

KRIZE



MOJCA UREK
IZOBRAŽEVANJE ZA ZASTOPNIKE
PRAVIC OSEB NA PODROČJU
DUŠEVNEGA ZDRAVJA
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO
2010

KRIZA KOT NEVARNOST IN PRILOŽNOST



- Kriza:
 - motnja psihičnega ravnovesja je resna
 - Akutna
 - Navadni načini spoprijemanja ne zadostujejo
- Več tipov kriz:
 - Dolgotrajna izpostavljenost stresu
 - Zaradi življenjskih dogodkov
 - Razvojne krize – prehod v novo obdobje
 - Eksistencialne krize – izguba smisla, neizkoriščeni potenciali
 - Psihoteične krize – posebna skupina kriz, kjer je stik z realnostjo moten

Literatura: Tanja Lamovec (1998), Psihosocialna pomoč v duševni stiski; Mosher and Burti (1989), Community mental health; Podvoll (1990), Seduction of madness.

Značilnosti kriz



- Moten stik z realnostjo do neke mere
- Intenzivna jakost doživljanja
- Zožena zavest k razmeroma ozkemu vidiku življenja
- Spremenjeno stanje zavesti, podobno avtohipnozi
- Jakost čustvenega doživljanja in miselne aktivnosti se lahko kaže kot intenzivna aktivnost ali ravno obratno kot paraliza duševnega in telesnega delovanja
- Katerakoli kriza lahko zavzame psihotične razsežnosti, vendar se jih večina ne razvije tako daleč, da bi lahko trdili, da je stik z realnostjo povsem pretrgan, a tudi v takih primerih se ta stik občasno vzpostavi in nastopijo krajša ali daljša obdobja jasnega mišljenja.



- Kriza posameznika popolnoma prevzame. Temeljni problem se poveže z drugimi, kriza poudari posameznikove pomanjkljivosti.
- Nevarnost kriz ni v krizi sami, temveč da poženejo v tek cel splet okoliščin, ki posameznika vodijo vedno dlje od cilja in ga prisilijo razreševati vedno nove in nove ovire
- Stigmatizacija celo bolj razdiralna od krize same

Krize – priložnost?



- Znani eksistencialistični psihiater Jaspers: krize so naravni proces zdravljenja, a redko dosežejo transformacijo, ki bi omogočila novo življenje
- Če hočemo izkoristiti priložnost, rabimo socialno oporo, nove odnose
- Kriza nas prisili, da iščemo nove, nenavadne rešitve
- Kriza je priložnost za pomembna spoznanja, ki nam pomagajo spremeniti kritične oblike življenja; na primer spoznamo, da nas poklic ne veseli, da ne želimo biti več z nekom skupaj ...
- Krize izvirajo iz vitalne težnje človeka po tem, da spremeni nevzdržne razmere. Lahko pa so pobeg iz realnosti, ki je nevzdržna.
- Čas krize ni najboljši za to, da ukrepamo ali sprejemamo dolgoročne odločitve. Krizo je treba najprej prebroditi.



- **Podvoll** (Seduction of Madness, 1990) : govori o zapeljivosti norosti, saj nas zapelje proč od problemov, s katerimi se brezplodno ukvarjamo. Kdor je enkrat našel pot do spremenjenih stanj zavesti, mu ostaja ta pot zmeraj odprta.
- Pomaga pobegniti od problemov. Lahko je oblika zasvojenosti, ki se ji mora posameznik aktivno upreti.
- **Tanja Lamovec**: V krizi se odprejo nove dimenzije doživljanja sebe. Psihotična kriza prinese na površje dragulje in razbitine. Če hočeš najti dragulje, moraš brskati po razbitinah.

FAZE V KRIZI (KATERIKOLI, NA SPLOŠNO)

- Faza *preparacije*, ko posameznik kopiči nerešeno problematiko; ta faza se začne že zdavnaj prej preden to opazimo, smo morda malo zatopljeni vase
- Faza *inkubacije*, ko o problematiki več ne razmišljamo zavestno, pač pa jo predelujemo podzavestno, v sanjah, domišljiji;
- Pojavljati se začnejo znamenja stiske ali pa nepričakovano izbruhne kriza.
- Hkrati s krizo se pojavi *uvid*, ki pa je pomešan z razbitinami prejšnje realnosti in vklopljen v spremenjeno stanje zavesti.
- Faza *preverjanja*: Ko kriza mine, lahko ločimo zrnje od plevel, se odločamo za nove poti.

FAZE PSIHOTIČNE KRIZE (1)

1. FAZA ZGODNJIH ZNAMENJ

Dva vzorca

- Strah pred izgubo nadzora nad miselnimi in zaznavnimi procesi, tesnoba (v tem vzorcu ljudje prej poiščejo pomoč, čeprav se dostikrat iz strahu pred hospitalizacijo izolirajo in upajo, da bo šlo mimo; včasih se to zgodi, včasih pa se stiska in pogrezanje vase in strahovi stopnjujejo v akuten izbruh krize)
- Povečana mentalna učinkovitost, izboljšano razpoloženje in samospoštovanje; v teh stanjih ljudje redkeje zaznajo, da bi morali kaj ukreniti, ker se zelo dobro počutijo, so komunikativni, ustvarjalni; nespečnost, evforična stanja. Če nič ne ukrenejo, se lahko to stanje sprevrže mučno vznemirjenost, ko začnejo zunanji in notranji dražljaji preplavljati njegovo zavest.

Zgodnja znamenja



- 70% oseb, ki so že preživele psihozo, zaznava znamenja bližajoče se krize.
- Čas, ki poteče od pojava prvih znamenj do vrhunca krize, je lahko manj kot en dan (10%), teden dni (52%), dva tedna in več (75%). (Birchwood in Tarrier (1992))
- Zgodnja znamenja so del procesa, ki potekajo v dokaj predvidljivih fazah, in zato omogoča človeku možnost pravočasnega ukrepanja in onemogočanje krize (zdravila, zdrav način življenja, več počitka, izogibanju stresu, zagotoviti si pravočasen suport, mrežo ljudi ...).
- Pasivna odvisnost od strokovnjakov lahko to prevzemanje odgovornosti za ukrepanje, preprečuje. Pomembna je aktivna vloga človeka.
- V času zgodnjih znamenj ima človek še nadzor in kritično distanco.

Opazovanje zgodnjih znamenj



- Vprašalnik o zgodnjih znamenjih krize
 1. Nespečnost
 2. Pomanjkanje volje za vsakdanje aktivnosti
 3. Znižana potreba po spanju
 4. Utrujenost
 5. Pretirana zgovornost
 6. Vznesenost
 7. Negotovost vase
 8. Izrazito pesimistično ali optimistično razpoloženje
 9. Občutki mrtvila
 10. Nanašalne ideje
 11. Nočne more
 12. Prenehanje jemanja zdravil
 13. Izguba zanimanja za zunanji videz ETC. (okrog 80 zgodnjih znakov)

Kako si pomagati med krizo



- Kljub temu, da se je kriza razvila, lahko še nekaj naredimo zase
- Zdravila (v največ primerih nujno potrebna),
 - včasih so problematične visoke doze, ki pretirano vznemirjeno osebo spravijo v stanje skrajno zmanjšanega vzburjenja do popolne brezčutnosti
 - Načrt za postopno nižanje doz
- Podvoll – med krizo je treba skrbno dozirati zdravila, da se zniža vzburjenje, a obenem zaščiti zdrave dele osebnosti
- Kaj je lahko vloga zagovornika?

Ohranjevanje jasne zavesti med krizo (Podvoll)



- Bodite *pozorni na telo* in ohranite stik z njim (gibanje, spreminjanje drže, osredotočenost na telesne občutke ...)
- Usmerite *pozornost na dihanje*. Ko smo usmerjeni v svoj notranji svet, pogosto pozabimo dihati, dihamo plitvo, zadržujemo dih.
- Ne ukvarjajte se s vsebino vaše duševnosti in je ne analizirajte. Vsebina vas sicer privlači, pa tudi obremenjuje.
- Vadite zbranost, osredotočite se na pomožne miselne procese, dokler se vam zavest ne razširi in odmakne od ozke teme, ki vas preokupira.



- Zbranost je tudi ključ za obvladovanje hitrosti duševnih procesov. Ne morete je ustaviti, lahko jo pa spremljate , opazujete kako deluje. Opazujte dogodke in pojave, ki se dogajajo v vaši duševnosti, ne se pa pustit, da vas “očarajo” in potegnejo vase. Opazujte. Ne raziskujte.
- Ne silite se misliti in ne potlačujte misli. Ne bojujte se proti hitrosti, saj jo vsak odpor še dodatno povečuje.
- Občasno boste začutili tudi naklonjenost, nežnost in blagost, za katere se zdi, da prevevajo vse svet. Pojavijo se občutki sočutja, solidarnosti do vseh bitij in občutek, da je to jedro našega bivanja. Usmerite jih tudi vase.

FAZE PSIHOTIČNE KRIZE (2)



2. FAZA IZGUBLJANJA NADZORA

- Razlike med obema vzorcema izginejo
- Posameznik se zaveda, da izgublja nadzor; se izrazito usmeri k svojim psihičnim procesom in brezupno poskuša, da bi jih obvladal.
- Posledice izgubljanja nadzora: Se umakne od ljudi, včasih izgubi zanimanje za videz, hrano, saj potrebuje vso razpoložljivo energijo za urejanje svojih psihičnih procesov. Upad samospoštovanja. Včasih tesnoba, zaradi hitre menjave razpoloženj.
- Vročični poskusi obvladovanja psihičnih procesov ne prinesejo zaželenih učinkov, temveč stopnjujejo napetost in zaskrbljenost.



- Doživljanje izgube nadzora zelo odvisno od okolja in okoliščin. Če si v tej fazi podrejen ritualom poniževanja pri hospitalizaciji (izguba obleke, svojih stvari, tvoja beseda malo velja), boš kmalu prenehal vzdrževati stik z realnostjo, ker si boš želel iz nje čimprej pobegniti.
- Če si v okolju, recimo v tujini v t.i. kriznih centrih, v katerem pomočnikom ni problema ohraniti spoštovanja do tebe in verjamejo in podpirajo tvoje svetle trenutke, previdno dozirajo zdravila, bo padec samospoštovanja manjši, tudi vrhunec krize bo manj izrazit (Mosher, Burti, 1989).
- Človek potrebuje podoro, da se bo lahko varno prepustil tokovom krize in jo čimprej prebrodil.
- Lamovec: Če želimo raziskovati proces psihotične krize, ga moramo preučevati v okolju, kje je posameznik deležen spoštovanja in podpore in ima možnost stika z ljudmi.

FAZE PSIHOTIČNE KRIZE (3)



3. VRHUNEC KRIZE

- Oseba največkrat potrebuje pomoč pri vsakdanjem delovanju, vsaj nekaj časa, ali vsaj navzočnost drugega človeka.
- Tudi na vrhuncu krize so svetli trenutki, ko lahko navežemo popoln stik, sicer pa uglaševanje poteka bolj na čustveni ravni.
- Stik z drugim človekom je vez s stvarnostjo, ki onemogoča, da bi šel človek predaleč v domišljijijski svet, od koder je včasih težko priti nazaj, zlasti če predolgo traja.
- Trajanje: od nekaj ur do 2-3 tedne
- Potem se začne kriza razreševati, se lahko spet vrne na vrhunec, preden se razreši.



- Kriza ima različne oblike in vsebine. Ponavadi ima človek nekaj temeljnih misli, izhodišč, ki jih doživlja kot absolutno resnične, bolj kot svet, ki ga obdaja. Te misli lahko spremljajo močne zaznave, izrazita čustva, včasih glasovi.
- Okoli psihotičnega jedra se ponavadi oblikuje bolj ali manj povezan sistem, kontekst.
- Dokler psihotično jedro ostaja, ni dovzeten za druge razlage.
- Vendar v svetlih trenutkih včasih izrazi dvom, ki ga velja spodbujati.

FAZE PSIHOTIČNE KRIZE (4)



4. FAZA RAZPADA PSIHOTIČNEGA JEDRA:

- Je prvi korak k razrešitvi krize, čeprav še vedno prevladujejo nenavadne ideje in doživetja.
- Posameznik stopa v stik s stvarnostjo.
- Dolgotrajnejša od drugih faz.

a) Začetni del



- Na začetku še živi v dveh svetovih; boleča faza, povzroča zmedo. Ko je na poti iz krize, se trpljenje poveča, kar otežuje vrnitev. Poskuša osmisliti prejšnja doživetja, včasih se zato kot posledica boja s stvarnostjo pojavijo nove blodnje, vendar te niso več tako prepričljive.
- Zelo je odvisno, kje doživljaš krizo. Če si predolgo nekje odmaknjen od običajnega življenja, je vrnitev težka. Včasih ljudje “producirajo simptome”, ker bi se radi izognili nevšečnostim vrnitve nazaj.
- Če si v skupnosti ali kriznem centru ali nekje, kjer nisi izgubil toliko stika, si srečeval prijatelje, imel neke obveznosti, si skrbel zase ..., je ta faza veliko krajša. Svojega mesta v skupnosti nisi izgubil.

b) Srednja faza



- Posameznik se ne more več braniti pred vpogledom, zato se njegovo trpljenje poveča. Spominjati se začne življenja pred krizo, postane ga groza.
- Značilna so čustva strahu in negotovosti. Bo imel kam? Kako bo stopil pred oči prijateljem?

C) Sklepna faza:



- popisovanje škode,
- delanje obračuna,
- bolj specifične skrbi (položnice, domače živali, služba)

OBDOBJE PO KRIZI



- Ponavadi to sovпада z odpustom iz bolnišnice.
- Najtežje obdobje, če je že veliko niti pretrganih ali veliko negotovosti doma.
- Pomembno, da nisi takrat prepuščen sebi.
- Postravmatski sindrom (kriza kot travma) vsebuje podoživljanje delov krize (flasback), zastrašujoče misli in sanje, čustveno ranljivost.
- Problemi s koncentracijo, misli prehitevajo...
- Zdravila.
- Socialni vidiki: samospoštovanja ni mogoče doseči s tehnikami, ampak z osebami, ki te spoštujejo in cenijo. Vzajemnost, vpletenost v socialne odnose.
- Vloge, ki bodo nadomestile vlogo duševnega bolnika.
- Delo z družino.

Delo z družino



- Prve reakcije družine: šok, presenečenje, tesnoba, zanikanje, preveč optimistična pričakovanja, da bo kmalu vse po starem.
- Če ste pričakovanja ne izpolnijo: frustracija, vzdražljivost, kriticizem do družinskega člana, ali prevelika skrb, prevelika čustvena vpletenost...
- Ljudje, ki se z bolnišnice vrnejo v okolje, kjer prevladuje atmosfera t.i. “*high expressed emotions*” (kriticizem, veliko negativnih kritik, nestrpnost, močen čustven naboj, pričakovanja okoli člana, ki se je vrnil nazaj), se jim bo kriza bolj verjetno ponovila v naslednjih devetih mesecih.



- Raziskave potrdile tudi povezavo med “močnim izražanjem čustev” (*“high expressed emotion”*) in doživljanjem bremen s strani družinskih članov. So tudi težje podpirali ali skrbeli za človeka.
- Zlasti problem, ko gre za svojce, ki zelo veliko preživijo z družinskim članom, včasih celo pustijo službo ... ali ko verjamejo, da ima lahko ves čas nadzor nad sabo, samo da tega noče (posledica jeza, frustracija, obtožbe, da je len ali zanalašč “težek”...)
- Na drugi strani, protektivnost lahko privede do pasivizacije, vztrajanja v vlogi bolnika...

Nekaj napotkov za družinske člane



- Najdite pozitivne stvari na družinskem članu, v takem stanju kot je zdaj.
- Lenoba in pomanjkanje motivacije ni isto, ne krivite osebe
- Mali uspehi na začetku
- Opogumljajte osebo, da bo čimbolj neodvisna
- Obdržite svoje lastne interese; pazite nase, privoščite si svoje življenje.
- **Zaupnost podatkov. Če delate z družino, se z njimi pogovarjajte o njih, njihovih občutkih, na način da ne boste prekršili želja o zaupnosti nekaterih podatkov– večkrat se to prekrši, se pogovarja o druž. članu, ko njega ni ali kot da ga ni.**

Kako ravnati s človekom v krizi



- Nekateri trdijo, da ljudje v globoki krizi nič ne razumejo. Res je, da govorijo drugače, izražajo svoje občutke, čustva, domišljijo v nenavadnem jeziku, ker so tudi njihova doživetja nenavadna. Včasih zamenjajo domišljijo in stvarnost, vendar se lahko vseeno znajdejo v vsakdanjih zadevah.
- Uglasimo se na čustva. Ni nujno, da popolnoma razumemo vsebino govora, na čustva se lahko uglasimo.



- 1. Človeka POSLUŠAMO. Ne hitimo z nasveti. Poskušamo razumeti, kaj se dogaja, kaj čuti in v kakšni situaciji je. Postavimo se v njegovo kožo.
- 2. OSTANIMO MIRNI, karkoli da se zgodi. Ljudje v krizi vpijajo vase vsako razburjenje. Če ostanemo mirni, se bo mogoče pomiril. Če ne moremo, najdimo nekoga, ki bo lahko ostal miren. Ni priporočljivo neposredno miriti človeka v krizi, zelo verjetno je, da se bo še bolj vznemiril. Pomirimo najprej sebe.



- 3. Odzivajmo se na kvaliteto čustev, vendar v manjši intenziteti. Pokažimo, da njegova čustva sprejemamo, jih jemljemo resno. Dajmo mu čas, da se postopoma izrazi.
- 4. Delimo čustva, ampak ohranjamo zavest o sebi. Naša naloga je dajati oporo, tega pa ne bomo mogli, če se bomo povsem prepustili čustvom ali če bomo ostali zunaj njih.
- 5. Pazimo, da ne ogrozimo njegovega samospoštovanja.
- 6. Kadar ne razumemo dobro, o čem človek govori, spregovorimo o svojih čustvih, ki jih je zbudilo njegovo pripovedovanje.



- 7. Spodbujamo jo, da nam pove, kaj doživlja, vendar je ne silimo h govorjenju. Naj pove, kolikor in kar želi.
- 8. Vedemo se čimbolj vsakdanje, ne glede, kaj je človek naredil ali dela. Tako zmanjšamo dramatičnost.
- 9. Bodimo iskreni. Če česa ne vemo, vprašajmo. Ne delajmo se, da nekaj vemo, če to ni res.
- 10. Ne ukrepajmo za njegovim hrbtom. Ljudje v krizi začutijo neiskrenost kot odsotnost varnosti.
- 11. Pomagajmo človeku v krizi ohranjati nadzor. Na primer, prisotnost ljudi, ob katerih se čuti varno, pomaga ohranjati nadzor.



- 12. Človek v krizi, ki kaže znamenja nasilnega vedenja, je največkrat prestrašen in zmeden. Če ga bomo prestrašili še mi, ga bo zagrabila panika. S svojim vedenjem mu bomo pokazali, da res nima nadzora nad s sabo. Bolj se bo lahko nadzoroval, če bo v to verjel, da lahko in če bomo mi v to verjeli in ga spodbujali k temu, da prevzame nadzor nad sabo. Odločni, spoštljivi, mirni in razumevajoči.
- 13. S človekom v krizi, ki izraža samomorilne težje, sklenemo dogovor, da tega ne bo poskušal do naslednjega obiska.

KRIZNI TIM



- 5-10 članov (jedro + nekaj ljudi za občasno pomoč)
- Različni timi, lahko svojci, strokovni tim, prostovoljci,
- 24 ur na dan v skrajnem primeru, včasih dovolj nekaj ur na dan
- Koordinator tima sklicuje timske sestanke približno na tri dni, poskrbi za razdelitev nalog, urnik dežurstev, telefonske številke
- Dogovor s človekom v krizi (odvisno od človeka, na primer glede jemanja zdravil, da ne bo šel nikamor brez spremstva...)



- Človek v krizi in član tima se sproti dogovarjata, kaj bosta počela, s soglasjem obeh
- Pogoji dovolj članov tima, da imajo lahko ljudje še svoje življenje ob tem, če ne izgorijo

KAKO OHRANITI POGODBENO MOČ , KO SMO V KRIZI



- Krizne kartice
- Načrt za primer krize
- Thomas Szasz l. 1982 piše o “psihiatričnem testamentu”, v katerem osebe, ko niso v krizi, izrazijo svojo voljo, kako naj drugi ravnajo v času, ko so v krizi.