

## Kryzys i trauma – jak zadbać o siebie pomagając innym?

### KRYZYS

Kryzys nie jest wydarzeniem. Jest subiektywną, niepowtarzalną **reakcją na wydarzenie**.

Każdy ma **prawo do własnej reakcji na wydarzenie**, w zależności od wartości jakie nadaje wydarzeniu oraz osobistych predyspozycji. Kryzys może mieć różne objawy.

Kryzys nie jest chorobą, ale **naturalną częścią życia**. Każdy człowiek posiada – mniej lub bardziej rozwinięte – mechanizmy radzenia sobie w kryzysie.

**Akceptuj kryzysy swoje i innych ludzi**. Nie dziw się, że ktoś jest w kryzysie. Sobie również daj prawo do kryzysu, słabości, reakcji na stres. Nie bagatelizuj kryzysów innych ludzi.

Czas NIE leczy ran tak po prostu. **Uzdrowiające jest przepracowanie kryzysu w czasie**, czyli zbudowanie dystansu do wydarzenia i przesunięcie go z terażniejszości do przeszłości. Może to trwać kilka tygodni.

Kryzys destabilizuje psychikę i tymczasowo uszkadza pewne funkcje: poznawcze, intelektualne, emocjonalne, behawioralne, fizyczne. Dlatego **nie podejmuj żadnych ważnych decyzji i nie próbuj się „leczyć” używkami** (łatwo się rozpić w kryzysie).

### TRAUMA

Trauma to względnie trwałe **uraz psychiczny spowodowany przez wydarzenie**, które najczęściej jest związane z zagrożeniem zdrowia lub życia.

Traumę mogą mieć **świadkowie takich trudnych wydarzeń, ale także ich osoby bliskie**. Trauma może mieć charakter transgeneracyjny i być przekazywana pokoleniowo.

Trauma wywołuje często ostrą reakcję na stres (szok, wstrząs psychiczny), która z czasem ustępuje. Osoby z traumą **mogą jednak zachorować na PTSD (syndrom stresu pourazowego)**, którego objawem jest m.in. unikanie stresorów i wspomnień, flashbacki, koszmary, drażliwość, agresja, trudności w koncentracji, wzmożona reakcja na zaskoczenie.

Przebieg traumy zależy od **siły traumatycznego zdarzenia, indywidualnych cech jednostki, środowiska zdrowienia**. PTSD u jednego członka rodziny wywołuje z reguły negatywne skutki u innych członków rodziny.

Przetwarzanie traumy, niezbędne do zdrowienia, polega na **aktywowaniu wspomnień o traumie**, angażowaniu się w myśli i uczucia z nimi związane, dzieleniu się wspomnieniami (fakty, myśli, uczucia) z innymi ludźmi.

**Konfrontowanie się z sytuacjami przypominającymi o urazie pozwala zorganizować wspomnienia w odpowiedni sposób** i pokonać patologiczną strukturę strachu – nie wolno jednak do tego nikogo zmuszać.

Osoby z traumą i PTSD **potrzebują profesjonalnej pomocy**, w tym psychoterapii. Pomoc jest tym pilniejsza, im trauma bardziej uniemożliwia codzienne funkcjonowanie.

## **JAK ZADBAĆ O SIEBIE?**

Pomaganie innym jest **naturalną potrzebą człowieka**. Zupełnie naturalnym zjawiskiem jest także **wypalenie rolę pomagającego**. Ze względu na zjawisko zmęczenia współczuciem, empatią i wsparciem, **w pierwszej kolejności należy zadbać o siebie**.

Zupełnie tak, jak w samolocie najpierw zakładamy maskę tlenową sobie, dopiero później osobom, które są pod naszą opieką. **Osoby chore albo wypalone nie pomogą już nikomu**, a same potrzebować będą wsparcia.

Zanim podejmie się decyzję o wejściu w rolę pomagającego warto **szczerze przeanalizować własne zasoby**. Dotyczy to szczególnie planów długotrwałego wsparcia i bezpośredniej pomocy osobom w kryzysie albo z traumą. Może to być bardzo obciążające (fizycznie, psychicznie, finansowo itd.), a także **doprowadzić do wtórnej traumatyzacji pomagającego**. Zagrożeniem jest również przenoszenie trudnych emocji, kryzysów i traum dalej np. na swoją rodzinę, przyjaciół czy dzieci.

Nie można mieć do siebie pretensji, jeśli zasoby pomocacza się skończą (to normalne); pomaga wtedy zrobienie przerwy i nabranie względnego dystansu do problemów. **Warto pomyśleć o superwizji**, czyli indywidualnych lub grupowych, cyklicznych spotkaniach podczas których omawia się swoje sukcesy, słabości i trudności.

Symbolem pomagania nie może być świeca, która dając światło spala się i wyczerpuje. Istnieje świat poza sferą pomocową. **Nie można poświęcać 100% swojego czasu i energii na pomaganie**. Trzeba cieszyć się życiem, realizować własne pasje i zainteresowania, pielęgnować relacje z rodziną i przyjaciółmi.

**Nigdy nie obwiniaj się**, jeśli masz poczucie, że robisz za mało, nie możesz zrobić więcej, Twoje działania nie są w jakiś sposób wystarczające. Nie jest niczym złym (wręcz przeciwnie) także to, że żyjesz własnymi sprawami, chodzisz do restauracji i jeździsz na nartach.

**Nierealistycznym jest oczekiwać cudów; warto doceniać małe rzeczy**. Nie nastawiajmy się, że uratujemy tysiące istnień, nikt nie robi tego w pojedynkę, a takie założenie co najwyżej przysporzy tylko dodatkowych frustracji. Rozwiązaniem jest **metoda małych kroków** – skupianie się na tym, co konkretnego można zrobić „na teraz”, dla konkretnych ludzi. Kluczowe jest oddzielanie tego, na co mamy wpływ, a na co wpływu nie mamy. **Trzeba akceptować to, czego nie jesteśmy w stanie zmienić**.

**Także osoba pomagająca wymaga czasem wsparcia**. Naturalnym jest prosić o pomoc profesjonalisty (np. interwent kryzysowy, psychotraumatolog, psycholog, psychiatra).

*Kontakt w sprawie publikacji:*

*Tomasz Bilicki*  
*[kontakt@tomaszbilicki.pl](mailto:kontakt@tomaszbilicki.pl)*



Partner:

Fundacja  
**Plandaltonski.pl**  
CENTRUM EDUKACJI DALTOŃSKIEJ