

---

# Interwencja kryzysowa

Pomoc w ramach **Zespołu Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej** ukierunkowana jest na działania zaradcze dla osób doświadczających różnych trudnych sytuacji życiowych: przemocy, nagłych traum, konfliktów w relacjach z innymi, problemów emocjonalnych, psychicznych i innych.

**Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej** Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Gliwicach udziela pomocy psychologicznej w charakterze interwencji kryzysowej. **Interwencja kryzysowa** stanowi zespół interdyscyplinarnych działań podejmowanych na rzecz osób i rodzin będących w stanie kryzysu. Jej celem jest przywrócenie równowagi psychicznej oraz umiejętności samodzielnego radzenia sobie, a dzięki temu zapobieganie przejściu reakcji kryzysowej w stan chronicznej niewydolności psychospołecznej.

Pomimo istnienia wielu konwencji i deklaracji chroniących prawa człowieka nadal wiele osób doznaje przemocy w rodzinie, która zgodnie z art. 207 §1 Kodeksu Karnego jest przestępstwem ściganym przez prawo. Dlatego warto mówić o uniwersalnych prawach człowieka oraz o szczególnej roli instytucji publicznych i organizacji pozarządowych, których celem jest pomoc ofiarom przemocy fizycznej i psychicznej w domu.

Jednym z podstawowych założeń Konstytucji RP z 1997 r. jest zapewnienie każdemu człowiekowi prawa do życia w środowisku rodzinnym, wolnym od przemocy, która poniża, narusza prawa i dobra osobiste i powoduje psychiczne lub fizyczne cierpienie. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo szukać profesjonalnej pomocy prawnej, socjalnej, psychologicznej i medycznej. Każdy z nas ma też prawo do godnego i bezpiecznego życia, a policja, prokuratura i sądy mają obowiązek pomóc w realizacji tych praw.

*Jeśli doznajesz przemocy i potrzebujesz wsparcia emocjonalnego, bytowego, porad prawnych, Zespół Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej PCPR w Gliwicach udziela takich form pomocy. Jeśli potrzebujesz schronienia pracownicy Zespołu udzielają informacji na temat instytucji i organizacji pozarządowych, które są w stanie pomóc Tobie i Twoim najbliższym. Każdy człowiek doświadczający przemocy ma prawo szukać profesjonalnej pomocy.*

## **Każdy z nas ma prawo do godnego i bezpiecznego życia.**

Specjaliści Zespołu świadczą także pomoc osobom przeżywającym różnego rodzaju kryzysy psychologiczne. Z kryzysem mamy do czynienia, gdy pojawia się w naszym życiu przeszkoda, która uniemożliwia zrealizowanie ważnego życiowego celu. Dotknięta nim osoba nie jest w stanie pokonać przeszkody, gdyż dotychczas stosowane rozwiązania zawodzą. Podczas kryzysu wzrasta napięcie i następuje dezorganizacja psychiczna. W celu jego rozwiązania konieczne jest wypracowanie nowych sposobów funkcjonowania.

Kryzys przejawia się na płaszczyznach:

- emocjonalnej (związany jest z przeżywaniem lęku, poczucia winy, pustki, złości),
- fizjologicznej (rozregulowanie procesów fizjologicznych: pocenie się, biegunki, nudności, wymioty, bóle głowy, brzucha, nieregularne miesiączki),
- poznawczej (zaburzone zostają procesy percepcji, umiejętności rozwiązywania problemów, podejmowania decyzji),
- behawioralnej (zmiany zachowania jak zachowania impulsywne, nadużywanie alkoholu lub narkotyków, trudności ze snem).

Istnieje kilka rodzajów kryzysów.

- rozwojowe są naturalnymi stanami w przebiegu rozwoju człowieka. Występują np. po urodzeniu dziecka czy po przejściu na emeryturę. Ich pomyślne rozwiązanie konieczne jest do prawidłowego wkroczenia do kolejnej fazy rozwoju.
- sytuacyjne są skutkami nieprzewidywalnych, nagłych zdarzeń, których kontrola jest niemożliwa. Mamy z nimi do czynienia w przypadku np.: gwałtu, napadu, wypadku komunikacyjnego.
- egzystencjalne są wewnętrznymi konfliktami dotyczącymi życiowych celów, wolności, niezależności w pewnych

---

obszarach. Kryzys taki wystąpić może w pewnym wieku (często średnim) jako wynik braku poczucia sensu własnego życia.

- środowiskowe mają miejsce, gdy osobę lub grupę osób spotyka naturalna lub wywołana działaniem ludzkim katastrofa. Wywołują je powodzie, trzęsienia ziemi, epidemie i wojny.

Skutki kryzysu mogą być zarówno pozytywne jak i negatywne. W pierwszym przypadku kryzys jest początkiem zmiany na lepsze i rozwoju. W drugim przypadku kryzys prowadzić może do zachowań destrukcyjnych. Niektóre osoby potrafią sobie poradzić same w przezwyciężaniu kryzysu i czerpać z tego doświadczenia, inni załamują się i nie są zdolni do samodzielnego przezwyciężenia kryzysu. W przypadku, gdy osoba nie jest w stanie sama przezwyciężyć kryzysu, a stres jest bardzo silny, warto jest wówczas zwrócić się o pomoc do specjalisty.