

КРИЗА И КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ



КРИЗА - СЪЩНОСТ

- ▶ Събитие, което ни връхлита неочаквано, с висок риск и опасност за сигурността и живота ни и на другите около нас.
- ▶ Личността не притежава готови схеми и стратегии от миналия си опит за справяне с кризата.
- ▶ Кризите са временни. Имат начало и край и са носители на шанс за израстване.

Криза и кризисна интервенция

▶ СИМПТОМИ СЪПРОВОЖДАЩИ КРИЗАТА:

- Емоционални
- Телесни
- Поведенчески
- Когнитивни
- Други



Характерни признаци за наблюдаване:

- ▶ Страх
- ▶ Вина
- ▶ Гняв
- ▶ Потиснатост
- ▶ Плачливост
- ▶ Нарушения на съня
- ▶ Главоболие
- ▶ Понижен/Повишен апетит
- ▶ Нарушена концентрация
- ▶ Забравяне
- ▶ Липса на организираност(нарушение на всекидневния стереотип)
- ▶ Понижаване на самооценката
- ▶ Влошаване уменията да се вземат решения
- ▶ Стремение към изолация
- ▶ Отпадане на ежедневни типични удоволствия

КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ – НЕОБХОДИМОСТТА ОТ НЕЯ

“НОРМАЛНО В НЕНОРМАЛНА СРЕДА”

- СТРАХ – БЕЗПОМОЩНОСТ – ОТЧАЯНИЕ
- ТЪГА – МЪКА – СРАМ – ОБЪРКАНОСТ
- “ЗАЩО НА МЕН?” - ГНЯВ – ЗЛОБА – ВИНА
- “ЖИВОТ НА ЗАЕМ” - РАЗОЧАРОВАНИЕ
- ОТРИЧАНЕ - НАДЕЖДА – ФАНТАЗИИ
- ПОВТАРЯЩИ СЕ СПОМЕНИ - НАТРАПЛИВОСТ
- НАПРЕЖЕНИЕ – ИЗТОЩЕНИЕ – УМОРА
- ЗАДУХ – СЪРЦЕБИЕНЕ –

Могат да се появят само някои от тези симптоми или да има други!

След време това ще отзвучи!

ЗАБЕЛЕЖКА

- ГОРЕПОСОЧЕНИТЕ ХАРАКТЕРНИ ПРОЯВЛЕНИЯ СА НОРМАЛНИ В РАМКИТЕ НА 3 ДО 6 МЕСЕЦА ОТ КРИЗАТА
- **АКО СЕ ЗАСИЛВАТ ИЛИ ПРОДЪЛЖАТ И СЛЕД ТОВА, ЗАДЪЛЖИТЕЛНО ДА СЕ ПОТЪРСИ ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ ОТ ПСИХОЛОГ ИЛИ ПСИХИАТЪР**

КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ – НЕОБХОДИМОСТТА ОТ НЕЯ

- ▶ Консултирането при кризи се определя като ограничена във времето краткосрочна интервенция при човек, който преживява определено събитие като много силна травма. Целта е човекът да се върне към нивото на функциониране преди кризата.



КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ – НЕОБХОДИМОСТТА ОТ НЕЯ

- ▶ Ако кризата не се решава по здрав начин, преживяванията могат да доведат до по-дълги психологични и телесни проблеми.



КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ – НЕОБХОДИМОСТТА ОТ НЕЯ

- ▶ Като цяло *кризисната интервенция* е необходима, защото създава възможност на индивидите в криза да усвоят *нови конструктивни начини* за разрешаване на кризата си. По същество е модел на ранно лечение и профилактика на психични заболявания.
- ▶ В криза индивидът и семейството му имат шанса да научат *нови стратегии* и да овладеят *нови умения* за справяне.



КРИЗИСНА ИНТЕРВЕНЦИЯ – НЕОБХОДИМОСТТА ОТ НЕЯ



БЛАГОДАРИМ ВИ
ЗА ВНИМАНИЕТО!

