

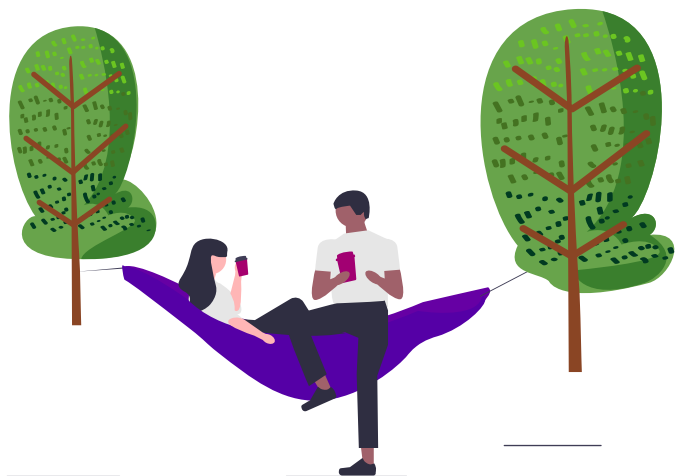
**Informator  
Psychologiczno - pedagogiczny  
w obliczu  
kryzysu psychicznego**

## Od autorek

Każdy z nas miewa gorsze dni – chwile, kiedy wszystko wydaje się przytłaczające, a świat staje się zbyt skomplikowany. Ale co, jeśli taki stan trwa dłużej i staje się kryzysem psychicznym? Choć kryzys może wydawać się ciemnym zakrętem na naszej drodze, może również być początkiem czegoś nowego – szansą na zrozumienie siebie, odkrycie siły, której wcześniej nie znaleźliśmy, i naukę, jak lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Ta publikacja została stworzona przez specjalistów, by pokazać, że nie jesteś sam. Chcemy pomóc Ci zrozumieć, czym jest kryzys psychiczny, jak go rozpoznać i co może go powodować. Pokażemy, jak radzić sobie w trudnych chwilach, gdzie szukać wsparcia, i jak krok po kroku budować swoją rezyliencję – czyli wewnętrzną siłę, która pomaga przetrwać i wzrastać mimo przeciwności.

Niezależnie od tego, czy jesteś młodą osobą poszukującą odpowiedzi, rodzicem, nauczycielem, czy po prostu kimś, kto chce lepiej zrozumieć zdrowie psychiczne, ta broszura jest dla Ciebie. Wspólnie możemy budować społeczność, która wspiera się nawzajem, nie boi się rozmawiać o trudnościach i wie, że każdy kryzys może być początkiem czegoś lepszego.

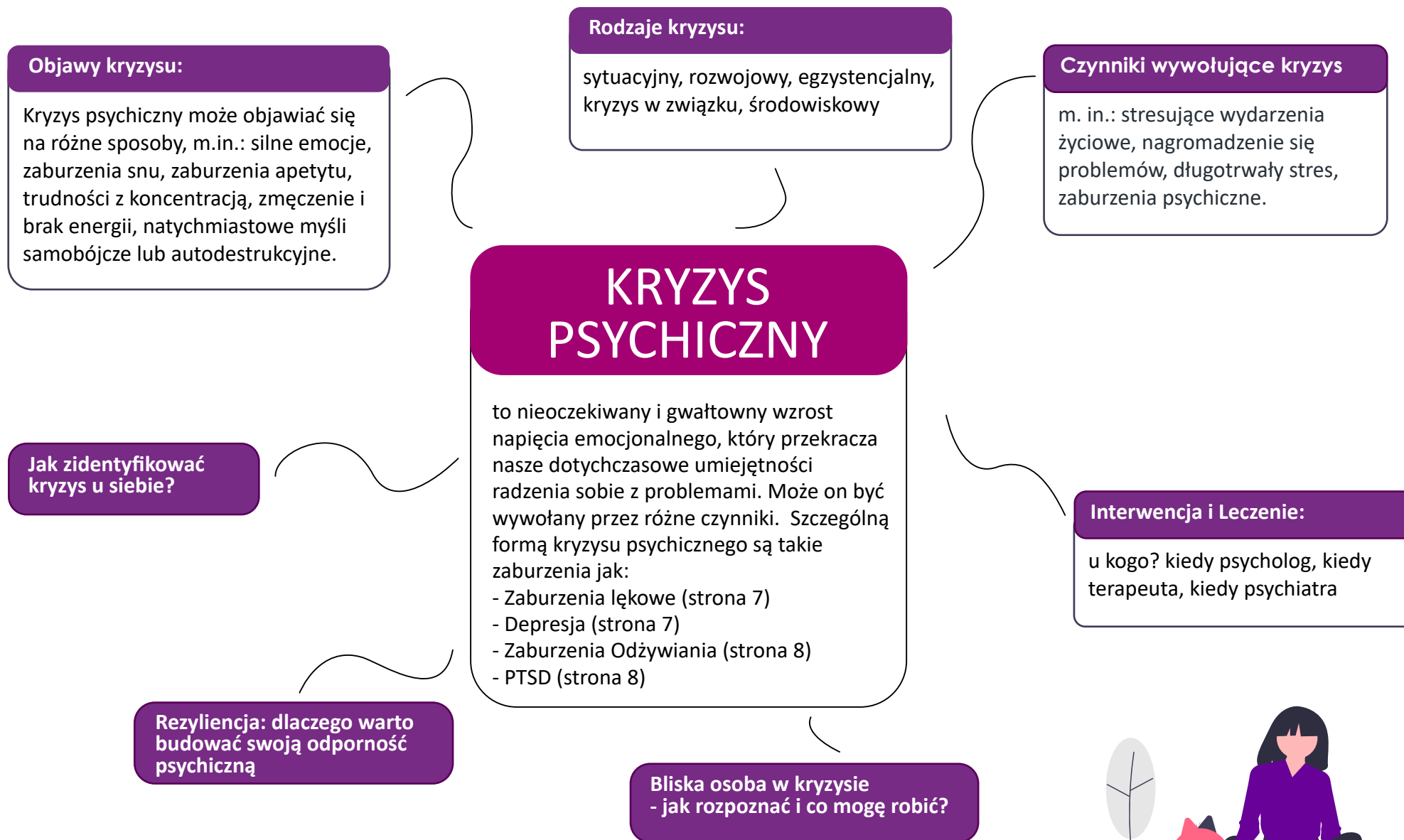


ISBN 978-83-972291-0-5

## Spis treści

Od autorek.....	2
Kryzys psychiczny definicja i opis.....	4-6
Depresja i zaburzenia lękowe.....	7
PTSD i zaburzenia odżywiania.....	8
Zaburzenia odżywiania jako forma kryzysu psychicznego.....	9
Czynniki wywołujące kryzys.....	10
Objawy kryzysu.....	11
Rodzaje kryzysu.....	12
Kryzys - Jak zidentyfikować u siebie.....	13-15
Kryzys a możliwości leczenia.....	16-17
Jak pomóc bliskiej osobie.....	18-19
Czym jest rezyliencja i jak ją budować.....	20-23
Ważne adresy wsparcia i pomocy na terenie województwa mazowieckiego .....	24

# Kryzys psychiczny



## Kryzys psychiczny

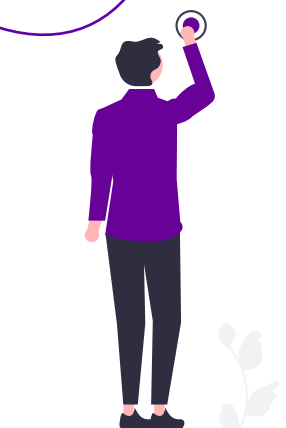
Kryzys psychiczny (emocjonalny) to szczególny rodzaj stresu, stan zachwiania równowagi psychicznej, emocjonalnej i fizjologicznej. Osoba będąca w kryzysie doświadcza emocjonalnego cierpienia lub dezorganizacji, co może prowadzić do utraty zdolności efektywnego funkcjonowania w codziennym życiu. Powstaje w wyniku trudnych, dużych, skomplikowanych wydarzeń życiowych.

Nasilenie kryzysu psychicznego i epizodów depresyjnych przebiega od lekkich i umiarkowanych aż do epizodów ciężkich, a nawet zagrażających zdrowiu i życiu. Na początku chory może maskować objawy i zazwyczaj jest w stanie pracować, uczestniczyć w życiu społecznym i edukacyjnym / zawodowym, lecz z czasem staje się to coraz trudniejsze, a wręcz niemożliwe. Kryzys to trudny stan, z którym zmagają się wiele osób w Polsce i na świecie. Kiedy nie jest zaopiekowany, może prowadzić do poważnych problemów jak: depresja, lęk, silny smutek, uzależnienia czy też myśli samobójcze.

Może się on pojawić znienacka i wyrzucić nasze życie do góry nogami.

Przyczyny są z reguły wieloczynnikowe: przemiany psychofizyczne w okresie dorastania, różne trudne wydarzenia w rodzinie (np. rozwód rodziców, śmierć bliskiej osoby, konflikty), problemy w relacjach (np. zachowania przemocowe, niepowodzenia w związkach, zmiana środowiska), trudności edukacyjne ("słabe" oceny, nie dostanie się do wybranej szkoły, wysokie oczekiwania swoje i rodziców).

Kluczowe znaczenie ma zrozumienie jego przyczyn, dzięki czemu możemy podjąć działania zmierzające do poprawy naszej sytuacji życiowej.



## Depresja i zaburzenia lękowe

Stany depresyjne są uznawane za szczególną formę kryzysu psychicznego, charakteryzującą się różnorodnymi objawami emocjonalnymi, poznawczymi i fizycznymi. Kryzys psychiczny zazwyczaj oznacza sytuację, w której jednostka nie jest w stanie poradzić sobie z problemami życiowymi, co prowadzi do głębokiego dyskomfortu psychicznego. Stany depresyjne mogą wystąpić w odpowiedzi na różnorodne stresory, takie jak: utrata bliskiej osoby, problemy finansowe, stres w pracy/szkole czy trudności w relacjach interpersonalnych.

Stany depresyjne mogą prowadzić do kryzysu psychicznego w sytuacjach, gdy objawy pogłębiają się i wpływają na zdolność funkcjonowania w codziennym życiu. Ważne jest, aby w takich sytuacjach zasięgnąć profesjonalnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej. Terapia, leki oraz wsparcie ze strony bliskich mogą być kluczowymi elementami w procesie leczenia.

### Podsumowanie:

Stany depresyjne są poważnym wyzwaniem psychologicznym, które wymaga odpowiedniej uwagi i interwencji. Wspieranie osób z objawami depresji oraz skuteczna terapia mogą znacząco poprawić jakość życia osób cierpiących na ten rodzaj kryzysu psychicznego. Ważne jest abyśmy jako społeczeństwo edukowali się na temat

depresji, eliminując stygmatyzację i umożliwili osobom cierpiącym uzyskać niezbędną pomoc.

Zaburzenia lękowe mogą być postrzegane jako forma kryzysu psychicznego, ponieważ wiążą się z intensywnym uczuciem lęku, może znacząco wpływać na codzienne życie i funkcjonowanie jednostki. Kryzys psychiczny to sytuacja, w której osoba nie jest w stanie poradzić sobie z trudnościami emocjonalnymi lub stresującymi sytuacjami, co często prowadzi do pogorszenia stanu psychicznego.

## PTSD i zaburzenia odżywiania

Zespół stresu pourazowego (PTSD - Post-Traumatic Stress Disorder) to poważne zaburzenie psychiczne, które może wystąpić u osób, które doświadczyły lub były świadkami traumatycznych zdarzeń. Najczęściej kojarzone jest z osobami, które przeszły przez sytuacje wojenne, ale PTSD może dotknąć każdego, kto przeżył intensywny, długotrwały stres lub zagrażającą życiu sytuację.

### Definicja PTSD

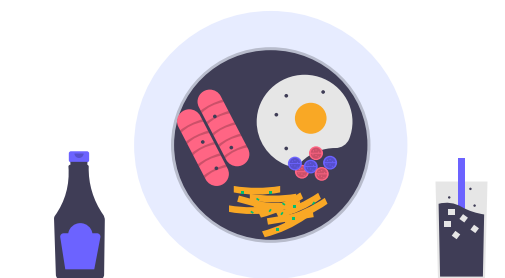
PTSD jest złożonym zaburzeniem, które można zdefiniować jako reakcję organizmu na silny stres związany z przeżyciem traumy. Osoby z PTSD często doświadczają powracających wspomnień, koszmarów, unikania sytuacji przypominających o traumie oraz nadmiernej czujności. Objawy te mogą znacząco wpływać na codzienne życie, relacje społeczne oraz ogólny stan zdrowia lub pobudzenia psychicznego.

PTSD jest zatem przykładem kryzysu psychicznego, który wpływa na wiele aspektów życia jednostki. Reakcje na traumę mogą prowadzić do trwałych zmian w psychice, a także do rozwoju współwystępujących zaburzeń, takich jak depresja czy zaburzenia lękowe. Kryzys psychiczny związany z PTSD może być postrzegany jako wynik niezdolności adaptacyjnych w obliczu ekstremalnych przeżyć, które wymuszają na jednostce znalezienie nowych sposobów przetwarzania emocji i myśli.



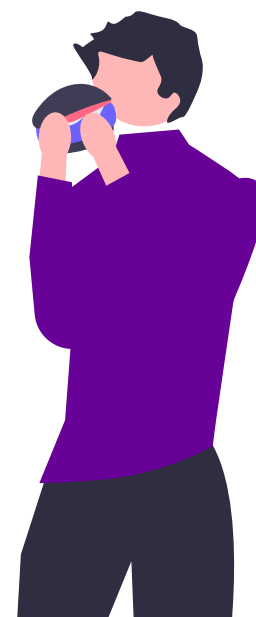
## Zaburzenia odżywiania jako forma kryzysu psychicznego

Zaburzenia odżywiania, takie jak anoreksja, bulimia czy nadmierne objadanie się, są nie tylko kwestią zdrowia fizycznego, ale również głęboko zakorzenionymi problemami psychologicznymi. W dzisiejszym społeczeństwie, które stawia ogromny nacisk na idealny wygląd i zdrowy styl życia, wiele osób doświadcza presji, która w połączeniu z innymi czynnikami może prowadzić do niskiej samooceny, a w efekcie poważnych kryzysów psychicznych.




Zaburzenia odżywiania często stanowią "krzyk o pomoc" dla osób, które zmagają się z trudnościami emocjonalnymi lub psychicznymi. Uciekając się do skrajnych zachowań związanych z jedzeniem, osoby te próbują wypełnić emocjonalną pustkę lub uciec od problemów, które ich przytłaczają.


Psychologiczne aspekty tych zaburzeń są często tak samo istotne, jak aspekty fizyczne. Wiele osób stosujących restrykcyjne diety czy doświadczających kompulsywnego jedzenia nie tylko zmagają się z fizycznymi efektami ubocznymi, ale również doświadczają intensywnych emocji, takich jak wstyd, lęk społeczny czy cierpienie na niską samoocenę i depresję.





## Czynniki wywołujące kryzys


Przyczyny kryzysu psychicznego mogą być różnorodne i często są wynikiem kombinacji czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych. Oto niektóre z możliwych przyczyn:


 Stresujące wydarzenia życiowe: utrata pracy, rozwód, śmierć bliskiej osoby, poważne choroby lub inne trudne sytuacje mogą wywołać kryzys.


 Czynniki genetyczne i biologiczne: predyspozycje genetyczne oraz zmiany w funkcjonowaniu mózgu mogą predysponować niektórych ludzi do kryzysów psychicznych

 Problemy zdrowotne: przewlekłe choroby, urazy, a także zmiany w zdrowiu psychicznym, takie jak depresja czy zaburzenia lękowe, mogą przyczyniać się do kryzysu.

 Niewłaściwe radzenie sobie ze stresem.

 Problemy rodzinne i interpersonalne: konflikty w rodzinie, problemy związkowe, brak wsparcia społecznego mogą zwiększać ryzyko kryzysu psychicznego.

 Zaburzenia rozwoju: niektóre problemy z rozwojem psychofizycznym, traumy z dzieciństwa czy niewłaściwe wzorce wychowawcze mogą również stanowić istotny element w powstawaniu kryzysu.

 Czynniki środowiskowe: warunki życia, takie jak ubóstwo, przemoc domowa, brak poczucia bezpieczeństwa, mogą wpływać na zdrowie psychiczne.

Rozpoznanie i zrozumienie przyczyn kryzysu psychicznego jest kluczowe dla zaplanowania odpowiednich działań terapeutycznych i wsparcia. W przypadku kryzysu warto zwrócić się o pomoc do specjalistów, takich jak psychologowie i terapeuci czy psychiatry.



## Objawy kryzysu:

Objawy kryzysu psychicznego mogą się różnić w zależności od osoby, ale niektóre z najczęściej występujących symptomów to:

- 1. Zmiany nastroju:** osoby mogą doświadczać skrajnych, długotrwałych emocji, takich jak przygnębienie, lęk, złość, smutek, poczucie beznadziejności czy frustracja.
- 2. Problemy ze snem:** bezsenność, koszmary nocne czy nadmierna senność mogą być sygnałami kryzysu.
- 3. Izolacja społeczna:** osoby w kryzysie mogą zacząć unikać kontaktów z rodziną i przyjaciółmi.
- 4. Trudności z koncentracją:** osoba może mieć problemy z podejmowaniem decyzji lub skupieniem się na codziennych zadaniach. Może mieć również problemy z pamięcią, łatwe rozkojarzenie, kłopoty z wykonywaniem codziennych czynności
- 5. Zaburzenia apetytu:** zmiany w nawykach żywieniowych, takie jak nadmierne objadanie się lub utrata apetytu, mogą występować w tym stanie.
- 6. Zmęczenie i brak energii:** brak motywacji do działania, apatia, poczucie wyczerpania.
- 7. Somatyczne objawy bez wyraźnej przyczyny:** bóle głowy, problemy z trawieniem, kołatanie serca, duszność.
- 8. Nadmierne używanie substancji psychoaktywnych:** alkohol, narkotyki lub inne substancje jako sposób na radzenie sobie z trudnymi emocjami.
- 9. Myśli samobójcze lub autoagresyjne:** w skrajnych przypadkach kryzys może prowadzić do myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie, co wymaga natychmiastowej interwencji

## Rodzaje kryzysu



### Kryzys sytuacyjny

Jest wywołany przez nagłe i stresujące wydarzenie życiowe, np. wypadek, śmierć bliskiej osoby.

### Kryzys rozwojowy

Pojawia się w momentach przełomowych w życiu, np. dojrzewanie, starość.



### Kryzys egzystencjalny

Dotyczy sensu życia, wartości i celów.

### Kryzys w związku

Występuje w relacjach partnerskich, małżeńskich lub rodzinnych relacjach.



### Środowiskowy

związany z katastrofami wywołanymi przez naturę lub człowieka np. powódź, pożar, konflikty zbrojne, kryzys gospodarczy.

## Jak zidentyfikować kryzys u siebie?

Pomocne pytania:

- Jak się czuję sam/a ze sobą? Jak często krytykuję siebie i nie wierzę w swoje własne możliwości i umiejętności?
- Jak myślę o sobie? Jak myślę o świecie? Jak myślę o innych? Czyli jaki jest dla mnie świat? Przyjazny czy zagrażający? Czy jest dla mnie źródłem radości czy raczej niepokoju, stresu, napięcia i smutku?
- Czy mam ochotę wychodzić z domu? Czy raczej nie chcę widzieć innych bo kontakt ze światem jest zbyt przytłaczający i obciążający?
- Czy mam ochotę spotykać się z innymi? Czy wolę być sam/a, chociaż i tak wtedy nie czuję się dobrze?
- Jak często odwołuje spotkania również z przyjaciółmi?
- Jak się czuję i co o sobie myślę, kiedy jestem z innymi?
- Czy to co robię/łam np. hobby do tej pory sprawiało mi przyjemność i mnie cieszyło a teraz zaczyna obciążać i przestało być źródłem satysfakcji?
- Jak bardzo mam poczucie że mi się nic nie chce i staje się to stanem przewlekłym?
- Jak często mam myśli że: nikomu na mnie nie zależy, lepiej by innym było beze mnie, jestem dla wszystkich ciężarem, moje życie nie ma sensu?
- Jak często czuję się zagrożony/ a i mam wrażenie, że zdarzy się coś niebezpiecznego, niedobrego, przez co odczuwam lęk i napięcia z tym związane?
- Czy mam siły i energię do działania?
- Jak czuje się moje ciało? Czy jestem zmęczony/a, pobudzony/a, napięty/a, czy często boli mnie głowa, mam poczucie rozbicia czy bólu mięśni?



Jak często czuję permanentne zmęczenie, brak chęci i siły do działania, obniżona aktywność, kłopoty z koncentracją uwagi, problemy z układem pokarmowym (brak apetytu lub nadmierny apetyt, biegunki), trudności ze snem i odpoczynkiem w ciągu nocy?

Zadaj sobie te pytania, jeśli odpowiedź na nie okażą się trudne lub niepokojące, to może być sygnał do konsultacji z psychologiem, psychiatrą lub terapeutą.



## Interwencja i Leczenie

TO NIE WSTYD SZUKAĆ POMOCY.

Z pomocy psychologa, psychiatry, terapeuty powinniśmy skorzystać zawsze, gdy poczujemy taką potrzebę. W kryzysie psychicznym w którym odczuwamy między innymi: cierpienie, dyskomfort, niemoc i lęk, ważne jest udać się po pomoc do specjalistów. W takim stanie można również odczuwać inne dolegliwości nie tylko natury psychicznej, ale również psychosomatycznej np. bóle głowy czy brzucha, które też warto zbadać. Przeżywana niemożność poradzenia sobie z różnymi sytuacjami życiowymi, społecznymi, brak możliwości adaptacyjnych jest sygnałem do sięgnięcia po pomoc.

Psychiatra jest lekarzem, który wprowadza w proces leczenia farmakoterapię. Wizyta u psychiatry, jest konieczna, kiedy czujemy, że nasze dolegliwości: paraliżujące lęki, depresja, zaburzenia nastroju, apatia itp. utrudniają codzienne funkcjonowanie. Podczas takiej wizyty lekarz może zalecić dodatkowe badania diagnostyczne dzięki którym będzie mógł lepiej zrozumieć problem i zidentyfikować trudności pacjenta, co pozwoli mu na jak najlepsze dobranie farmakoterapii.

Psycholog nie jest lekarzem. Działania psychologa koncentrują się na rozmowie, udziela on wsparcia emocjonalnego, stosuje psychoedukację i koncentruje się na wysłuchaniu, zrozumieniu rozwiązania bieżących problemów. Psycholog może również posługiwać się testami diagnostycznymi w celu zbadania aktualnego stanu psychicznego osoby zgłaszającej się po pomoc. Z jego pomocy najlepiej skorzystać gdy nasz problem dotyczy życia codziennego np. trudności w pracy, szkole, na studiach, problemów w życiu społecznym, problemów wychowawczych czy rodzinnych.

Psychoterapeuta / terapeuta również nie jest lekarzem, jednakże ukończył lub jest w trakcie szkolenia w zakresie psychoterapii. Są to oddzielne studia / szkolenia przygotowujące do „głębszej” pracy z osobami przeżywającymi kryzys psychiczny. Podczas terapii pacjent ma okazję do pogłębienia wglądu



w odczuwane stany emocjonalne, dokonanie analizy własnych działań, zachowań, wyborów, do przyjrzenia się sobie jak i budowanym przez siebie relacjom. Psychoterapia wskazana jest przy rozpoznaniu depresji, stanów lękowych, zaburzeń odżywiania, PTSD, stanów lekowych zaburzeniach snu czy natręctwach.

### NAJSKUTECZNIEJSZE LECZENIE:

o połączenie psychoterapii / terapii i farmakoterapii powoduje :

1. Komplementarność działania
2. Leczone są jednocześnie przyczyny i objawy
3. Szybsze efekty terapii
4. Lepsze radzenie sobie z kryzysami
5. Zmniejszenie ryzyka nawrotów

## Leczenie kryzysu

---

Leczenie kryzysu psychicznego może być skomplikowane i powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb danej osoby. Oto kilka kroków, które mogą pomóc w radzeniu sobie z kryzysem psychicznym:



1. Zgłoś się po pomoc - najważniejsze jest, aby nie zwlekać z szukaniem wsparcia. Może to być psycholog, psychiatra, terapeuta lub inny specjalista zajmujący się zdrowiem psychicznym.

2. Wsparcie bliskich - Porozmawiaj z osobami, którym ufasz - rodziną, przyjaciółmi. Wsparcie społeczne jest bardzo ważne w trudnych czasach.



3. Techniki relaksacyjne - Praktyki takie jak medytacja, joga, głębokie oddychanie mogą pomóc w redukcji stresu i poprawie samopoczucia.

4. Zdrowy styl życia - Regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i odpowiednia ilość snu mają pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne.



5. Ustalanie rutyny - W czasie kryzysu pomocne może być ustalenie codziennej rutyny, co daje poczucie stabilności i kontroli.

6. Zarządzanie stresem - Zidentyfikuj źródła stresu i staraj się znaleźć sposoby ich zarządzania lub unikania.



7. Terapia - Różne podejścia terapeutyczne, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, terapia gestalt czy terapia psychodynamiczna, mogą być pomocne w pracy nad problemami emocjonalnymi.

8. Leki - W niektórych przypadkach lekarz może zalecić stosowanie leków, które pomogą w stabilizacji stanu psychicznego.



9. Edukacja - Zrozumienie swoich problemów i kryzysów psychicznych może pomóc w lepszym radzeniu sobie z trudnościami.

Pamiętaj, że nie istnieje uniwersalne rozwiązanie, a każdy przypadek jest inny. Ważne jest, aby podjąć kroki, które są dla Ciebie najodpowiedniejsze i nie bać się prosić o pomoc.

## Pomoc bliskiej osobie

Pomoc bliskiej osobie w kryzysie psychicznym może być wyzwaniem, ale Twoje wsparcie może mieć ogromne znaczenie. Oto kilka porad, jak to zrobić:

1. **Słuchaj uważnie:** Daj tej osobie przestrzeń do wyrażenia swoich myśli i uczuć. Słuchanie bez oceniania czy przerywania może być bardzo pomocne.

2. **Bądź obecny:** Czasami najważniejsza jest po prostu obecność. Możesz spędzać czas razem, nawet w milczeniu, aby osoba czuła, że nie jest sama.

3. **Unikaj osądów:** Staraj się nie oceniać sytuacji ani uczuć drugiej osoby. Bądź empatyczny i zrozum, że każdy przeżywa kryzys na swój sposób.

4. **Oferuj konkretną pomoc:** Zamiast ogólnie mówić „jeśli potrzebujesz pomocy, daj znać”, zaproponuj konkretne działania, jak zrobienie zakupów, towarzyszenie na spacerze czy pomoc w codziennych obowiązkach.

5. **Zachęcamy do szukania profesjonalnego wsparcia:** Jeśli osoba jest otwarta na to, zasugeruj skontaktowanie się z terapeutą, psychologiem lub innym specjalistą. Pomoc profesjonalisty może być nieoceniona.

6. **Dbaj o siebie:** Wspieranie kogoś w kryzysie psychicznym może być wyczerpujące. Pamiętaj, aby dbać o własne zdrowie psychiczne i emocjonalne.

7. **Edukacja:** Poznaj objawy i przyczyny problemów psychicznych, aby lepiej zrozumieć, przez co przechodzi ta osoba. Wiedza może pomóc lepiej reagować na trudne sytuacje.

8. **Bądź cierpliwy:** Proces zdrowienia może być długi i nieprzewidywalny. Ważne, aby nie przyspieszać go i dawać osobie czas na przetworzenie swoich emocji.

9. **Unikaj banalizowania problemów:** Nie mów fraz typu „wszystko będzie dobrze” lub „inni mają gorzej”, ponieważ to może sprawić, że osoba poczuje się niedoceniana.

10. **Obserwuj oznaki kryzysu:** Jeśli podejrzewasz, że osoba może być w niebezpieczeństwie (myśli samobójcze, autodestrukcyjne zachowania), jak najszybciej zgłoś się po pomoc profesjonalną.



Pamiętaj, że każdy przypadek jest inny, a wsparcie powinno być dostosowane do potrzeb i sytuacji danej osoby. Twoja empatia i gotowość do pomocy mogą znacząco wpłynąć na jej samopoczucie. Nie zapominaj jednak w tej sytuacji również o sobie.

## Rezyliencja

**Rezyliencja** to zdolność jednostki do adaptacji, radzenia sobie i odbudowy po trudnych sytuacjach, traumach, stresie czy przeciwnościach losu. Jest to nie tylko umiejętność przetrwania, ale także zdolność do wyciągania wniosków z doświadczeń oraz dążenia do rozwoju osobistego mimo napotkanych przeszkód. W kontekście psychologicznym rezyliencja odnosi się do siły psychicznej, która pozwala ludziom przetrwać niezliczone trudności, zachowując przy tym zdrowie psychiczne i emocjonalne.

Dlaczego rezyliencja jest nam potrzebna?

Nikt z nas nie przejdzie życia po płatkach róż, zawsze znajdą się kolce. Przeciwności losu dotyczą każdego, w mniejszym lub większym stopniu. Prędzej czy później musimy zmierzyć się ze stratą po bliskiej osobie, żałobą, porażką czy rozczarowaniem. Nie jesteśmy w stanie uniknąć prób, na jakie wystawia nas los. Niemniej to, w jaki sposób do nich podejmiemy, zależy już od nas.

Warto także zwrócić uwagę, że rezyliencja to nie tylko umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu, ale także świadomość tego, co się stało i wyciągnięcie odpowiednich wniosków na przyszłość.



Jest to umiejętność, która pozwala czerpać lekcje z życiowych sytuacji, dzięki czemu wychodzimy z nich mądrzejsi, silniejsi i śmielsi. Rezyliencja jest podstawą zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, bez względu na okoliczności.

Proponowana przez Urie Bronfenbrennera teoria sugeruje, że rezyliencja jest kształtowana przez interakcje między jednostką a jej otoczeniem, (szkoła, społeczność i kulturowe wartości). Wspierające środowisko może znacząco zwiększyć zdolność do radzenia sobie z trudnościami. Dlatego tak ważne jest budowanie wspierających sieci relacji w różnych środowiskach.

Integralną częścią osoby rezyliენტnej jest zdolności do korzystania z różnych strategii radzenia sobie. Umiejętności, takie jak rozwiązywanie problemów, regulacja emocji czy elastyczność myślenia, są kluczowe dla rozwijania elastyczności psychicznej i powiększania możliwości reakcji na trudne wydarzenia, stany czy emocje.

Teoria odporności psychologicznej zakłada, że rezyliencja jest wynikiem określonych cech osobowości, takich jak optymizm, poczucie sensu, przywiązanie do innych oraz zdolność do regulacji emocji. Osoby z tymi cechami są bardziej skłonne do efektywnego radzenia sobie z trudnościami



## Jak budować rezyliencję?

Budowanie rezyliencji to proces, który wymaga czasu, zaangażowania i świadomego działania. Oto kilka kluczowych aspektów, które mogą przyczynić się do rozwoju tej umiejętności:

1. Zrozumienie emocji. Ważne jest, aby nauczyć się rozpoznawać i akceptować własne uczucia. Praca nad emocjami, zarówno pozytywnymi, jak i negatywnymi, jest fundamentem budowania zdrowej rezyliencji.
2. Znalezienie wsparcia. Kontakty społeczne odgrywają kluczową rolę w budowaniu rezyliencji. Współpraca z bliskimi, przyjaciółmi, grupą wsparcia lub terapeutą może znacząco wpłynąć na nasze zdolności przetrwania trudnych sytuacji.
3. Ustalanie realistycznych celów. Drobne kroki w kierunku większych celów pozwalają dostrzegać postępy i osiągnięcia, co wzmacnia poczucie wartości i kontrolę nad swoim życiem.
4. Wzmacnianie poczucia własnej wartości. Praca nad pozytywnym wizerunkiem samego siebie, akceptacja własnych ograniczeń i umiejętności to klucz do większej wewnętrznej siły.
5. Rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów. Zdolność do myślenia krytycznego i kreatywnego w obliczu problemów pomaga skutecznie radzić sobie z trudnościami.

## Jak wzmacniać rezyliencję?

Wzmacnianie rezyliencji to ciągły proces, który można wspierać poprzez różne praktyki i aktywności. Oto kilka skutecznych sposobów:

1. Praktykowanie uważności (mindfulness): Regularne ćwiczenia medytacyjne czy uważne oddychanie pomagają w zwiększeniu świadomości i redukcji stresu, co wpływa na zdolność do adaptacji.



2. Zgadzać się na elastyczność. Akceptacja, że zmiany są częścią życia, pozwala lepiej radzić sobie z nieprzewidywalnymi sytuacjami. Elastyczność w myśleniu i działaniu to kluczowa umiejętność rezyliентnych osób.

3. Fizyczna aktywność. Regularne ćwiczenia poprawiają nie tylko samopoczucie fizyczne, ale również psychiczne. Ruch zwiększa poziom endorfin, co sprzyja pozytywnemu nastawieniu.

4. Samoopieka. Dbanie o siebie poprzez zdrową dietę, odpowiednią ilość snu oraz czas na relaks i hobby jest niezbędne do utrzymania równowagi życiowej.

5. Wyciąganie wniosków z trudnych doświadczeń. Po każdej trudnej sytuacji warto zastanowić się, co można z niej wynieść. Analiza doświadczeń pomaga uczyć się na przyszłość i zwiększa naszą zdolność do radzenia sobie z kolejnymi wyzwaniami.

## Podsumowanie

Rezyliencja to nie tylko umiejętność przetrwania, ale także zdolność do nauki oraz rozwoju w obliczu trudności. Budowanie i wzmacnianie tej cechy to proces, który wymaga zaangażowania i pracy nad sobą. Poprzez zrozumienie emocji, budowanie zdrowych relacji, rozwijanie umiejętności oraz dbanie o siebie, każdy z nas może stać się bardziej rezyliентny i lepiej radzić sobie w obliczu życiowych wyzwań. Warto pamiętać, że rezyliencja to nie magia – to umiejętność, którą można rozwijać przez całe życie.

Ośrodki pomocy społecznej:

<https://ops.pl/kategoria/baza-instytucji>

Wykaz Poradni Zdrowia Psychicznego:

<https://nfz.org.pl/psychiatra/warszawa>

Wykaz publicznych poradni psychologiczno – pedagogicznych na terenie Województwa mazowieckiego:

<https://www.kuratorium.waw.pl/pl/rodzice-i-uczniowie/pomoc-psychologiczno-p/16127,Wykaz-publicznych-i-niepublicznych-poradni-psychologiczno-pedagogicznych-w-tym-s.html>

**WOJEWODZTWO  
MAZOWIECKIE.  
POWIATOWE CENTRA  
POMOCY RODZINIE:**

Zespół Poradni Psychologiczno-  
Pedagogicznych Powiatu  
Warszawskiego Zachodniego  
im. Ireny Sendlerowej  
<https://zpppblonie.pl/>

**blonie**

Siedziba Zespołu Poradni dla  
uczniów z Powiatu  
Warszawskiego Zachodniego  
(gminy: Błonie,  
Leszno, Kampinos).  
ul. Piłsudskiego 10 A.  
05-870 Błonie  
Tel.(22) 725 46 11

**dziekanów Leśny**

Dla uczniów z Powiatu  
Warszawskiego Zachodniego  
gmina Łomianki  
ul. Por. Francisa Akinsa 6  
05-092 Łomianki  
Tel. (22) 751 57 86

**ożarów Mazowiecki**

Dla uczniów z Powiatu  
Warszawskiego Zachodniego  
(gminy: Blizne Jasińskiego,  
Izabelin, Stare  
Babice, Ożarów Mazowiecki)  
ul. Konotopska 4  
05-850 Ożarów Mazowiecki  
Tel. (22) 722 05 70

Powiatowe Centrum Pomocy  
Rodzinie w Powiecie  
Warszawskim Zachodnim  
Ul. Poznańska 131A, 05-850  
Ożarów Mazowiecki  
telefon 22 733 72 50  
<http://www.pccpr.pwz.pl>

BAZA organizacji pozarządowych  
Powiat Warszawski Zachodni  
<https://bip.pwz.pl/122,baza-organizacji-pozarządowych>

**ŚRODOWISKOWE DOMY:**

**Białobrzegi**  
ul. Krakowska 28, 26-800  
Białobrzegi  
48 360 02 24

**ciechanowski**  
ul. 17 stycznia 7, 06-400  
Ciechanów  
23 672 52 16

**garwoliński**  
ul. Mazowiecka 26, 08-400  
Garwolin 25 682 43 19

**gostyński**  
ul. III Maja 43B, 09-500 Gostynin  
24 235 22 92

**grodziski**  
ul. Żydowska 19, 05-825 Grodzisk  
Mazowiecki  
22 724 15 70

**grójecki**  
ul. Polskiej Organizacji Wojskowej  
4A  
05-600 Grójec  
48 664 28 30

**kozienicki**  
ul. Jana Kochanowskiego 15,  
26-900 Kozienice  
48 382 05 63

**legionowski**  
ul. W. Sikorskiego 11, 05-119  
Legionowo  
22 764 01

**lipski**  
ul. Iłżecka 6, 27-300 Lipsko  
48 378 10 11

**łosicki**  
ul. Narutowicza 6, 08-200 Łosice  
83 359 05 51

**makowski**  
ul. Duńskiego Czarnego Krzyża 3  
06-200 Maków Mazowiecki  
29 71 72 187

**miński**  
Ul. Konstytucji III Maja 16  
05-300 Mińsk Mazowiecki  
25 756 40 26

**mławski**  
ul. Rejmona 4  
06-500 Mława  
23 654 43 56

**nowodworski**  
ul. Chemików 6, 05-100 Nowy  
Dwór Mazowiecki  
22 365 01 20

**ostrołęcki**  
ul. 11 Listopada 68, 07-410  
Ostrołęka 29 764 62 33

**ostrowski**  
ul. Widnichowska 20,  
07-300 Ostrów Mazowiecka  
29 645 53 98

**otwocki**  
ul. Komunardów 10, 05-402  
Otwock 22 719 48 12

**piaseczyński**  
ul. Chyliczkowska 14, 05-500  
Piaseczno  
22 756 62 40

**płocki**  
ul. Bielska 57A, 09-400 Płock  
24 267 68 28

**płoński**  
ul. Popiełuszki 14, 09-100 Płońsk  
23 662 75 49

**pruszkowski**  
ul. Drzymały 30, 05-800 Pruszków  
22 738 15 02

**przasnyski**  
ul. Berka Joselewicza 6, 06-300  
Przasnysz 29 752 51 79

**przysuski**  
ul. Szkolna 3, 20-400 Przysucha  
48 675 55 17

**pułtuski**  
ul. III Maja 20, 06-100 Pułtusk  
23 692 54 83

**radomski**  
ul. Tadeusza Mazowieckiego 7  
26-600 Radom  
48 381 50 70

**siedlecki**  
ul. Piłsudskiego 40  
08-110 Siedlce  
25 644 81 72

**sierpecki**  
ul. Świętego Krzyża 2 A, 09-200  
Sierpc  
24 275 76 60

**sochaczewski**  
ul. M.J. Piłsudskiego 65, 96-500  
Sochaczew  
46 864 18 01

**sokołowski**  
ul. Armii Krajowej 4,  
08-300 Sokołów Podlaski  
25 787 22 02

**sztytłowiecki**  
ul. Metalowa 7  
26-500 Sztytłowiec  
48 617 47 13

**m.st. Warszawy**  
ul. Lipińska 2, 01-833 Warszawa  
22 599 71 40, 41

**warszawski zachodni**  
ul. Poznańska 131A  
05-850 Ożarów Mazowiecki  
22 733 72 50

**węgrowski**  
ul. Piłsudskiego 23  
07-100 Węgrów  
25 792 49 07

**wołomiński**  
Ul. Legionów 78  
05-200 Wołomin  
22 776 44 95

**wyszkowski**  
ul. Świętojańska 82B  
07-200 Wyszków  
29 742 85 22

**zwoleński**  
ul. Wojska Polskiego 78, 26-700  
Zwoleń  
48 676 36 23

**żuromiński**  
ul. Lidzbarska 27, 09-300  
Żuromin 23 657 35 15

**żyrardowski**  
ul. I Maja 60, 96-300 Żyrardów  
46 854 20 83

**Powiat ciechanowski**  
Środowiskowy Dom  
Samopomocy dla Osób Chorych  
Psychicznie  
ul. Niechodzka 140, 06-400  
Ciechanów  
23 673 56 38

**Powiat makowski**  
Środowiskowy Dom  
Samopomocy w Makowie  
Mazowieckim  
ul. Duńskiego Czerwonego Krzyża  
3A  
06-200 Maków Mazowiecki  
29 717 32 89

**Powiat miński**  
Środowiskowy Dom  
Samopomocy  
ul. Kościelna 18, 05-300 Mińsk  
Mazowiecki  
25 756 32 06

**Powiat mławski**  
Środowiskowy Dom  
Samopomocy w Strzegowie  
ul. Słowiackiego 16, 06-445  
Strzegowo  
23 679 42 84

**Powiat ostrołęcki**  
Środowiskowy Dom  
Samopomocy w Myszyniu  
ul. Biały Lasek 19, 07-430  
Myszyniec  
29 772 10 80

**m. Ostrołęka**  
Środowiskowy Dom  
Samopomocy w Ostrołęce  
ul. Farna 21, 07-410 Ostrołęka  
Filia: ul. Starosty Kosa 12  
29 764 66 39

**Powiat ostrowski**  
Środowiskowy Dom  
Samopomocy  
ul. Warchalskiego 3, 07-300  
Ostrów Mazowiecka  
29 644 14 12

**Powiat otwocki**  
Środowiskowy Dom Samopomocy  
ul. Gen. St. Maczka 2, 05-480 Karczew  
22 780 90 58

**Powiat otwocki**  
Środowiskowy Dom Samopomocy W  
Otwocku  
ul. Pułaskiego 5A, 05-400 Otwock  
22 779 34 12

**Powiat płocki**  
Środowiskowy Dom Samopomocy w  
Słupnie  
ul. Warszawska 26A, 09-472 Słupno  
24 261 29 42

**Powiat płocki**  
Środowiskowy Dom Samopomocy nr 1  
dla Osób Chorych Psychicznie  
ul. Adama Mickiewicza 7A, 09-402  
Płock  
24 268 65 49

**Powiat przysuski**  
Środowiskowy Dom Samopomocy  
Czubin 13, 05-840 Brwinów  
22 729 69 03  
**Powiat przysuski**  
Środowiskowy Dom Samopomocy  
ul. Główna 51, 26-400 Przysucha  
517 060 298

**Powiat pułtuski**  
Środowiskowy Dom Samopomocy w  
Pułtusku  
ul. Białowiejska 5, 06-100 Pułtusk  
23 692 22 65

**Powiat radomski**  
Środowiskowy Dom Samopomocy  
ul. Dzierżkowska 9, 26-600 Radom  
48 364 07 21

**m. Siedlce**  
Środowiskowy Dom Samopomocy przy  
Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej  
w Siedlcach  
ul. Dzieci Zamojszczyzny 39  
08-110 Siedlce  
25 644 30 88

**Powiat sochaczewski**  
Środowiskowy Dom Samopomocy W  
Sochaczewie  
ul. Zamkowa 4A, 96-500 Sochaczew  
46 863 55 80

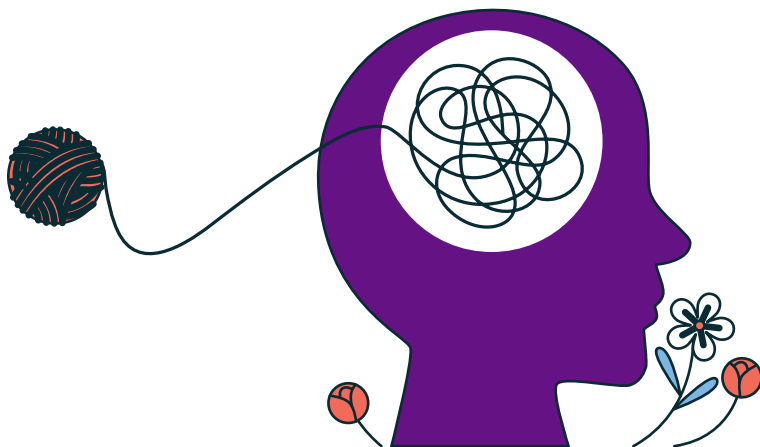
<b>Powiat sokołowski</b> Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Kosowska 83, 08-300 Sokołów Podlaski 25 787 60 13	<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Żalipie 17, 04-612 Warszawa 22 499 12 42 <b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Daszkiem” ul. Żytnia 75/77, 01-149 Warszawa 22 631 10 96	ul. Targowa 82, 03-448 Warszawa 22 619 85 01 Stowarzyszenie „Aktywnie Przeciwko Depresji” Ul. Ksawerów 3, 02-656 Warszawa info@depresja.pl Stowarzyszenie Par-Ter ul. Łowicka 56/1, 02-531 Warszawa 22 646 06 99	ul. Mazowiecka 12/25, 00-048 Warszawa 22 616 02 68	Czynny w środy i czwartki w godz. 17.00-19.00 Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej – pomoc psychologiczna, pomoc w kryzysach 22 855 44 32 Punkt Interwencyjny Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej 22 837 55 59 Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 08.00-20.00	Infolinia dla osób po stracie bliskich fundacji „Nagle Sami” 800 108 108 Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 14.00-20.00
<b>m.st. Warszawa</b> Bieleński Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Grębałowska 14, 01-808 Warszawa 22 865 15 40	<b>Powiat warszawski zachodni</b> Środowiskowy Dom Samopomocy w Łubcu Łubiec 45, 05-084 Leszno 22 725 80 34	Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Filar” ul. Nowowiejska 27, 00-665 Warszawa 22 825 20 31	Fundacja Edukacji Społecznej ul. Sewerynow 4 lok. 100, 00-331 Warszawa 22 646 48 86 Fundacja Strefa Pociach ul. Lipowa 5, 08-300 Sokołów Podlaski 603 072 071	Bezplatny telefon zafania dla dzieci i młodzieży 116 111 Czynny całą dobę	Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci 800 100 100 Czynny całą dobę.
<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy Ul Grochowska 259A, 03-844 Warszawa 22 810 92 87	<b>Powiat wołomiński</b> Środowiskowy Dom Samopomocy Wołomin ul. Warszawska 5A, 05-200 Wołomin 22 787 02 83	Krajowe Stowarzyszenie „Przyłóż się do nas” Łubiec 45, 05-084 Leszno 22 725 80 34	Stowarzyszenie Pracownia Aktywnego Działania „Pópiętro” ul. Mianowskiego 15/3, 02-044 warszawa 510 901 158	Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „niebieska Linia” 22 668 70 00 Czynny całą dobę	Telefon Zaufania dla osób starszych 22 635 09 54 Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach od 17:00 do 20:00
<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Jagiellońska 54, 02-019 Warszawa 22 870 67 22	<b>Powiat wyszkowski</b> Środowiskowy Dom Samopomocy ul. KEN 2, 07-200 Wyszków 29 742 79 90	Warszawski Dom Pod Fontanną ul. Nowolipki 6A, 00-153 Warszawa 505 923 735	Fundacja By The Way ul. Mickiewicza 12, 07-100 Węgrów 798 568 821	Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia behawioralne” 801 889 880 Czynny codziennie w godz. 17.00-22.00	Telefon Anonimowych Alkoholików 801 033 242 Czynny od poniedziałku do niedzieli, w godzinach od 17:00 do 22:00
<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy „Pod Skrzydłami” ul. Grójecka 109 02-120 Warszawa 22 895 27 61	<b>FUNDACJE I STOWARZYSZENIA</b>  Bródnowskie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Pomost” ul. Św. Wincentego 85, 03-291 Warszawa 22 614 16 49	Stowarzyszenie Mali Bracia ul. Andersa 13, 00-159 Warszawa 600 615 110	Fundacja Zobacz... Jestem ul. Czerniakowska 159/200, 00-453 Warszawa 883 336 883	Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki -Narkomania” 801 199 990 Czynny codziennie w godz. 16.00-21.00 Dla klientów sieci Orange	Mokotowskie Centrum Zdrowia Psychicznego 22 840 66 44 Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-18.00 Centrum wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym 800 707 222 Czynny całą dobę.
<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy „Słoneczny Dom” ul. Prawnicza 54, 02-495 Warszawa 511 863 083	<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Rydygiera 3, 01-793 Warszawa 22 839 66 23	Warszawskie Towarzystwo Pomocy lekarskiej i Opieki nad Psychicznymi Chorymi ul. Grochowska 259A, 03-844 Warszawa 22 810 92 87	Fundacja By The Way ul. Mickiewicza 12, 07-100 Węgrów 798 568 821	Biuro Rzecznika Praw Pacjenta 800 190 590 Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 08.00-18.00	Stowarzyszenie „Monar” 22 621 13 59 532 342 574
<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy ul. Pachnąca 95, 02-790 Warszawa 22 118 21 82	Drewnickie Stowarzyszenie Rodzin i Przyjaciół Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Empatia” ul. Rychlińskiego 1, 05-091 Ząbki k/Warszawy 22 762 40 58	Stowarzyszenie „Monar” ul. Nowolipki 9B, 00-252 Warszawa 22 635 95 09 Stowarzyszenie Profilaktyki Depresji „Iskra” ul. Jana Błatona 1/3, 01-494 Warszawa 22 240 68 00 Fundacja NA TEMAT – Pracownia Profilaktyki i Terapii Uzależnień ul. Kolegiarna 13, 09-402 Płock 604 987 360 Fundacja „Twarze Depresji” ul. Graniczna 4/504, 00-130 Warszawa <a href="https://twarzedepresji.pl/o-fundacji/">https://twarzedepresji.pl/o-fundacji/</a>	Fundacja Zobacz... Jestem ul. Czerniakowska 159/200, 00-453 Warszawa 883 336 883	Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich 800 676 676 Czynny w poniedziałki w godz. 10.00-18.00 Czynny od wtorku do piątku w godz. 08.00-16.00	Profilaktyczno-Rozwojowy Ośrodek Młodzieży I dzieci PROM – porady w dziedzinie uzależnień 801 140 068 Czynny codziennie w godz. 14.00-20.00 Policyjny telefon ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie 800 120 226 Czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 09.30-15.30
<b>m.st. Warszawa</b> Środowiskowy Dom Samopomocy „Na Targówku” ul. Św. Wincentego 85, 03-291 Warszawa 22 614 21 33	Stowarzyszenie Integracja ul. A. Grottgera 25A, 00-785 Warszawa 22 840 66 40	Fundacja „IDYLLA” ul. Mazowiecka 11/49 00-052 Warszawa, 574 525 500 Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę	Infolinia Doradców Grupy Wsparcia Osób z Doświadczeniem Kryzysu Psychicznego „TROP” 22 615 52 40 Czynny od poniedziałku do czwartku w godz. 16.00-19.00	Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe) 800 120 289 Czynny od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-17.00 Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna „Serce za Serce” 22 425 98 48 Czynny od pon. do pt. w godz. 17.00-20.00, w sob. w godz. 15.00-17.00	Antydepresyjny Telefon Zaufania Centrum ITAKA 22 654 40 41 Czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17.00-20.00
	Fundacja Ef Kropka ul. Ożarowska 61, 01-424 Warszawa 534 818 221 Stowarzyszenie „Otwarte Drzwi”		Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji 22 594 91 00		

# TPM

Towarzystwo Pomocy Młodzieży

## Towarzystwo Pomocy Młodzieży

Ul. Nowolipki 2, 00-160 Warszawa  
Tel: 508 - 350 - 320 [www.tpm.org.pl](http://www.tpm.org.pl)



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ

Mazowsze.  
serce Polski

Mazowsze >> dla organizacji  
pozarządowych >

**PROGRAM pt. POMOC I WSPARCIE W KRYZYSIE PSYCHICZNYM -  
PROGRAM DLA MŁODZIEŻY I MŁODYCH DOROSŁYCH  
DOŚWIADCZAJĄCYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH I ICH RODZIN**

**ZADANIE PUBLICZNE DOFINANSOWANE ZE ŚRODKÓW SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA MAZOWIECKIEGO**

ISBN 978-83-972291-0-5