

# EFOP-2.2.0-16-2016-00008

## Pszichiátriai és addiktológiai gondozóhálózat fejlesztése

### KRÍZIS

### Szakdolgozói továbbképzés tananyaga

**SZERZŐ:  
IRINYI TAMÁS**

**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**

# KRÍZIS

- „Minikrízisek” kísérik életünket. Megtanuljuk kezelni önérzeti sérelmeinket.
- Freud 1924. említést tesz a krízisről, a kríziskezelésről. A jelen és a múlt személyiségformáló szerepéről ad ismereteket.
- Definíció: /Caplan ('64)
  - krízis állapot alatt olyan helyzetet értünk, melyben
    - 1.) a személy kénytelen lélektani egyensúlyát veszélyeztető körülménnyel szembenézni
    - 2.) ennek fenyegető közelsége számára mindennél fontosabbá válik
    - 3.) szokásos probléma megoldó eszközeivel, energiáival ezeket a helyzeteket sem megoldani, sem elkerülni nem képes.

# KRÍZIS

## Élményszinten:

- **fenyegetettség**
- **segélynélküliség**
- **kilátástalanság**

**érzése**



# A KRÍZIS IDŐTARTAMA ÉS SZAKASZAI

- Időben korlátozott. Jacobson szerint a krízisállapot hatnyolc hétig tart.
- Kiváltó hatás (ideje órákban mérhető),
- Megrettenés és nyugtalanság (ez néhány napig tart),
- Alkalmazkodás időszaka (heteket vesz igénybe)
- Helyreáll az egyensúly (néhány hónap alatt)

# KRÍZISEK CSOPORTOSÍTÁSA

- **Erikson** ('63) : fejlődési és akcidentális (esetleges).
- **Fejlődési krízisben** az élet más szakaszaihoz viszonyítva gyorsabban jelennek meg a lényeges, fejlődéssel törvényszerűen járó változások. Tipikus példái: serdülőkori válság, terhesség, menopauza.
- **Akcidentális kríziseket** egy adott időpontban hirtelen megjelenő sajátos életesemény váltja ki.
- A fejlődési és akcidentális krízis fogalmakat **Jacobson** kapcsolta össze a krízismátrix elméletében ('77).

# A KRÍZIS NEM BETEGSÉG, DE BETEGSÉGET OKOZHAT.

- A válsághelyzet valamely korábbi, viszonylagos egyensúlyi állapot felborulását jelenti, ez magában hordozza egy új egyensúlyi állapot elérésének lehetőségét (kreatív krízis).
- A krízis mint lehetőség! (Az egész életünket átszövő lehetőség...)
- DE:
- A személyiség felbomlása, kóros reakciómódok is bekövetkezhetnek.
- Pl.: pszichotikus reakció, öngyilkosság...

# TRAUMA; KRÍZIS; REGRESSZIÓ

- A feldolgozatlan trauma melegágya lehet a kríziseknek.
- A traumát kiváltó események lehetnek:
  - sokk hatásúak,
  - hosszan tartók.
- A trauma azáltal válik megbetegítővé, hogy a személyiség nem tudja pozitív elhárító mechanizmusokkal, vagyis adekvát módon feldolgozni.
- Krízis regresszió során a személy az őt ért traumatikus események hatására regresszióba kerül és kiszolgáltatott helyzetet él át, elveszítve azt a biztonságot, melyet az én kialakulása jelent.

# MI JELLEMZI A KRÍZISBEN LÉVŐ EMBERT?

- Figyelme: problémára irányul.
- Félelmek, szorongások kínozzák.
- Kontrollálatlan érzelmi reakciók.
- Mindennapi tevékenysége alacsony hatásfokú.
- Az emberekhez fűződő kapcsolata megváltozik.
- Nincs jövőképe.
- A problémával kapcsolatos ismereteket nem tudja összefüggésében látni.



# UTAK A KRÍZISBŐL (ÖNPUSZTÍTÁS-SZUBLIMÁLÁS-BENNREKEDÉS)

- A krízis a tárgyvesztés folyamatához hasonlóan megy végbe.
- A tárgyvesztésre adott reakciók (Averill 1968):
  - A sokk, a tiltakozás, az el nem fogadás, a realitás megtagadása stádiuma;
  - A tárgyvesztés tudatosítása;
  - A felépülés szakasza.
- A fázisok egyértelműen nem határolódnak el!

# A KRÍZISINTERVENCIÓ

- A krízisintervenció olyan dinamikus, rugalmas, változékony, az adott esetben gyorsan alkalmazkodni képes tevékenység, amely csak speciális szervezésben valósulhat meg.
- **A nem specifikus kríziskezelés**  
A legtöbb krízishelyzet szakember segítsége nélkül oldódik meg.
- Bárki elvégezheti, aki:
- képes támogató kapcsolat kialakítására a krízishelyzetben levő egyénnel, miközben el tudja kerülni a krízishelyzetet jellemző érzelmi torzításokat.
- jó érzelmi kapcsolatban van a bajbajutottal, ugyanakkor nem azonosul teljesen vele.

# MI TÖRTÉNIK A LAIKUSOK SIKERES SEGÍTSÉGNYÚJTÁSAKOR? A SEGÍTŐ SZEREPE.

- Érdeklődéssel, érzelmi visszahúzóds nélkül figyel a partnerre, elfogadja, és bizonyos határokon belül támogatja az érzelmek kifejezését, vagy egyszerűen csak lehetővé teszi, hogy a krízisben levő személy „kisírhassa” magát.
- Az objektív helyzet megőrzése mellett elősegíti, hogy tisztázódjanak bizonyos kérdések, amelyekbe az illető belekerült, és amelyek áttekinthetetlenek, kezelhetetlenek látszanak.
- Ha indokoltnak látja, a személy szaksegítség felé irányítása, kísérése...

# ALKALMAZOTT SEGÍTSÉG FORMÁK

- Gyógyszeres kezelés, élettani homeosztázis egyensúlyának fenntartása (önszabályozás)
- Rövid pszichoterápiák, az egyénre jellemző (esetleg újszerű) problémamegoldó eszköztár kiépítése.
- Legkülönbözőbb szociális intézkedések.
- Jól képzett önkéntesek.

# A KRÍZISINTERVENCIÓ NÉHÁNY JELLEGZETESSÉGE

- A krízis időtartamát hat-nyolc hétben határozhatjuk meg.
- A krízisintervenció igyekszik lefedni ezt az időszakot, és ennek értelmében hat-tíz hét az, amíg a válságban lévő elkísérjük ezen az úton.
- Szerződés.
- A találkozások száma igazodik a kliens állapotához.
- Kezdetben a konfrontáció kerülése.

# A KRÍZISINTERVENCIÓ JELLEGZETESSÉGEI

- Gyakori találkozás
- Elfogadás, támasznyújtás, biztonság adása, érdeklődéssel, érzelmi odafordulással hozzásegítés az érzelmi átéléséhez, kifejezéséhez (a válság kezdeti szakasza)
- Konfrontáció, a helyzet objektív végiggondolása (második szakasz)
- Mivel a krízis olyan stresszhelyzet, amely többnyire rövid ideig tart, fontos az „itt és most” fókusz tartása.
- A krízisintervenció alapvető célja megóvni a válságba kerülő egyént attól, hogy a krízisállapot pszichiátriai betegséghez vagy öngyilkossághoz vezessen.
- A lelki betegségek megelőzése...

# A KRÍZISINTERVENCIÓ ALAPKONCEPCIÓI

- Azonnaliság!
- Az egyén megnyerése.
- A segítő aktivitása...
- Térbeli körülhatároltság.
- Elkötelezettség.
- Egyidejű kapcsolatteremtés a környezettel.
- A túltengő negatív jövőképeknek a semlegesítése.
- Fokozatos leválasztás.
- Az alapszindróma (pl. „neurózis” különböző formái) további „gyógyítása” .
- Kérdések feltevése...

# A KRÍZIS MEGOLDÁSA

- **Adaptív megoldás**
- **Maladaptív megoldás**
  
- **Elszakadás**
- **Eltávolodás**
- **Beépítés**



# ÁPOLÓI FELADATOK A KRÍZISINTERVENCIÓBAN



# A SEGÍTŐK SEGÍTÉSE

- A kiégés megelőzése, kezelése.
- Rendszeres szupervíziós lehetőségek biztosítása.
- Eset – problémamegbeszélő csoport.
- Team – megbeszélések...
- Kellemes munkahelyi légkör,...

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!



**SZÉCHENYI** 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Regionális  
Fejlesztési Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**