

KRÍZISÁLLAPOTOK ÉLETÜNKBEN

Fejlődési vagy normatív krízisek

Életünkkel együtt járnak a fordulópontok, a változások, melyek átmenetileg megterhelőek lehetnek lelkiileg. Élettapasztalatunk, az, hogy korábban számos megoldási módot elsajátítottunk és begyakoroltunk, sokat segít abban, hogy a változásokat megfelelően kezeljük. A fordulópontok egy részére tudunk készülni, tervezni tudjuk a változást – ilyen lehet például a költözés, gyermek érkezése a családba, nyugdíjazás.

Más esetekben azonban ezek a változások nem tervezhetők, és a velük való megbirkózás meghaladhatják lelki erőforrásainkat.

A lélektani válsághelyzet jellemzői

A lélektani krízis külső megterhelő események hatására kialakuló pszichés állapot. Az egyén megélése, hogy korábbi, szokványos eszközeivel a helyzeten nem tud úrrá lenni, emiatt felborul a lelki egyensúlya. A megküzdési kísérletek a pszichés energiákat lekötik, így azok kimerülnek.

A személy...

- ...gondolkodása, figyelme, észlelése beszűkül, csak a problémára tud koncentrálni. Ebben az ördögi körben tovább romlanak a megküzdés lehetőségei.
- ...a krízishelyzeten, annak magyarázatán, megoldásán rágódik, ugyanakkor elgyötört, mert az ismereteit nem tudja rendszerezni, átgondolni.
- ...érzelmi reakcióit csak kismértékben képes kontrollálni. Rendkívül impulzív, ugyanakkor előfordulhatnak olyan állapotok is, melyekben inkább az érzelmek távoltartása jellemző.
- ...mindennapi tevékenységét nem látja el a korábbiaknak megfelelően.
- ...másokat annak függvényében ítél meg, hogy kap-e tőlük segítséget.
- ...nem rendelkezik önmagára vonatkozó jövőképpel. A múlt és a jövő eltűnik, csak a most van, melyet a probléma jelenít meg. A negatív érzelmek előtérbe kerülésével a külvilág észlelése torzul.

Az öngyilkossági krízis tünetei – a „cry for help” vagy más néven segélykiáltás

A krízisfolyamat általában hetek alatt lejátszódik és a válsághelyzetet eredményező negatív életesemények nem feltétlenül jelentenek hosszú távú traumatikus hatást. Előfordulhat azonban, hogy a pszichés egyensúly megbomlása miatt a lelki krízist átélő személy aktuálisan több támogatást igényel. Öngyilkossági fantáziák is megjelenhetnek, sőt, szándék is formálódhat.

Erre gyakran utalhatnak figyelmeztető jelek – ezeket a vészjelzéseket hívjuk „segélykiáltásoknak”.

- Mindig komolyan kell venni, ha valaki az öngyilkosságról vagy önsértésről beszél, foglalkoztatja a halál témája (akár írásban), esetleg konkrét eszközöket keres a végrehajtáshoz.
- Szintén figyelmet érdemelnek a finomabb jelek, mint például a jövővel kapcsolatos reménytelenség, vagy ha az illető tehernek érzi magát, keresi az egyedüllétet, esetleg egy súlyos depresszív időszak közben szokatlanul nyugodttá válik.

Jelen tájékoztató nem helyettesíti az egészségügyi ellátást.