

SZPITAL WOLSKI
UL. KASPRZAKA 17
PAWILON 6, WEJŚCIE I

0

Bezpłatne wsparcie dla dzieci, młodzieży i rodzin
w obszarze zdrowia psychicznego!

ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
na Woli przy Szpitalu Wolskim



KRYZYS MA IMIĘ!

EKSPERCI PRZEZ DOŚWIADCZENIE

O DOBROSTANIE PSYCHICZNYM

WSPÓLNIE ROZMAWIAJĄ:



Ania Polak: osoba z doświadczeniem choroby afektywnej dwubiegunowej, psychoterapeutka w trakcie szkolenia.



Weronika Płocka: mama 14-letniego syna ze spektrum autyzmu i 3-letniej córki, nauczycielka i terapeutka w szkole specjalnej.



Bartosz Jakubowski: osoba w spektrum autyzmu, rzecznik osób z autyzmem.



Robert Michałkiewicz: osoba z doświadczeniem schizofrenii, Asystent Zdrowienia i trener Asystentów Zdrowienia.



Marta Matus: Kierownik Zespołu Profilaktyki Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa-Wola.



Katarzyna Parzuchowska: Trener, Specjalista ds. Komunikacji Społecznej Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa - Wola.

Konsultacje - dr Cezary Żechowski Kierownik Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa-Wola

ŚRODOWISKOWE
CENTRUM
ZDROWIA PSYCHICZNEGO
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży Warszawa-Wola powstało z myślą niesienia całościowej pomocy psychologiczno-psychiatrycznej oraz środowiskowej dzieciom, młodzieży, a także rodzinom, u których pojawiły się trudności.

Dzięki temu, że Centrum znajduje się na terenie Szpitala Wolskiego (budynek 6) łatwo nas znaleźć na Woli.

Nasz zespół składający się z psychiatrów, psychoterapeutów, psychologów, terapeutów środowiskowych i innych ekspertów świadczy wysokiej jakości pomoc, a wsparcie oferowane w ramach Centrum jest całkowicie bezpłatne.

Zapraszamy:

- Rodziców z dziećmi (0-3), którzy zauważają trudności w obszarach karmienia piersią, snu, żywienia, nadmiernej płaczliwości, wybuchów złości, trudności w nawiązywaniu relacji z dzieckiem.
- Rodziny z dziećmi w wieku przedszkolnym trudnościami emocjonalnymi oraz rozwojowymi.
- Dzieci i młodzież w wieku szkolnym, mające trudności adaptacyjne, w relacjach w grupie, problemy ze snem, odżywianiem, nauką, depresją, lękiem, potrzebujące diagnozy, wsparcia psychologicznego, psychoterapii lub konsultacji u lekarza psychiatry.
- Rodziców potrzebujących wsparcia i konsultacji.

Bezpłatnie oferujemy:

Konsultację wstępną w Centrum Koordynacji oraz w zależności od potrzeb:

- konsultacje rodzinne,
- porady psychologiczne,
- psychoterapie indywidualną i grupową,
- konsultacje u lekarza psychiatry,
- terapię środowiskową,

a także warsztaty profilaktyczne w szkołach dla uczniów, rodziców i nauczycieli.

Czym jest kryzys psychiczny?

Marta: Chciałabym porozmawiać o kryzysie psychicznym. Mam wrażenie, że każdy może go rozumieć i przeżywać trochę inaczej. Zatem zacznijmy od tego, **czym dla Was jest kryzys psychiczny?**

Robert: Kryzys psychiczny to dla mnie traumatyczne przeżycie, wypadnięcie z ról społecznych, życiowych i rodzinnych, które pełniłem dotychczas. Przed kryzysem byłem uczniem liceum i nagle wyłądownałem w szpitalu. Zanim trafiłem do szpitala psychiatrycznego straciłem kontakt z rzeczywistością. Dla mnie kryzys to był totalny chaos. Także duży strach, że nie skończę szkoły, że nigdy nie założę własnej rodziny. Zastanawiałem się, jak potoczy się moje życie. Szkołę skończyłem, teraz jestem w związku, więc wszystko się ułożyło. Potrzebowałem jednak czasu, by przekonać się że ten chaos nie musi pochłoniąć całego życia. Na początku nie wiedziałem, co się ze mną dzieje, co mi jest. Nie umiałem też tego nazwać. Długo to trwało. Oswojenie się ze schizofrenią zajęło mi ładnych parę lat.

Bartosz: Dla mnie kryzys to jest taki moment, kiedy widzę świat w czarnych barwach, zakładam same czarne scenariusze, nie mam motywacji do działania, zadaję pytania, nawet takie, na które nie ma odpowiedzi. Jako, że mam autyzm, u mnie kryzys wiąże się z tym, że bardziej przejmuję się różnymi rzeczami, nawet drobnostkami, bardziej niż osoby nieautystyczne. Pod tym względem mam trudniej.

Weronika: Dla mnie kryzys to jest taka niemoc, przepaść, brak możliwości ruchu z mojej strony, stan, gdy nie widzę drogi i mam związane ręce. Często nie zależy ode mnie to, jak sytuacja się dalej potoczy, a ja nie mogę nic zrobić. Poczucie braku wyjścia, braku kontroli i właśnie takie widzenie wszystkiego w czarnych barwach.



WERONIKA: PATRZĄC NA SYNA (SPEKTRUM AUTYZMU) MYŚLĘ, ŻE DLA NIEGO KRYZYS TO COŚ, CZEGO NIE JEST W STANIE PRZEWIDZIEĆ, NP. JAK BYŁA PANDEMIA TO CHCIAŁ ZNAĆ DATĘ JEJ ZAKOŃCZENIA, CO BYŁO NIEPRZEWIDYWALNE. TAKI BRAK POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA TO DLA NIEGO DUŻY CIOS. MUSI MIEĆ WSZYSTKO ZAPLANOWANIE, A JAK TEGO NIE MA, TO JEST SMUTNY I CZUJE NIEPEWNOŚĆ.

Ania: Dla mnie kryzys za każdym razem jest czymś innym. Najogólniej określiłabym ten stan jako za dużo wszystkiego, za dużo trudów na raz i takie uczucie, że nie mam siły sobie z tym „za dużo” poradzić. Nie ma według mnie czegoś takiego jak jeden uniwersalny typ kryzysu. Kryzys może wywołać bardzo wiele różnych czynników i okoliczności życiowych. Może być różnie odczuwany za każdym razem. To, co ten zbiór doświadczeń ma dla mnie wspólnego, to uczucie zagubienia, przytłaczającego lęku, poczucia, że sobie nie poradzę, że tym razem naprawdę się nie podniosę i nie znajdę siły do poradzenia sobie z nowym wyzwaniem, które rzuciło mi życie pod nogi.



ANIA: TO PASKUDNE UCZUCIE. CZASEM TRWA CHWILĘ, CZASEM BARDZO DŁUGO, SZCZĘŚLIWIE MA TO DO SIEBIE, ŻE MIJA, A PRZY ODPOWIEDNIM WSPARCIU MOŻE NAWET PROWADZIĆ DO WIELKIEGO WZROSTU. JEST TEŻ PIĘKNA STRONA KRYZYSU, KTÓRA POLEGA NA TYM, ŻE STARY PROGRAM, KTÓRY PRZESTAŁ DZIAŁAĆ, JAKBY SIĘ DEZAKTYWUJE, WYŁĄCZA. I WTEDY TWORZY SIĘ PRZESTRZEŃ NA NOWY, LEPSZY.

**Co może być
wyzwalaczem
kryzysu?**

Marta: Każdy ma swoją perspektywę, ale widzę też elementy wspólne, o których mówicie, takie jak pesymistyczne myślenie, poczucie braku wyjścia, niepewność, bezradność. Jest wiele czynników, które mogą prowadzić do kryzysu. Czy z perspektywy czasu **dostrzegacie jakieś czynniki, które wyzwały kryzys u Was?**

Ania: Przeżyłam wiele kryzysów psychicznych w swoim życiu. Każdy wywołały bardzo różne czynniki. Pierwszy poważny kryzys był u mnie związany z trudnością w zaadaptowaniu się do dorosłości. Przejście ze stanu dziecka do dorosłego, który ma poradzić sobie na rynku pracy, być odpowiedzialnym za własne decyzje, przerosło mnie. Nie miałam wystarczających umiejętności do radzenia sobie ze stresem, zarządzania emocjami w zdrowy sposób i zamiast się wspierać w podjętych działaniach, robiłam sabotaż swoich celów przez sposób myślenia o sobie, świecie i przyszłości. Zabrakło mi również wsparcia kogoś dorosłego, na kim mogłabym się oprzeć. Nic dziwnego, że w końcu się załamalam.

Bartosz: Pierwszy poważny kryzys, jaki pamiętam (a autyzm zdiagnozowano u mnie w wieku dwóch lat) był związany z sytuacją zawodową, kiedy dowiedziałem się w ZAZ-ie w którym pracowałem, że nagle będę bardzo mało zarabiał. Dostawałem wtedy prawie tyle, co nic. Chciałem stamtąd jak najszybciej odejść, mimo że przepracowałem tam 7 lat. Doszedłem wtedy do ściany. Kolejny większy kryzys to oczywiście pandemia COVID-19 i związana z nią utrata pracy. Mam wrażenie, że autyzm, z którym żyję, szczególnie mi doskwiera, gdy atakują mnie z zewnątrz jakieś nieprzewidywalne czynniki.

Weronika: Pierwszy kryzys wywołany był u mnie problemem z diagnozą syna, ponieważ diagnozowano go przez ok. dwa lata. Prawdopodobnie dlatego, że na początku nie było po nim widać typowych cech autystycznych. Nie byłam w stanie mu wtedy pomóc. Wiązało się to z zamykaniem nam drzwi do terapii i moją dużą niemocą, bezsilnością. Następnym kryzysem był brak postępów w terapii. Mój syn zaczął mówić dopiero jak miał 8 lat. Czułam wtedy całkowity brak możliwości pomocy. Wszelkie regresy, nawet te najmniejsze, także sprawiają, że czuję się gorzej, bo choć nie powinnam, to myślę o nich jako o swoich porażkach, mimo że wiem, że często po regresach jest progres. Mam też sporo lęków związanych z dojrzywaniem mojego syna, boję się o to, co będzie potem. U mojego syna widzę pogorszenia stanu zdrowia w różnych newralgicznych sytuacjach, np. początek roku szkolnego, który jest dla niego źródłem olbrzymiego stresu, niepewności, lęku. Mimo że zna nauczycieli, kolegów z klasy, to bardzo się tego boi. Kryzysy u niego związane są także z brakiem zaspokojenia jego potrzeb, np. zazwyczaj wywołują je rzeczy, które są dla niego ważne, ale niekoniecznie ważne dla otoczenia, kolegów w szkole. Także brak zrozumienia, że nie zawsze każda jego potrzeba będzie zrealizowana. To bardzo wytrąca go z równowagi.

Robert: Dla mnie czynnikami wyzwalającymi była przede wszystkim izolacja i zamknięcie się w sobie, spowodowane wstydem, który miałem w sobie z powodu domu, z którego pochodzę. Nie umiałem się otwarcie komunikować z dorosłymi osobami. Nie umiałem powiedzieć np. nauczycielom, że coś się u mnie dzieje.



ROBERT: DOTYKAŁA MNIE TAKŻE PRZEMOC W SZKOLE. CO PRAWDA NIE BYŁA SKIEROWANA BEZPOŚREDNIO DO MNIE, ALE BARDZO JĄ PRZEŻYWAŁEM I CZUŁEM WIELE OBAW I LĘKU. TO BYŁ DUŻY STRES, KTÓRY NAKŁADAŁ SIĘ NA MÓJ BRAK OTWARTOŚCI I NIECHĘĆ W PROSZENIU O POMOC.

**Co pomaga
w wychodzeniu
z kryzysu?**

Kasia: Co Wam pomogło w wychodzeniu z kryzysu i radzeniu sobie z nim?

Weronika: Mi pomagają rozmowy z bliskimi i terapeutami syna, bo stawiają mnie na ziemi, pokazują jaśniejsze barwy, np. to ile już się udało zrobić lub nakreślają, co jeszcze można zrobić. To pozwala spojrzeć na trudności z innej perspektywy. Podczas takich rozmów pojawiają się także nowe pomysły do realizacji.

Ania: Mi najbardziej pomogło poznanie innych osób o podobnych doświadczeniach. Stworzenie sobie takiego grona okazało się być bezcenne. Oczywiście terapia również stanowiła dla mnie bardzo silne wsparcie, jednak przyjaźnie z ludźmi, którzy naprawdę mogli mnie zrozumieć były dla mnie czynnikiem najsilniej leczącym. Dzięki nim przestałam czuć się jak kosmitka i zaczęłam mieć nadzieję, że może moje życie tak zupełnie się nie skończyło, a Bóg nie powiedział jeszcze ostatniego zdania.

Ta nadzieja uratowała mnie i okazała się zupełnie nie na wyrost. Dziś mam pełnowartościowe życie i czuję się spełniona na każdym polu.

Robert: Mi pomógł szybki powrót do szkoły po wyjściu ze szpitala i to, że mogłem kontynuować naukę. Też, tak jak Weronice, pomagały mi rozmowy. To były rozmowy z rodzicami innych dzieci ze szpitala. Pamiętam jednego tatę, i chyba cały czas będę pamiętał, jak mnie w szpitalu podniósł na duchu, wysłuchał mnie i podbudował, że jeszcze coś mnie czeka w życiu, że będzie dobrze. Nie wiem dlaczego, ale uwierzyłem mu wtedy. Bardzo wtedy tego potrzebowałem. Czasami widzę coś inaczej, a skonfrontowanie się z innymi punktami widzenia, pozwala kryzys przetrwać.

Bartosz: Mi pomagają różne rzeczy. Czasami jest to unikanie newsów, zwłaszcza tych depresyjnych czy politycznych. Unikam szokujących artykułów jak ognia i staram się nie poddawać takiej złej narracji. Czasami przestaję zadawać i szukać odpowiedzi na pytania, na które nie ma łatwej odpowiedzi, jak np. koniec pandemii. Staram się też zajmować głowę innymi rzeczami (choćby filmikami z You Tuba) i dbać o swoje samopoczucie.

**Jak się żyje
z doświadczeniem
kryzysu?**

Kasia: Jak się żyje z doświadczeniem kryzysu? Czy teraz musicie o coś bardziej dbać, na coś zwracać szczególną uwagę, aby czuć się lepiej i unikać nawrotów?

Robert: Staram się bardziej o siebie dbać, przyjmować leki regularnie, współpracować z lekarzem, wysypiać się, mieć dobre relacje z innymi ludźmi, dbać o spotkania z bliskimi – to daje mi siłę i pozwala czuć się lepiej. Muszę też dbać o więcej wysiłku fizycznego chociaż czasami o aktywność fizyczną jest trudno, jednak bardzo mi ona służy.

Bartosz: Trochę powtórzę po Robertcie, że ważne jest dbanie o samopoczucie i ruch. Osobom ze spektrum autyzmu aktywność fizyczna bardzo pomaga. Pamiętam, jak na początku pandemii razem z mamą umówiliśmy się na codzienne spacerki i bardzo mi to wtedy pomagało. Czasami też jeżdżę na rowerze. Poza aktywnością fizyczną staram się być spokojnym, co nie zawsze jest łatwe, ćwiczę wtedy oddechy. Leki też mi pomagają, bo mam także zespół natręctw. Dzięki lekom mniej się denerwuję i przejmuję.

Weronika: Staram się stawiać sobie i synowi niższą poprzeczkę. Przede wszystkim nie wymagać od niego za dużo, ale też cieszyć się z każdego, chociażby najmniejszego sukcesu. Podejście moim zdaniem to klucz do życia z autyzmem dziecka. Każdy mały sukces, to coś ważnego. Istotne jest także pogodzenie się ze stanem rzeczy, np. z tym, że nigdy nie będzie miał prawa jazdy, że jak znajdzie pracę, to będzie super i fajnie by było, żeby chociaż wychodził do ludzi jak skończy szkołę, a nie siedział w domu. To są takie małe, a jednak wielkie rzeczy. Ważna jest akceptacja, wyrozumiałość, życzliwość dla siebie i wiara w samodzielną przyszłość syna.

Ania: Kryzys zostawia jakąś bliznę. Nie lubię mówić o pęknięciu, bo wierzę w całkowite uzdrowienie tej rany, jednak zazwyczaj zostaje jakiś choćby delikatny ślad. Czasem rana otworzy się jeszcze sporo razy zanim porządnie się zablizni. Nowe doświadczenia życiowe potrafią czasem otworzyć ją po bardzo długim czasie. Byłam zaskoczona, że urodzenie mojej córki po tylu latach wrzuciło mnie w stan głębokiego kryzysu. Wiem, że muszę zwracać uwagę na ilość snu, regularne posiłki, ruch, wspierające relacje z ludźmi i unikać tych, które ściągają mnie w dół. Czasem zdarzają się jednak takie sytuacje w życiu (jak urodzenie dziecka), które znacząco ograniczają możliwość zadbania o siebie i czasem niezbędne jest sięgnięcie po pomoc z zewnątrz. Warto pamiętać, że nie ma w tym nic złego.

Co zmienia doświadczenie kryzysu?

Marta: Co kryzys zmienił w Waszym życiu? Czy przyniósł coś złego, bądź wniósł coś dobrego?

Bartosz: Z dobrych rzeczy (śmiech) to w końcu mogę powiedzieć, że mam o czym w życiu opowiadać. Ze złych – to jestem większym pesymistą. Jednak myślę, że obecnie mam większą świadomość siebie i potrafię już radzić sobie w trudnych dla mnie sytuacjach.



BARTOSZ: KIEDY SIĘ POJAWIĄ TRUDNE SYTUACJE, WIERZĘ, ŻE BĘDĘ WIEDZIAŁ, JAK SOBIE Z NIMI PORADZIĆ. WSPOMNIANE DOŚWIADCZENIA MOGĄ SIĘ OKAZAĆ POMOCNE. JAK KTOŚ MA PODOBNY PROBLEM DO MOJEGO, TO PRZYNAJMNIEJ MOGĘ PODNIEŚĆ GO NA DUCHU.

Weronika: Autyzm syna pomógł mi przewartościować wiele spraw w życiu. Stałam się bardziej przyjmująca i wyrozumiała wobec siebie, syna, bliskich, terapeutów. Przewartościowałam też moje oczekiwania i nauczyłam się pokory, że nie zawsze ma się wszystko to, czego się chce. Kryzys pozwolił na dostrzeżenie małych sukcesów. Dał mi też siłę. Mam, tak jak Bartosz, poczucie, że w kolejnych trudnościach z moim synem, razem damy radę.

Robert: Dzięki swojemu kryzysowi mogę pracować jako Asystent Zdrowienia. Jestem większym optymistą, bo moje trudne doświadczenie pomogło mi inaczej popatrzeć na życie. Nie martwię się już na zapas. Właściwie to nie wiem, jak moje życie by się potoczyło, gdyby nie doświadczenie kryzysu. Traktuję to doświadczenie zwyczajnie, jako część mojego życia, ani dobrą, ani złą. Pokonanie kryzysu dało mi siłę, stało się moim zasobem, dzięki któremu mogę pomagać innym i lepiej rozumieć siebie. Teraz studiuję psychologię, by wiedzieć i rozumieć więcej, i jeszcze lepiej pomagać innym.

Ania: Wierzę w to, że mój pierwszy wielki kryzys był nieunikniony i tak naprawdę był początkiem zdrowienia, nie wynikiem choroby. To jak żyłam, myślałam, przestało działać i potrzebny był dogłębny reset. Było to bardzo bolesne doświadczenie. W pewnym sensie złamało mnie na pół. A jednocześnie z tego pęknięcia wyrosło coś pięknego, a miejsce zrostu pokryło się złotem. Nigdy nie cofnęłabym żadnego doświadczenia ani kryzysu, przez który przyszło mi przejść. To one doprowadziły mnie do życia, które mogę nazwać głęboko szczęśliwym. Dzięki niemu, poznałam swojego męża, który przeszedł podobną drogę, znalazłam karierę, która jest jednocześnie moim powołaniem i mam jakieś pojęcie, w jaki sposób chciałabym wychowywać i wspierać naszą córkę.

Bardzo dziękujemy za rozmowę!