

Sytuacje kryzysowe

Kryzys jest stanem dezorganizacji, zniweczenia ważnych celów i planów lub głębokiego zaburzenia stylu życiowego jednostki, a równocześnie stanem niedostatku strategii radzenia sobie z sytuacją stresującą. (...) kryzys odnosi się zazwyczaj do poczucia lęku, szoku i trudności przeżywanych w związku z występującymi zaburzeniami równowagi, a nie tyle do samego wydarzenia (Brammer. 1984)

Tłumacząc definicje na język praktyki można powiedzieć, iż w sytuacjach kryzysowych stosowane dotychczas strategie codziennych aktywności są niewystarczające. Dotyczy nie tylko przestrzegania podwyższonych standardów higieny i bezpieczeństwa, ale również tak ważnych sfer życia jak praca, relacje rodzinne i towarzyskie, zakupy czy odpoczynek. Na ogół dobrze rozumiemy stosowane ograniczenia, akceptujemy je, wiemy o tym, że wszystkim służą. O utrzymaniu stanu równowagi emocjonalnej i psychicznej w znacznym stopniu decyduje nasz sposób przeżywania trudności i myślenia o aktualnej rzeczywistości. Zasadnicze znaczenie ma nasza ocena zagrożeń, czy myślimy i reagujemy zadaniowo czy lękowo. Jeżeli wiemy jak w zmienionej sytuacji poradzić sobie bezpiecznie i skutecznie np. z pracą, z dziećmi, z zadaniami, to szybko dostosujemy się do aktualnych wymogów. Jeśli będziemy martwić się na wyrost i nad miarę wówczas przytłoczą nas potencjalne problemy, których jeszcze nie ma, a których już się boimy. Obawy o przyszłość są sposobami na chwilowe odreagowanie lęku. Jednak to, o czym najczęściej myślimy nabiera wagi, a nie maleje na znaczeniu. Nie warto przyjmować takich pseudostrategii zaradczych. Możemy skutecznie działać tylko w teraźniejszości. Nie możemy zmienić przeszłości, ani kontrolować przyszłości. Efektem przyjmowania nieskutecznych sposobów obronnych będzie podwyższone napięcie emocjonalne, wysoki poziom pobudzenia, kompulsywne dążenie do rozładowania napięcia, dezorganizacja myślenia i działania, niepokój, poczucie bezradności. Możemy decydować, który sposób myślenia- zadaniowy czy lękowy wybieramy, a który odrzucamy. Podobnie do tego, jak mamy wpływ na to kogo i w jakim celu zapraszamy do swojego domu, tak samo możemy mieć pod kontrolą swoje myśli, słowa i czyny. Jeśli nie mamy zdrowego nawyku myślenia zadaniowego, warto się go nauczyć. Jest to podstawa do dobrego przeżywania teraźniejszości i zadowolenia ze swojego działania.

Do pozostałych czynników chroniących dobrostan nasz i naszych bliskich w sytuacjach zwyczajnych i kryzysowych należą:

1. Czytelny i spójny system wartości i zasad, którymi się kierujemy
2. Dobre relacje rodzinne
3. Empatia – rozumienie emocji, uczuć i potrzeb własnych i cudzych / czy porównie?
4. Otwarta komunikacja –jasny sposób mówienia o swoich emocjach, uczuciach i potrzebach bez pouczania i oceniania innych osób,
5. Utrzymywanie sympatii w relacjach rodzinnych, zawodowych i towarzyskich
6. Wspólna organizacja czasu i zadań- „kto, kiedy, co” ma do zrobienia
7. Współpraca i wsparcie w zadaniach
8. Uporządkowanie przestrzeni
9. Troska o równowagę wewnętrzną, radość, rozwój i relaks
10. Prospołeczność – bezinteresowne działanie na rzecz innych i wspólnego dobra

Podsumowanie: Przeżywany kryzys jest trudnym czasem kiedy doświadczamy zagrożenia ludzkiego zdrowia i życia. W naszym wspólnym interesie jest przestrzeganie przyjętych ograniczeń i zasad bezpieczeństwa. Nie mamy wpływu na zdarzenia od nas niezależne, mamy wpływ na to, co się dzieje w naszym domu i w naszym życiu. Możemy zadbać o to, aby dobrze przeżyć i owocnie wykorzystać ten trudny dla wszystkich czas. Rozmawiajmy ze sobą z życzliwością, optymizmem, cierpliwością, bez niepotrzebnych napięć, podziałów sporów. Słuchajmy siebie uważnie, otwierajmy się na nowe spojrzenia i rozwiązania, na to co dla nas i dla naszych bliskich jest drogie i ważne. Bądźmy dla siebie nawzajem wspierający i serdeczni, roztropni, pogodni. Każda zawięta i burza się kiedyś kończy- po mrozie i deszczu kwitną kwiaty i wychodzi Słońce. W trudnych chwilach nie obawiajmy się korzystać z pomocy osób bliskich i wsparcia profesjonalistów. Życzę sobie i Państwu zdrowia, spokoju, optymizmu, skuteczności, serdeczności oraz radości z życia i budzącej się wiosny.

Wanda Taracha - psycholog

Pozostaję do Państwa dyspozycji w ramach dyżurów:

w czwartki w godzinach 16.00-18.00 pod nr tel 513-459-718 /aktywnym w tych godzinach/