



# Kriz ve Devamlılık



## İçerik

- Kriz tanımı
- Kriz hakkında gerçekler
- Duyarlık çemberi
- Kriz sonrası ortaya çıkan tepkiler
- Devamlılık alanları

# Kriz

Bir olayın ya da durumun bir süreliğine baş etme kaynaklarımızı ve baş etme mekanizmalarımızı kullanmamızı engellemesi



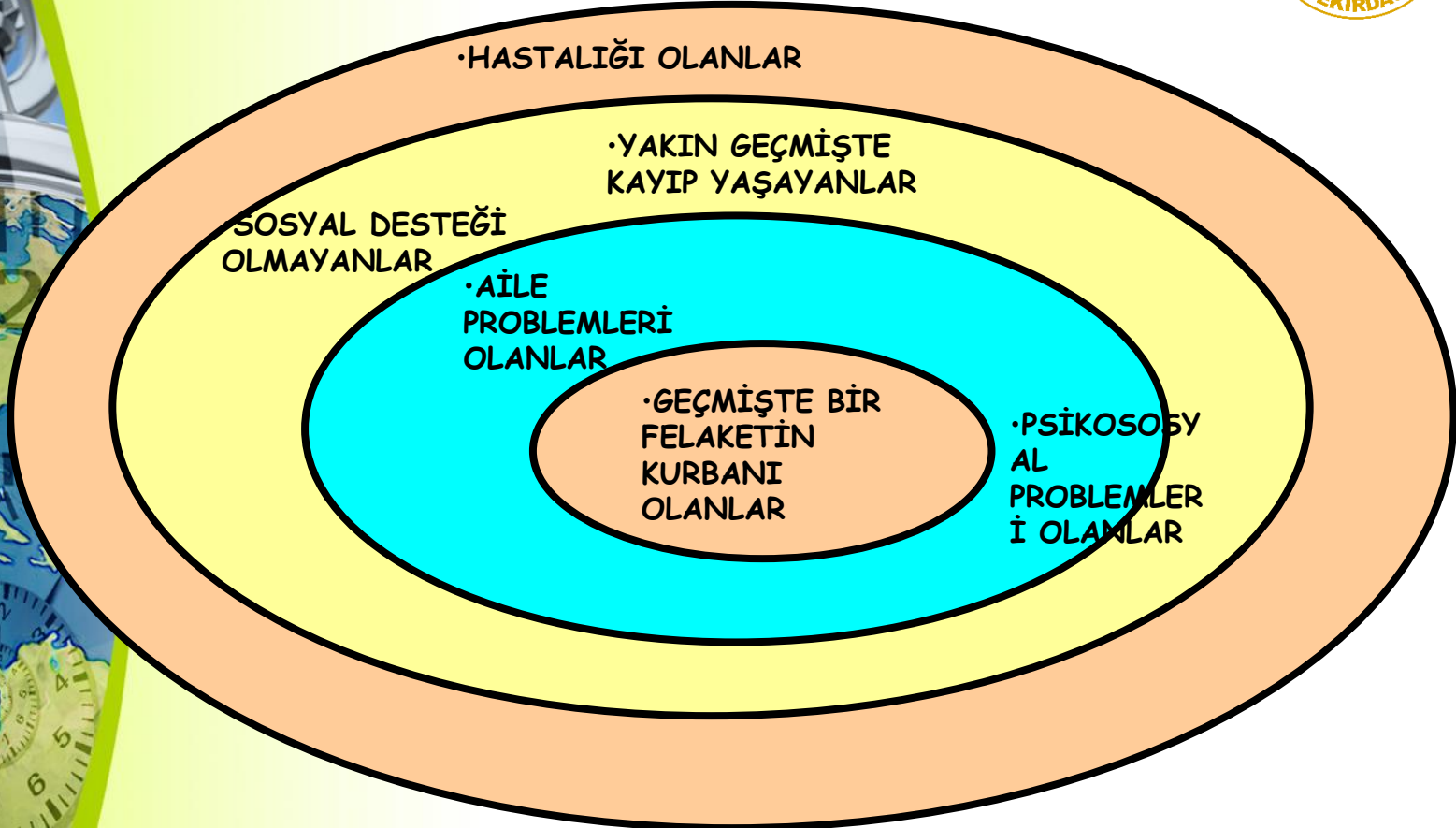
# Kriz hakkındaki gerçekler

- Basit değil karmaşıktır.
- Bazı krizler eski krizleri tetikler.
- Kriz hem evrenseldir hem de kişiye özeldir.
- Krizden sonra her zaman değişim olur.

# Duyarlılık çemberi



# Risk altındaki popülasyon




# Kriz sonrası ortaya çıkan «normal» tepkiler



- Duygusal tepkiler
- Düşünsel tepkiler
- Fiziksel tepkiler
- Davranışsal tepkiler



# Duygusal tepkiler

- 
- Şok
  - Üzüntü
  - Öfke
  - Suçluluk
  - Umutsuzluk
  - Kaygı
  - Korku
  - Endişe
  - Pişmanlık
  - Karamsarlık
  - Yalnızlık
  - Donukluk
  - Çaresizlik
  - sinirli olma.



# Düşünsel tepkiler

- Şok
- İnanama
- Düşüncede
- Dağınıklık
- Çarpık düşünceler
- Halüsinasyonlar
- dikkat dağınıklığı
- Unutkanlık
- rahatsız edici rüyalar
- Kendine zarar verme düşünceleri

# Fiziksel tepkiler

- Baş, göğüs ağrısı
- Mide bulantısı
- Kalpte ve boğazda sıkışma
- Gürültüye karşı duyarlılık
- İştah artması veya azalması
- Nefeste darlık
- Yorgunluk
- Ağız kuruluğu

## Davranışsal tepkiler

- Uyku ve yeme rahatsızlıkları
- Dikkatsiz davranma
- Sürekli bir işle uğraşma
- Sosyal çevreden uzaklaşma
- Kendini ve işini ihmal etme
  - İçer kapanma
  - Konuşmama
  - Alkol ve madde kullanımı/bağımlılığı
  - Kaçınma davranışları

## Üç ana duygu...

- Kayıplara ve çevredeki yıkıma karşı yoğun ÜZÜNTÜ
- Bir kısmını sorumlulara ve bir kısmını da kendinize yönlendirdiğimiz yoğun ÖFKE
- Bu tür krizlerin tekrarlayabileceğine yönelik yoğun KORKU

# Yaşanan bir travma sonrasında etkilenme oranları



- %10-15 olaydan hemen sonra kendisini toplar ve "lider" pozisyonunda hareket edebilir.
- %70 olay sonrasında "şok"u yaşar. Akut süreçte stres tepkileri verebilir. Bir süreç içinde destekle normale döner.
- %10-15 olay sonrası etkilenimi en üst düzeydedir ve hastalık tepkilerini verebilir.

# 1 ay geçti... Rutin hala düzelmediyse... Belirtiler ne zaman artık «normal» değildir?



- Gerçek bir tehditle karşılaştık ve/veya fiziksel zarar gördük veya tanık olduysak; bu esnada da aşırı derecede korku, çaresizlik ve dehşet hissettiysek....
- Olayla ilgili anılarımız sürekli tekrarlanıyor ise,
- Sık sık kabus görüyorsak,
- Bazen olay yeniden oluyormuş gibi hissediyor ve davranıyorsak,

## Belirtiler ne zaman artık «normal» değildir?

- Olayı çağrıştıran herşeye karşı aşırı duyarlılık ve tepki gösteriyor isek,
- Olayın önemli bir bölümünü hatırlayamıyor isek,
- Herşeye karşı önemli bir ilgi azalmamız var ise,
- İnsanlardan uzaklaşıyor ve yabancılaşma hissediyor isek,
- Duygularımızı yaşayamıyor isek,
- Geleceğimizin kalmadığını düşünüyor isek,

## Belirtiler ne zaman artık «normal» değildir?

- Uyku problemimiz var ise,
- Ani öfke patlamalarımız oluyor ise,
- Dikkatimizi toplayamıyor isek,
- Aşırı irkilmemiz var ise,
- Olayı hatırlatan durumlardan kaçınıyorsak...





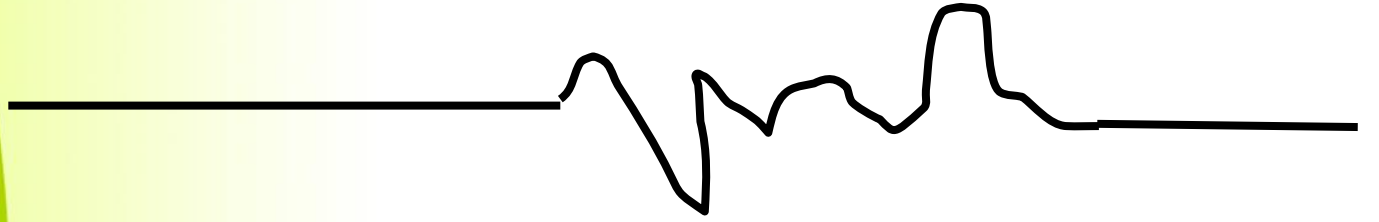
# Devamlılık neden önemlidir?



- Ölümsüz olmadığımızı bildiğimiz halde geleceği bilmemekten rahatsızlık duyarız.
- Devamlılığımızdan emin olmak isteriz.
- Devamlılık, sabitlik ve tahmin edilebilirlik duyguları yaratır
- Geçmişte bildiklerimizin, yarınımızı tahmin etmemize yarayacağı duygusu oluşmasına yardım eder.

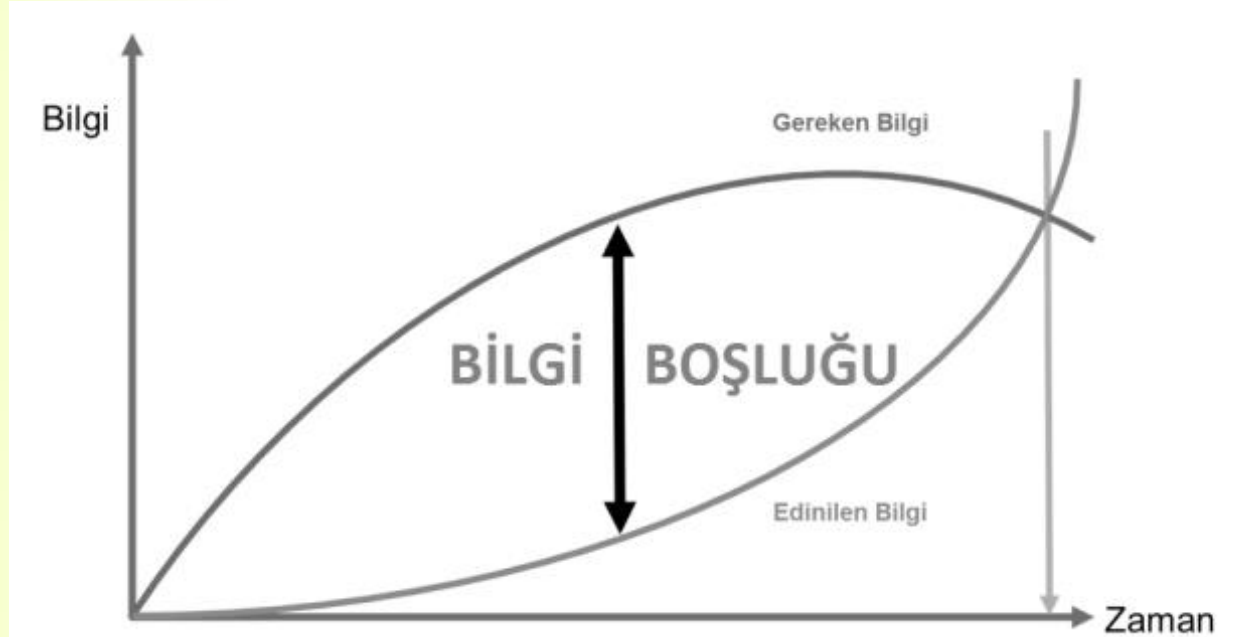
# Kriz durumundan sonra ne olur?

- Devamlılık sekteye uğrar.



# Bilgi boşluğu...

Gereken bilgi ile edinilen bilgi arasındaki mesafe ne kadar artarsa krizin etkisi o kadar uzun sürer.



## 6 devamlılık alanı

- Bilişsel devamlılık
- Rol devamlılığı
- Sosyal devamlılık
- Fiziksel devamlılık
- Duygusal devamlılık
- Tarihsel devamlılık

# Bilişsel devamlılık

- Dünya ve kurallar hakkında bildiklerimiz
- Olayları algılama ve ele alma biçimimiz
- İçinde bulunduğumuz grubun kural ve yasaları
- Mantıklı yargıda bulunma ve bu yargıyı uygulayabilme

## Devamlılık sekteye uğradığında...

Ne olduğunu anlamıyorum bilgiye ihtiyacım var

## Yardım

- Bilgi verme açık, doğru ve sürekli bilgi...
- Aile ve toplumdaki hiyerarşi ve otoriteyi koruyun.
- Rutini koruyun.

# Rol Devamlılığı

- Yaşamımdaki roller: **ebeveyn, eş, profesyonel çalışan rolü.....**
- Sahip olduğumuz beceriler ve sürdürdüğümüz etkinlikler: **konuşma, yönetme, yemek pişirme, araba sürme, bilgisayar kullanma..**

## Devamlılık sekteye uğradığında

Benden ne bekleniyor rolüm nedir?

## Yardım

Bir rol verilmesi, hiyerarşiyi yeniden oluşturma, geçici görevler verme

# Sosyal Devamlılık

- Dahil olduğum gruplar... Ait olduğumuz sosyal ağ: aile, iş, komşular, köylüler, iş arkadaşları, etkinlik arkadaşları

## Devamlılık sekteye uğradığında

Dahil olduğum gruplarla beraber değilim

## Yardım

Yeni çevreler yaratılması, yalnız bırakılmaması, ilişkinin sürdürülmesi

# Fiziksel Devamlılık

Fiziksel durumum sağlığım

**Devamlılık sekteye uğradığında**

Daha önce uykusuzluk ve baş ağrısı yoktu.

**Yardım**

Nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri, güvenli yer çalışması



# Duygusal devamlılık

Duyguları ifade etme biçiminin  
değişmesi

**Devamlılık sekteye uğradığında**

Bana ne oluyor ağlamazdım..

**Yardım**

Cesaretlendir, destekle,



# Tarihsel Devamlılık

Kendim hakkımda bildiklerim günlük yaşantım: değerler, beceriler, kendilik algısı, duyarlılıklar, duygularımız, kendimi ifade edişim, kondisyonum....

## Devamlılık Sekteye Uğradığında

"ağlayan bir insan değildim"

## Yardım

Bu tepkilerin normal, durumun anormal olduğunu anımsatmak, geçici olduğunu söylemek

# Kaynak

- *Bakış Psikolojik Danışmanlık - Kriz Müdahale Eğitimi- Neylan Özdemir*