof. Jacek Wciórka, Kierownik Kliniki Psychiatrii w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie podkreśla:

” To, jak opisujemy doświadczenia ludzkie, decyduje o tym, czy człowiek z tych doświadczeń wyjdzie pokaleczony czy wzmacniony. Są słowa, które działają jak cep. Słowo bowiem ma taką moc, że sprawia, iż człowiek się zapada. Niektórzy się zapadają na zawsze. Apeluję, abyśmy nie posługiwali się słowami – cepami, ale poszukiwali słów, które wyrażają naszą ludzką wrażliwość.”

## Jakie więc słowa wspierają osoby w kryzysie?

- ✓ Jesteś dla mnie ważny/a
- ✓ Nie jesteś sam/a
- ✓ Jestem z tobą
- ✓ Nie zostawię cię
- ✓ Jest mi przykro, że tego doświadczasz
- ✓ Jak mogę ci pomóc?
- ✓ Jesteś nam potrzebny/a. Nawet jeśli tego nie zauważasz
- ✓ Widzę, że jest ci ciężko
- ✓ Domyślam się, że może być ci ciężko
- ✓ Chcę cię zrozumieć, zrozumieć twój stan

## Jakich słów nie używać w rozmowie z osobą w kryzysie psychicznym?

- ✗ Weź się w garść
- ✗ Wymyśliłeś coś sobie
- ✗ Czym niby się przejmujesz, czego boisz? Inni ludzie też się boją!
- ✗ Wyjdź do ludzi – przejdzie ci
- ✗ Przez twoje zaburzenia wszyscy cierpią
- ✗ Ogarnij się
- ✗ Nie przesadzaj
- ✗ Jesteś słaby/a
- ✗ Zawiodłeś/aś nas
- ✗ Pobiegnij, napij się herbaty, odpocznij – to tylko chwilowy lęk