

OSNOVNI PRINCIPI DJELOVANJA U KRIZNIM SITUACIJAMA

- Svaka jedinka i individua na ovome svijetu je makar jednom bila neraspoločena, imala loš dan ili bila u “**krizi**”. To su prosto takvi dani kada nam nije ni do koga i samo želimo da smo sami sa svojim mislima. Ali, sve je to do polaznog karaktera, kao i to da spletom okolnosti ljudi uvide da su nepotrebno zapali u takvo stanje. Međutim takve krize mogu biti i u težim oblicima.



- Da bi ljudi u kriznim situacijama sačuvali emocionalnu stabilnost, neophodno je da njihove osnovne potrebe budu zadovoljene (**hrana, piće, odjeća**). U slučaju kriznih situacija, život ljudi može biti ugrožen i zbog različitih identiteta, kao što su krađe, napadi, različiti oblici zlostavljanja.
- Loši uslovi, odvojenost od članova porodice, neizvjesnost u pogledu budućnosti, sve su to faktori koji utiču na status mentalnog zdravlja. Najveći broj emocionalnih odgovora su normalne reakcije na kriznu situaciju. Prihvatanjem principa da su emocionalne reakcije u kriznoj situaciji normalne, stručnjaci za mentalno zdravlje prihvataju stav da se ljudi u krizi ne tretiraju kao bolesnici. Neophodno je pažljivo pratiti tok preovladavanja krize, zato što postoji opasnost da se normalne reakcije na nenormalnu situaciju pretvore u bolest.

- Vrste psihološke pomoći treba da se preklapaju sa fazama krizne situacije. U prvoj fazi krizne situacije prioritete grupe kojima se pruža psihološka pomoć su ljudi koji se spašavaju i članovi spasilačkih službi.
- Osnovna psihološka pomoć koja se pruža ljudima koji prolaze kroz krizu su različiti oblici informativne podrške:
- *Informacije o nestalim članovima uže ili šire porodice, informacije o tome šta će se sledećih dana doživljavati, sa kakvim će se mislima i emocijama susretati.* U tom cilju se koriste kratka i svima jasna pisana obavještenja u kojima se naglašava da su misli, osjećanja, ponašanja koja će im biti svojstvena u narednim danima samo normalne reakcije na nenormalnu situaciju.



- Za neke ljude neophodno je da neprestano govore o nesreći, dok neki drugi to izbjegavaju i povlače se. U ovoj fazi pred pomagačima je i važan zadatak da prepoznaju simptome **anksioznosti ili panike, simptome depresije**. Za osobe koje ispoljavaju ove simptome treba obezbjediti pomoć stručnjaka-profesionalaca.
- Prvi dan ili sedmice nakon krizne situacije mogu biti obilježeni osjećajem olakšanja i optimizma u vezi sa budućnošću. Ubrzo ljudi shvate da život neće krenuti starim, ustaljenim tokom i sve veći broj ljudi postaje obeshrabren, uplašen. U tom trenutku su neophodni različiti oblici psihološke pomoći. Treba organizovati lokalne profesionalce na polju mentalnog zdravlja (**psihijatri, psiholozi, socijalni radnici**). Kada se odigra krizni događaj, formiraju se timovi za krizne intervencije, najčešće ih pokreću timovi iz institucija. Spasioci su usmjereni na zadatke u cilju spasavanja života, zaštite imovine, obezbjeđivanje hrane, odjeće i skloništa.



- Iskustvo govori da svaka vrsta psihološke pomoći u kriznim situacijama mora da bude osjetljiva na postojanje kulturoloških razlika i dovoljno fleksibilna da se prilagođava tim razlikama. Termin psihosocijalna podrška opisuje dvije vrste podrške: **psihološku i socijalnu**.
- ***Psihološka podrška*** je posebna vrsta kontakata koja uključuje razumjevanje i saosjećanje. Realizuje se kroz verbalni i neverbalni kontakt sa osobama u krizi.
- ***Socijalna podrška*** odnosi se na korišćenje resursa iz socijalne mreže kojoj osobe pripadaju. Stvaranje te mreže je prioritet u kriznoj situaciji. Psihosocijalne podrške su: **emocionalna, materijalna, informativna, kognitivna procjena.**



- **Emocionalna podrška** se odnosi na dobijanje pažnje i ljubavi.
- **Materijalna** podrazumijeva svaki oblik konkretne pomoći: novac, njega i sl.
- **Informativna** se sastoji u objašnjavanju, davanju savjeta.
- **Psihološka** prva pomoć je podrška neposredna nakon krizne situacije i namjenjena je djeci, adolescentima, odraslima, porodicama. Pruža se u privatnim centrima, bolnicama, organizovanim smještajima. Posebnu pažnju treba obratiti na ranjivu grupu.
- *Na osnovu svega možemo doći do jednog velikog zaključka, kao i istinite poslovice da u svakom lošem postoji nešto dobro, kao i da ima ljudi sa strane koji će nam pomoći i makar malo umanjiti problem, šta god nas zadesilo.*