

## Krízis (betegtájékoztató)

Élete során minden ember kerülhet olyan megterhelő, nehéz helyzetbe, amellyel nem tud megbirkózni. A személyiség erői egy ideig védekeznek, de ha energiái kimerülnek, az egyensúly elvész és átmenetileg kóros tünetek léphetnek fel.

Maga a krízis szó jelentése: döntés, fordulat

A krízis tulajdonképpen egy vészhelyzetet jelent, amikor a személy kénytelen a lélektani egyensúlyát veszélyeztető, sokszor váratlan, elsősorban külső körülményekkel szembenézni, melyeknek a fenyegető közelsége számára mindennél fontosabbá válik

Ezeket a helyzeteket sem elkerülni, sem megoldani nem tudja szokásos problémamegoldó eszközeivel, energiáival.

A krízis fenyegeti a személyiség egyensúlyát, elhúzódó, megoldatlan esetben kóros reakciómódok, önpusztító magatartásformák alakulhatnak ki, pszichiátriai kórképek jelentkezhetnek, öngyilkossághoz vezethet.

Kedvező estében azonban a krízis lehetőséget ad a fejlődésre is, a személyiség magasabb szinten újraszerveződik, későbbi kríziseket, nehéz élethelyzeteket könnyebben, adekvátabban oldja meg az illető.

### Krízisek csoportosítása

*Fejlődési krízis:* olyan időszakok, amelyek során az élet más szakaszaihoz viszonyítva gyorsabban jelennek meg lényeges, a fejlődéssel törvényszerűen jelentkező változások tulajdonképpen az életszakasz váltások időszaka (pl. serdülőkor, felnőttéknél pl. új feladatkör, családalapítás, terhesség, életközép krízis, nyugdíjazás stb)

Ezekben az időszakokban nagyobb az egyén sérülékenysége, fogékonysága az ún. *accidentális* krízisekre is.

*Accidentális krízis:* egy időpontban hirtelen megjelenő sajátos élethelyzet váltja ki.

a mindennapi élet leggyakoribb krízisei:

- közeli hozzátartozó halála, gyász
- válás, párkapcsolat megszakadása
- munkahely elvesztése, karriertörés
- súlyos egzisztenciális problémák
- életet veszélyeztető súlyos betegség
- érzelmileg fontos személyek vagy jelentős dolgok elvesztése

Bizonyos testi, lelki, élethelyzeti problémákkal küszködők jobban ki vannak téve annak, hogy egy nagyobb stressz, konfliktushelyzet krízisállapotba sodorja őket, ilyen veszélyeztetett személyek leggyakrabban:

- szenvedélybetegek
- pszichiátriai betegek, pszichés tünetekkel küzdők
- gyenge mentális főkrendszerrel rendelkezők
- súlyos, halálos v. stigmatizáló betegséggel élők, rokkantak
- szerepváltás, mobilitás, élettér változtatás alatt állók
- munkanélküliek
- izolálódott, betegségekkel küszködő idős emberek

Krízisben lévő embert jellemzi:

- figyelme elsősorban a problémára irányul
- megoldáson tűnődik, de félelmek, szorongások kínozzák
- érzelmi reakciói csak kis mértékben képes kézben tartani, kontrollálni
- mindennapi tevékenysége alacsony határfokú
- emberekhez fűződő kapcsolata megváltozik
- a tájékozódó attitűdök rendszere összeomlik
- a válságban lévő embernek nincs önmagára vonatkozó jövőképe
- sokmindent tud a problémáról, de ismereteit nem tudja rendszerezni, átgondolni

A krízisben lévő ember „itt és most”- azonnali segítséget, beavatkozást igényel.

Krízisek esetén igen fontos az öngyilkossági veszély felmérése, az öngyilkosság megakadályozása. A szándék felismerésében segítséget jelenthet az öngyilkosságot megelőző állapot ( ún. preszuicidalis szindróma), melynek jellemzői:

1. Dinamikus beszűkülés (elsősorban érzelmi jellegű, kedvelt személyeivel és dolgaival a kapcsolata meglazul, megszakad)
2. Gátolt és önmaga felé fordított agresszió
3. Öngyilkossági fantáziák (pl. elképzelet magát a ravatalon, hozzátartozóit a temetésen)

Krízisben lévő embereknek, hozzátartozóknak segítségnyújtási lehetőség:

EFI iroda, telefonszám: 36/542-712

Foglalkozások időpontja: hétfő : 15-16.30 óráig, Füzesabony Egészségügyi központ II. emelet tárgyaló