



NYÍLTAN A KRÍZISRŐL

Készült az Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0.-VEKOP-17-2017-00001
projekt keretében.

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

MINDEN, AMIT A KRÍZISRŐL TUDNI ÉRDEMES

A krízis egy olyan válsághelyzet az egyén életében, amelyben úgy érzi, nem tud megbirkózni a kialakult helyzetével, minden figyelmé az adott problémára irányul, és reménytelennek érzi a jövőjét.

Hozzátartozónk halála, munkahelyünk hirtelen elvesztése, vagy egy súlyos betegség diagnózisa mind-mind olyan események, amelyek során fokozottan szükségünk van környezetünk támogatására. Bár ilyenkor a kilátástalanság érzése uralkodik el rajtunk, mégis gondoljunk arra, hogy ezek az időszakok magukban hordozzák a fejlődés lehetőségét is.

MIT TEKINTHETÜNK KRÍZISNEK?

A krízis életünk elkerülhetetlen és szükséges része, amelynek alapvetően két típusát különböztetjük meg. Az első az ún. **fejlődési krízis**, amely a különböző életszakaszok közötti váltások során történik és a normális fejlődés velejárója. Ide tartozik a serdülőkori útkeresés, de az életközépi válság és az időskori krízis is. Időskorban a nyugdíjba vonulás után például nagyon fontos, hogy megtaláljuk új időtöltéseinket és azokat a tevékenységeket, amelyek örömmel töltenek el bennünket.

A fejlődési kríziseken kívül azonban **külső események által okozott (jámulékos) kríziseken** is átешetünk. Minél sikeresebben oldottuk meg a fejlődési kríziseinket, annál könnyebb a jámulékos krízisek megoldása is. Bárkivel megeshet, hogy egy nehéz szituációban a rendelkezésére álló eszközök kevésnek bizonyulnak a megoldáshoz.

Az ilyen krízist például az alábbi események válthatják ki:

- katasztrófhelyzetek (természeti katasztrófa, háború),
- súlyos betegségek, balesetek,
- bántalmazás,
- veszteségek:
 - párkapcsolati szakítás, válás,
 - munkahely elvesztése,
 - közeli hozzátartozó halála,
 - a létbiztonság megingása.

A KRÍZISHELYZETBE BELE LEHET BETEGEDNI?

A krízis nem betegség, de betegséggé válhat! Általában 4–6 hét alatt lezajlik, de megfelelő támogatás nélkül kialakulhat a depresszió, pszichoszomatikus betegségek, sőt, akár az öngyilkosság gondolata is felmerülhet. Különösen akkor veszélyes, ha az egyén tartós, idült stressznek van kitéve, és ha már az energiatartalékait elhasználta. A fáradt, kielegetett, céljait nem látó embert egy krízishelyzet nagyon komoly veszélybe tudja sodorni, annak ellenére, hogy más lelkiállapotban azt képes lett volna megoldani.

EGY NEHÉZ HELYZET MITŐL TEKINTHETŐ KRÍZISNEK?

A krízisállapotra az alábbi jelek utalnak:

- Az egyén figyelme a problémára, azon belül is az apró részletekre szűkül be, folyamatosan azon gondolkodik, és jár az esze;
- Mintha állandóan a helyzet megoldásán, magyarázatán tűnődne, ugyanakkor félelmek, szorongások gyötrik;
- Érzelmait nem tudja kontrollálni, indulatos is lehet;
- Napi tevékenységeit nehezen tudja elvégezni;
- Az emberekhez való kapcsolata megváltozik, aszerint ítél meg mindenkit, hogy kap-e segítséget tőlük;
- Jövőképe megszűnik önmagára vonatkozóan;
- Sok mindent tud a problémáról, de ismereteit nem tudja rendszerezni, átgondolni;
- A jövő-jelen-múlt kapcsolata, folytonossága szétzilálódik, a krízishelyzetben sokszor leragad a személy, a múltban él, nem igazítja hozzá vágyait a valósághoz, a jövőre vonatkozó tervek hiányoznak (pl. válási traumánál megakad).

MILYEN SÚLYOS HELYZETEKHEZ VEZETHET EGY KRÍZIS?

Súlyos helyzetben a krízis odáig vezethet, hogy a gondolkodás beszűkül, és már csak az öngyilkosságban látja a kivezető utat. Nagyon fontos tudni,

hogy aki öngyilkosságot tervez vagy követ el, nem meghalni akar, hanem úgy érzi, így nem tud tovább élni. Ki akar kerülni az adott (krízis)helyzetből, de ott és akkor, abban az állapotban nem lát más kiutat.

HONNAN LEHET ÉSZREVENNI AZ ÖNGYILKOSSÁGI SZÁNDÉKOT?

Kijelenthető, hogy a legtöbb ember, aki öngyilkosságon gondolkodik, ad erről valamilyen jelzést („Cry for help”, segítségért „zokog”), arra várva, hogy észrevegyék, és segítsenek neki. Ám a krízist átélő személy beszűkült gondolkodása miatt előfordulhat, hogy a leadott jelzés más számára nem vagy nehezen érthető. Éppen ezért a krízisben lévő személyben ez azt az érzést erősíti, hogy senki nem akar, vagy tud neki segíteni.

MILYEN JELEK SEGÍTHETNEK FELISMERNI AZ ÖNGYILKOSSÁGI VESZÉLYT?

- Az önmaga ellen irányuló agresszió fokozódik, düh, gyűlölet jelenik meg;
- Kényszerítő erővel jelentkezik az öngyilkossági fantázia, mely kitölti gondolatait: a módszer eltervezése a részletekig (pl. gyógyszereket gyűjt, felkeresi, megtervezi a helyszínt, a temetést, elképzei a ravatalt stb.);
- Indokolatlanul búcsút vesz a szeretett személyektől, tárgyaktól, helyszínektől, intézkedik, mi legyen a halála esetén, tevékenységeit lezárja, befejezi;
- A tervről nyíltan vagy rejtetten, burkoltan beszél;
- A tragédia előtti hónapokban 60-70% jár orvosnál, egyéb (általában testi) panaszokkal.

Súlyos tévhit, hogy az öngyilkosságra nem szabad rákérdezni! Senki sem fog ezért elkezdni az öngyilkosságon gondolkodni. Kérdezzünk rá, ha felmerül bennünk a gyanú, hogy valaki gondolkodik rajta, ez már önmagában is segíthet, biztosíthatja számára azt az érzést, hogy segítők szándékkal fordulnak felé, számíthat mi van vele, mit érez. Ha kell, keressünk fel hozzáértő szakembert segítségképpen!

KRÍZISHELYZETBEN KIHEZ LEHET FORDULNI, KI TUD EBBEN SEGÍTENI?

Mivel a krízis nem betegség, ezért szakembert sem igényel a kezelése minden esetben. Empátiával és szeretettel odafordulással mindannyian tudunk segíteni krízisbe került embertársunkon. Nagyon fontos azonban, hogy ne tévesszük szem elől, mit tehetünk.

A krízishelyzet megoldása nem a mi feladatunk, még akkor sem, ha a másik ember felől ez a kifejezett kérés érkezik hozzánk. Egy krízishelyzetben lévő személynek ne osztogassunk tanácsokat, ne próbáljuk megoldani az életét. A mi szerepünk csak annyi, hogy ott legyünk, ott maradjunk mellette – gyakran már ez is elég –, minőségi időt adjunk neki, és segítsünk megtalálni a saját erőforrásait. Ez történhet meghallgatással, kérdések feltevésével, pozitív visszajelzésekkel, és szükség esetén szakember segítségül hívásával, vagy legalább ajánlásával.

HA AGGÓDIK VALAKIÉRT... HA AZ ÖNGYILKOSSÁGI SZÁNDÉK JELEIT LÁTJA VALAKIN...

Az Alapítvány az öngyilkosság ellen weboldalán
(www.ongyilkossagmegelozes.hu)
pontosan tájékozódhat arról, hogy Önnek milyen lehetőségei
vannak a segítségnyújtásra.

„BIZTOS KELLEMETLEN LENNE NEKI BESZÉLNI ERRŐL...” TUDJUK-E KEZELNI A KÖRNYEZETÜNKBEN A KRÍZISHELYZETEKET?

„Nem akarom zavarni, nem akarom terhelni...”, „Biztosan kellemetlen lenne neki most beszélnie erről a szörnyűségről...”

Ugye ismerősek ezek a mondatok? Megtudjuk, hogy egy ismerősünk halálos betegséggel küzd, hogy a barátaink válnak, hogy a szomszédunk elvesztette a munkáját...

A fenti mondatok azonban nem őt segítik, hanem minket védenek meg attól, hogy egy ilyen nehéz helyzetbe bevonódjunk, vagy hogy a helyzetben megjelenő kellemetlen, szorongató érzések túlzottan megérintsenek.

Nem gonoszságból tartjuk magunkat távol! A helyzet az, hogy nem tanítottak meg minket arra, hogyan legyünk egymás segítségére. Sokszor nincsenek szavaink, gesztusaink az együttérzés kifejezésére, elkoptatott közhelelyekkel menekülünk ki a nyomasztó helyzetekből. „Mit is tudnék mondani neki?” Már az is sokat segít, ha rájövünk, könnyen lehet, hogy semmit nem kell mondani. Csak ott lenni a másik mellett.

HOGYAN SEGÍTHET EGY HOZZÁTARTOZÓ, BARÁT, AKI FELISMERI A KRÍZISHELYZETET?

Krízis esetén, ha csupán ezt a három szabályt megjegyezzük, már megmenthetjük a másik ember életét:

- **Nyerj időt!** A krízis legsúlyosabb fázisa gyakran hamar elmúlik.
- **Hallgasd meg, legyél vele, támogasd!** Elég, ha ott vagy vele.
- **Kérj segítséget!** Személyes környezettől (rokonok, barátok), ha szükséges, akkor szakembertől!

TOVÁBBI SZEMPONTOK, AMELYEKET ÉRDEMES TUDATOSÍTANI MAGUNKBAN:

- Az elsődleges feladatunk az „ott levés”, a meghallgatás, segítség a valóság elfogadásában, erőforrások megtalálásában, felismerésében. Nem a mi dolgunk megoldani a krízishelyzetet!
- Öngyilkossági krízisben mindenképp, de más súlyos krízis esetén is tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy akinek segítettünk, szakemberhez (pszichológus, pszichiáter) jusson – gyakran engedik is, hogy mi hívjunk segítséget.
- A segítség gyakran időigényes. Fontos, hogy érzékeltessük, drukkolunk neki, mivel értéktelennek, gyengének érzi magát. De kerüljük el a hamis biztatást, hamis reménykeltést! Súlyos hiba olyat ígérni, amit nem tudunk teljesíteni!
- Jó, ha kiegészítésként megadjuk a **Lelki elsősegély telefonszolgálat számát (116-123)**, mely éjjel-nappal ingyen hívható bármilyen telefonszámról, és képzett szakemberek fogadják a hívásokat.

MILYEN ROSSZUL RÖGZÜLT TÉVHITEK VANNAK BENNÜNK, AMELYEK MEGNEHEZÍTIK A SEGÍTSÉGNYÚJTÁST, VAGY AKÁR SÚLYOS KÖVETKEZMÉNYEKSEL IS JÁRhatnak?

A segítséssel kapcsolatban sok téves beidegződés, tévhit él bennünk, amiket meg kell változtatnunk. Sajnos ezek régi, néha még a szakemberek körében is meglévő tévedések, de nagyon fontos, hogy letegyük őket.

Tévhit: nem szabad az öngyilkosságra vonatkozó kérdéseket feltenni.

De, szabad, sőt kell! Kérdezzünk rá a gondolatra, az érzésekre, indulatokra. A krízisben lévő ember örül, hogy van, akinek beszélhet erről, habár ezt nem mindig mutatja.

Tévhit: az ember mindig képes a saját erejéből kimászni a krízisből. „Gyenge vagy, ha elhagyod magad”, „Szedd össze magad!”

A depressziós emberből pont ez az erő és akarat hiányzik! Ha számon kérjük rajta, akkor még inkább az öngyilkosság felé taszíthatjuk. Ahelyett, hogy a kezünket nyújtanánk neki, hogy ki tudjon jönni a gödörből, csak leszólunk neki, hogy jöjjön ki egyedül. Súlyos krízis, depresszió esetén szakember segítsége szükséges, hogy megtalálja a saját erejét.

Tévhit: „Amelyik kutya ugat, az nem harap”, „Aki öngyilkos akar lenni, nem beszél róla”.

Amikor a személy öngyilkosságról beszél, akkor az tőle egy egyenes, direkt segítségkérés. Komolyan kell vennünk!

Tévhit: Aki tényleg meg akar halni, az elég gyógyszert vesz be/biztos módszert választ stb., tehát akinek „csak” öngyilkossági kísérlete volt, az nem is akarta megölni magát.

Minden kísérletet komolyan kell venni, és minden kísérlet sokszorosára növeli annak az esélyét, hogy a személy később újra elköveti azt.

Ha a krízisben lévő személy egyértelmű utalásokat tesz az öngyilkossági szándékára vonatkozóan (tudja és elmondja, hogy mikor, milyen módszerrel és hol fogja elkövetni),

HALADÉKTALANUL HÍVJUNK MENTŐT ÉS/VAGY RENDŐRT, MIVEL AZ ILLETŐ ÉLETVESZÉLYBEN VAN!

HASZNOS, MAGYAR NYELVŰ WEBOLDALAK A TÉMÁBAN, AHOL TOVÁBBI INFORMÁCIÓKAT, ÉS AZONNALI SEGÍTSÉGET NYÚJTÓ HELYEKET TALÁL:

www.ongyilkossagmegelozes.hu

Alapítvány az Öngyilkosság Ellen,
gyakorlati tanácsokkal a segítségnyújtáshoz

www.ifightdepression.com/hu

Depresszióról és annak leküzdéséről szóló weboldal

www.eaad.hu

Európai Szövetség a Depresszió Ellen

www.kek-vonal.hu

Gyermekekkrízis Alapítvány, Lelkiségegy-vonal

