

Mi az a krízis?

Hogyan ismerheti fel, hogy segítséget kell kérnie?

A krízis mindannyiunk életében előforduló átmeneti, jól körülhatárolható lelki állapot, amely a mentálisan egészséges embereknél is gyakran előfordul. Az esetek többségében többkevesebb sikerrel túljutunk rajta önmagunk erejéből vagy környezetünk támogató segítségével, de legtöbbször nem a hosszú távú, valódi megoldásával a helyzetnek. Túléljük, és igyekszünk elfelejteni...



Milyen kríziseink lehetnek?

Milyen konkrét helyzetekben tud a krízistanácsadó szakpszichológus segíteni?

Kríziseink lehetnek normatív, minden ember életében előforduló válságok, amelyek életünk váltószakaszainál (pl. gyermekkorból fiatal felnőttkorba – vagy felnőtt korból idős korba átlépéskor) jelentkeznek és lehetnek akcidentális, véletlenszerű kríziseink (pl. válás, szeretett személy – vagy munkahely elvesztése), amik váratlanul történnek meg velünk.



Ezért vannak olyan élethelyzetek, amikor minden egészségesen működő ember számára szükséges a lelki segítségnyújtás, speciálisan a krízisintervenció, amely megakadályozza a krízis destruktív kimenetelét, a személyiség összeomlását, testi tünetek kialakulását, vagy a tünetek krónikussá válását.

Hogyan zajlik a kríziskezelés?

Mit csinál konkrétan a krízistanácsadó, melyek a kríziskezelés lépései?

Egy krízis rákényszerít minket arra, hogy változtassunk életünkön, lehatoljunk önmagunk mélységeibe és új erőforrásainkkal egy más élethelyzetet teremtsünk magunknak. Ehhez azonban először stabilizálnunk kell az aktuális élethelyzetet és energiát kell nyernünk a változtatáshoz. Talán nehezen hihető Önnek a jelenlegi állapotában, de ez a krízis akár egy jó dolog is lehet az életében, amit még el sem tud képzelni...

Mennyi időt vesz igénybe a kríziskezelés?

Mikor számíthat javulásra?

A folyamatban minden egyes lépés személyre szabott és a konkrét problémára koncentrál, így nincsenek előre megtervezett panelek amiket használnak.

Bácsalmási Egészségfejlesztési Iroda
6430 Bácsalmás Hősök tere 14.
tel: +36706766430
e-mail: beszkft@beszkft.hu
honlap: www.besz-jaro.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE