



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ

ΚΡΙΣΗ

- Σε ατομικό επίπεδο
- Σε συλλογικό επίπεδο



- Η κρίση είναι μια παροδική κατάσταση αποσταθεροποίησης του ατόμου όταν έρχεται αντιμέτωπο με μια απειλητική περίσταση, την οποία αντιλαμβάνεται ως σημαντικό πρόβλημα που εκείνη τουλάχιστον τη στιγμή δεν μπορεί ούτε να αποφύγει ούτε να επιλύσει με τις συνήθεις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που διαθέτει.



ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΡΙΣΗΣ

Αναστάτωση, άγχος, αποδιοργάνωση



Εσωτερική ένταση



Αδυναμία του ατόμου να αντιμετωπίσει το αγχογόνο γεγονός και να προσαρμοστεί σε αυτό (φαινομενικά 'άλυτο' πρόβλημα)



πολύ μεγάλη αναστάτωση



Αναζήτηση τρόπων ανακούφισης από την ένταση



ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΗ ΜΙΑ ΚΡΙΣΗ;

- ΝΑΙ!
- Κρίσεις = μέρος της ζωής όλων (αργά ή γρήγορα όλοι θα βρεθούμε σε κατάσταση κρίσης και θα βιώσουμε ψυχική αναστάτωση)
- ΑΡΑ: Η αντίδραση στην κρίση είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε μια μη φυσιολογική κατάσταση.



ΕΙΔΗ ΚΡΙΣΕΩΝ

- Γενική διάκριση
- 1. αναπτυξιακές κρίσεις (ψυχολογική διαδικασία μετάβασης σε ένα νέο αναπτυξιακό στάδιο)
- 2. περιστασιακές, τυχαίες (συνδέονται με συγκεκριμένα γεγονότα, συνήθως ξαφνικά και απρόσμενα, που μπορεί να συμβούν στον καθένα οποιαδήποτε στιγμή)



ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ

- Αναμενόμενες κρίσεις, φυσιολογικές μεταβατικές διαδικασίες τις οποίες, ωστόσο, το άτομο δεν μπορεί να διαχειριστεί με επιτυχία.



ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ

- 1. Απειλητική για τη ζωή ασθένεια, τραυματισμός του παιδιού ή προσώπων στο στενό του περιβάλλον (Ασθένειες επικίνδυνες για την υγεία, παραμορφώσεις, ακρωτηριασμοί, απόπειρες αυτοκτονίας)
- 2. Βίαιος ή απροσδόκητος θάνατος: Θανατηφόρα ατυχήματα, ανθρωποκτονίες.



- 3. Απειλή της ζωής ή της σωματικής ακεραιότητας ως αποτέλεσμα ανθρώπινης επιθετικότητας (ληστεία, βιασμός, κακοποίηση παιδιού, απαγωγή).
- 4. Γεγονότα πολέμου: εισβολές, τρομοκρατικές επιθέσεις, βασανιστήρια, αεροπειρατείες.
- 5. Φυσικές καταστροφές: Τυφώνες, πλημμύρες, πυρκαγιές, κατολισθήσεις, εκρήξεις ηφαιστείου, τσουνάμι



- 6. Βιομηχανικά ατυχήματα προκαλούμενα από τον άνθρωπο: πυρηνικά ατυχήματα, τοξικά απόβλητα, έκθεση σε βλαβερές ουσίες / διαρροή χημικών.



ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΝΑ ΒΡΙΣΚΕΣΑΙ ΣΕ ΚΡΙΣΗ

- Αναστάτωση και αποδιοργάνωση
- Αδυναμία αντιμετώπισης της κατάστασης
- Πιθανότητα μιας ριζικά θετικής ή αρνητικής έκβασης



ΦΑΣΕΙΣ – ΣΤΑΔΙΑ ΤΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ 1

A. Πρώτη επαφή με το γεγονός

- Κατακλυσμαία συναισθήματα /παρεμπόδιση εύρεσης ακόμη και των πιο απλών λύσεων για αντιμετώπιση

B. Φάση επεξεργασίας του γεγονότος

- Πρώτες συναισθηματικές αντιδράσεις (κλάμα, άρνηση, θυμός)
- Πολλά άτομα επιθυμούν να συζητήσουν το γεγονός με άτομα που έζησαν το γεγονός (το ίδιο μαζί τους ή άλλο)
- Συνειδητοποίηση του φυσιολογικού χαρακτήρα των συναισθημάτων τους



ΦΑΣΕΙΣ-ΣΤΑΔΙΑ ΤΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ 2

Γ. Φάση αντιμετώπισης ή προσαρμογής

- Αρχίζει να διαφαίνεται η ανάκαμψη
- Γενικότερος απολογισμός των συνεπειών
- Έναρξη δράσης με σκοπό την αντιμετώπιση

Δ. Επιστροφή στο επίπεδο λειτουργίας πριν από την κρίση

- Μακρόχρονη περίοδος, μερικοί μήνες έως και χρόνια



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ: ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

- Μοίρασμα εμπειριών με άτομα που έχουν βιώσει κρίση
-
- Εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης
- Σωματική άσκηση
- Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες (π.χ. καλλιτεχνικές, αθλητικές)
- Διατήρηση καθημερινών συνηθειών
- Βοήθεια από ειδικούς



ΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

- Να προστατευθεί το θύμα της κρίσης από οποιονδήποτε επιπλέον στρεσογόνο παράγοντα.
- Να βοηθηθεί το θύμα να οργανώσει και να κινητοποιήσει το δίκτυο υποστήριξής του.
- Να μπορέσει να επιστρέψει το άτομο στο επίπεδο λειτουργίας του πριν από την κρίση.



- Τα στοιχεία που παρουσιάζονται στις διαφάνειες προέρχονται από διαλέξεις της κ. Γωνίδα Ελευθερίας, καθηγήτριας στο τμήμα Ψυχολογίας στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης σχετικά με την διαχείριση κρίσεων στο σχολικό πλαίσιο.



- Οι γονείς και οι κηδεμόνες των μαθητών/-τριων του ΕΕΕΕΚ Λάρισας που επιθυμούν να επικοινωνήσουν με τον ψυχολόγο του σχολείου κο Βασίλη Γρίβα, μπορούν να αποστείλουν ηλεκτρονικό μήνυμα στο [email:vasilis_grivas@yahoo.gr](mailto:vasilis_grivas@yahoo.gr).

