

Bevezetés a lelki krízisbe jutott betegek terápiájába

Prof. Unoka Zsolt Szabolcs

Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

Semmelweis Egyetem

unoka.zsolt@med.semmelweis-univ.hu

Krízis definíciója

Krízis (görög): fordulat, változás, válság

Krízisállapot szakaszai –Akut fázis kialakulása:

1. Egy esemény hatására nő a feszültség.
2. A fokozódó feszültség akadályozza amindennapi életet
3. Meg nem oldott feszültség pszichés tünetekhez vezet
4. A krízis megoldásának kudarca lelki összeomláshoz vezet (Caplan 1964)

A krízisreakció három fő fázisa (Herman, 1997):

1. Akut fázis
2. Alkalmazkodási fázis
3. Integrációs fázis

Krízis tünetei

Testi tünetek:

- Alvászavar, állkapocs, váll, hát és nyaki fájdalmak
- Tenziós fejfájás, égő érzés a mellkasban, székrekedés-fosás, evési zavarok
- Izom feszülés, merevség, fáradtság, izzadt tenyerek, hideg kéz
- Nehéz légzés, mellkasi fájdalom, bőrpoplémák

Lelki tünetek:

- Szorongás, rettegés, reménytelenség, tehetetlenség, ingerlékenység,

Társas tünetek:

- Gyakori viták, konfliktus a munkatársakkal, vagy a munkáltatókkal
- Vezetés közbeni dührohamok, erőszakos magatartás a családban, vagy a munkahelyen
- Izolálódás

A krízisek fő okai

- Intenzív stresszel járó, vagy traumatikus események amelyekkel kapcsolatban még két feltételnek fenn kell állni:
 - Az egyén az eseményt őt megsemmisítőnek fogja fel
 - Az egyén képtelen a korábban alkalmazott megküzdési mechanizmusaival megoldani a helyzetet



Kognitív modell



Krízisek típusai

Eriksoni felosztás (1963)

- **akcidentális krízisek:** egy adott időpontban megjelenő specifikus életesemény (pl. válás)
- **fejlődési krízisek:** viszonylag hosszabb periódusok, amelyek során az élet más szakaszaihoz képest gyorsabban jelennek meg lényeges változások (pl serdülőkor, életközépi válság).

Jacobson (1979) krízismátrix: az akcidentális és fejlődési krízisek összekapcsolódhatnak.

Időzített krízisek (Fedor, 2003): fedőtrauma, évfordulós krízis (elhalasztott gyászreakció), integrációs

krízis (amikor a gyermeke annyi lesz, amikor a szülőt trauma érte), életkor aktiválta

Életciklusból
adódó
változások/
fejlődési
krízisek

Eljegyzés/házasság

Gyermekek születése/adoptálása

Új munka/iskola

Gyermekek kirepülése, “üres családi fészkek”

Menopausa

Nyugdíj

Értékelje, mennyire okoztak a fenti események stresszt

1

2

3

4

5

nem okozott
Stresszt

közepes mértékű stresszt
okozott

jelentős mértékű stresszt
okozott

Munkahelyi problémák, változások

Értékelje, mennyire okoztak a fenti események stresszt

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

nem okozott közepes mértékű stresszt jelentős mértékű stresszt

Stresszt okozott okozott

Előléptetés

Komolyabb
konfliktusok
főnökkel/kollégákkal

Nehéz/fokozatosan
romló munkafeltételek

Visszaléptetés/saját
szakmában való nehéz
elhelyezkedés/komoly
megélhetési gondok

Létszámleépítés miatti
elbocsátás/új
munkahely találásának
nehézsége

Munkahelyi felmondás

Új vállalkozásba fogott

Ismét tanulni kezdett

Anyagi/Szociális nehézségek és változások

Értékelje, mennyire okoztak a fenti események stresszt

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

nem okozott közepes mértékű stresszt jelentős mértékű stresszt
Stresszt okozott okozott

Költözés egy új/felújított házba

Költözés egy másik városba

Alkalmazkodás egy új országhoz/kultúrához

Anyagi nehézségek

Nem biztonságos környéken élni

Nem megfelelő/romló lakhatási és/vagy megélhetési körülmények

Hajléktalanság

Partner/társas kapcsolati problémák

A gyermekkel való kapcsolatában megjelenő nehézségek

Házastárssal/hosszú távú partnerrel adódott nehézségek

Tágabb családi körben megjelenő nehézségek (pl. sógorok, sógornők)

Házasságon kívüli kapcsolat

Partner házasságon kívüli kapcsolata

Válás/különélés/egy hosszú kapcsolat vége

Elválások és veszteségek

Házastárstól/partnertől való hosszú távú különválás (pl. más városban lévő munkahely, munkavállalás háború idején)

Közeli barát/rokon elköltözése

Gyermek/házastárs elvesztése

Gyermeken/házastárson kívüli egyéb közeli hozzátartozó halála (pl. szülő, testvér, közel álló nagyszülő halála)

Közeli barát elvesztése

Kedves háziállat elvesztése

Traumatikus események

Értékelje, mennyire okoztak a fenti események stresszt

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

nem okozott közepes mértékű stresszt jelentős mértékű stresszt
Stresszt okozott okozott

Szemtanúja másokkal szembeni erőszaknak vagy fizikai

bántalmazásnak (pl. munkahelyi baleset, otthoni erőszak)

Traumás baleset áldozata (pl.- súlyos autó/munkahelyi baleset)

Természeti katasztrófa(ák) átélése

Háborús esemény, illetve egyéb harc átélése

Terrorizmusban való direkt/indirekt érintettség (pl. közeli barát

sérülése/halála)

Fizikai erőszak áldozata(pl. rablótámadás, házastársi erőszak, stb.)

Szexuális erőszak áldozata

Egészségügyi vagy jogi események

Értékelje, mennyire okoztak a fenti események stresszt

1 ————— 2 ————— 3 ————— 4 ————— 5

nem okozott Stresszt közepes mértékű stresszt okozott jelentős mértékű stresszt okozott

Csökkent
képességű/krónikus
beteg gyermek

Csökkent
képességű/krónikus
beteg
házastárs/partner

Családtagot érintő
sérülés/komolyabb
betegség

Sérülés/komolyabb
betegség (saját)

Tehérbeesés körüli
nehézségek

Vetélés

Abortusz

Nem erőszakos
bűncselekmény
áldozata (pl. rablás,
csalás)

Peres ügy

Letartóztatás
elítélés
börtönbüntetés

A krízisek kezelésének ABC modellje

Kapcsolat
felépítése a
krízisben levővel

Probléma
azonosítása –
felmérés

Megküzdés

A krízisek kezelésének ABC modellje: A kapcsolat kialakítása

Biztonságos kapcsolat kialakítása, melyben a krízis megéléséről és jelentéséről szabadon lehet beszélni

Megfelelő odafigyelés, szemkontaktus felvétele, empátikus tükrözése a hallott tartalomnak

Nyílt végű kérdések segítik a krízisben lévőket, hogy szabadon kifejezze a személyes nézőpontját és az érzéseit.

Kerüljük a zárt végű kérdéseket.



A krízisek kezelésének
ABC modellje:

B. Probléma
azonosítása –
felmérés

A kiváltó esemény azonosítása: mi váltotta ki a krízist a személy nézőpontjából?

Percepció: a stresszteli esemény kognitív értékelése, saját megküzdési képességének kognitív értékelése

A megélt szubjektív distressz: érzelmek, testi tünetek, társas viselkedés

A funkcionálásának szintje: mennyire károsodott a személy funkcionálása a munka, a tanulmányok, a társas kapcsolatok és a családi/baráti/párkapcsolati viszonyok terén a krízis következményében



A krízisek kezelésének ABC modellje: C: Megküzdés

A múltbéli, a jelenbéli és a jövőbeli megküzdések feltérképezése.

Pozitív megküzdések:

- Másik személytől támogatást kérni
- Relaxációs módszerek
- Légző gyakorlatok
- Testedzés
- Pozitív figyelemelterelő szórakozások
- Támogatási csoportban való részvétel
- Stresszorok értékelésének alternatív modelljei

Negatív megküzdések:

- Alkohol, más szerhasználat
- Társas izoláció,
- Elkerülő magatartás, halogatás
- Önbántalmazás, önvádolás, tusti bántalmazás, öngyilkosság
- Agresszió, mások bántalmazása, vádaskodás

KRÍZISEK LEHETSÉGES KIMENETELEI

1. Megoldás **külső erők mobilizálása** révén

2. **Kreatív megoldás** új célok, új eszközök kialakításával, nagyobb belső energiák mobilizálása révén (katarzis, hatékonyabb szinten funkcionáló személyiség)

3. **Kompromisszum**: alkalmazkodás a személyiség számára korábban elfogadhatatlan helyzethez (nagy belső feszültséggel, elégedetlenséggel jár, újabb krízisek veszélye nagy, krónikus öngyilkos viselkedés alakulhat ki)

4. **Ineffektív megoldás**: a krízis spontán, külső erők nélküli, „belső erőből” történő „megszűnése” – neurózis, alkohol, kriminalitás, narkománia, Post-traumás stressz zavar (PTSD), súlyos személyiségzavar alakulhat ki

5. **Összeomlás**: pszichózis, szuicidium.

Poszt-Traumás növekedés öt formája

Richard Tedeschi and Lawrence Calhoun (1998)

Szellemi fejlődés:

- Elégedettség:
„Elfogadom”

Személyes erő fejlődése:

- Optimizmus:
„Meg tudom
csinálni.”

Közei kapcsolatok:

- Intimitás:
„Becsben
tartom, és
gondját
viselem.”

Az élet fokozott értékelése:

- Hála:
„Köszönöm!”

Új lehetőségek felfedezése:

- Gyarapodás:
„Megálmodom.”

Szellemi fejlődés

Változás katalizátora:

- Mélyebb megértése az élet értelme és a halállal kapcsolatos existenciális kérdéseknek

Felismerés:

- Magunkon túlmutató belátás

Bölcsesség:

- Nem vagyunk egyedül

Javult minőségek:

- Magasabb szintű tudatosság, a saját életfilozófiánk kialakulása

Pozitív megküzdések:

- Meditáció, mélyebb kapcsolódás önmagunkhoz és a transzcendenciához

Személyes erő fejlődése

Változás katalizátora:

- A nehézségekkel való megküzdés során megtapasztalt erőforrásaink megtapasztalása

Felismerés:

- Személyes erőnk mélyebb megélése

Bölcsesség:

- A nehézségek elkerülhetetlenek az emberi életben.

Javult minőségek:

- Reziliencia-szívósság, önmagára való támaszkodás, koherens narratívák, az eredményeink érett elfogadása

Pozitív megküzdések:

- Pozitív hozzáállás fenntartása, értelem keresés, a distresszt csökkentő megoldások keresése

Közei kapcsolatok

Változás katalizátora:

- Kapcsolatok és támogatás keresése a nehézségeink őszinte megosztása révén.

Felismerés:

- Annak elismerése, hogy szükségem van másokra

Bölcsesség:

- Igaz barátok felismerése

Javult minőségek:

- Intimitás a Kapcsolatokban, fokozott érzelmi sérülékenység, szeretetteliség, empátikusság, az odatartozás érzése

Pozitív megküzdések:

- Másokhoz fordulás

Az élet fokozott értékelése

Változás katalizátora:	A világra és abban való helyemre vonatkozó vélekedések megrendülése
Felismerés:	Az élet értékének és az apró dolgok fontosságának
Bölcsesség:	Az apró örömöket ne vegyük adottnak.
Javult minőségek:	Jobb érzék ahhoz, hogy mi mennyire fontosá, hála, a jelen pillanatban élni, altruizmus
Pozitív megküzdések:	Elmélkedés az értékeken és az élet értelmén

Új lehetőségek felfedezése

Változás katalizátora:

- Az kudarc elfogadása és a megváltozott körülményekhez illő módosított tervek kialakítása.

Felismerés:

- Hozzáférhető új lehetőségek, az élet értelmének újrafogalmazása

Bölcsesség:

- Azon dolgok elfogadása, amelyeken nem tudok változtatni, bátorsággal belevágni a megváltoztathatók megváltoztatásába, és a bölcsesség a kettő elkülönítésére.

Javult minőségek:

- Új érdeklődés, új perspektívák, alkalmazkodó képesség, , nyitottság új életmódokra

Pozitív megküzdések:

- Új kielégítő ösvények aktív keresése

Összefoglalás

- Az életünk permanens krízisek sorozata
- Bizonyos stresszhelyzetekben elvesztjük a kapcsolatot saját erőforrásainkkal és megoldhatatlannak látjuk a helyzetünket.
- Ha ez tartósan fennáll, súlyos testi és lelki tüneteink lesznek, elménk beszűkül, reménytelenség törhet ránk, ami akár öngyilkosságban is végződhet.
- Kérjünk segítséget!!! Coach, pszichoterapeuta
- Ami nem öl meg, az megerősít: poszt-traumás növekedés
- Érettebb, mélyebb, érzelmileg kifinomultabb, bölcsebb, szívósabb személyként is távozhatunk a krízisből

Köszönöm a figyelmet!

unoka.zsolt@med.semmelweis-univ.hu