

Krizė – bausmė ar dovana?

Žvelgdami į praeities įvykius dažniausiai atsimename teigiamus dalykus. Tai, kas tuomet atrodė sunkiai įveikiama, šiandien neretai sukelia šypseną ir/ar dėkingumą. Kiekvienoje krizėje slepiasi galimybės. Ir nors išgyvenant sunkų periodą ši mintis atrodo absurdiška, vis tik stengdamiesi tai išgyventi, mes panaudojame visus savo resursus, gabumus, taip pat išorinę pagalbą.

Kas yra krizė?

Tai toks įvykis, kuris nutraukia įprastą gyvenimo tėkmę, pažeisdamas žmogaus gebėjimą funkcionuoti daugelyje jo veiklos sričių. Bandydamas su tuo susitvarkyti, žmogus nebegali pritaikyti pažįstamų, žinomų įveikos metodų ir strategijų. Tai, kas anksčiau veikdavo, jau nebepadeda. Prarandamas normalumo suvokimas esamoje situacijoje.

Krizė vadinami ir augimo, brendimo etapai – vaikų raidos krizės (gimimo, 3-ųjų metų, pirmos klasės ir pan.), tapimo sutuoktiniais ir/ar tėvais, gyvenimo vidurio krizės ir t.t. Tai etapai, kai žmonės turi išmokti mąstyti, spręsti, elgtis kitaip nei iki tol. Atsiranda stiprus diskomforto jausmas, gali pasireikšti neviltingas, noras priešintis.

Kad ir kaip vyksta krizės išgyvenimas, mes visada iš jos išeiname pasikeitę. Ir tik nuo mūsų priklauso, ką iš jos išsinešime – kančią ar naują požiūrį.

Krizės išgyvenimo etapai

1. **Pasipriešinimas, neigimas.** Poreikis išvengti ateinančių pokyčių, prisitaikymo, verčia mus priešintis visu pajėgumu: „Tai kažkokia klaida“, „Mano vaikui viskas gerai“, „Aš su tokiais nedirbsiu“ ir pan. Pradiniame etape dar turime jėgų priešintis ir bandyti pakeisti situaciją.

2. **Pyktis.** Šiame etape prasiveržia visos neigiamos emocijos, kurios aiškiai rodo, kaip jaučiamės: pavargę, pikti, bejėgiai, vieniši ir pan. Pasaulis tarsi užgriūna visu svoriu, bandydamas sutraiškyti paskutines pastangas pasipriešinti ir atstatyti buvusią pusiausvyrą: „Kodėl iš visų žmonių tai atsitiko man?“, „Kodėl turiu tai kentėti?“

3. **Naujų galimybių etapas.** Šiuo metu atsiranda poreikis rasti išeitį, kaip palengvinti savo situaciją, prisitaikyti prie pakitusių aplinkybių. Apsvarstomos naujos galimybės, išeitys, nauji elgesio modeliai.

*Šiame etape išlieka galimybė nepriimti naujos kokybės ir likti „gyvenimo sulaužytu“, kai žmogus nusprendžia nesikeisti. Visam gyvenimui pasirinkęs likti aukos pozicijoje, priima save kaip „vėtytą ir mėtytą“, „sutriuškintą“, „neįvertintą“ ir pan.

4. **Pusiausvyros atkūrimas.** Tai laikas, kai priėmę naujas galimybes ir pokyčius, imame gyventi toliau, kuriame rutiną ir panaudojame gautą patirtį savo gerovei.

Pergyvendami krizės etapus, nesieliame griežtai pagal numatytus punktus. Kartais galime įstrigti viename etape arba gerokai pasistūmėję į priekį – grįžti atgal.

Teigiamos krizių pasekmės

- Priminimas vertinti mažus dalykus
- Atradimas, kad esame svarbūs
- Suvokimas, kad gyvenome ne pagal savo poreikius
- Gyvenimo prasmės pasikeitimas
- Tolerancija kitiems ir kitokiems
- Draugų ir artimųjų vaidmens įvertinimas
- Pasikeitę prioritetai
- Rūpinimasis savo sveikata
- Atjauta sau ir savigarba

Rekomendacijos asmeninių krizių įveikai

Vieni žmonės patirdami krizes atsigręžia į tikėjimą, kiti prisimena senus draugus, tretieji išdrįsta kreiptis pagalbos į profesionalus. Vienais atvejais krizių priežastis galima kontroliuoti (pvz.: augimo, darbo praradimo ir kt. krizės), kitais atvejais lieka tik prisitaikyti (pvz.: artimojo netektis, darbingumo praradimas). Bet kuriuo krizės atveju padėti gali šie žingsniai:

- **Teigiamas mąstymas.** Kuo blogiau vertinsite krizę, tuo labiau jausitės bejėgiai ir mažiau dėsitate pastangų tai įveikti. Tokios mintys kaip „ta niekada nesibaigs“, „gyvenimas baigtas“, „man nepavyks to priimti“ gali paralyžiuoti bet kurio žmogaus valią. Stenkitės prisiminti, kaip įveikėte iki šiol buvusias krizes, kas jums padėdavo, paklauskite artimųjų ir draugų, kaip jie susidoroja su sunkumais.
- **Raskite objektyvų, su situacija emociškai nesusijusį pašnekovą.** Patirdami sudėtingas situacijas, mes panyrame į savo emocijas ir nebematome realaus vaizdo, negalime priimti objektyvių sprendimų. Problema gali atrodyti be galo didelė, neįveikiama. Tačiau pradėti nuo kažko reikia. Todėl ramus, susitelkęs pašnekovas (autoritetingas asmuo, specialistas, dvasinis vadovas) gali pamatyti reikalingus sprendimus ir padėti jums pasiruošti juos priimti.
- **Būtinis poilsio pertraukos.** Net jei labai nesinori, įtraukite į dienos planą ramybės laiką, kai galite skaityti knygą, dvasinę literatūrą, pasiklausyti muzikos ir ramiai išgerti puodelį arbatos. Nustatykite laiką, tebūnie nors 15 minučių, ir laikykitės to. Naudą pajusite tik darydami.
- **Išgyvenkite šią dieną.** Kartais jaučiamės taip priblokšti, kad neįsivaizduojame kitos dienos. Tada naudinga priminti sau suplanuoti ir išgyventi šią vieną dieną: „Šiandien aš galiu tiek.“ Būtinai pasirūpinkite savo higiena, maistu, pagrindiniais būtinais reikalais. Rytoj bus kita diena ir jūs galėsite pratęsti tai.
- **Užduokite sau klausimą:** ko galiu išmokti iš šios krizės? Kokią prasmę galiu suteikti jai savo gyvenime? Dabar nuspręsite, ar ši krizė bus jums bausmė, ar dovana, atnešanti naujas galimybes, jūsų asmeninę kokybę bei platesnį požiūrį.

Parengė Klaipėdos PPT psichologė Monika Pranauskienė

Pagal pasveik.com