



Kryzys psychiczny w rodzinie. Jak rozpoznać pierwsze sygnały?

Kryzys psychiczny nie zawsze oznacza chorobę psychiczną, ale może wyraźnie zaburzać codzienne funkcjonowanie **dziecka, nastolatka lub dorosłego opiekuna**. To stan przeciążenia, w którym dotychczasowe sposoby radzenia sobie przestają wystarczać.

Skala problemu pokazuje, że nie jest to temat marginalny:

- według WHO **1 na 7 dzieci i nastolatków** w wieku 10–19 lat mierzy się z zaburzeniami psychicznymi,
- dane NFZ wskazują, że w Polsce w latach 2019–2022 liczba hospitalizacji psychiatrycznych dzieci i młodzieży **wzrosła o około 30%**,
- raport Rzecznika Praw Dziecka pokazuje, że **18,9% uczniów szkół średnich** odczuwa obniżone samopoczucie przez większość dni w tygodniu.

Niepokojące sygnały u dzieci i nastolatków nie zawsze pojawiają się wprost. Zamiast słów „nie radzę sobie” mogą wystąpić m.in. bóle brzucha lub głowy, problemy ze snem, wycofanie, nagła drażliwość, izolowanie się od bliskich, spadek wyników w nauce albo zachowania ryzykowne.

Warto zwrócić uwagę szczególnie na cztery kryteria:

1. **czas trwania** — trudności utrzymują się przez 2–4 tygodnie lub dłużej,
2. **nasilenie** — reakcje są nieproporcjonalne do sytuacji,
3. **powtarzalność** — problem wraca i staje się schematem,
4. **wpływ na codzienne życie** — kryzys zaburza sen, naukę, relacje, apetyt lub poczucie bezpieczeństwa.

Pomocy może potrzebować również dorosły opiekun. Przewlekłe napięcie, bezsenność, lęk, wyczerpanie psychiczne czy poczucie bezsilności to sygnały, których nie warto bagatelizować. W takiej sytuacji pomocna może być konsultacja z [psychiatrą online](#), lekarzem POZ lub psychoterapeutą.

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy niezwłocznie dzwonić pod **numer 112**.

Źródło wiedzy i pełny artykuł:

<https://www.kliklekarz.pl/poradnik/arttykul/kryzys-psychiczny-w-rodzinie-jak-rozpoznać-sygnały-u-dziecka-nastolatka-i-dorosłego-opiekuna/>