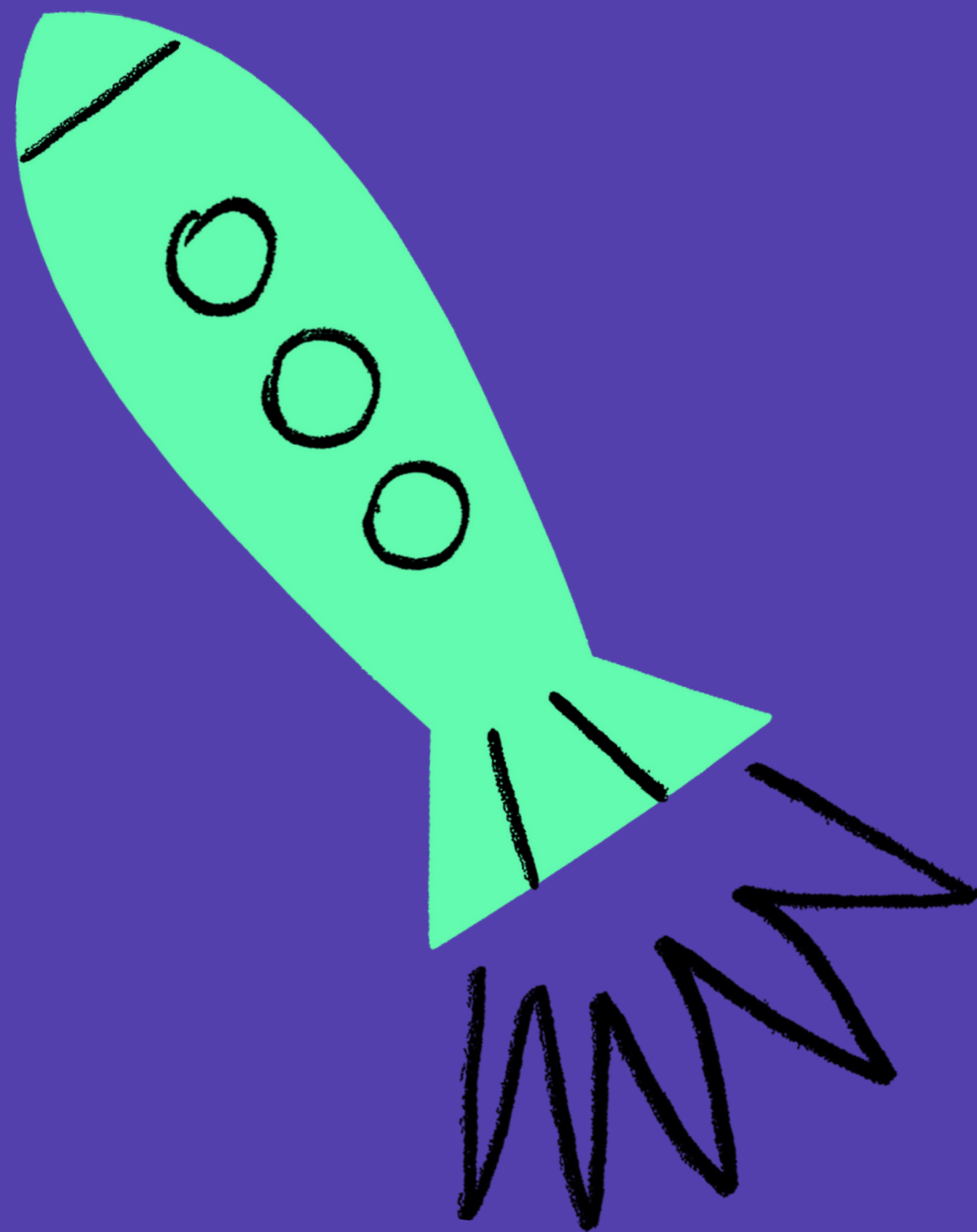




**Jak poradzić
sobie z kryzysem
emocjonalnym?**



”

Kryzys emocjonalny to tymczasowy stan, w którym osoba traci równowagę psychiczną. Może zostać wywołany przez różne trudności, zarówno w sferze osobistej, zawodowej jak i finansowej.

Każdy może doświadczyć kryzysu, niezależnie od tego kim jest i na jakim etapie życia się znajduje - jest to naturalna reakcja na nienaturalne okoliczności.

Objawy kryzysu emocjonalnego często obejmują:

- Intensywne nieprzyjemne emocje: beznadziejność, niepokój, poczucie winy.
- Bezsenność (lub nadmierna ilość snu).
- Potrzeba odizolowania się od innych.
- Problemy z koncentracją, jasnym myśleniem lub zapamiętywaniem.
- Zwiększona drażliwość.
- Bóle głowy, bóle brzucha, zmęczenie.
- Ataki paniki



Co powoduje kryzys emocjonalny?

Istotne zmiany życiowe:

Poważne zmiany w życiu, takie jak utrata bliskiej osoby, rozwód, utrata pracy, lub poważna choroba mogą wywołać kryzys emocjonalny. Wydarzenia te mogą zakłócić nasze poczucie tożsamości, bezpieczeństwa i stabilności. Mogą prowadzić do poczucia strachu, dezorientacji lub niepewności.

Przewlekły stres:

Przewlekły stres, taki jak ciągła praca lub problemy w związku, trudności finansowe lub problemy zdrowotne. Kiedy stres się przedłuża, może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i emocjonalne, a także prowadzić do uczucia wypalenia, zmęczenia i poczucia beznadziei.

Trauma

Traumatyczne wydarzenia, takie jak napaść fizyczna lub seksualna, klęski żywiołowe lub wypadki mogą również powodować kryzysy emocjonalne.

Co powiedzieć
osobie
w kryzysie?



- ✓ Jestem tutaj i zostanę tak długo, jak będziesz tego potrzebować.
- ✓ Chcę ci pomóc.
- ✓ Cieszę się, że mi o tym mówisz.
- ✓ Całkowicie rozumiem twoją reakcję.
- ✓ Rozumiem, że to, przez co przechodzisz powoduje ogromny ból.
- ✓ Przykro mi, że przez to przechodzisz.
- ✓ Widzę, jakie to trudne.

”

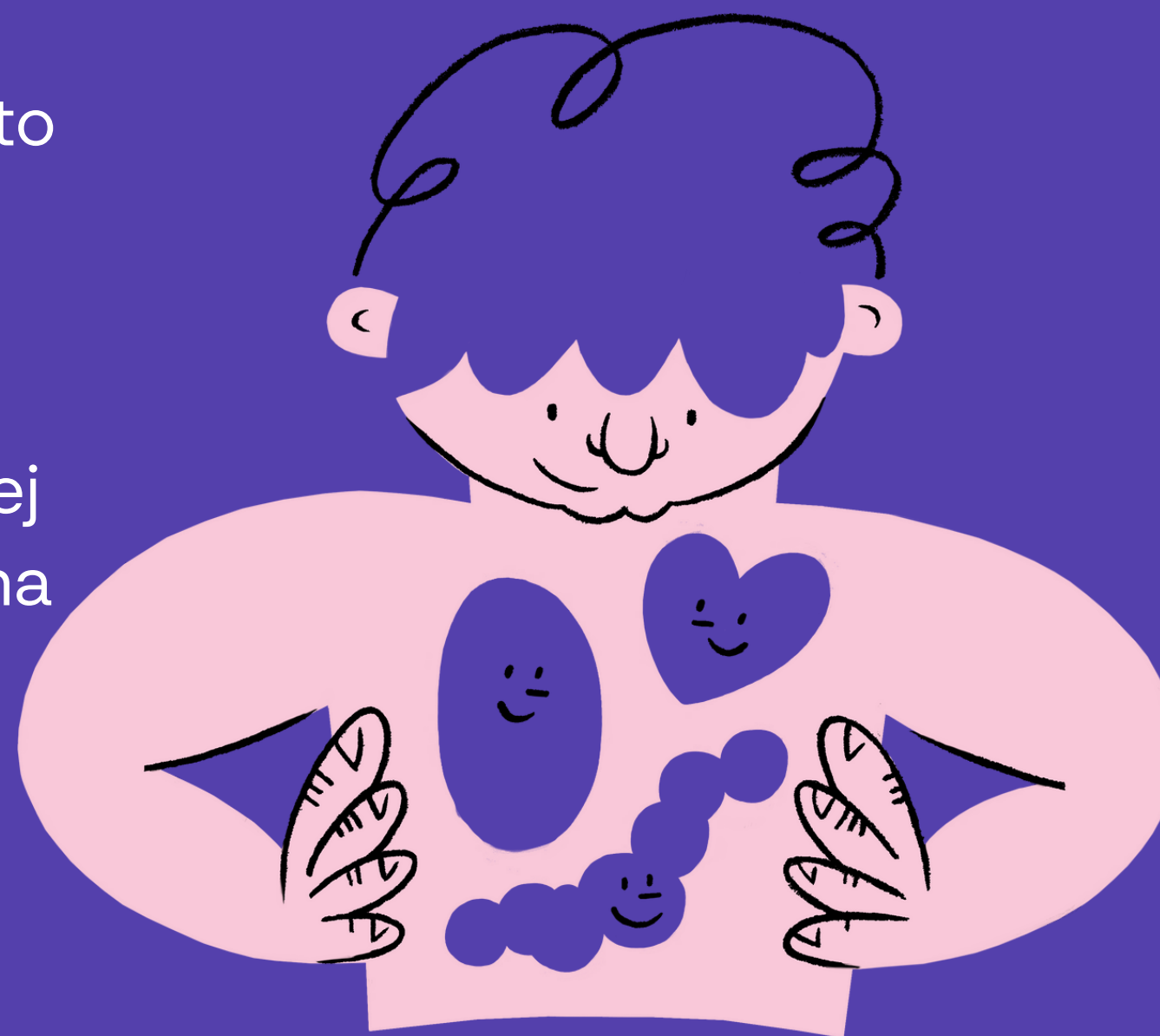
Jeśli czujesz, że nie jesteś w stanie pomóc drugiej osobie, nie martw się, to nic złego. Twoim głównym priorytetem powinno być zapewnienie jej bezpieczeństwa. Możesz delikatnie zasugerować, by zwróciła się o pomoc do specjalisty lub kogoś, kto udziela pierwszej pomocy psychologicznej.

Pamiętaj tylko, aby podejść do sytuacji z życzliwością i zrozumieniem. Niech dana osoba wie, że nie są sama w swoich zmaganiach.

Jak uzyskać specjalistyczną pomoc?

Jeśli doświadczasz objawów takich jak bezsenność lub niewyjaśniony ból, rozważ wizytę u lekarza. Jeśli martwisz się o swój stan psychiczny, np. przez ilość stresu, z którym musisz sobie radzić na co dzień, warto skorzystać z pomocy kryzysowej.

Obejmuje ona 1-3 rozmowy z terapeutą lub trenerem. Niektórzy ludzie czują się znacznie lepiej po pierwszej sesji, ponieważ pozwala im to spojrzeć na swoje problemy z nowej perspektywy i znaleźć rozwiązania, których nigdy nie brali pod uwagę.



Jak uzyskać specjalistyczną pomoc?

Należy pamiętać, że wizyta u terapeuty nie musi prowadzić do rozpoczęcia długotrwałego procesu.

Ta perspektywa zniechęca niektóre osoby do szukania specjalistycznej pomocy, ale w rzeczywistości terapia może trwać zaledwie jedną sesję. Jeśli masz do czynienia z poważnym problemem, specjalista w pierwszej kolejności najpierw skupi się na pomocy w jego przezwyciężeniu.

Na przykład Terapia Skoncentrowana na Rozwiązaniach trwa nie dłużej niż kilka tygodni lub miesięcy.



”

Każdy specjalista, z którym się spotkasz dokona oceny Twoich potrzeb i stanu zdrowia, aby znaleźć odpowiednie rozwiązanie. Może zalecić wizytę u konkretnego lekarza lub terapeuty.

A jeśli nie jesteś zadowolony z osoby, z którą się spotykasz, masz prawo poprosić o polecenie kogoś innego.



**Jeśli czytasz tę prezentację, oznacza to,
że Twoja firma korzysta z wsparcia HearMe.**

Pamiętaj, że zawsze możesz umówić się na anonimową i bezpieczną sesję ze specjalistą. Wystarczy, że zalogujesz się na swoje konto w aplikacji. Jeśli nie masz dostępu, skontaktuj się z działem HR.





Chcemy, by Polacy przestali być najbardziej zestresowanymi pracownikami w UE. Chcemy, żeby zdrowie psychiczne było brane na serio. **W pracy i w domu.**

HearMe oferuje wsparcie specjalistyczne dla pracowników. Znajdziesz u nas sesje 1:1 z terapeutą, webinary i warsztaty dla pracowników, chat ze specjalistą i bibliotekę wiedzy o zdrowiu psychicznym.

