**Apie pagalbą sau krizėje**

Kažkada man teko dalyvauti puikiuose mokymuose apie pagalbą sau krizėje. Mokymus vedė puiki savo srities profesionalė psichoterapeutė Dr.Ieva Sidlauskaite-Stripeikiene.

Tai kas vyksta yra be abejo krizė. Įvykiai palietė mus visus, todėl dalinuosi Ievos tekstu apie tai, kas yra KRIZĖ (pilną tekstą galite rasti jos facebook puslapyje Ieva Sidlauskaite-Stripeikiene)

Kas yra asmeninė žmogaus krizė? Tai sveiko žmogaus reakcija į sunkią ir reikšmingą jam gyvenimo situaciją, kuri reikalauja naujų adaptacijos/įveikos būdų, nes turimųjų nepakanka. Ištikus krizei, žmogus praranda pusiausvyrą ir stabilumą, jį apima didelio psichinio diskomforto būsena, kuriai stiprūs sunkūs jausmai.

Kas yra visuomenės emocinė krizė? Kai dauguma žmonių išgyvena emocines krizes. Mūsų visuomenė tokią kaip tik dabar išgyvena.

Krizės pasižymi tam tikrais etapais: pirmasis - šokas (visi tarsi sustingsta, rūpinasi pagrindiniais poreikiais: maistas, namai, artimieji). Mes galime stebėti tai pirmąją karantino savaitę. Antrasis etapas - jausminė banga. Kada sukyla daug intensyvių jausmų (labai didelis pyktis, nerimas, beviltiškumas, liūdesys ir t.t.). Sekantis etapas - tvarkymosi, pokyčių, adaptacijos, kurio metu einama link pozityvių psichologinių pokyčių, "asmenybinio augimo".

Problema - kad išgyventi antrąjį etapą reikalingi emocijų ventiliavimo įgūdžiai (atpažinti, iškelti, išreikšti, kalbėti, verkti it t.t.). Daug žmonių jų neturi ir dažnai pasirenka "slopinimą" kaip išgyvenimo taktiką. Į ką tai veda - į nerimo didėjimą, priklausomybes, psichikos sutrikimus, potrauminio streso sutrikimą ir t.t.

Panašu, jau kitą savaitę po truputėli pradėsime matyti kaip visuomenė iš šoko stadijos pereina į jausmų bangos stadiją. Turim istorinę galimybę. kažkada psichologijos studentai rašys darbus ir analizuos šį laiką :)

Šiltai, Ieva

P.S.S. Aš tokia gudri, nes neseniai sėdėjau ir dėliojau praktinę ir teorinę medžiagą knygai "Krizė. Konsultacinė pagalba" .

Rūpinkimės savimi, mokykimės naujų būdų ventiliuoti jausmus ir išlikime lankstūs.

Informaciją paruošė psichologė Julija Kasparevič