

Jak mogę pomóc mojemu dziecku w kryzysie psychicznym?

Kryzys psychiczny u dziecka lub nastolatka może pojawić się nagle albo rozwijać się stopniowo. Niezależnie od przyczyny, dla rodzica jest to trudna sytuacja, która często budzi niepokój, bezradność i wiele pytań. Najważniejsze jest jednak to, że odpowiednia reakcja i wsparcie mogą realnie pomóc dziecku wrócić do równowagi.

Czym jest kryzys psychiczny?

Kryzys psychiczny to stan silnego napięcia emocjonalnego, który przekracza możliwości radzenia sobie dziecka. Może być skutkiem stresu szkolnego, trudności w relacjach z rówieśnikami, problemów rodzinnych, a także innych trudnych doświadczeń życiowych. Jak wskazują instytucje zajmujące się zdrowiem psychicznym, kryzys może wynikać zarówno z nagłych wydarzeń, jak i długotrwałego stresu, a jego objawy mogą dotyczyć emocji, zachowania i funkcjonowania w codziennym życiu.

Niepokojące sygnały – na co zwrócić uwagę?

Rodzice i opiekunowie powinni zwrócić szczególną uwagę na zmiany w zachowaniu dziecka, takie jak:

- wycofanie się z kontaktów z rówieśnikami i rodziną
- spadek nastroju, drażliwość lub częste zmiany emocji
- problemy ze snem i koncentracją
- brak energii i motywacji
- unikanie szkoły
- zachowania autoagresywne lub informacje o chęci zrobienia sobie krzywdy

Każdy z tych sygnałów może być wołaniem o pomoc i nie powinien być ignorowany.

Jak rozmawiać z dzieckiem?

Rozmowa jest jednym z najważniejszych narzędzi wsparcia, ale powinna być prowadzona w sposób spokojny i bez oceniania.

Warto pamiętać o kilku zasadach:

- słuchaj uważnie, nie przerywaj
- nie oceniaj i nie krytykuj
- okazuj zrozumienie i empatię
- zadawaj pytania otwarte („Jak się czujesz?“, „Co się u Ciebie dzieje?“)
- nie naciskaj – daj dziecku czas

Często lepiej sprawdzają się krótsze, ale częstsze rozmowy niż jedna długa i trudna rozmowa.

Najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa

Dziecko w kryzysie potrzebuje przede wszystkim poczucia, że nie jest samo. Pomocne mogą być:

- spokojna obecność rodzica
- okazywanie zainteresowania i troski
- wspólne spędzanie czasu
- unikanie kar i podnoszenia głosu
- budowanie atmosfery akceptacji

Czasem sama obecność dorosłego ma większe znaczenie niż słowa.

Kiedy szukać pomocy specjalisty?

Jeśli objawy utrzymują się, nasilają lub budzą niepokój, warto skorzystać z pomocy specjalisty: psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry dziecięcego.

W Polsce dostępne są różne formy wsparcia w ramach publicznej opieki zdrowotnej, m.in. poradnie psychologiczne i centra zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży.

W sytuacji nagłego zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie skontaktować się z numerem alarmowym 112 lub udać się na najbliższy SOR.

Gdzie można uzyskać pomoc?

Dostępne są również bezpłatne telefony wsparcia:

116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

112 – numer alarmowy w sytuacji zagrożenia życia

Podsumowanie

Kryzys psychiczny dziecka nie jest czymś, co „minie samo”. Wczesna reakcja, rozmowa i wsparcie specjalistów mogą znacząco poprawić sytuację. Najważniejsze, co może zrobić rodzic, to być uważnym, obecnym i gotowym do wysłuchania swojego dziecka bez oceniania.

Źródła:

Narodowy Fundusz Zdrowia – „Poradnik Pacjenta: Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym”

<https://www.nfz.gov.pl>

Serwis Pacjent.gov.pl – „Dziecko w kryzysie psychicznym”

<https://pacjent.gov.pl>

Newsweek Psychologia – „Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym”

<https://www.newsweek.pl>

Serwis PAP / Zdrowie – „Rodzice w obliczu kryzysu psychicznego dziecka”

<https://zdrowie.pap.pl>