



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
ul. Dr. Józefa Rostka 16 41-902 Bytom
tel; 032 2819405 , 032 2819406

mgr Aneta Jendrzey - psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bytomiu

PSYCHOLOGICZNE ROZUMIE KRYZYSU

Kryzys jest pojęciem popularnym i często używanym w języku potocznym na określenie wielu sytuacji, kiedy coś gwałtownie ulega zmianie, czemu towarzyszą negatywne emocje. W medycynie kryzysem nazywane jest nagłe pogorszenie się stanu chorego. W teorii kryzysu podstawowym założeniem jest zasada homeostazy i potrzeba jej zachowania w systemie, w którym człowiek żyje. Oznacza to, że w odpowiedzi na wydarzenia zagrażające utrzymaniu równowagi narastają w człowieku uczucia niepokoju i napięcia.

Kryzys według słownikowych definicji to:

- punkt zwrotny na lepsze lub gorsze;
- znaczące emocjonalne zdarzenie lub radykalna zmiana statusu w życiu człowieka;
- chwila, gdy decyduje się, czy dana sprawa lub działanie będzie postępować dalej, ulegnie modyfikacji czy też zostanie zakończone;

- stan cierpienia z towarzyszącymi uczuciami zagrożenia i lęku, przeżywanymi w związku z wyżej wymienionym zdarzeniem.

Krytyczne wydarzenia życiowe w literaturze psychologicznej są opisywane jako:

- wydarzenia emocjonalne znaczące, wyodrębnione z toku codzienności (np. urodzenie się dziecka, śmierć bliskiej osoby w rodzinie);
- wydarzenia, które wymuszają zmianę w dotychczasowym funkcjonowaniu osoby w rodzinie, w życiu społecznym, w stosunku do świata i do własnej osoby (np. przejście na emeryturę osoby aktywnej zawodowo, dla której praca była największą wartością, wywoła kryzys i konieczność zmiany nawyków dnia codziennego);
- wydarzenia mogące mieć zarówno pozytywne (ślub), jak i negatywne (zdrada małżeńska) zabarwienie emocjonalne.

Obciążeniem dla równowagi psychicznej człowieka jest duża liczba wydarzeń krytycznych, zagęszczenie w czasie oraz ich negatywna ocena.

Wybór skutecznych sposobów radzenia sobie z kryzysem zależy w dużej mierze od takich właściwości psychicznych, jak szacunek dla samego siebie, poczucie skuteczności własnego działania, zaufanie do siebie, łatwość przystosowania się, poczucie własnej wartości. Zależy również od wieku i płci, stanu zdrowia, minionych doświadczeń. Niepowodzenie w przeszłości w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami obniża możliwości radzenia sobie w przyszłości.

Caplan wyróżnia pewne zachowania, które składają się na skuteczne i nieskuteczne radzenie sobie z kryzysem.

Co sprzyja radzeniu sobie z kryzysem?

- aktywna eksploracja rzeczywistości i poszukiwanie informacji;
- wyrażanie pozytywnych i negatywnych emocji;
- aktywne inicjowanie pomocy ze strony innych;

- podział sytuacji problemowej na fragmenty i stopniowe ich rozwiązywanie;
- rozpoznawanie w sobie symptomów zmęczenia i dezorganizacji, co ułatwia utrzymanie integracji i kontrolę nad codzienną aktywnością;
- aktywne radzenie sobie z uczuciami i problemami lub akceptowanie ich, gdy nie można ich zmienić;
- plastyczność i gotowość dokonania zmian w samym sobie;
- podstawowe zaufanie do własnej osoby i ludzi oraz nadzieja, że kryzys można przezwyciężyć.

Co nie sprzyja radzeniu sobie z kryzysem?

- zaprzeczanie istnieniu sytuacji problemowej, sady życzeniowe, fantazje, brak aktywnej postawy;
- wypieranie negatywnych uczuć, zaprzeczanie im lub ich projekcja i oskarżanie innych;
- ogólna dezorganizacja funkcjonowania, nie tylko pogorszenie funkcjonowania zawodowego, ale i ostre zaburzenia rytmu dobowego i nawyków dnia codziennego;
- wybuchy gwałtownych emocji i ogólny brak panowania nad sobą lub rezygnacja z jakichkolwiek aktywności;
- nie szukanie pomocy u innych, a nawet nieakceptowanie jej, gdy się ją otrzymuje;
- poczucie przytłoczenia problemami i stereotypowe reagowanie na nie.

Oprócz koncentracji na własnej osobie lub problemie, cennym sposobem radzenia sobie w sytuacji kryzysowej jest **korzystanie ze wsparcia społecznego**. Przez wsparcie społeczne rozumie się otrzymywanie pomocy ze strony znaczących bliskich osób lub instytucji, w formie emocjonalnego oparcia, praktycznej pomocy, rady i informacji. Wsparcie społeczne ma dwojaki rodzaj udział w sytuacjach kryzysowych: może zmniejszać wpływ czynnika stresowego lub go niwelować na przykład przez pomoc w percepcji sytuacji bardziej jako korzyści niż straty, bądź pomagać w zachowaniu dobrego stanu fizycznego i psychicznego. Brak

systemu wsparcia społecznego obniża odporność psychiczną oraz możliwość poradzenia sobie z kryzysem. W atmosferze społecznego wsparcia łatwiej przebiegają zmiany własnej tożsamości. W sieci wsparcia mogą znaleźć się grupy samopomocowe, instytucje, społeczność lokalna itp. Zasadniczym problemem jest realność uzyskiwanego wsparcia. Z samego faktu posiadania rodziny czy licznych znajomych nie wynika, że człowiek realnie otrzymuje wsparcie. Rodzina może być postrzegana jako zagrożenie, a instytucje ofiarujące pomoc traktowane jako nadmiar kontroli społecznej.

Wsparcie społeczne to między innymi:

- wyrażanie uczuć troski, opiekuńczości, sympatii;
- potwierdzanie, że podziela się czyjeś przekonanie czy uczucia;
- zachęcanie do swobodnego wyrażania przekonań i uczuć;
- komunikowanie, że dana osoba jest częścią jakiejś społeczności lub jakiegoś systemu wsparcia;
- udzielanie pomocy materialnej.

Stwierdzono, że ludzie jednak najbardziej oczekują wsparcia emocjonalnego. Pozytywna rola wsparcia jest tym większa, im bardziej to wsparcie jest oczekiwane i trafne.

Bibliografia:

- **W. Badura–Madej, (1996) „Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej”, Interart.**