

# DIAGNOZA ... I CO DALEJ ?

Hanna Wiśniewska-Śliwińska







# KRYZYS

- stan dezorganizacji, w którym ludzie doświadczają frustracji ważnych celów życiowych lub naruszenia cykli życiowych, a także zawodności metod radzenia sobie ze stresorami;
- to zaburzenie homeostazy, przekracza możliwości radzenia sobie jednostki (napięcie, lęk, niepokój, dezorganizacja zachowania).

# PRZEBIEG REAKCJI W SYTUACJI KRYZYSU:

1. faza szoku
2. faza reakcji emocjonalnej
3. faza pracy nad kryzysem
4. faza nowej orientacji

# DYNAMIKA KRYZYSU

## (wg Caplana)

- ❖ faza konfrontacji,
- ❖ faza pojawienia się ograniczającego przekonania o niemożliwości samodzielnego poradzenia sobie z sytuacją kryzysową,
- ❖ faza mobilizacji,
- ❖ faza dekompensacji.





# Dlaczego kryzys ?

## Czynniki biologiczne

- stan fizyczny,
- stan układu nerwowego,
- rola neurotransmitterów,
- cechy dziedziczne i wrodzone

## Wymagania społeczne i rola społeczna

- rodzina,
- praca

## Przeżycia traumatyczne

- urazy psychiczne,
- stres przewlekły



# KRYZYS CHRONICZNY

( przedłużający się)

- może dojść do takiego stanu w sytuacji, gdy:

- 1) osoba zamiast rozwiązywać kryzys wycofuje się np. bo nie ma wsparcia, narzędzi,
- 2) jeśli jednostka zastosowała patologiczne rozwiązania (nieadaptacyjne rozwiązanie kryzysu),
- 3) kiedy jednostka zatrzymała się na etapie reakcji emocjonalnej (np. nie przeżyta żałoba – tłumienie płaczu)

# OBJAWY KRYZYSU CHRONICZNEGO

- brak umiejętności radzenia sobie,
- bierność,
- bezradność,
- brak motywacji do zmiany,
- skłonność do wycofywania się,
- pogorszenie reakcji społecznych,
- unikanie.

# SPOSOBY REAGOWANI W SYTUACJI KRYZYSOWEJ ( wg Lazarusa)

- 1) sposoby radzenia skoncentrowane na własnej osobie  
i na emocjach- zachowania ucieczkowe obniżające  
napięcie emocjonalne,
- 2) koncentracja na problemie- osoba poszukuje  
informacji, stara się przeformułować problem,  
chce przeformułować problem , zadziałać,  
poszukuje alternatywnych sposobów rozwiązań.

# INTERWENCJA KRYZYSOWA

## – UJĘCIE SZEROKIE

Założenia działalności przebiegają na płaszczyznach:

- psychologicznej - wsparcie emocjonalne,
- medycznej,
- środowiskowej - mobilizacja naturalnej grupy wsparcia (rodzina, znajomi, organizowanie zastępczej grupy wsparcia, udzielanie pomocy)

# INTERWENCJA KRYZYSOWA – UJĘCIE WĄSKIE

- krótkoterminowa psychoterapia skoncentrowana na przeżyciach psychicznych osoby w kryzysie wywołanych wydarzeniem, które ten kryzys spowodowało.

Interwencja kryzysowa jest działaniem zmierzającym do odzyskania przez osobę dotkniętą kryzysem zdolności jego samodzielnego pokonania.

**Pomoc powinna mieć charakter działalności interdyscyplinarnej !**

# ZASADY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

- udzielenie wsparcia emocjonalnego ułatwiającego odreagowanie,
- konfrontowanie z rzeczywistością i przeciwdziałanie tendencjom do zaprzeczania i zniekształcania tej rzeczywistości,
- dokonanie oceny dotychczasowych sposobów radzenia sobie danej osoby, dokonać diagnozy, jak do tej pory osoba radziła sobie z trudnymi sytuacjami i czy one były dobre,



# ZASADY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

(c.d.)

- odwołanie się do sprawdzonych strategii radzenia sobie lub stworzenia nowych,
- stworzenie planu pomocy – dokąd klienta skierować (lekarza, psychologa itp.)

# CECHY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

- ❖ podjęcie pomocy niezwłocznie po wydarzeniu lub jak najszybciej jest to możliwe,
- ❖ duża intensywność kontaktów,
- ❖ skoncentrowanie na „tu i teraz”,

# CECHY INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

(c.d.)

- ❖ ograniczenie czasowe 4-8 lub 10 spotkań  
(co najmniej 1 x w tygodniu),
- ❖ Aktywne, czasami dyrektywne działanie osoby pomagającej  
(Dotyczy bezpośrednich sytuacji np. proszę wziąć lek na uspokojenie (Ale nie rada typu „Proszę rzucić studia!”, „Proszę odejść od męża!”))

# MODELE INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

## *Model równowagi*

- ludzie przeżywający kryzys są w stanie psychicznej lub emocjonalnej nierównowagi, w którym ich zwyczajowe mechanizmy radzenia sobie z trudnościami i metody rozwiązywania problemów nie mogą działać skutecznie.

Celem stosowania modelu równowagi jest pomoc człowiekowi w przywróceniu stanu równowagi przed kryzysu.

# MODELE INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

## *Model przemiany psychospołecznej*

- oparty jest na założeniu, że ludzie są sumą swoich genów i tego, czego nauczyli się w swym środowisku społecznym.

Stosując model psychospołeczny nie postrzega się kryzysu jako wewnętrznego stanu rzeczy, zachodzącego tylko wewnątrz jednostki; uwagę kieruje się również poza dotkniętą kryzysem osobę i sprawdza, jakie systemy wymagają zmiany.

# JAK NIE POPEŁNIĆ BŁĘDÓW ?

- Unikać pocieszania, perswadowania, dawania rad,
- Unikać tłumienia reakcji emocjonalnych , nie mówić „nie płacz”, lecz „możesz się przy mnie wypłakać”,
- Unikać wymuszania szybkich decyzji,
- Bagatelizowanie ostrych przejawów reakcji kryzysowej,
- Zbyt wczesne podawanie leków uspokajających bez wcześniejszego dania czasu na odreagowanie (płacz) i obniżenie poziomu emocji.

Celem jest przywrócenie człowiekowi  
umiejętności samodzielnego pokonywania  
kryzysu –

wtedy jest szansa, że człowiek sam sobie  
poradzi, a my mu tylko pomożemy, a nie  
podejmiemy za niego decyzje czy wykonamy za  
niego działania !

# ...I CO DALEJ ?





Nowa grupa ? Nowy zawód ?

## OPIEKUNOWIE

Rodzinni

Zawodowi

Kryzys – w różnym wymiarze

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ