

# **Kritinės situacijos (Krizės)**

**Parengė  
psichologė Rasa Reinikienė**

**2022 10 25**

**Vilniaus Jono Basanavičiaus gimnazija**

# Kas tai?

## Stresiniai įvykiai (I)

**Stresas** – tai natūrali mūsų smegenų ir kūno reakcija į iššūkius, reikalavimus ar problemas.

- Įvairūs įvykiai, kurie kelia stresą, vadinami stresoriais.
- Jie gali būti **pozityvūs**.
- Ir **negatyvūs** – sužinojus sunkią diagnozę, praradus artimąjį ir pan.
- Negatyvūs stresoriai** gali kelti **pavojų fizinei ir psichinei sveikatai**.

*P.S. Daugiau apie **stresą** skaitykite sekančiose prezentacijose.*

# Kas tai? Įvykiai keliantys grėsmę sveikatai ir gyvybei (II)

- Žmonės, patekę į **nelaimingus atsitikimus**, neretai patiria įvairaus pobūdžio fizinius negalavimus ar sužalojimus.
- Šie dažniausiai būna akivaizdžiausi, todėl dėmesys visų pirma yra kreipiamas į juos.
- Vis dėlto, tokios situacijos turi ir **psichologinių pasekmių**, kurios neretais atvejais gali būti ilgalaikės.
- Žinoma, vidinius išgyvenimus, sukrėtimus bei traumas gerokai sunkiau atpažinti, ypač suprantant, jog kiekvienas asmuo yra skirtingas, todėl gali tam tikrus psichologinius išgyvenimus, pasireiškiančius *nelaimingo įvykio metu*, bei psichologinius pokyčius, lydinčius įvykį, **unikaliai išjausti bei savitai juos reikšti**.

# Svarbu žinoti !!!

- **Visi patiriami sunkumai – tai normalios asmens reakcijos į traumuojančius ir gyvybei pavojų keliančius įvykius.**
- **Dažniausiai minėtos psichologinės pasekmės daugiau ar mažiau išsisklaido per pirmuosius 3 mėnesius po nelaimingo atsitikimo.**
- **Tačiau tais atvejais, kai šios reakcijos užsitęsia – gali būti reikalinga specialisto pagalba.**

# Pirma, SITUACIJOS APMAŠTYMAI

- Įvykiai, keliantys grėsmę gyvybei, gali būti tokie netikėti ir šokiruojantys, jog jie drastiškai **pakeičia** žmonių **pasaulio suvokimą**.
- Asmuo pradeda jaustis tarsi kiekvieną akimirką jo kažkas tykotų, jog nelaimė gali bet kuriuo metu **vėl pasikartoti**.
- Kartu su šiuo nerimastingumu pasireiškia ir įkyrūs **atsiminimai** bei **košmarai**.
- Mintys apie nelaimingą atsitikimą nuolat užplūsta asmens sąmonę.
- Jis ryškiai prisimena įvairius vaizdinius, regėtus įvykio metu, prisimena kūno pojūčius bei baimę ar bejėgiškumą, kurį jautė tuo metu.
- Jį kankina mintys, jog viskas galėjo būti kitaip, jei tik būtų nedaręs vieno ar kito dalyko.
- Šiuos atsiminimus bei mintis gali iššaukti net menkiausi dalykai, kurių asmuo pats gali nesuvokti.
- Šis iššaukiančių dalykų nežinojimas taip pat kelia papildomą nerimą, kuris gali priversti žmogų **vengti** bet ko, kas nors šiek tiek susiję su nelaimingu atsitikimu.

# Antra, KALTĖ IR GĖDA

- Dažnai nelaimingą atsitikimą išgyvenusį asmenį taip pat kamuoja **kaltės** bei **gėdos jausmas**.
- Šis jausmas ypač stipriai pasireiškia tais atvejais, kai nelaimingo atsitikimo metu nukenčia kiti asmenys.
- Tokiomis aplinkybėmis žmogus gali galvoti, kodėl jis išgyveno, o kiti ne, gali manyti, jog jis mažiau nusipelnė likti gyvas ir dėl to jausti kaltę.
- Be kaltės, gėdos ir nerimo jausmų, dažni jaučiami **depresijos** išgyvenimai, kurie pasireiškia per žmogaus nenorą užsiimti kasdiene veikla, intereso tuo, kas anksčiau teikė malonumą, praradimu, dėmesio sutelkimo problemomis, sutrikusiu miegu, mityba, žemu emocionalumu, nuolatiniu verkimu bei dirglumu.
- Galų gale, asmens patirtas nelaimingas atsitikimas ir jį lydintis psichologiniai išgyvenimai neretai priverčia jį jaustis **izoliuotu** nuo artimųjų. Jis jaučiasi nesuprastas arba slegiamas gėdos bei kaltės.
- Asmuo gali vengti bet kokio kontakto su kitais, o šiems bandant priartėti – juos atstumti.
- Toks artumo bei kontakto su kitais vengimas taip pat neišvengiamai pasunkina pačio nelaimingą įvykį išgyvenusio žmogaus gerovę ir **stabdo jo psichologinį atsigavimą**.



# Profesionali pagalba (I)

*Dažniausiai susidūrus su traumine patirtimi pakanka artimųjų bei draugų paramos ir laiko. Įprastai, po trauminio įvykio kylančios emocijos ir mintys **palaipsniui sumažėja** arba visai išnyksta.*

*Tačiau jei šiuos **jausmus sunku pakelti** arba **jie tęsiasi per ilgai** – verta ieškoti profesionalios pagalbos.*

*Tą reikėtų daryti jei:*

- Neturite su kuo atvirai pakalbėti
- Per 6 savaites gyvenimas dar negrįžta į senas vėžes
- Kamuoja košmarai ir negalite miegoti
- Prastėja santykiai su artimaisiais
- Vis labiau vengiate kitų žmonių
- Blogėja jūsų darbo rezultatai
- Aplinkiniai pataria kreiptis pagalbos
- Vartojate per daug alkoholio ar kitų narkotinių medžiagų, taip bandydami susitvarkyti su savo išgyvenimais.

# Gimnazijos specialistų komanda ir pagalba (II)

*Išdrįskite kreiptis į švietimo pagalbos specialistus gimnazijoje ir klasės auklėtoją tam, kad gautumėte konfidencialią informaciją apie paauglį, kurį ugdote ir į specialistus tam, kad patys pasijaustumėte geriau.*

*TAM MES IR ESAME !!*

*Kritinius įvykius išgyvenančius mokinius ir kolegas sutinkame jau dabar 😊*

- *Klasės auklėtojas*
  - *Socialinė pedagogė Vilma*
  - *Psichologė Rasa*