



Czy kryzys ma sens?

Psycholog – Konsultant dowódcy
ds. profilaktyki psychologicznej
Magdalena Michalak - Mierczak

Definicja kryzysu

Kryzys jest odczuwaniem lub doświadczaniem wydarzenia, bądź sytuacji, jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami (James, Gilliland, 2008)

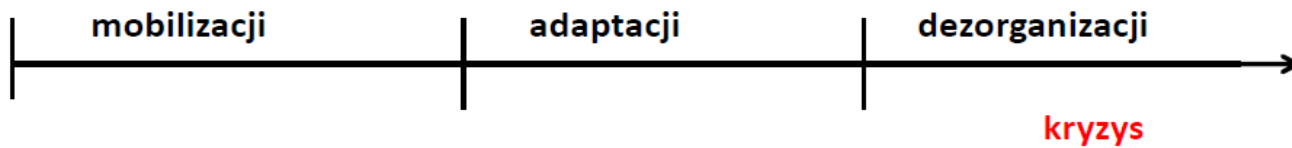
Kryzys rozwija się w wyraźnych stadiach:

- a) występuje sytuacja krytyczna, w której decyduje się, czy normalne mechanizmy radzenia sobie z trudnościami wystarczą
- b) narastające napięcie i dezorganizacja towarzyszące tej sytuacji przekraczają zdolność dotkniętej nią osoby do radzenia sobie z trudnościami
- c) wybrnięcie z sytuacji wymaga sięgnięcia po dodatkowe zasoby (takie jak fachowe poradnictwo)
- d) konieczne może się okazać skierowanie do specjalisty, który pomoże w usunięciu poważnego zaburzenia osobowości

(Marino, 1995)

Relacje między przebiegiem stresu a wystąpieniem kryzysu

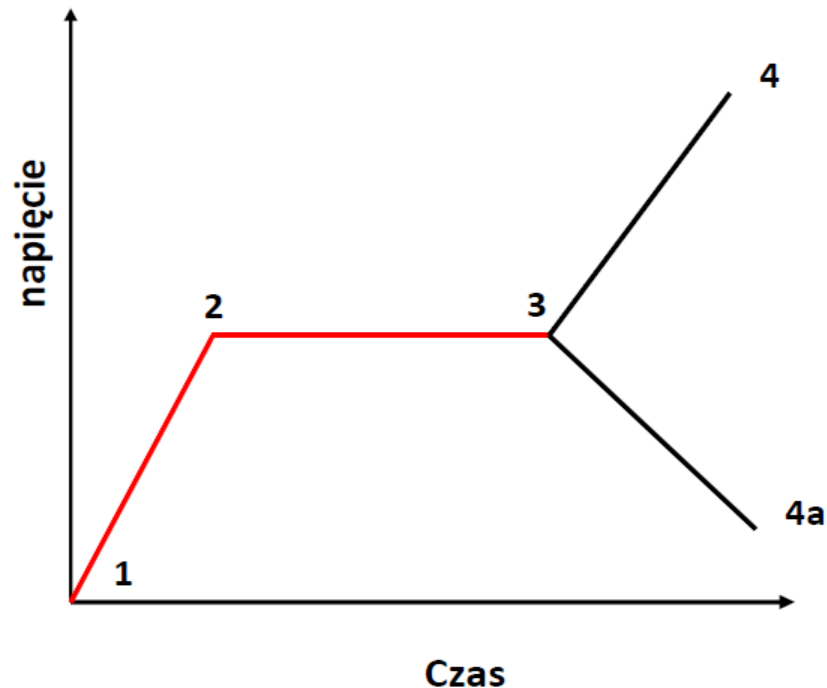
- **A: stres fazy:**



- **B: stres wydarzenia krytycznego (trauma)**



Schemat przebiegu reakcji kryzysowej



1. Pojawia się jakaś przeszkoda, trudność, wydarzenie losowe. Pojawia się zdziwienie, zdumienie
2. Osoba zaczyna przeżywać poczucie bezradności, niezrozumienia, osamotnienia
3. Okres wyrównania, odrętwienia, koncentrowania się na trudnościach
4. Osoba szuka ulgi, jest wyczerpana życiem w ciągłym napięciu. Podejmuje działania, które choć na trochę przyniosą jej ulgę
- 4a. Osoba podejmuje działania mające na celu redukcję napięcia, doznanie ulgi, Są to działania konstruktywne

Kryzys i jego konsekwencje

- Kryzys jest zjawiskiem ograniczonym w czasie – trwa najwyżej 6 – 8 tygodni
- To co dzieje się bezpośrednio po wydarzeniu kryzysowym, określa czy kryzys stanie się rezerwuarem choroby przekształcającej się w stan chroniczny.
- Stosowanie mechanizmów deformujących przeżywanie emocji negatywnych w trakcie trwania kryzysu powoduje wystąpienie stanów transkryzysowych, mogą prowadzić do zaburzeń osobowości
- PTSD a stany transkryzysowe

Obszary kryzysów

1. **Kryzysy rozwojowe** – wydarzenia zachodzące w toku normalnego rozwoju i ewolucji, które powodują gwałtowną zmianę lub zwrot życiowy, wywołujące nagłą reakcję (urodzenie dziecka, zmianę kierunku kariery życiowej, ukończenie studiów itp.)
2. **Kryzysy sytuacyjne** – powstają w obliczu rzadkich i nadzwyczajnych zdarzeń, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć lub kontrolować (kryzys nie oznacza tu tylko traumy!!!! – utrata pracy, rozwód, gwałt, wypadek, porwanie). Przypadkowość, nagłość, wywołanie wstrząsu, katastroficzny wymiar

Obszary kryzysów

- 3. Kryzysy egzystencjalne** – obejmuje wewnętrzne konflikty i lęki związane z ważnymi dla ludzi sprawami celowości życia, odpowiedzialności, niezależności, wolności oraz zaangażowania.
Kryzys taki najczęściej dotyczy „bilansowania” pod wpływem sytuacji dotychczasowych dokonań życiowych, stylu życia (kryzys systemu wartości)
Każdy wiek ma swoje dylematy!!!!
- 4. Kryzysy środowiskowe** - występują gdy jakaś naturalna lub spowodowana przez człowieka katastrofa dopada człowieka lub grupę. Zależnie od źródła mogą być pochodzenia biologicznego, politycznego, gospodarczego. Istotą jest to, że ludzie nie z własnej winy wpadają w nurt wywołanych przez katastrofę wydarzeń

Czy kryzys ma sens?

- Kryzys zaburza poczucie sensowności świata oraz własnej wartości i tożsamości
- Centralnym problemem jest zrozumienie miejsca i znaczenia kryzysu we własnym życiu, w taki sposób, by przywrócić podstawowe zręby poprzedniego ładu, lub poznawczo zmodyfikować ten ład w taki sposób, by móc odnaleźć w nim własną osobę i zdarzenie
- Rozwiązanie tego problemu odbywa się przez świadomą reinterpretację (przepracowanie) kryzysu i jego konsekwencji
- Procesy te mogą doprowadzić do wytworzenia:
 - poczucia zrozumiałości doświadczenia kryzysowego
 - poczucia odniesienia osobistych korzyści (przywrócenie wartości ja) z powodu kryzysu
 - poczucia sensowności świata, w którym kryzysy się wydarzyły

Co to są zasoby psychiczne?

- Oparte głównie na doświadczeniach przeświadczenia i umiejętności pozwalające adaptować się do sytuacji trudnych, czyli takich, które w obecnym momencie są nowe, zagrażające lub destrukcyjne.
- Czy te przeświadczenia i umiejętności to „wyższe” doświadczenia, w stosunku do doświadczeń, które tracimy pod wpływem kryzysu?

INTERWENCJA KRYZYSOWA

Interwencja kryzysowa - pomoc indywidualna dla osób w kryzysie - jest dynamiczną formą oddziaływania krótkoterminowego, koncentrującego się na szerokim zakresie zjawisk, mogących mieć wpływ na równowagę emocjonalną jednostki, grupy, rodziny. Interwencja kryzysowa odwołuje się INTERWENCJA KRYZYSOWA (crisis intervention), i czerpie z rozmaitych form oddziaływania i pomocy, co pozwala ją uznać za humanistycznie zorientowaną eklektyczną i wieloaspektową formę pomocnych oddziaływań wobec osób z kręgu ryzyka (Robert, 1995 w Sęk red., 2005)

Informacje zamieszczone na slajdach są z zajęć
Psychologia Kliniczna prowadzone przez panią
dr. Elżbieta Zdankiewicz – Ścigała.