

## Interwencja kryzysowa w pigułce

### 1. Typowe objawy traumy ( stresu w efekcie silnego kryzysu)

- reakcje fizjologiczne o różnym natężeniu ( jak w stresie)
- zachowania regresywne
- amnezja
- natłok myśli bez możliwości powstrzymania ich
- trudności w nawiązaniu kontaktu ( zbyt wyciszenie się)
- unikanie ( innych, podjęcia działań)
- zagubienie
- podejmowanie niebezpiecznych zachowań
- utrata apetytu
- utrata zainteresowania czymkolwiek
- problemy ze snem ( bezsenność, wczesne wybudzanie się, koszmary)
- złość kierowana na osoby z otoczenia, także te, które chcą udzielić wsparcia

### 2. Kluczowe zasady interwencji

- **bliskość**- nawiązanie relacji, bliskość doświadczenia, empatia ( ważne: gdy czujesz, że zaczynasz tak samo emocjonalnie reagować jak osoba, której pomagasz, to znak, że zbyt mocno emocjonalnie wchodzisz w relację!)
- **bezpośredniość**- nawiązujemy relację z osobą, ale **NIE WOLNO ROZMAWIAĆ O TRAUMIE, ZADAWAĆ PYTAŃ O TO CZEGO OSOBA DOŚWIADCZYŁA, CO PRZEŻYŁA, CO WIDZIAŁA**. Takie pytanie zwiększają traumę, wzmagają emocje, bezradność, mogą prowadzić do dekompozycji struktury osobowości
- **nadzieja**- nie chodzi o wzbudzenie nadziei, zapewnienie, że wszystko będzie dobrze, ale pokazanie, że rzeczy i sytuacje mogą się zmienić, że obecnie jest bezpiecznie

### Pamiętaj:

- **Nie obiecuj niczego**
- **Nie dawaj złudnych nadziei, że coś się wydarzy, że będzie lepiej**
- **Buduj system wsparcia społecznego ( ty jako pomagacz jesteś jednym z elementów tego systemu, ale nie podstawowym i jedynym)**
- **Na początku zaspokajamy potrzeby podstawowe: jedzenie, spanie, ubranie, bezpieczne miejsce zamieszkania ( choćby na chwilę).**
- **Gdy potrzeby podstawowe są zaspokojone to budujemy więzi pytając kim człowiek**

**jest, co lubi, co robił dotychczas itp.**

- **Wspieraj aktywność osoby; daj poczucie, że osoba ma na coś wpływ, że coś od niej zależy, choćby najmniejsze drobiazgi.**

Zaczynamy od słuchania i obserwowania. To jest niczym podawanie ramienia osobie. Musimy zadbać o relację i dopiero później możemy wyjść z działaniami. Trzeba sprawdzić zasoby i na bazie relacji oraz zasobów zbudować paln działania.

### 3. Co ważne i do wykorzystania w interwencji kryzysowej

a) wiara- religia ( u tych, którzy wierzą), wartości

b) emocje- trzeba stworzyć bezpieczną przestrzeń do wyrażania emocji; pomagać w nazwaniu i zrozumieniu emocji. **Najważniejsze, że to co czuje osoba jest OK. W nienormalnej sytuacji każda reakcja jest normalna. Jeśli osoba jest w silnych emocjach i nie można nawiązać z nią kontaktu ( silnie przeżywa) to wtedy zadajemy pytania typu: Jak masz na imię? Czy jesteś głodny? Czy coś cie boli? Jeśli osoba jest w silnym pobudzeniu i szoku nie mówimy jej " uspokój się i weź głęboki oddech".**

**Ważne:** lęk, niepokój, gniew, złość, wrogość, depresja, smutek, zapadanie się w siebie  
**to sa normalne racje na kryzys! Natomiast jeśli, któraś zaczyna dominować, to jest to sygnał, że może wystąpić zaburzenie**

c) relacje i więzi społeczne- ludzie lepiej radzą sobie z szokiem i kryzysem, gdy nie są sami

d) uruchomienie wyobraźni- to przyda się na późniejszym etapie wsparcia; pomagamy osobie w zobaczeniu czegoś pozytywnego w terażniejszości, przyszłości ( masz zawód, możesz pójść do pracy, znasz język itp)

e) budowanie perspektywy- czas leczy rany, przyzwyczajamy się do sytuacji, wiele zdarzeń w miarę upływu czasu blednie. Nie powinno się jednak mówić osobie w szoku " Zobaczysz z perspektywy czasu wszystko będzie inne", abo " Przywyczaisz się". Budowanie perspektywy to działanie prowadzone na późniejszym etapie interwencji.

**Ważne:**

**Największa efektywność w pracy interwencyjnej zależna jest od umiejętności słuchania i budowania aktywnego, zaangażowanego kontaktu, zadawania pytań, stosowania przeformułowań, autentycznej komunikacji, empatii.**