

A krízis lélektana



TAR ANITA – KLINIKAI SZAKPSZICHOLÓGUS
SEGÍTŐ KAPCSOLATOK PSZICHOLÓGIÁJA

Krízis

- ▶ görög eredetű kifejezés
- ▶ **fordulat, fordulópont**
- ▶ **válság**
- ▶ kritikus állapot
- ▶ **Dönteni kell !!!**
- ▶ Lehet:
 - lelki
 - gazdasági
 - társadalmi
 - természeti



Selye - stresszelmélet

- ▶ Bizonyos mértékű stressz **szükséges a fejlődéshez**.
- ▶ **Megküzdési stratégiák** kialakulása, a személyiség differenciálódása.
- ▶ Enyhe izgalom jelzi a helyzet fontosságát, érzelmi hangsúlyosságát.

- ▶ 3 szakasza:

1. szakasz: **készenlét** (vészreakció)
2. szakasz: **küzdelem** fázisa
3. szakasz: **kimerülés** időszaka
- /4. szakasz: összeomlás, szétesés/



Lazarus (1966) – megküzdés (coping)

► Alkalmazkodási próbálkozások, amelyek a stresszhelyzet leküzdésére, megoldására irányulnak:

- **Problémaközpontú** megküzdési stratégia
A vészhelyzetet kiváltó tényezőt próbálja megszüntetni, megoldani.
- **Érzelemközpontú** megküzdési stratégia
A stresszhelyzet érzelmi feszültségét igyekszik csökkenteni.



G. Caplan (1964) - kríziselmélet

- ▶ A válsághelyzetben adott érzelmi és viselkedészavarok az adott élethelyzetre **specifikus reakciók**, ha az egyén egészséges volt előzőleg.
- ▶ Az egyén nem beteg, hanem **átmeneti egyensúlyvesztés** jeleit mutatja, ami elsősorban a válság minőségétől függ.
- ▶ Az egyensúlyvesztés jelei ismert **pszichopatológiai tünetek**:
 - szorongás, feszültségérzés
 - depresszió
 - álmatlanság
 - nyugtalanság
 - gátoltság
 - érzelmi labilitás
 - impulzív reakciók
 - agresszivitás
 - öngyilkossági gondolatok, késztetése



Krízisintervenció

- ▶ Sürgősségi esemény, azonnali beavatkozást kíván.
- ▶ Beszűkült, fogékony a beavatkozásra (fokozottan szuggesztibilis).
- ▶ Elfogadó, empátikus magatartás, rapport megteremtése.
- ▶ Célja: a realitáskontroll fokozása, a beszűkült tudatállapot tágítása.



A krízisintervenció lépései:

- ▶ Az előzmények feltérképezése (interjú).
- ▶ Átmeneti megnyugvás, ideiglenes nyugvópont megtalálása.
- ▶ Elfogadó, teherbíró érzelmi kapcsolat építése (rapport).
- ▶ Támasznyújtás, követés, figyelés, intenzív érzelmi odafordulás.
- ▶ Az érzések és a teljes személyiség elfogadása.
- ▶ Érzelmi realitás megőrzése, képviselése.
- ▶ Több szempontú gondolkodás, a beszűkülés óvatos tágítása.
- ▶ A remény fenntartása, az aktuális problémára összpontosítás.
- ▶ Énerősítés, önértékelés, pozitív beállítódás.
- ▶ Mindenki mozgósítása, aki segíthet.



Cumming-Cumming (1962) – a krízis 3 csoportja:

- 1) Biológiaiilag megalapozottak, így nem elkerülhetők (pl. serdülőkor)
- 2) Környezeti, társadalmi tényezők által kiváltottak (pl. kivándorlás)
- 3) Véletlen eredetűek (pl. közlekedési baleset, katasztrófhelyzet)



Erik H. Erikson (1950) fejlődésmodellje

► Fejlődési (normatív) krízis fogalma:

a felnőtt életút is egy állandóan változó, fejlődő, formálódó időszak.

► Erikson pszichoszociális szakaszai:

1. Csecsemőkor (bizalom – bizalmatlanság)
2. Kisgyermekkor (2-3 év) (autonómia – kétségbeesés)
3. Óvodáskor (3-5 év) (kezdemenyezés – bűntudat)
4. Iskoláskor (6-11 év) (teljesítmény – kisebbségérzés)
5. Serdülőkor (12-20 év) (identitás – szerepkonfúzió)
6. Fiatal felnőttkor (25 évig) (intimitás – izoláció)
7. Felnőttkor (60 évig) (generativitás (alkotás) – stagnálás)
8. Időskor (én-integritás – kétségbeesés)



Életszakaszok

Milyen szükségszerű változások vannak az életünk során, amelyek nem kikerülhetők?

- serdülőkor
- önálló életkezdés
- házasságkötés
- gyerekszületés
- gyerekek kirepülése
- nyugdíjba vonulás



Életesemények

Saját döntés nyomán
vagy **váratlanul** történt
változások az életünkben.

- lakóhelyváltás
- munkahelyváltás
- válás



Váratlan események

Milyen váratlan események követelhetnek változást, változtatást az életünkben?

- ▶ természeti katasztrófák (árvíz, földrengés, tűzvész)
- ▶ váratlan haláleset
- ▶ váratlan trauma (háború, baleset, betegség)
- ▶ vírushelyzet (folyamatos veszély, fenyegetettség)



Nem lehetséges pontosan ugyanúgy, ugyanott folytatni, ahol és ahogyan addig éltünk.

Holmes (1949) - Szociális alkalmazkodási skála

- ▶ 43 jelentős életesemény (pontozva)

Például:

- Házastárs halála (100);
- Válás (73);
- Sebesülés vagy betegség (53);
- Házasság (50);
- Nyugdíjazás (45);
- Gyermekszületés (39);
- Munkahely-változtatás (36);
- Elköltözés (20);
- Szabadság (13);
- Karácsony (12)

- ▶ Összes pontszám (2 éven belül)

Megbetegedés kialakulásának valószínűsége:

- Csekély (150 - 200 pont)
- Közepes (225 - 300 pont)
- Magas (325 - 375 pont)





Változás akkor következik be, amikor...

- az aktuális állapothoz képest megjelenik egy magasabb elvárás,
- az eddigi megoldási módok, eszközök már nem elegendőek, hatékonyak, újakat kell keresni.

Változás, változtatás

- ❑ **ugrás az ismeretlenbe**
 - ❑ kiszámíthatatlan
 - ❑ bejósolhatatlan
 - ❑ nincsenek rá rutinjaink
- Az **ismeretlentől** félünk,
amit még nem tapasztaltunk meg.
- Nem tudjuk pontosan, mi vár ránk.
 - Nem tudjuk elképzelni a helyzetet.
 - Nincsen rá forgatókönyvünk
(megoldási stratégiánk).



Félelmetes, izgalmas (hozhat jót, pozitívat)

Miért félünk a változástól?

- ▶ kimenetele bizonytalan, két esélyes
- ▶ a **veszteséget 2x** akkora súllyal
- ▶ a **nyereséget $\frac{1}{2}$** annyira vesszük figyelembe.





Esély vagy válság?

nomindenfelekeppen.hu

Krízis-potenciál

- ▶ fejlődésre lehetőség
- ▶ gazdagodhatunk általa
- ▶ tapasztalatszerzés
- ▶ komfortzóna tágítása



Alkalmazkodás

Hogyan alkalmazkodhatunk a változásokhoz?

► ERŐ-FORRÁS-TÉRKÉP

Milyen meglévő készségeink vannak, amiket használni tudunk?

(pl. stressz-csökkentő technikák, nézőpontváltás)

► HOZZÁÁLLÁS

- OPTIMISTA (derűlátó): pozitív kimenetelt vár, remél (siker-kereső beállítódás)
- PESSZIMISTA (borúlátó): negatív kimenetelt feltételez, vetít előre (kudarcc-kerülő)



Tanult tehetetlenség

- Ha a cselekedeteinknek nincs eredménye, egy idő után kialakul ez a depresszív lelki állapot, ami azt üzeni:

„nincs befolyásom az eseményekre, nem tudok rajtuk változtatni”

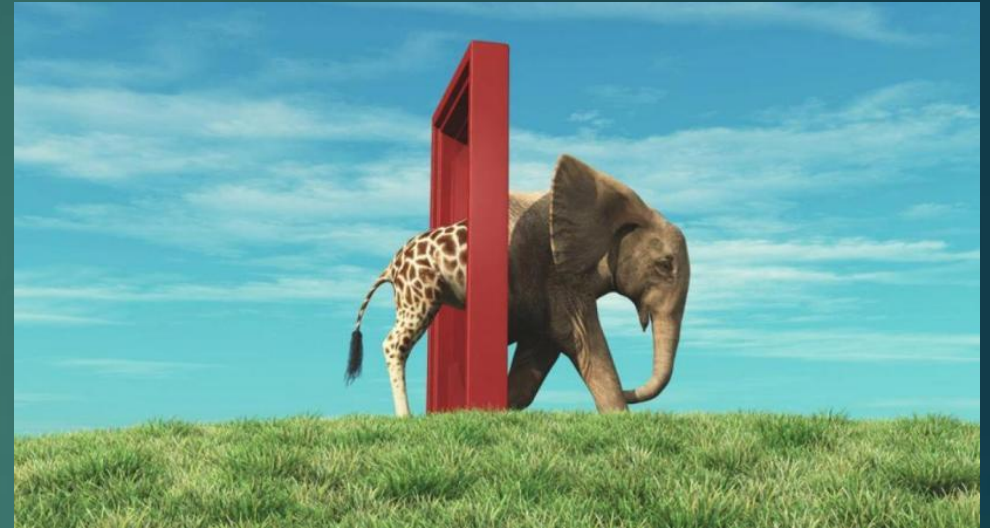


A változás 3 szinten megy végbe:

1) Régi rutinok elengedése
(megszokott, ismert megoldásmódok)

2) Gondolatok szintjén:
fel kell ismerni a problémát
és meghatározni a célt
Hogyan tudnám a lehető legjobbat kihozni a jelenlegi helyzetből?

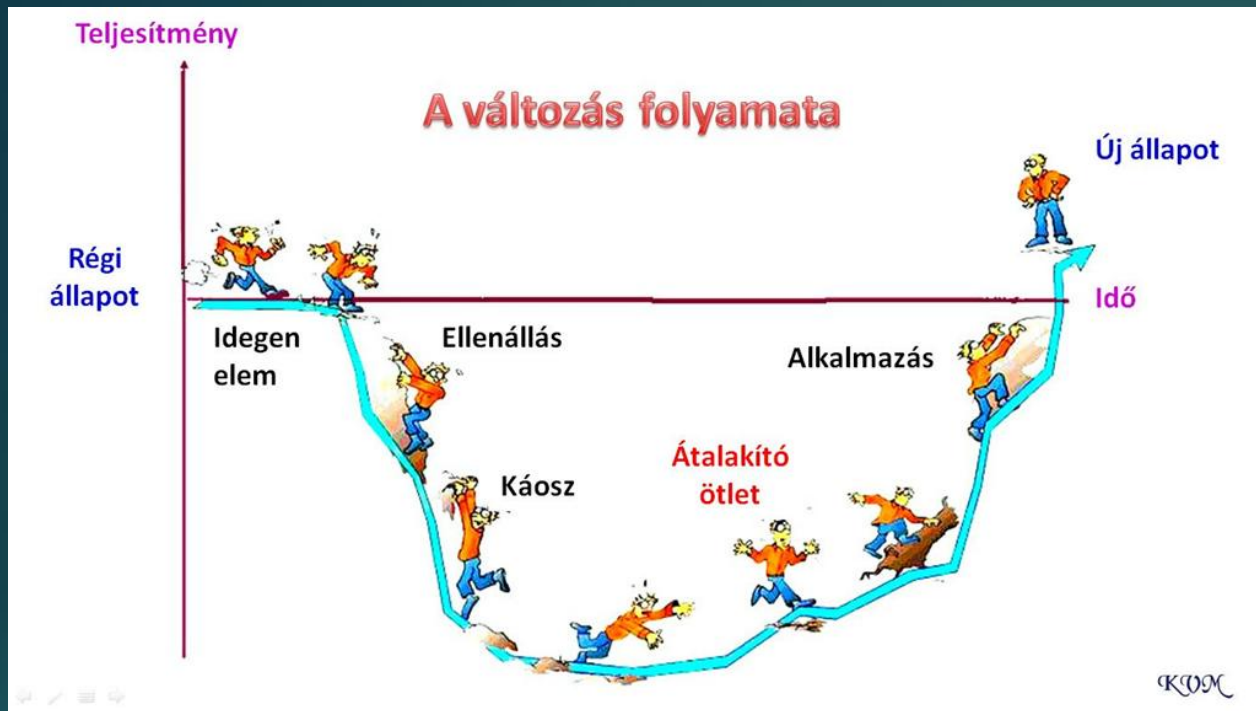
3) Lépések megtervezése, melyek az alkalmazkodáshoz, az új helyzethez való adaptálódáshoz vezetnek.



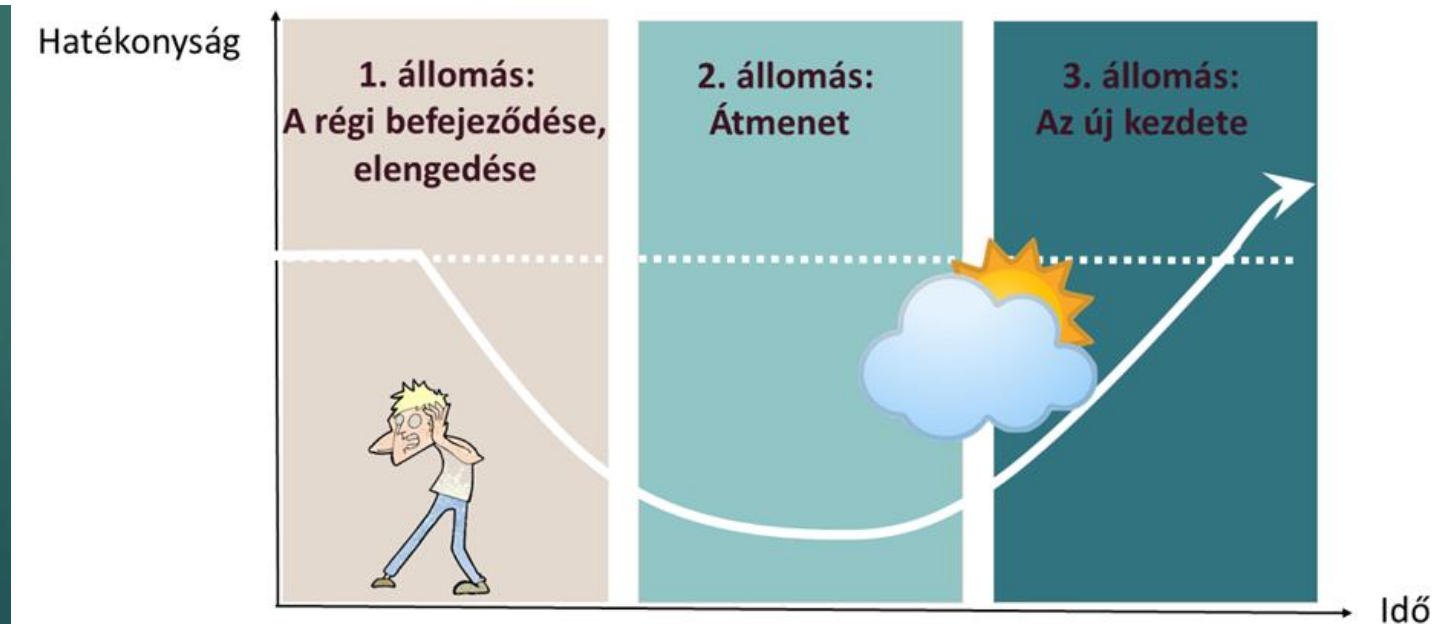
Előtte fontos:

- ▶ A **MÚLT** elengedése
- annak fájdalmát és változtathatatatlanságát átélni és elfogadni, hogy már SOHA nem lesz olyan, mint régen.
- ▶ El kell **gyászolni** a régit, hogy megtaláljuk az értéket az újban.





A változás és az átalakulás modellje William Bridges



Köszönöm a figyelmet!

