

***ПСИХОЛОШКО КРИЗНЕ
ИНТЕРВЕНЦИЈЕ У
ВАСПИТНО ОБРАЗОВНИМ
ИНСТИТУЦИЈАМА***

ОКТОБАР 2013.ГОДИНЕ

Потребно је разликовати!

- Стресни животни догађаји
- Трауматски догађаји

- 
- Стресни животни догађаји (тзв.стресори) су догађаји које процењујемо као угрожавајуће или опасне по:
 - СОПСТВЕНИ ЖИВОТ
 - ЖИВОТ НАМА ВАЖНИХ ЉУДИ
 - МАТЕРИЈАЛНИХ ДОБАРА
 - ПОЛОЖАЈ У ПОРОДИЦИ, ДРУШТВУ ИЛИ ЗАЈЕДНИЦИ САМОПОШТОВАЊЕ ИТД.

- 
- Стресни животни догађаји нису ретки, они се догађају свакодневно (у кући, на улици, на послу).
 - Суштина стресних животних догађаја је у нашој процени да ли су стресори опасни за нашу добробит.

СТРЕС ЈЕ...

- Склоп емоционалних, мисаоних, телесних и понашајних реакција у ситуацији коју процењујемо као опасну и угрожавајућу.
- Постоји акутан и хроничан стрес као и професионални стрес код особа које се баве помагачким професијама.

Знаци стреса

- Емоционални (туга, тескоба, промене расположења, љутња, осећај кривице, немоћ)
- Мисаони (самокритичност, слаба концентрација, заборавност, “опседнутост” истим мислима)
- Телесни/физиолошки (знојење дланова, лупања срца, црвенило лица, дрхатање руку, болови у желецу, промене у телесној тежини, поремећаји сна)
- Понашајни (плач, неконтролисани испади, агресивност, повлачење у себе, претерана употреба алкохола, цигарета, кафе...).



- 
- У центру ових кругова налазе се примарне жртве, затим следе секундарне, па терцијалне.
 - Сви они су жртве немилог и тешког догађаја који се одиграо.
 - У посебном кругу налазе се они који пружају помоћ унесрећенима и ожалошћенима. Чак и они који верују да нема места емоцијама у њиховом послу (полицајци, ватрогасци, лекари) нису имуни на тешке ситуације у којима учествују.

Разлика између стресног и трауматског догађаја

- Трауматски се не дешавају свакодневно (за разлику од стресних догађаја) и не дешавају се свим људима.
- Трауматски догађаји се јављају неочекивано, изненада и код свих изазивају интензиван страх, осећање беспомоћности и ужаса.
- Реакције на трауматске догађаје су неизбежне и универзалне, исте код свих људи.

Шта су трауматски догађаји?

- Трауматски догађаји су догађаји који су изван граница уобичајеног људског искуства и који су изузетно тешки и болни свим људима.

Разликујемо (у односу на време када се јављају):

- трауматске стресне реакције
- посттрауматске стресне реакције

- 
- **Трауматске стресне реакције:** су склоп осећања, мисли и поступака који се јављају још за време трајања трауматског догађаја или непосредно након њега, а циљ им је да ублажи ужас таквог догађаја (“обамрлост”, “не, то се мени не дешава”, губитак свести итд.)

- 
- **Посттравматске стресне реакције:** су склоп осећања, мисли и поступака везаних за сећања на трауматски догађај и његове последице (сећање на девојку која је извршила самоубиство, питање да ли је то могло да се спречи итд.).

Пострауматске сресне реакције:

- честа болна сећања на догађај (слике, мисли)
- често узнемирујући снови о догађају (ноћне море)
- избегавање осећања и разговора везаних за трауматски догађај
- смањење интересовања за уобичајене активности

- 
- осећање удаљености/отуђености од других
 - иритираност или изливи беса
 - сметње концентрације
 - изразит/претеран опрез
 - изразит/претеран страх
 - изразита/претерана осетљивост (нпр. трзање на сваки шум)



Пострауматеске реакције су интензивније уколико се боримо против њих:

- потискивањем (“најбоље је да се све то заборави”, “немој да мислиш о томе” и сл.),
- минимизирање (“ово је страшно, али постоје и горе ствари у животу”),
- рационализацијом (“У животу се такве ствари догађају...”).

- 
- Све ове реакције “помажу” трауми да остане нетакнута, живи у нама и полако мења наш живот.

Због тога

- Да би се сачувало ментално здравље свих који су укључени у трауматски догађај и да би заједница поново почела да функционише неопходно је да се такав догађај психолошки обради.

- 
- Психолошка обрада
трауматског догађаја одвија се
кроз тзв. **психолошке кризне
интервенције**

- Шта је криза и шта су психолошке кризне интервенције?



- 
- Ако се стресне и трауматске реакције продубе и дуже трају и ако са собом носе:

- осећање губитка контроле и беспомоћности
- преплављеност осећањима и узнемиреност
- промену слике о себи
- промену филозофије живота

ТАДА ГОВОРИМО О КРИЗИ

- 
- Криза се дефинише као психичка пометња која се догађа под утицајем неког довољно снажног и најчешће изненадног животног догађаја.
 - Криза се сматра стањем између нормалног и патолошког.
 - Да би нека лична криза спадала у домен нормалног не би требало да траје дуже од 6 недеља.

Разрешење кризе може бити тројако:

- Развијање симптома психопатологије (да се открију узроци)
- Повратак на пређашњи ниво функционисања (у стање пре догађаја)
- Помак у правцу веће зрелости и животне мудрости (сваки проблем или тешкоћа нас ојачају и постајемо мудрији)

Психолошке кризне интервенције

- Психолошке кризне интервенције представљају скуп поступака помоћу којих се, након кризног догађаја, људима помаже да лакше преброде оно што су доживели.
- Суштина психолошке кризне интервенције је у пружању подршке и помоћи да се смањи осећање беспомоћности и помогне особи да поново загосподари својим животом.

- 
- Психолошке кризне интервенције су превентивни поступци којима се спречава појава тежих и дуготрајних последица на ментално здравље.

Врсте психолошких кризних интервенција:

1. психолошка прва помоћ
2. растерећење
3. демобилизација
4. сажета психолошка интеграција трауме

Психолошка прва помоћ

- Интервенција коју могу да обављају и обучени непрофесионалци.
- Суштина је у испољавању осетљивог, саосећајног и флексибилног става према реакцијама коју испољавају унесрећени, охрабривање да се осећања испољавају и помоћ у структурирању свакодневне рутине да би се повратило осећање контроле.

Растерећење и демобилизација

- Интервенција коју обављају обучени професионалци који припадају помагачким професијама (лекари, психолози, педагози, социјални радници).
- Ове интервенције намељене су, пре свега, спасилачким службама.

Сажета психолошка интеграција трауме

- Сложени облик кризне интервенције који има за циљ да спречи или ублажи нежељене психолошке последице кризног догађаја
- Аутор овог поступка је Џефри Мичел (Mitchell, 1983.)

- 
- Тежиште ове интервенције је на заједничком испољавању проживљеног искуства на когнитивном и емотивном плану, а основни циљеви су:
 - превенција посттрауматског поремећаја
 - превенција проблема у породици, на радном месту, свакодневном животу.



ФОРМИРАЊЕ ТИМОВА ЗА КРИЗНЕ ИНТЕРВЕНЦИЈЕ

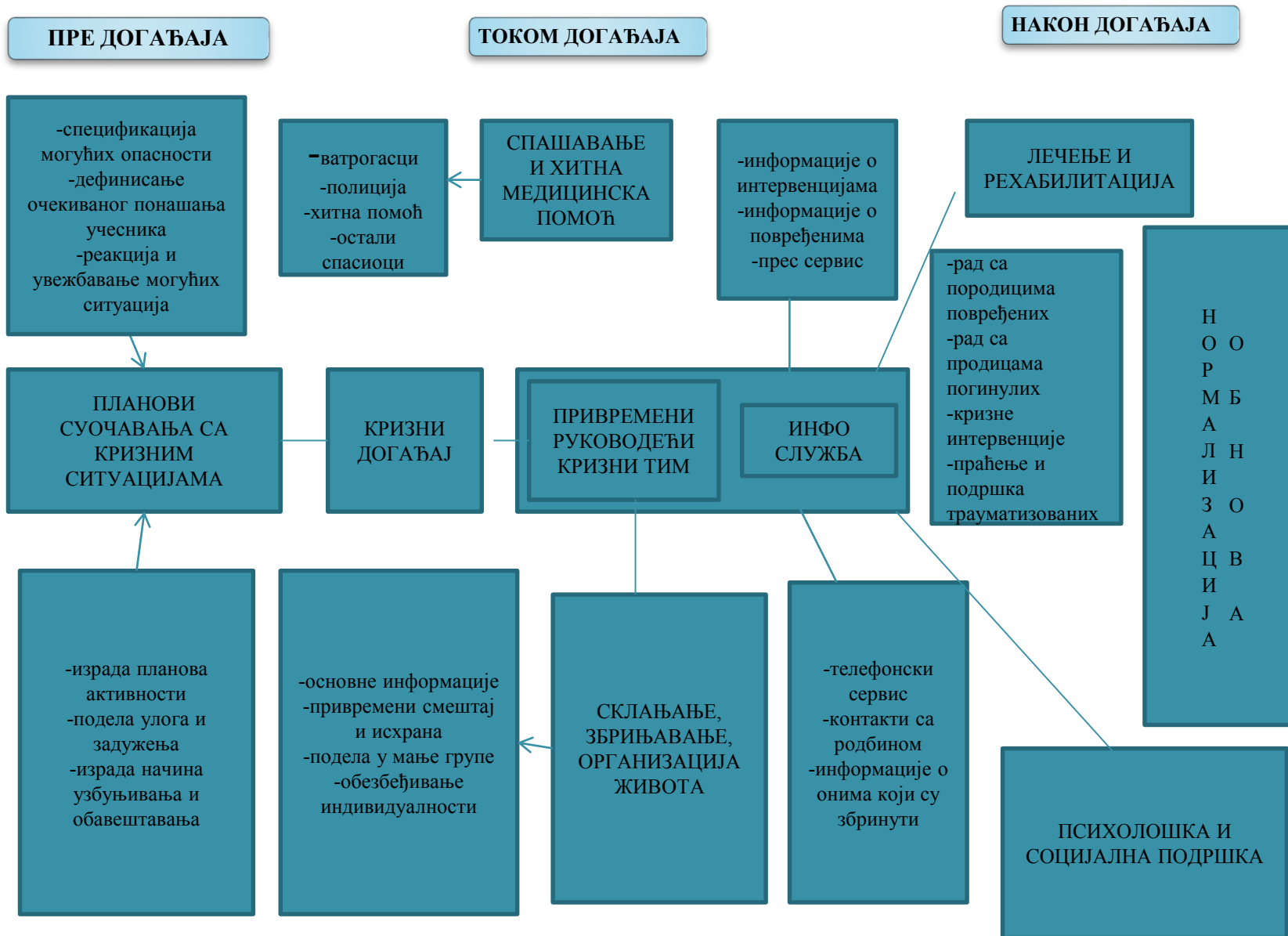
- 
- Када се у мирнодопско време у једној заједници или организацији (школа, институција, предузеће) догоди кризни догађај по правили настају велика конфузија и збрка.
 - Разлог за то је чињеница да су кризни догађаји ретки и да за њих нисмо припремљени.

- 
- Ова конфузија и збрка могу да се избегну или да се знатно смање ако у заједници и у установама постоје формиран тимови за кризне интервенције.

- 
- Тимови за кризне интервенције интервенишу у ситуацијама када се у широј заједници или установи догоди неки кризни догађај. Кризни догађаји могу бити различити, од оних интимних који погађају ужу и ширу породицу до оних катастрофалних који погађају целу заједницу (земљотреси, поплаве, пожари, железничке несреће, итд.).

- 
- Када наступи неки кризни догађај примарни циљ је да се ублаже његове последице: спашавање живота, медицинско збрињавање повређених, заштита имовине.
 - Међутим, у примарне циљеве којима се ублажавају последице кризних догађаја спадају и пружање психолошке подршке (тзв. психолошка прва помоћ) као и примена различитих облика кризних интервенција.

Схема привремене организације рада у кризним ситуацијама





Искуство у земљама у којима постоје развијене службе за пружање психолошке помоћи у кризним ситуацијама показује да се захваљујући овој активности:

- много брже долази до опоравка и поновног успостављања функционисања заједнице,
- избегавају се дуготрајне психичке последице (пострауматски стресни поремећај),
- остварује се значајна финансијска уштеда јер мањи број запослених одлази на боловање и користи лекове,
- особе погођене несрећом много брже се враћају свакодневним активностима

- 
- Када се психолошко кризне интервенције спроводе у васпитно образовним установама, имају и едукативан и васпитни циљ.

Оне уче децу и младе елементарној “емоционалној писмености” која је повезана са менталним здрављем.

- 
- У свету данас постоји неколико стотина тимова који се баве пружањем психолошке помоћи људима у невољи као и њиховим помагачима.

Скандинавске земље као и САД имају најразвијеније тимове за кризне интервенције.

Служба за реаговање у ванредним ситуацијама постоји и у Црвеном крсту Србије.



**ТИМОВИ ЗА
ПСИХОЛОШКЕ КРИЗНЕ
ИНТЕРВЕНЦИЈЕ У
ВАСПИТНО ОБРАЗОВНИМ
ИНСТИТУЦИЈАМА**

- 
- У области која се бави васпитањем и образовањем деце и младих (предшколске установе, основне школе, средње школе, ученички домови) постоје две врсте Тимова:

1. мобилни тимови

2. стабилни тимови

Мобилни тимови

- Мобилни тимови за кризне интервенције део су Јединице за превенцију насиља при Министарству просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије.
- Ови тимови састављени су од обучених професионалаца (психолози, педагози) који обављају своје редовне задатке у образовно-васпитним установама у Београду, Новом Саду и Нишу.

- 
- Ангажовање ових професионалац обавља се искључиво на позив директора образовне-васпитне установе који захтев да се Тим ангажује упућује координатору Тима за психолошке кризне интервенције који је стациониран у Министарству просвете, науке и технолошког развој (у Јединици).

- 
- Уколико је стручни сарадник који ради у образовно-васпитној установи која је погођена кризним догађајем члан Мобилног тима, он/она никада не учествује у спровођењу психолошке кризне интервенције у својој установи.

Активности мобилних тимова

- Спровођење Сажете психолошке интеграције трауме, сложеног поступка у оквиру Кризних интервенција. Овај поступак примењује се код примарних жртава трауме, а често и код секундарних.
- Индивидуални разговори по потреби.
- Телефонске консултације.
- Едукација о могућем току психичких реакција и начинима пружања подршке и помоћи у колективу.

Стабилни тимови

- Стабилни тимови се формирају у образовно-васпитним усадновама и чине их одабрани чланови одређене институције.
- Ови стабилни тимови формирају се пре настанка кризног догађаја и они реагују када се кризни догађај одигра.

Састав стабилних тимова

- Руководилац тима (директор установе)
- Особа/е задужена за информисање (секретар установе или неки одабрани члан колектива)
- Тим подршке (стручни сарадник установе – психолог или педагог)

Функције руководиоца тима

- Руководилац тима (директор)
 - планира
 - организује
 - прати и
 - евалуира функционисање школе током и након кризног догађаја.

Функције особа/е задужене за информисање

- Прикупља
- Проверава
- Селекционише
- Дистрибуира информације

Функција тима подршке

- Процењује и прати психолошко стање и потребе чланова институције
- Процењује евентуалну потребу за ангажовањем мобилног тима

Када се позива мобилни тим?

- Када се одигра кризни догађај, чланови Стабилног тима у институцијама процењују потребу за евентуалним ангажовањем мобилног тима.
- Они то чине на основу Протокола процене потребе за кризном интервенцијом.

Протокол процене потребе за ангажовањем мобилног тима

- Шта се догодило?
- Када се догађај догодио и колико је трајао?
- Колико људи је погођено догађајем и на који начин?
- Да ли је међу погођенима једна или више различитих група људи?

- 
- Стабилни тим може на ова питања да одговори на више начина:

Можда позвати Мобилни тим

ако постоје снажне емоционалне реакције код већине погођених.

Вероватно позвати Мобилни тим

ако погођени не функционишу (нпр.не једу, не спавају, губе концентрацију, неефикасни су у раду).

Сигурно позвати Мобилни тим

ако су погођени значајно променили понашање (нпр.комуникативна особа се повукла у себе и обрнуто).

Обавезно позвати Мобилни тим

- ако знаци трауматског стреса трају неколико дана после кризних догађаја
- ако се погоршавају
- ако неко од погођених размишља о самоубиству.

Министарство просвете, науке и технолошког развоја

Јединица за превенцију насиља

Координатор Ψ КРИН-а из Јединице

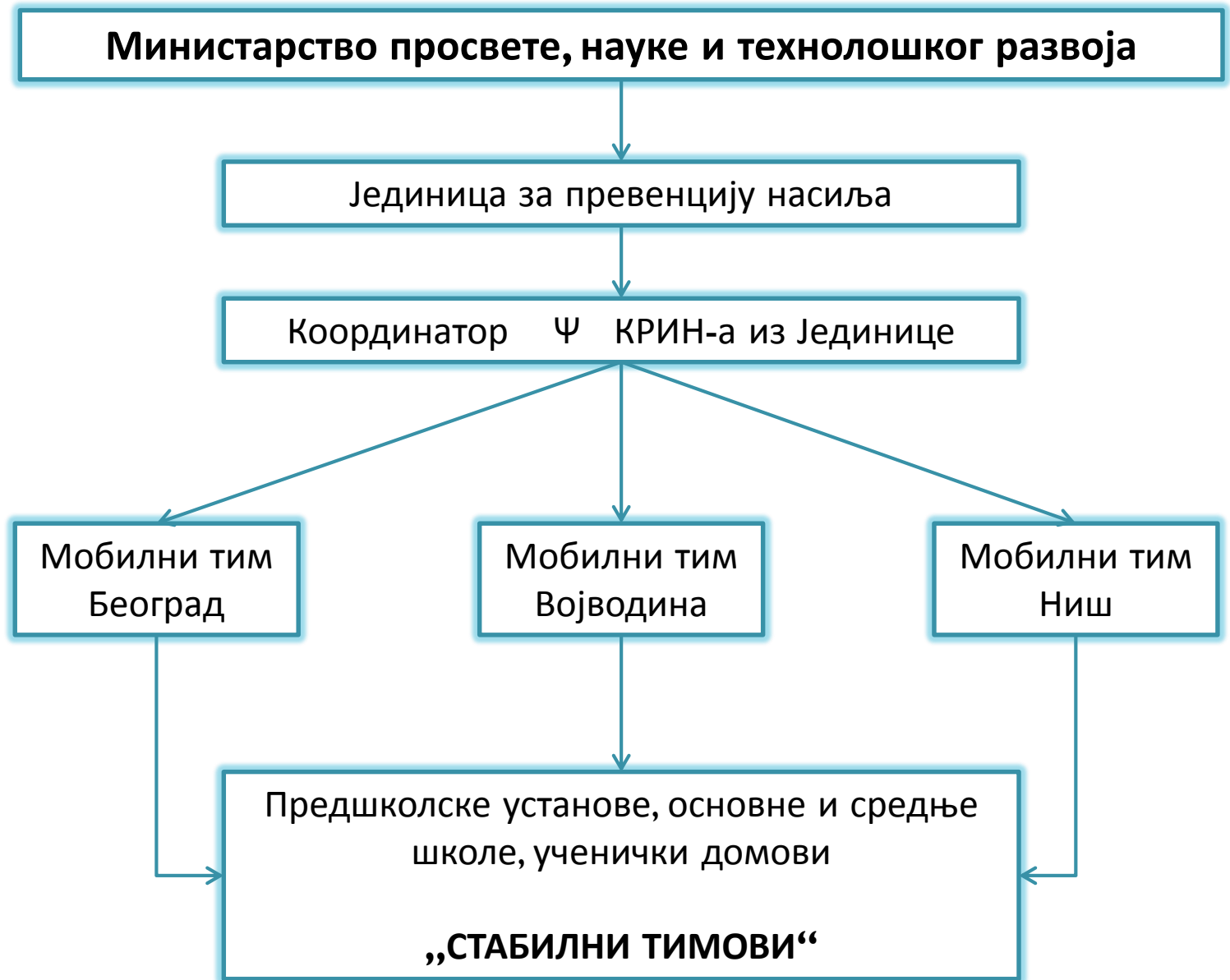
Мобилни тим
Београд

Мобилни тим
Војводина

Мобилни тим
Ниш

Предшколске установе, основне и средње
школе, ученички домови

„СТАБИЛНИ ТИМОВИ“



Догодио се кризни догађај...

