



СПЕШНА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ ПРИ КРИЗИСНИ /КРИТИЧНИ/ СЪБИТИЯ

Латинската дума CRISIS има старогръцки произход и означава прелом, решителен момент. Основният смисъл на кризата е **ПРОМЯНА**. Една промяна е критична, когато има следните две основни характеристики:

- Да е много категорична (радикална, значима);
- Да настъпва внезапно или много бързо, неочаквано.

Поради неочакваността на промяната и нейната сила, възстановяването на хомеостазата (равновесното състояние на системата) е силно затруднено, адаптивните/възстановителни способности са поставени на голямо изпитание. От тук произтича и относително високия риск от неблагоприятно развитие и провал на възстановителните процеси. По тази причина възниква необходимостта от оказване на помощ.

ЗАЩО Е НЕОБХОДИМА СПЕШНАТА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ПОМОЩ?

- 86% от хората преживели критично събитие развиват когнитивни, физически и емоционални реакции до 24 часа;
- 22% продължават да изпитват тези симптоми в продължение на 6 месеца до 1 година;
- 4% развиват посттравматично стресово разстройство.

КРИЗИСНИ /КРИТИЧНИ/ СЪБИТИЯ

- Транспортни катастрофи;
- Природни бедствия – земетресения, наводнения и др.;
- Големи производствени аварии;
- Терористични актове;
- Случаи на суициди и смърт;
- Сексуален, виртуален, семеен тормоз и насилие.

ЦЕЛЕВИ ГРУПИ

- Жертвите;
- Семействата;
- Приятелите;
- Колегите, очевидците ;
- Участващите в спасителните операции.

СИМПТОМИ, СЪПРОВОЖДАЩИ КРИЗАТА

- **ЕМОЦИОНАЛНИ:** гняв, страх, вина, тъга, потиснатост, загуба на интерес, натрапливо, неочаквано и внезапно връхлитащи спомени (flash back), повишено напрежение, объркване, чувство за безпомощност; отклонения в себе-оценката; възможна е поява и на психотични епизоди;
- **ТЕЛЕСНИ:** виене на свят, прималяване, подкосяване в колената, сърцебиене, гадене, пребледняване, изтръпване, топли и студени вълни, изпотяване, разтреперване и други.
- **ПОВЕДЕНЧЕСКИ:** агресивни прояви, социална изолация, нарушен сън, злоупотреба с алкохол, медикаменти и др., прехранване или липса на апетит.
- **КОГНИТИВНИ:** човек не знае как да разсъждава върху проблема, как да оцени реалността, как да формулира възможностите за решаване на проблема; трудност за поддръждане и поставяне на приоритет при решаване на задачи в ежедневието, когнитивни изкривявания – “има нещо дефектно в мен и затова се случиха тези неща в живота ми”.

ВАЖНО Е ДА ЗНАЕМ!

- В условията на криза тези симптоми са нормални реакции, но ако не преминат до един месец, може да придобият болестен характер;
- При критично събитие психическите увреждания са значително по-големи от физическите.
- Децата развиват психически травми, които продължават да въздействат върху ежедневието им дълго време след като травмиращото събитие е отминало;
- Научни изследвания доказват, че децата изпитват същата палитра от посттравматични реакции, както и възрастните;
- Дори тези на възраст под 5 г. за които мислим, че не осъзнават точно какво става, имат същите последици върху мозъка, както по-големите деца и възрастни.
- След първото и най-интензивно отреагиране на емоциите следват отново периоди на влошаване, което изисква няколко денонощия пострадалият да не бъде оставян сам.

ПОСТТРАВМАТИЧЕН СТРЕС И ПОСТТРАВМАТИЧНО СТРЕСОВО РАЗСТРОЙСТВО

- **Посттравматичният стрес** е много силна възбуда, която води до загуба на контрол и чувство на безпомощност;
- **Ако до 4-тата седмица не се справим с посттравматичния стрес се развива посттравматично стресово разстройство /ПТСР/** – характеризира се с продължаващи повече от месец след кризата изключително силна възбудимост, вцепеняване, оттегляне и бягство от реалността, натрапчиви мисли, спомени и преживявания на кризисното събитие.

КЪДЕ ДА ТЪРСИМ ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОЩ?

ДРУЖЕСТВО НА ПСИХОЛОЗИТЕ В БЪЛГАРИЯ СЕКЦИЯ ПО КРИЗИСНА ПСИХОЛОГИЧЕСКА ИНТЕРВЕНЦИЯ ЛИЦА ЗА КОНТАКТ:

Христо Монов, СУ "Св. Климент Охридски, 0887 628 909
Елена Пенчева – авиационен психолог, 0886 440 981
Десислава Георгиева – авиационен психолог, 0889 357 960
Йорданка Енева – детски психолог и логопед, 0887 419 312

РЗИ – Софийска област
Дирекция „Обществено здраве“
Отдел “Профилактика на болестите и промоция на здравето”