



Krízis, krízis állapot, krízis helyzet

SZOCIÁLIS MUNKA ELMÉLETE

SZTOLARIKNÉ HORVÁTH NIKOLETT

Krízis

görög szó, jelentése: döntés, fordulat, válság, válsághelyzet.

- ❖ A krízis általában nehéz élethelyzetekben alakul ki, amikor valami súlyos dolog történik.
- ❖ A krízis hirtelen fellépő, stresszhelyzet, veszélyeztető esemény, mely feszültséget, szorongást eredményez.
- ❖ Ilyenkor ezt az eseményt és az általa okozott nyomasztó érzéseket sem elkerülni, sem megoldani nem tudjuk úgy, ahogy korábban kezeltük a gondjainkat.
- ❖ A probléma mindennél fontosabbá válik számunkra, a korábbi lelki egyensúlyunk felborul, és az élethelyzet megoldására irányul minden figyelmünk.
- ❖ Ilyenkor igazán semmi mással nem tudunk foglalkozni.pot,

Krízishelyzet kialakulása

Az egyén/család átmenetileg kerülhet olyan helyzetbe, amelyben:

- ❖ belső egyensúlya felbomlik,
- ❖ feszültségek keletkeznek, és nincsen lehetőség a feszültség gyors kezelésére, ill. helyreállítására, mert az egyén/család nem rendelkezik megfelelő problémamegoldási módokkal
- ❖ Nincsen megfelelő támogató szociális hálózat
- ❖ Rendszerint a probléma észlelése sem megfelelő, ilyen esetekben a kontroll (irányítás, ellenőrzés)erőfeszítések csődöt mondanak, a feszültség tovább növekszik és krízisállapot alakul ki.

Kíziállapot

Amikor a szokásos feldolgozási módok csődöt mondanak, a feszültség tovább növekszik és állandósul a belső egyensúly felbomlása.

Jellemzői:

1. A nagy belső feszültség szorongáshoz vezet (depresszió)
2. A viselkedés fellazulhat
3. Kirobbanó indulati reakciók jelennek meg
4. Az egyén lehangolt, elkeseredett, passzív
5. Tehetetlen, támasz nélkülinek érzi magát, reményvesztett
6. Helyzetét reménytelennek értékeli
7. Beszűkül a figyelem, gondolkodás
8. A mérlegelő képesség elveszik
9. Csökken az egyén hatékonysága
10. Megoldási kísérletei irreálissá válik.



Az egyén/család először a megszokott, korábban bevált megoldásokkal próbálja kezelni a problémát, ha ez nem jár eredménnyel, akkor más megoldásokkal próbálkoznak. Ha probléma fennmarad, a feszültség tovább nő.

Ez a nagy feszültség csak pár hétig viselhető el, ezután új „egyensúly” alakul ki, legtöbbször az alkalmazkodás egy alacsonyabb szintjén. Pl.: az egyén tartós beteg szereppel csökkenti a feszültséget és nyer valamilyen egyensúlyt.

Amikor a szokásos feldolgozási módok csődöt mondanak és a feszültség növekszik, az egyén/család újabb erőfeszítéseket tehet a megoldásra, amit korábban még nem használt. - **Ezek a másodlagos felhasználási módok.**

Ha ezek a kísérletek sikeresek, akkor az egyén/család egy új tapasztalattal gazdagodva kerülhet ki a krízishelyzetből és fejlődik problémamegoldó készsége.

Ha viszont kudarcot vall, a **krízisállapot mélyül.**

A kízis fajtái

1. **NORMATÍV** (fejlődési) **KRÍZIS**: életszakaszokhoz kapcsolódik.
2. **A SZOCIALIZÁCIÓS FOLYAMAT HIBÁIBÓL EREDŐ KRÍZIS**: egy régen elszenvedett, fel nem dolgozott kudarc átélése újra, amikor a korábbihoz hasonló helyzetbe kerül (pl.: a szülője munkahely elvesztése esetén az alkoholhoz nyúl és ő is ezt cseleksz)
3. **INTEGRÁCIÓS** (visszetérő) **KRÍZIS**: évfordulókhoz köthető krízisállapot (pl. a gyermeke elvesztésének évfordulója)
4. **VÁRATLAN KRÍZISEK**: válás, munkanélküliség, krónikus betegség, migráció, egzisztenciális veszteség (elszegényedés), nagyobb pszichés trauma – amelyekre nem lehet felkészülni.

Krízis állapot szakaszai

1. **Készenléti állapot** – alarm: stresszreakciók: emelkedő pulzus, - vérnyomás, izomfeszülés
2. **Küzdelem**
3. **Kapkodás:** érzelemvezérelt, görcsössé váló próbálkozások, nem megfelelő, gátolt gondolkodás, önértékelés csökken
4. **Összeomlás:** a személyiség szétesik, érzelmi, indulati reakciók, öngyilkossági késztetések

A krízis kimenetele lehet:

- ❖ **KREATÍV** – az egyén megerősödve kerül ki a krízisből, megtanulja kezelni a veszteséget, a személyiség fejlődik, új önkifejezési eszközökkel gazdagodik, az önbizalma növekszik.
- ❖ **NEGATÍV** – pszichés megbetegedés, alkalmazkodási zavar léphet fel, alkohol, drogfüggőség alakulhat ki.
- ❖ Megoldódhat **kompromisszum** révén, a személyiség alkalmazkodhat egy új helyzethez, vagy összeomlik.

Krízisintervenció

Ez egy olyan speciális beavatkozási módszer, amely:

- ❖ a krízis oldását célozza
- ❖ a krízis háttérében lévő egyéb okok feltárása által,
- ❖ a személyiség egy fejlettebb állapotát igyekszik elérni,

azért,

hogy az egyén a jövőben sikeresen tudjon krízishelyzetein úrrá lenni.

A krízisintervenció lépései

1. Feszültségcsökkentés, a katasztrófa helyzet/állapot elhárítása

A beszélgetés során ideiglenes megnyugvás lehetőségének biztosítása, érzelmi támasz elfogadtatása a klienssel. Reagálás a helyzetre a realitás megőrzése mellett.

2. Közvetlen beavatkozás

Egyéb szempontok figyelembevétele, más személyek bevonása. Feszültség csökkentés.

3. Problémakezelés

Szükség esetén szakember bevonása, válságkezelés a családban, a szolgáltatást használó környezetében.

4. Remény fenntartása

Énerősítés, a problémára fókuszálás.

5. Sikerorientált beavatkozás, kis lépésekben

Minden szóba jöhető, segíteni tudó személy mobilizálása (mozgósítása), bevonása a beszűkülés oldására, közreműködésre.

6. Az egyén és a család meglévő erőinek fenntartása

A dependencia (függőség, alárendeltség) kerülése.

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

A segítő képes krízishelyzetben:

- ❖ Támogató kapcsolatot kialakítani és fenntartani
- ❖ Jó kapcsolatban van a bajbajutottal
- ❖ Nem azonosul a krízisben lévő személlyel, ezért segítséget tud nyújtani.

Figyelembe kell venni, hogy a krízisben lévő egyén/család önértékelése alacsony, így feladatunk ennek erősítése – mindig teljesíthető feladatot kell adnunk

A segítő nem az, aki tudja, hogyan kell a problémát megoldani, hanem az, akinek abban van jártassága, hogy másoknak segítsen a problémáikkal való foglalkozásban.

A krízisintervenció elsődleges feladata a feszültség csökkentése, a katasztrófa elhárítása, a szuicid veszély mérlegelése.

FELADAT:

Töltsd ki a feladatlapot a Rendmenta felületen és kitöltés után küld vissza nekem!
Kérdés esetén keress bátran!

https://redmenta.com/?solve&ks_id=166971192