

Jak radzić sobie z emocjami w kryzysie?

Czym jest kryzys?

Właściwymi wydają się dwie definicje:

Kryzys jest stanem dezorganizacji, w którym człowiek staje w obliczu zniweczenia ważnych celów życiowych lub głębokiego zaburzenia swego cyklu życiowego i metod radzenia sobie z czynnikami stresującymi. Termin kryzys odnosi się zazwyczaj do poczucia lęku, szoku i trudności przeżywanych w związku z zaburzeniem, a nie do samego zaburzenia (Brammer, 1985).

oraz

Kryzys jest odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami (James i Gilliland, 2006).

Rozszerzone teorie kryzysu, wzbogacona o inne nurty myślenia i teorie psychologiczne dot. kryzysu:

- teoria psychoanalityczna – stan zaburzenia równowagi życiowej można zrozumieć odwołując się do nieświadomych myśli i minionych doświadczeń emocjonalnych klienta;
- teoria systemów uwypuklającą rolę wzajemnych związków jednostki z innymi elementami systemu w jakim funkcjonuje tj. innymi ludźmi, zdarzeniami, ideami;
- teoria adaptacyjna opisująca kryzys jako podtrzymywanie przez jednostkę zachowań nieadaptacyjnych, negatywnego myślenia oraz destruktywnych mechanizmów obronnych;
- teoria interpersonalna podkreślająca wagę wiary w siebie i innych oraz przekonania, iż można się zmienić dokonując samooceny, odzyskać kontrolę nad wydarzeniami i pokonać kryzys
- teoria chaosu i złożoności wywodzącej się z reguł dynamiki nieliniowej (Gleick, 1987; za: James i Gilliland, 2006).

Nieudane próby poradzenia sobie z kryzysem prowadzą do rozstroju psychicznego i utraty wewnętrznej równowagi. Osoba traci zdolność do racjonalnego myślenia i działania. Ma poczucie utraty kontroli nad sobą i swoim życiem. Taka reakcja trwa zwykle od 6 do 8 tygodni. Kryzys jest więc zjawiskiem ograniczonym w czasie, o ile znajdzie rozwiązanie i nie przedzie w stan chronicznego stresu. Przyjrzyjmy się bliżej temu zjawisku.

Zanim nastąpi kryzys, pojawia się zwykle jakaś nieoczekiwana przeszkoda, trudność czy wydarzenie losowe. Może być to np. nagły wypadek, utrata pracy, konieczność zmiany miejsca zamieszkania, problemy małżeńskie lub rodzinne, rozwód, śmierć lub choroba bliskiej osoby.

Fazy kryzysu

Pierwszą reakcją jest zwykle szok i poczucie odrętwienia, po czym następuje okres mobilizacji i koncentracji na trudnościach. Próbuje się poradzić sobie z nimi za pomocą znanych nam nawykowych sposobów rozwiązywania problemów. Jednak dotychczasowe strategie nie skutkują, więc lęk i napięcie wzrastają. Szukamy rozwiązania problemu metodą prób i błędów. Miotamy się, podejmując różne, często sprzeczne ze sobą działania. Czujemy się bezsilni. Wyczerpani życiem w skrajnym napięciu szukamy ulgi, chwytając się czegokolwiek, co choć trochę zmniejszy lęk i zredukuje napięcie.

Ponowne zmierzenie się z problemem wymaga uruchomienia dodatkowych zasobów, tych wykorzystywanych w najtrudniejszych sytuacjach, jak również nowych strategii rozwiązywania problemów. Nie obejdzie się bez konfrontacji ze sobą i głębszej refleksji. Sytuacja kryzysowa wymusza zmianę. Żeby jej sprostać, potrzebujemy zebrać siły, pokonać lęk przed tym, co nowe, nieznanne.

W sidłach lęku

Lęk wzmacnia i wydłuża reakcję szoku i zneruchomienia, utrudnia odzyskiwanie równowagi i włączenie się w normalny tryb życia. Paraliżuje wysiłki niezbędne ku temu, by sięgnąć po dodatkowe zasoby i pójść do przodu.

Dlatego w sytuacji kryzysowej, kiedy lęk się nasila, pomocne jest wszystko, co choć nieznacznie go obniży. Osoba w kryzysie potrzebuje jak najwięcej wsparcia od każdego, kto tylko jest w stanie go udzielić. Rozmowa z kimś życzliwym, bardziej doświadczonym przez los, kto ma za sobą podobne zmagania, obniży napięcie i doda nadziei. W opanowaniu lęku pomocne są też techniki relaksacyjne i wszelkie naturalne metody kojenia siebie. Pomocne jest również skupienie swoich działań w obszarach, w których mamy kontrolę, a nie tam, gdzie jesteśmy jej pozbawieni. Od sposobu, w jaki poradzimy sobie w tym trudnym okresie, zależy będzie to, czy kryzys znajdzie swoje rozwiązanie, czy stanie się dla nas rezerwuarem choroby.

Aby wydobyć się z wewnętrznego chaosu, potrzebujemy powstrzymać w sobie tendencje ucieczkowe. Życie przez dłuższy czas w stanie skrajnego stresu rodzi niebezpieczeństwo zbyt częstego sięgania po sposoby radzenia sobie z napięciem, które służą tylko ogłuszeniu, oddalając nas od rozwikłania podstawowego problemu.

Optymiści mają łatwiej?

Na umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach ma wpływ także nasze podejście do życia.

Optymiści mają łatwiej. Wierzą, że to od nich zależy, jak będzie wyglądało ich życie. Pozytywne nastawienie pomaga w działaniu, w związku z tym są w stanie szybciej uporać się z problemami.

Raczej wyciągają z nich wnioski i konstruktywnie przeformułują je, zamiast tkwić w bezczynności. Starają się wyszukiwać rozwiązania, nie poddają się, a wręcz sami motywują się do zmiany i poprawy jakości życia.

A co z pesymistami? Nie wierzą w poprawę, zawsze są na "nie", stwarzają dystans. Wydawać się może, że ciągle tkwią w kryzysie. Błędem jest niekończące rozpamiętywanie przeszłości. Działa to na nas jedynie destrukcyjnie. Pograżamy się w żalu, rozpacz i rozpadamy się na kawałki. Wyjście z kryzysu może być ciężką pracą, ale warto ją wykonać, by na nowo odkryć radość życia. Czasami na własne życzenie w nim zostajemy nie starając się pogodzić z zaistniałymi wydarzeniami. Nie jesteśmy w stanie cofnąć czasu i nie zmienimy biegu wydarzeń. Przychodzi chwila, w której powinniśmy racjonalnie spojrzeć na to, co się z nami dzieje. Jeśli za długo rozpamiętujemy problem, zastanówmy się, jak to na nas wpływa. Pomocne mogą być pytania: "Czy rozmyślanie o problemie ma: pozytywny wpływ na nasz nastrój?, Czy motywuje nas do działania?, Jak wpływa na relacje z ludźmi i funkcjonowanie w życiu?, Czy dostrzegamy szanse na zmiany i rozwój?". Ten wewnętrzny dialog może nam pomóc otrząsnąć się i zacząć funkcjonować w myśl zasady: "Żyj tym, co jest, a nie tym, co było".

W trudnych chwilach przypomnijmy sobie, co dotychczas sprawiało nam radość. Sport, podróże czy dobra książka? Być może na nowo odkrywamy tego pozytywne działanie. Nie róbmy sobie wyrzutów, że zaczynamy się cieszyć i szukać szczęścia. Poprośmy o pomoc bliskich, by towarzyszyli nam w tej zmianie, a w chwilach zwątpienia motywowali i wspierali.

Bibliografia

Caplan, G. (1961). An approach to community mental health. Grune & Stratton.

James, R.K., Gilliland, B.E. (2008). Strategie interwencji kryzysowej. Pomoc psychologiczna poprzedzająca terapię (s. 25-32). Warszawa: PARPA.

Kubacka- Jasiocka, D. (2010). Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne.

Ryff, C. D., Singer, B. (1998). The contours of positive human health. Psychol. Inq. 9, 1–28.

Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (1995). Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

Werner, E. (2004). What can we learn about resilience from large scale longitudinal studies? Handbook of Resilience in Children, New York, Kluwer Academic/ Plenum Publishers.

**Katarzyna Pęczkowska –Psycholog
09.04.2020r.**