

Kryzys

Kryzys psychologiczny (emocjonalny) to ostry, przejściowy, rzadziej chroniczny, stan zaburzeń równowagi psychicznej, spowodowany zagrożeniami powiązаныmi z sensem życia, systemem wartości, wizją własnej osoby. Jest skutkiem konfrontacji z wydarzeniem krytycznym. (Lindemann, Caplan, 1963).

Specyfika sytuacji kryzysowej:

- występowanie silnych emocji (strach, wstyd, rozczarowanie, złość, nienawiść, euforia...),
- pojawia się paraliż, rozpacz, chaos, cierpienie,
- dotychczasowe sposoby radzenia sobie z problemami przestają działać (bezradność!),

Ważne informacje dotyczące kryzysu:

- kryzys nie jest chorobą,
- dotyczy osób zasadniczo zdrowych, zrównoważonych,
- jest subiektywnie stwierdzany (to jednostka ocenia, że sytuacja jest ekstremalnie trudna),
- wiąże się z poczuciem wyczerpania zasobów indywidualnych,
- jest bardziej prawdopodobny, gdy brakuje dostępnych zasobów pomocy (wsparcie przyjaciół),
- jest ograniczony w czasie (poczucie zamętu zmniejsza się w ciągu 6-8 tyg.),
- niesie ryzyko zaburzeń (rozwiązania negatywne, nieprzystosowawcze),
- może być bodźcem do zmian (również pozytywnych!),

Jak interweniować?

1. rozpoznaj problem,

- licz się z (najważniejszym!) punktem widzenia klienta,

2. zapewnij bezpieczeństwo,

3. zapewnij wsparcie,

- troska,
- bezwarunkowa akceptacja,
- podejście nieoceniające,
- bezpieczne spotkania w grupie osób podobnie poszkodowanych, bliskich,
- grupy wzajemnej pomocy,
- zapewnij doświadczenie więzi,
- wyprowadzaj z oszołomienia (ucz odpoczynku, spokoju, wytchnienia),
- bądź wyczulony na przejawy nadmiernego pobudzenia lub odrętwienia,

- reaguj na przerażenie, wściekłość, rozpacz, chaotyczne działanie,
 - dostrzegaj przypadki "dziwnych", "nienormalnych" reakcji na stres,
- 4. rozważ różne możliwe strategie działania,**
- kryzys, to nie najlepszy moment do podejmowania ważnych decyzji życiowych,
- 5. ułóż plan,**
- wspólnie z klientem opracuj pomysły konkretnych działań (tylko kilka kroków!),
 - podaj wskazówki dotyczące źródeł wsparcia, sposobów radzenia sobie z trudnościami,
 - pomyśl jak sprawdzać skuteczność planu (monitorowanie przebiegu),
- 6. działaj, zachęcaj do działania,**
- bądź asystentem zmiany, towarzysz działaniu,
 - bądź modelem i przewodnikiem (modelowanie zachowań!),

Uwaga!

Na stronie Pomoc znajdziesz przydatne adresy WWW - skorzystaj!