

# Wsparcie osoby w kryzysie – – krótko, praktycznie, dla każdego

## Czego doświadcza człowiek w kryzysie?

Reakcje na kryzys mogą się różnić.

Możesz spodziewać się: utraty równowagi emocjonalnej, poczucia braku kontroli nad życiem, uporczywych myśli, dezorientacji, załamania, bezradności, apatii lub pobudzenia, przygnębienia, rozpacz, spadku poczucia własnej wartości, obwiniania się, cierpienia, lęku, potrzeby wsparcia.

Niektórzy odczuwają pustkę albo nie czują nic.

## Cele pomocy w wymiarze psychologicznym

Zapewnić maksymalną troskę, by umożliwić odzyskanie równowagi emocjonalnej.  
Stworzyć warunki sprzyjające odzyskiwaniu poczucia bezpieczeństwa.

### Co najpierw?

Buduj dobrą relację: empatia, bliskość, troska, akceptacja, szacunek.  
Stwórz możliwość wyrażania emocji i rozmawiania o nich (czytaj niżej).  
Jeśli jednak osoba w kryzysie tego nie chce, nie zmuszaj jej.

### Co dalej?

- ❖ Słuchaj bardzo uważnie. Upewnij się, czy dobrze zrozumiałeś uczucia i intencje osoby.
  - ❖ Pytaj o potrzeby. Nie uszczęśliwiaj według własnego pomysłu.
- ❖ Spróbuj poznać, jakie są mocne strony osoby, na jakich jej cechach lub doświadczeniach można się oprzeć w dalszym działaniu.
- ❖ Pomóż osobie odzyskać poczucie kontroli i sprawczości, tzn. przekonanie, że są sprawy, które zależą od niej, na które ona ma wpływ, o których sama może decydować.
- ❖ Skoncentruj się na doraźnych i konkretnych planach: pomóż osobie ułożyć plan działań na jutro, a nie na resztę życia.
- ❖ Bądź otwarty, twórczy, elastyczny. Nie ma gotowych recept i jedynie słusznych rozwiązań.
  - ❖ Dostarczaj informacji obniżających lęk i zwiększających nadzieję.
- ❖ Zadbaj o własne potrzeby fizyczne i psychiczne. Inaczej nikomu nie pomożesz, a sobie zaszkodzisz.

### Pamiętaj:

Ludzie są zdolni do pokonywania przeciwności i radzenia sobie  
nawet w bardzo trudnych sytuacjach.