

LÉLEKERŐ, EGÉSZSÉG!

Tájékoztató kiadvány krízishelyzetűek számára



SZÉCHENYI TERV



1. Az életeseményhez kapcsolódóan krízishelyzetbe kerülő emberek és a stressz, a depresszió összefüggései

A krízis görög eredetű szóból eredeztethető, melynek jelentése válság vagy fordulat. A krízis olyan feszült, fájdalmas állapot, mely fenyegetettség, kilátástalanság és elveszettség érzését okozza, magában hordozza a pozitív és a negatív irányba történő változást is, fordulópontot jelent az egyén számára, mely tovább terheli problémamegoldó kapacitását, elégtelenség érzését okozza.

1.1 A veszteségélmények és a krízis kapcsolata:

Krízisnek tekintjük az olyan érzelmileg kritikus, feszült, fájdalmas, túlterhelő állapotot, amelyben a személy a lelki egyensúlyát veszélyeztető helyzettel kénytelen szembenézni. Ekkor ezen körülmények mindennél fontosabbakká válnak számára, figyelmét, gondolatait teljes egészében kitöltik, ennek ellenére az aktuális helyzetet a szokásos probléma megoldási stratégiákkal nem tudja sem elkerülni, sem megoldani. Olyan fenyegető állapotok ezek, amelyek általában külső

események hatására jönnek létre (trauma, életciklus váltás). A krízisben lévő személy fenyegetettség, kilátástalanságot, tehetetlenséget él meg.

Normatív krízis: A normál életfolyamatok változásaiból adódó krízisek A személyiségfejlődés előre meghatározott stációkon, lépcsőfokokon megy keresztül, amelyek során az egyénnek az adott életszakaszra jellemző problémával, életfeladattal, krízissel kell szembesülnie. A probléma, az adott életfeladat megfelelő megoldása a következő életszakaszba lépés záloga. A krízisek másik csoportját a **nem normatív krízisek jelentik**. Ebbe a csoportba azok a krízisek tartoznak, amelyek váratlan, sorscsapásszerű helyzet hatására alakulnak ki – például váratlan szakítás, haláleset, munkahely elvesztése, természeti katasztrófa, gazdasági válság kedvezőtlen, súlyos következményei, erőszak átélése, betegség. A nem normatív krízisek, szemben a normatív krízisekkel bármely életszakaszban kialakulhatnak.

1.2 A krízis lehetséges kimenetele

A krízis lehetséges kimenetele a megoldás, a kompromisszum, az ineffektív megoldás és az összeomlás. A krízis megoldása a legkedvezőbb kimenetel, a kiváltó tényező spontán elhárul vagy a személyiség illetve környezete külső erőforrások mozgósításával megoldja a helyzetet. Ez esetben a krízis gazdagítja a problémamegoldó stratégiák repertoárját, megerősíti a személyiséget, mely a korábnál magasabb fejlődési szintre léphet. Az egyensúlyi állapot ismételt elérése, a személyiség krízis következtében megvalósuló érésekor kreatív krízisről beszél a szakirodalom. Kompromisszum esetén az egyén alkalmazkodik egy számára korábban elfogadhatatlan élethelyzethez, melynek értékeivel nem képes azonosulni, ezért a krízisállapot újra kialakulhat az ismétlődő döntéskényszer következtében. Az ineffektív megoldások közé sorolhatók a pszichoszomatikus betegségek, az alkoholizmus és a kábítószer függőség, melyet prolongált szuicidiumnak nevezünk, mert az egyén a tartós szerhasználat közben tisztában van függőségének halált okozó voltával. Az összeomlás két fő típusa a pszichózis és az öngyilkosság.

2. Mi a stressz?

Valószínű, hogy maga a stressz kifejezés nem szorul részletes magyarázatra, hiszen mindannyiunk életében jelen van. A legtöbben a

stresszt életük negatív velejárájaként kezelik, és szabadulni próbálnak tőle, holott a stressznek rengeteg pozitív hatása is van. Problémát akkor okoz, ha nagyon hosszú ideig árnyékolja be mindennapjainkat és / vagy nem tudjuk kezelni. Szerencsés ember az, aki sosem stresszel, ugyanakkor a stressz kihozhat belőlünk olyan teljesítményt, amit átlagos körülmények között el sem tudunk képzelni. Ne akarjunk hát stressz nélküli életet, mert rengeteget tanulhatunk belőle. De ne hagyjuk, hogy a stressz úrrá legyen rajtunk, a reménytelenség, a levertség, az álmatlan éjszakák, az ingerlékenység azt jelenti, hogy már túl vagyunk azon a ponton, amikor a stresszhelyzetet saját előnyünkre fordíthatnánk, vagy profitálhatnánk belőle. Ilyenkor próbáljunk megoldást találni, hogy lezárhassuk a stresszt okozó dolgokat az életünkbe. Lehet szó családtagról, munkáról, sportról, tanulásról, egy pont után lépni kell és megoldást keresni, mert a hosszantartó stressz nemcsak idegileg meríthet ki minket, okozhat konfliktusokat a családban, vagy a munkahelyünkön, de betegségekhez is vezethet. A gyomorgörcs, a hajhullás, a szívpanaszok csak a kezdet, ezek legrosszabb esetben elvezethetnek depresszióhoz, idegösszeroppanáshoz, agyvérzéshez, szívrohamhoz. Az életkörülményeken általában nem könnyű változtatnunk, nem lehet csak úgy munkahelyet váltani, vagy másik lakást keresni bármikor, de vannak megoldások, amik segítenek a stressz kezelésében. Ha időben felismerjük a problémát, elkerülhetjük a stresszel járó fizikai tüneteket is. Sokan óvakodnak a gyógyszeres beavatkozástól, a gyógyszerfüggőségtől, vagy a sokat emlegetett mellékhatásoktól, ezért a természetes összetevőkkel rendelkező táplálék kiegészítőket és szakemberek segítségét keresik.

2.1 Stresszből depresszió

A stressz és a depresszió kialakulása közötti összefüggés tudományosan is bizonyított: már tudható, milyen biológiai kapcsolatban áll egymással a két állapot. Laikusként azonban fontosabb, hogy időben felismerjük a látható előjeleket. A depresszió sokkal több, mint egy kis sopánkodás, vagy rossz hangulat. A depresszió a hangulatzavarok legsúlyosabb formája, ami a hangulaton kívül befolyásolja a beteg közérzetét, gondolatait, érzéseit, viselkedését és a fizikai állapotát is.

3. A depresszió tünetei az alábbiakból tevődnek össze:

Érzelmi: Az elsődleges és legnyilvánvalóbb – akár mások által is megfigyelhető - tünetek közé tartozik az állandó levertség, kedvetlenség. A beteg szomorúnak és bizonytalanak érzi magát, kilátástalannak találja helyzetét. Jellemzőek lehetnek a sírógörcsök, az öngyilkossági gondolatok és az egyéb negatív gondolatok, melyeket nem tud elhesegetni. A beteg elveszti érdeklődését korábbi tevékenységei iránt oly mértékben, hogy minden aktivitás elvégzése komoly erőpróbát jelenthet beleértve a munkahelyi és szabadidős feladatokat is.

Kognitív: A kognitív tünetek közé sorolják a negatív gondolatok nagy részét. Ebbe beletartozhat az alacsony önértékelés, az értéktelenség érzés, az önvád, a bűntudat, a reménytelenség, a minek élek és mi az élet értelme? gondolatok, nem találja a helyét a világban, nem is lát kiutat és motivációt a változtatásra.

Motiváció: A motiváció a depresszió súlyosságától függetlenül szintén nagyon minimális. Van olyan állapot sajnos, amikor a beteg már csak a mellékhelyiség használatakor kel fel az ágyból. De ne felejtsük el, ez nem akaratgyengeségből származik, hanem súlyos probléma! Ezt a hozzátartozóknak is üzenem, ha olvassák. A beteg nem igazán kezdeményez bármit is magától, nagyon passzív és eljuthat a minden mindegy állapotba is.

Testi: A depresszió szinte minden esetben testi tüneteket is produkál. A tünetek közé tartozik az étvágytalanság, az alvászavar, a fáradtság és az energiahány. Előfordulhatnak még bizonyos fájdalmak, pl. fejfájás, illetve az egészsége felőli aggodalmaskodás vagy ennek ellenkezője az érdektelenség.

3.1 A következő állapotok megléte segítséget nyújt a felismeréshez:

- a nap legnagyobb részében rossz, levert hangulat
- az érdeklődés és az öröm csökkenése
- az étvágy változása, súlycsökkenés vagy súlynövekedés

- alvászavar, álmatlanság vagy fokozott alvási gény
- nyugtalanság, agitáltság vagy gátoltság érzése a mindennapi tevékenységekben
- állandó fáradtság
- értéktelenség érzése, súlyos büntudat, nem igazolható önvádolás
- csökkent gondolkodási képesség, összpontosítási és döntési képtelenség
- visszatérő gondolatok a halálról.

4. Depresszió és öngyilkossági gondolatok

4.1 Depresszió és öngyilkosság

A depresszió legnagyobb veszélye az öngyilkosság. A depressziós ember teljesen kilátástalannak ítéli a jövőjét, és ez a kilátástalanság könnyen vezethet egy végzetes cselekedethez. Gyakori túlságosan perfecionista embereknél is, akik nem tudják teljesíteni a maguk számára kitűzött célt. Mivel a súlyos, kezeletlen depressziósok kb. hatoda öngyilkosságban hal meg, és az öngyilkosok majdnem háromnegyede depressziós, ezért nagyon fontos, hogy időben szakemberhez forduljanak.

4.2 Meghallani a segélykiáltást

Az öngyilkosságra készülők 75-80 százaléka beszél előtte tetteről. A meghalási szándék kifejezése egyben segélykérést is jelent. Azt a vágyat fejezi ki, hogy a másik fél felismerje a jelzés mögötti elkeseredést és reagáljon arra. A közlésnek több módja van, sokszor nyílt, direkt módon jelzik, van hogy tréfálkozva, van hogy csak álmokban vagy testbeszédben nyilvánul meg. Jelzés értékű a gondolati, érzelmi és kapcsolati beszűkülés, az agresszió-levezetés gátlása, ezáltal az agresszió önmaga felé irányulása, és az öngyilkossági fantáziák, esetleg konkrét terv. Az öngyilkosságra koncentráló személy védelme hasonló a krízis állapot kezelésével. Tehát amit bárki megteheti, hogy a veszélyeztetett embertársa felé fordul, megértéssel, együttérzéssel, ugyanakkor a probléma tényszerűsítése mellett az eddigi problémamegoldó kísérletek (kudarok) átbeszélésével, új stratégia, perspektíva kialakítása a cél.

Szükség szerint a hozzátartozókat be kell vonni, vagy professzionális lelki segítőhöz irányítani, kísérni az öngyilkossági veszélynek kitett személyt.

5. Állítsa meg a negatív gondolatokat!

A teljes lelki gyógyulás idővel elérhető, de érdemes arra is törekedni, hogy azt huzamosabb ideig megtartsuk. Ehhez nem kell lelki páncélt növeszteni, elég, ha megtanuljuk, miként védekezzünk a negatív gondolatok ellen. A váratlanul támadó hatásokat nem tudjuk kivédeni, hiszen gyakran nem vagyunk felkészülve a rossz hírekre. Azok azonban, akik megtalálják a számukra megfelelő stressz úzó technikákat, hamarabb talpra tudnak állni. A mozgást kedvelők például tapasztalhatták már, hogy egy nagy futás, egy táncóra esetleg úszás után jobban érzik magukat lelkileg, így a váratlan rossz események romboló hatásait is tompíthatják kedvenc sportjukkal. Ugyanígy például a zenekedvelők is tudni fogják, melyik lemezük után nyúljanak.

6. Jó tudni!

A krízisben lévőknek segít a Lelki Segély Telefonszolgálat, minden este 19-7 óráig, a 06-80-505-505-ös, ingyenes zöldszámon. Az öngyilkosság megelőzésére jó példa az ún. krízis-intervenciós állomások működése. A szolgálat általában telefonon működik, de az internetes segítségkérést is egyre gyakrabban veszik igénybe. A tanácsadó általában nem pszichológus vagy pszichiáter, de az adott szakterületen mindenképp kellő képésben részesült. Léteznek olyan központok is, amelyeket előzetes bejelentés nélkül lehet felkeresni, és számos esetben már maga a krízisintervenció is elég a helyzet rendezéséhez.

Az itt található információk kizárólag tájékoztató jellegűek, nem minősülnek orvosi szakvéleménynek, nem pótolják az orvosi kivizsgálást és kezelést.

Készült a Füzesgyarmat Város Önkormányzat TÁMOP 6.1.2/LHH/11-B-2012-0032 jelű „Egészségfejlesztő és szemléletformáló programok a Szeghalmi Kistérségben ” pályázati program keretében.

Elérhetőség, információ:

5525 Fűzesgyarmat, Kossuth u. 88.
Tel.: +36-70/626-7698, +36-30/207-9267
e-mail: efi@fuzesgyarmatefi.hu
Honlap: www.fuzesgyarmatefi.hu

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.