



ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΕ ΚΡΙΣΗ

Ορισμός της κρίσης

- Η κρίση είναι κίνδυνος και ευκαιρία: καμιά φορά και ανάγκη
- Είναι μια κατάσταση αποδιοργάνωσης κατά την οποία το άτομο αντιμετωπίζει ματαίωση σε σημαντικούς στόχους ζωής ή διαταραχή στον κύκλο της ζωής του
- Το άτομο δε γνωρίζει πώς να ανταποκριθεί για να αντιμετωπίσει την κρίση
- Ορίζεται από το ίδιο το άτομο
- Σχετίζεται με το περιβάλλον και υπάρχει πάντα μέσα σε ένα πλαίσιο
- Σχετίζεται με το χρόνο: κάθε στιγμή το άτομο βιώνει την κρίση διαφορετικά

Διαστάσεις της κρίσης

- Ατομική
- Ομαδική (συστημική)

Είδη κρίσεων

- Περιστασιακές
- Αναπτυξιακές
- Υπαρξιακές
- Περιβαλλοντικές

Αιτιολογία της κρίσης

- Τα ανεπιθύμητα γεγονότα
- Οι αναπτυξιακές μεταβολές
- Οι μεταβατικές καταστάσεις
- Η συναισθηματική πίεση
- Το περιβάλλον

Η διαδικασία της κρίσης

- Έναρξη
- Αναγνώριση
- Απόπειρα επίλυσης
- Συναισθηματική φόρτιση
- Συναισθηματικό μπλοκάρισμα

Αξιολόγηση της κρίσης

- Κατανόηση
- Συνειδητοποίηση

Επίλυση της κρίσης

- Ανακούφιση των συναισθημάτων
- Γνωστική επεξεργασία
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης
- Αξιοποίηση των δικτύων κοινωνικής υποστήριξης



Βασικά βήματα στην παρέμβαση σε κρίση

• **Δημιουργώ σχέση**

- Ενισχύω την αναζήτηση βοήθειας αναγνωρίζοντας τη θέληση του ατόμου ή του συστήματος να ζητήσει υποστήριξη και αλλαγή
- Προκαλώ τη συζήτηση και δείχνω τη δέσμευσή μου
- Αποδέχομαι το άτομο ή το σύστημα

• **Ορίζω το πρόβλημα/προσπαθώ να το κατανοήσω**

- Χρησιμοποιώ ανοιχτές ερωτήσεις όπου είναι δυνατό/αποφεύγω το «γιατί»
- Μια ερώτηση τη φορά
- Επικεντρώνομαι σε ένα συγκεκριμένο τομέα
- Επαναλαμβάνω τα σημαντικά σημεία όσων ειπώθηκαν

• **Δημιουργώ αίσθημα ασφάλειας**

• **Αξιολογώ την κατάσταση**

- Είναι μακρόχρονη ή βραχύχρονη;
- Είναι νέο πρόβλημα ή αποτελεί χρόνια κατάσταση;
- Είναι εποικοδομητική ή όχι;
- Είναι καλή για την ωριμότητα και την ανάπτυξη των εμπλεκομένων;
- Πώς επιδρά στη ζωή των εμπλεκομένων;
- Πώς αισθάνονται;

• **Αντιμετωπίζω τα συναισθήματα**

- Δεν κάνω κριτική στα συναισθήματα
- Επιτρέπω την ελεύθερη έκφραση τους
- Δεν δείχνω συμπόνια ή λύπηση, αλλά προσπαθώ να κατανοήσω, μπαίνοντας στη θέση του εξυπηρετούμενου
- Βοηθώ να κατανοήσει πώς αισθάνεται, δίνοντας έμφαση στο πώς νιώθει τώρα
- Το ίδιο συναίσθημα μπορεί να έχει διαφορετική ένταση και σημασία
- Αναζητώ την πηγή των συναισθημάτων
- Αποδοχή των αντικρουόμενων συναισθημάτων
- Αναγνώριση λανθασμένων αντιλήψεων
- Συνοψίζω, δίνω έμφαση και αποσαφηνίζω

• **Διερευνώ τις εναλλακτικές λύσεις**

- Πώς διαχειρίστηκε το άτομο παρόμοιες καταστάσεις στο παρελθόν;
- Τι πρωτοβουλίες μπορεί να αναλάβει;
- Δίνω την ευθύνη στο άτομο για να αξιοποιήσει τα αποθέματά του.
- Δεν δημιουργώ εξάρτηση
- Προσφέρω προτάσεις κι όχι λύσεις
- Το βοηθάω να κάνει μια ανασκόπηση και αξιολόγηση των εναλλακτικών δράσεων

• **Σχεδιάζω τις δράσεις**

Οι αλλαγές χρειάζονται το χρόνο τους για να λάβουν χώρα.