

4. KRÍZIS, KRÍZISINTERVENCIÓN

A krízis hirtelen fellépő stresszhelyzet, veszélyeztető esemény, mely feszültséget, szorongást idéz elő. Az egyén, a család először a megszokott, korábban már bevált megoldásokkal próbálja megoldani a problémát. Ha ez nem jár eredménnyel, akkor más módszerekkel próbálkozik. Ha a probléma fennmarad, a feszültség tovább nő. Az egyén nem képes mindennapi feladatait ellátni.

Az aktív krízisállapotot az egyén inaktivitása jellemzi. Szorongással, depresszióval reagál a helyzetre. Elkeseredés, reményvesztettség, a tehetetlenség érzése jellemzi. Az uralkodó érzés a fenyegetettség.

Van, aki kihívásként éli meg a krízishelyzetet és képes önerőből, belső tartalékait felhasználva a helyzet megoldására

A krízis sokáig elhúzódhat, többször átéli az egyén a fenyegetettséget, épp ezért sebezhető.

A krízis fajtái:

- *Normatív (fejlődési) krízis, életszakaszokhoz kapcsolódóan – pszichoszociális krízis.*
- *A szocializációs folyamat hibáiból eredő krízis pl. egy régen elszenvedett, fel nem dolgozott kudarc átélése újra, amikor a kliens a korábbihoz hasonló helyzetbe kerül.*
- *Integrációs, visszatérő, évfordulókhoz kötődő krízisállapot.*
- *Váratlan krízisek: válás, munkanélküliség, krónikus betegség, migráció, egzisztenciális veszteség, nagyobb pszichés trauma, lényege, melyekre nem lehet felkészülni.*

A krízisállapot jellemzői:

- *beszűkült figyelem (csak a problémára tud koncentrálni);*
- *szorongás (a problémával kapcsolatban gondolatait nem képes rendszerezni);*
- *szélsőséges érzelmi reakciók;*
- *feszültség, szétszórtság (a napi tevékenységeit nem képes ellátni);*
- *pesszimizmus (nincs jövőképe).*

A krízisállapot szakaszai:

- *Alarm, készenléti állapot (stressz reakciók: emelkedő pulzus, vérnyomás, izomfeszülés stb.).*
- *Küzdelem.*
- *Kapkodás (érzelemvezérelt, görcsössé váló próbálkozások, a racionális gondolkodás gátolt, a sikertelen próbálkozások miatt az önértékelés csökken).*
- *Összeomlás (a személyiség szétesése, érzelmi, indulati reakciók, öngyilkossági készletések).*

A krízis kimenetele lehet:

- *Kreatív (az egyén megerősödve kerül ki a krízisből, megtanulja kezelni a veszteséget, a személyisége differenciálódik, új önkifejezési eszközökkel gazdagodik, az önbizalma növekszik).*

- **Negatív** (pszichés betegség, alkalmazkodási zavar léphet fel, alkohol, drogfüggőség alakulhat ki).

A krízishelyzet megoldódhat kompromisszum révén, a személyiség alkalmazkodhat egy új helyzethez vagy összeomlik.

A krízisintervenció egy speciális beavatkozási módszer, mely elsődlegesen a krízis oldását célozza, de azzal egyidejűleg a krízis hátterében lévő egyéb okok feltárása révén, a személyiség egy fejlettebb állapotát elérni igyekszik, azzal együtt, hogy az egyén a jövőben sikeresen tudjon krízishelyzetein úrrá lenni.

A krízisintervenció lépései:

- **feszültségcsökkentés, a katasztrófhelyzet/állapot elhárítása;**
(Beszélgetés során, ideiglenes megnyugvás lehetőségének biztosítása, érzelmi támasz elfogadtatása a klienssel. Reagálás a helyzetre a realitás megőrzése mellett.)
- **közvetlen beavatkozás;**
(Egyéb szempontok figyelembe vétele, más személyek bevonása. Feszültség csökkentése.)
- **problémakezelés;**
(Szükség esetén speciális szakember bevonása, válságkezelés a családban, a kliens környezetében.)
- **remény fenntartása;**
(Énerősítés, a problémára fókuszálás).
- **sikerorientált beavatkozás, kis lépésekben;**
(Minden számba jöhető, segítséget nyújtani tudó személy mobilizálása a beszűkülés oldására, közreműködésre.)
- **az egyén, a család meglévő erőinek fenntartása.**
(A dependencia kerülése.)

A speciális felkészültségű szakember beavatkozása mellett, tőle függetlenül, szakember segítsége nélkül oldódik meg a legtöbb krízisállapot.

A laikus segítő, aki képes krízishelyzetben:

- *támogató kapcsolatot kialakítani és fenntartani;*
- *jó kapcsolatban van a bajba jutottal;*
- *nem azonosul a krízisben lévő személlyel, ezért tud segítséget nyújtani.*

18. feladat

Fogalmazza meg, mit értünk szociális krízishelyzet alatt!