

SHB 348 KRİZE MÜDAHALE

1. Hafta: Giriş-Tanımlar
Öğr. Gör. Ezgi Arlan Özdemir



Krizin Tanımı

- Gerald Caplan, krizi şöyle tanımlamaktadır; "kriz, geleneksel problem çözme yöntemlerinin kullanımı ile bir süre aşılamayan bir engeldir. Bir çözüme ulaşmak için birçok başarısız girişim gerçekleştirilirken, dağılma dönemi üzüntü dönemini de beraberinde getirir"
- Caplan'a göre, en basit haliyle "bu durum bireyin istikrarlı biçimde yaşadığı üzüntüdür"



Krizin Dört Aşaması

(1) tetikleyici bir olay yaşanır,

(2) birey olayı tehdit edici ya da zarar verici olarak algılar,

(3) bu algı duygusal sıkıntıya yol açar

(4) duygusal sıkıntı da bireyin daha önce bir krizin yaşanmasını önleyen alışlagelen başa çıkma yöntemlerinin etkisiz kalması nedeniyle işlevsellikte bozulmaya neden olur.

Krizin bu aşamaları, krizle çalışan şunun belirleyeceği ve müracaatçının üstesinden gelmesine yardımcı olacağı bileşenler olduğu için mutlaka bilinmeli ve anlaşılmalıdır. Olayın algılanışı, şu tarafından en kolay ve en hızlı bir biçimde değiştirilebileceği için belirlenmesi gereken en önemli kısımdır. Bu da tanımın odağını oluşturur ve krize müdahaleyi diğer müdahale biçimlerinden farklı kılan noktadır.

Kriz Müdahalede 2 Formül

- Kriz durumunun nasıl oluştuğunun temel tanımını
- Tetikleyici olay → Algı → Duygusal Sıkıntı → Başa çıkma becerileri yetersiz kalınca işlevsellikte azalma
- Krizden çıkarmaya yönelik süreç
- Tetikleyici olayı algılamada değişiklik ve yeni başa çıkma becerileri edinme → Duygusal sıkıntıda azalma → işlevsellikte artış

Caplan'ın Etkili Başa Çıkma Davranışının Yedi Özelliği

1. Gerçeklik ile ilgili sorunları aktif biçimde araştırmak ve bilgi aramak

2. Hem olumlu hem de olumsuz duyguları özgürce ifade etmek ve engellenmeleri tolere etmek

3. Aktif olarak diğerlerinden yardım

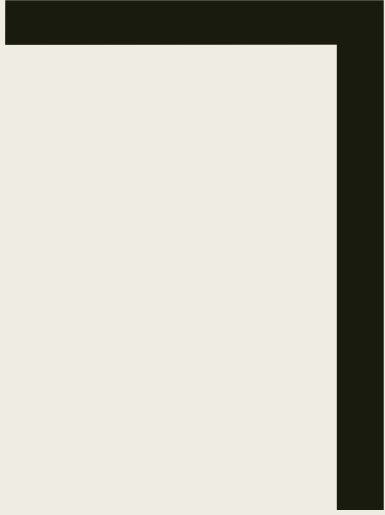
4. Sorunları yönetilebilir parçalara bölmek ve bunlar üzerinde birer birer çalışmak

5. Mümkün olduğunca pek çok işlevsellik alanında kontrolü korurken, tükenmenin ve başa çıkma çabalarının ilerleme hızının farkında olmak

6. Mümkünse duyguların üstesinden gelmek; esnek olmak ve değişmeye istekli olmak

7. Kendine ve diğerlerine güvenmek ve sonuç hakkında temel bir iyimserliğe (optimizm) sahip olmak

Kaynak: Caplan, G. (1964). Principles of preventive psychiatry, New York: Basic Books.



Kavramsal
amaçlar için,
gelişimsel ve
durumsal
olarak iki tür
kriz
tanımlayabiliriz:

- Gelişimsel Krizler
- Durumsal Krizler

Kuramsal Yaklaşımların Katkıları

- Tek bir disiplin ya da düşünce ekolü, kriz kuramının kendine ait olduğunu iddia edemez, çünkü bu kuram çeşitli kaynaklardan elde edilmiştir. Dolayısıyla, sonuç psikanalitik, varoluşsal, hümanistik ve bilişsel-davranışçı kuramlardan elde edilen eklektik bir kuramdır.

