

*Nenormalen odziv v  
nenormalnih okoliščinah  
je normalen odziv.*

*/Viktor Frankl/*

### **Odzivanje v času krizne situacije in načini njene obvladovanja**

Krizna situacija zamaje temelje našega delovanja in pomembno vpliva na naše duševno zdravje. Razumevanje našega odzivanja v kriznih situacijah (predvsem tistih, ki trajajo dlje časa), nam lahko pomaga pri soočanju s krizno situacijo in pri iskanju načinov pomoči. V nadaljevanju zato opisujemo možna doživljanja in odzive v različnih obdobjih krize - na začetku, med trajanjem krizne situacije ter po njej. Podajamo tudi nekaj načinov, ki so nam lahko v pomoč pri našem spoprijemanju z njo.

Ljudje se s krizno situacijo soočamo različno hitro in na različne načine, zato je pomembno, da smo v vseh obdobjih krizne situacije do sebe in drugih strpni, sprejemajoči in potrpežljivi. Čeprav se nam kdaj zgodi, da se s situacijo težje spoprimemo, se velja spomniti, da smo ljudje zelo odporni in prilagodljivi ter skupaj sposobni premagati mnoge izzive.

## **Na začetku in med krizno situacijo**

Ker krizna situacija poruši naše ravnovesje in vsakodnevno delovanje, na začetku običajno doživljamo stanje, ki je podobno šoku. V tem obdobju je pogosto zanikanje težave ali zmanjševanje njenega pomena. Zdi se nam, da se to ne more zares dogajati ali da bo kmalu minilo. Takšen odziv ima svoj namen, saj nas zaščiti pred navalom ovirajočih čustev (na katera nismo pripravljeni), hkrati pa s tem pridobimo čas, da se pripravimo na naslednje obdobje.

Po obdobju šoka se je potrebno spoprijeti s krizno situacijo, da bi se lahko čim prej vrnili na raven našega običajnega delovanja. Kako se bomo odzvali, je odvisno od več dejavnikov. Pomembne so naše pretekle izkušnje, medosebne razlike v delovanju sistema, ki v naših možganih uravnava odziv na stres, trajanje krizne situacije ter koliko nadzora imamo nad samo situacijo. Nekateri med nami se takoj podajo v boj s situacijo, z mislijo, da bi situacijo čim prej rešili in nadzorovali. Pri posameznikih, ki so dejavni v vlogah/poklicih, ki so usmerjeni v neposredno ali posredno pomoč drugim (npr. prostovoljci, zdravstveni delavci), lahko pride tudi do zelo močnih pozitivnih čustev, celo stanja vznesenosti. Smisel oziroma namen takšnega odziva je spodbuda in aktiviranje moči za spoprijemanje s krizno situacijo. Nekateri posamezniki pa se v tem obdobju umaknejo iz aktivnega reševanja situacije ali ohromijo in za soočanje s situacijo potrebujejo več pomoči.

Ne glede na začetno odzivanje se v primerih, ko krizna situacija traja dlje časa, začnejo skozi čas pojavljati različni odzivi. Tako med posamezniki kot tudi znotraj posameznikov samih. Ti odzivi se lahko odražajo na vseh področjih našega delovanja – na miselnem, čustvenem, telesnem, vedenjskem in socialnem (opisani so v Tabeli A), in nam lahko predstavljajo podporo ali pa oviro pri spoprijemanju s krizno situacijo. Nekatere odzive pri sebi bolj, nekatere pa slabše prepoznamo. Pomembno je, da se zavedamo, da so vsi naštetih odzivi v krizni situaciji pričakovani in normalni, da pa je dobro prepoznati (in krepiti) tiste, ki so nam v pomoč. Predvsem na čustvenem in miselnem področju se nam lahko zgodi, da prihaja v času trajanja krizne situacije do nihanj. To pomeni, da se lahko izmenjujeta spodbudni in ovirajoči odziv znotraj enega tedna ali celo dneva. V nekem trenutku/obdobju prevladujejo spodbudni odzivi, npr. optimizem, odločnost, angažiranost. V drugem obdobju pa se lahko pojavijo predvsem ovirajoči odzivi, od skrbi in strahov, ki so lahko vezani na trenutno situacijo ali na prihodnost, do jeze (na druge in nase) in žalosti zaradi oprijemljivih izgub (izguba bližnjih, zdravja, dela ...) ali manj oprijemljivih izgub (izguba občutka varnosti, dnevne rutine, možnosti načrtovanja prihodnosti). Vse to je v krizni situaciji običajno, zato je ključno, da znamo negativne odzive prepoznati, uravnotežiti in po potrebi poiskati pomoč.

**Tabela A**

<b>Področje</b>	<b>Ovirajoči odzivi</b>	<b>Spodbudni odzivi</b>
<b>Miselno</b>	zmeda, dezorientiranost, skrbi, vsiljive misli in podobe, samoobtoževanje	odločnost in razreševanje, ostrejša zaznavanje, pogum, optimizem, vera
<b>Čustveno</b>	agonija, žalovanje, žalost, strah, jeza, otopelost, apatičnost, razdražljivost, krivda in sram	občutja, da smo angažirani, aktivirani, dojemanje situacije kot izziva
<b>Telesno/vedenjsko</b>	utrujenost, glavobol, napetost v mišicah, bolečine v trebuhu, pospešeno bitje srca, težave s spanjem, nezdrave navade	povečana pozornost, pripravljenost na odziv, povišana raven energije
<b>Socialno (družbeno)</b>	izrazito izogibanje socialnim stikom, medosebni konflikti	občutek povezanosti z drugimi, občutek, da vsi podobno doživljamo, nesebična pomoč drugim

Večina posameznikov začne čez čas uspešno obvladovati ovirajoče odzive in se sooči z izgubami, ki so se pojavile zaradi krizne situacije, ter sprejme nastalo situacijo in se ji prilagodi (s spremembo življenjskega sloga, novim načinom izvajanja aktivnosti, drugačnimi odnosi ...). To pomeni, da ponovno pridobivajo na čustveni odpornosti in zagonu ter motivaciji za premagovanje krizne situacije.

Pri nekaterih pa se lahko zgodi, da se ne zmorejo prilagoditi krizni situaciji, pojavijo se lahko občutki brezupa, brezizhodnosti ter nemoči. Srečujejo se z izgubo samozaupanja, razvijeta se lahko izgorelost ali depresija in v takih primerih se je potrebno obrniti po podporo k svojim bližnjim oz. poiskati strokovno pomoč.



## Po koncu krizne situacije

Krizna situacija, sploh, če je trajala dolgo in nismo imeli veliko nadzora nad njenim potekom, pusti sledove pri vseh. Pri nekaterih se lahko zgodi, da se ovirajoči odzivi, ki so značilni za obdobje, ko je grožnja aktualna, podaljšajo tudi v obdobje po krizi. Za te posameznike bo krizna situacija pustila predvsem neugodne posledice. Pogosto bodo podoživljali krizo in se soočali z vznemirjajočimi čustvenimi odzivi (npr. z jezo, razdražljivostjo, otopelostjo; več v Tabeli B), kar lahko privede tudi do razvoja duševne motnje. Zato je v takšnih primerih ključno iskanje strokovne pomoči.

Tako kot za obdobje med samo krizno situacijo je tudi za obdobje po njej običajno, da bomo občutili nihanje, predvsem na miselnem in čustvenem področju. Lahko nas bo strah, da se bo situacija povrnila, spet drugič bomo bolj samozavestni z zavedanjem, da smo se s krizno situacijo enkrat že soočili.

Na nekatere posameznike pa bo imela krizna situacija pozitiven vpliv (osebna rast), saj jim bo uspelo na celotno krizno situacijo pogledati drugače; sprejeli jo bodo kot izziv in priložnost za spremembo odnosa do sebe in drugih. Prepoznali bodo pozitivne spremembe v pogledu na svet, prioritetah in pričakovanjih, odkrivali bodo nove načine skrbi zase in bližnje (ostale možne pozitivne spremembe so prikazane v Tabeli B).

**Tabela B**

Področje	Neugodne posledice	Pozitivne spremembe
Miselno	vznemirjajoče misli ali podobe dogodka, ki se pojavijo v stanju budnosti ali sanjah; težave s koncentracijo in osredotočanjem	pozitivne spremembe v prioritetah, pogledu na svet ter pričakovanjih; prilagoditev pričakovanj glede vsakodnevnega življenja; kreativnost – iskanje novih rešitev in novih načinov za prilagajanje situaciji (s spremembo miselne naravnosti, uporabo humorja, sprejemanjem situacije)
Čustveno	vznemirjajoči čustveni odzivi na situacije, ki spominjajo na dogodke v krizni situaciji; občutek, da se dogodek ponovno dogaja (angl. »flashback«); nezmožnost polnega doživljanja čustev; občutek otopelosti; razdražljivost ali izbruhi jeze; občutek, kot da smo na robu	občutek hvaležnosti za družino in prijatelje; občutek samozavesti ob zavedanju, da smo se uspešno soočili s krizno situacijo/pri tem pomagali tudi drugim
Telesno/vedenjsko	podoživljanje krizne situacije; upad ali izguba zanimanja za aktivnosti, v katerih smo včasih našli zadovoljstvo; vedno »na preži«, pripravljenost na nevarnost, hitro se prestrašimo; težave s spanjem: težko zaspimo, se zbudamo med spanjem	posvečanje večje količine časa sebi; odkrivanje novih načinov skrbi zase in za svoje počutje; aktiven pristop k izzivom
Socialno (družbeno)	izogibanje pogovorom, razmišljanju in doživljanju čustev, povezanih s krizno situacijo; izogibanje stvarem, ki spominjajo na krizno situacijo (prostoru in ljudem, ki so povezani z dogodkom/situacijo); občutek nepovezanosti in odtujenosti od ostalih oseb; socialni umik	kakovostnejši stiki z družino in prijatelji; večji občutek povezanosti z drugimi; večji občutek solidarnosti in skrbi za druge

## Kaj nam lahko pomaga pri obvladovanju krizne situacije?

Za spoprijemanje s krizno situacijo obstajajo različni načini. Nekaterim se je bolje izogniti in s tem preprečiti neugodne posledice, nekateri načini pa so nam v pomoč. Spodnja tabela (C) je lahko izhodišče za lasten razmislek in izbiranje tistih načinov, ki vodijo k pozitivnim spremembam.

*Tabela C*

### Kaj POMAGA?

- Imeti v mislih, da je krizna situacija obdobje, ki bo minilo;
- imeti v mislih, da v krizni situaciji nismo sami;
- pogovor in preživljanje časa z družino;
- stiki s prijatelji in socialno mrežo (na ustrezen način);
- izražanje občutkov;
- biti v pomoč in podporo drugim;
- vzdrževanje dnevne rutine ali vzpostavitev nove dnevne rutine;
- zadostna količina spanja in počitka;
- zdravo prehranjevanje;
- skrb za telesno aktivnost (tudi v obliki dela na vrtu, sprehodov, telovadbe doma);
- umestitev prijetnih aktivnosti med dnevne aktivnosti (hobiji, glasba, branje ...);
- preživljanje časa v naravi;
- izvajanje tehnik sproščanja (dihalne vaje, meditacija, poslušanje glasbe);
- pisanje dnevnika;
- usmerjanje pozornosti na pozitivne vidike (npr. o tem, kaj nam ta situacija prinaša pozitivnega);
- osredotočenost na tisto, kar lahko naredimo tukaj in sedaj za boljše spoprijemanje s situacijo;
- usmerjenost na rešitve in ne na probleme;
- uporaba veščin, s katerimi smo se že v preteklosti uspešno spoprijemali z izzivi in stresnimi situacijami;
- vzpostavljanje strpnega in sprejemajočega odnosa do sebe in drugih;
- pridobivanje koristnih informacij iz zanesljivih virov;
- iskanje strokovne pomoči\*, v kolikor je stiska huda.

### Kaj NE pomaga?

- Prekomerno spremljanje novic o krizni situaciji;
- obravnavanje krizne situacije kot glavne teme pogovora ves čas;
- usmerjanje pozornosti na možne negativne izide v prihodnosti;
- zapiranje vase;
- potlačevanje negativnih občutkov;
- izrazit umik od družine ali prijateljev;
- negativna naravnost, kritiziranje, negativne misli;
- nasilje ali konflikti;
- obtoževanje drugih oseb;
- pitje alkohola in uporaba drugih drog;
- prenejedanje ali izpuščanje obrokov;
- tvegana vedenja (ogrožajoča vožnja, neupoštevanje navodil in priporočil);
- opuščanje prijetnih aktivnosti;
- prekomerno delo;
- prekomerna uporaba digitalnih tehnologij (televizija, družbena omrežja, videoigre ...).

\*Viri strokovne pomoči v trenutni situaciji so objavljeni na naslednjih povezavah:

<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>

<http://www.dps.si/za-psihologe/koronavirus/>

Besedilo so pripravili: Alenka Tančič Grum, Maja Roškar, Saška Roškar, Helena Jeriček Klanšček, Sara Kotar

Vir:

Priročnik za psihološko prvo pomoč (angl. Handouts from the Psychological First Aid Manual - PFA; <https://www.ptsd.va.gov/>).

Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana  
Telefon: + 386 1 2441 400  
E-pošta: [info@nijz.si](mailto:info@nijz.si)  
Gradivo je dostopno na: <https://www.nijz.si/>

