

Kriisid meie elus

Naatan Haamer

SA TÜK

hingehoidja

Mida võime kriisi kohta ütelda?

Kriis on ...

- Muutus
- Millegi lõpp
- Loobumine
- Kaotus
- Seni kogematu
- Uus algus
- Tundmatu
- Üleminek olnust tulevikku
- Protsess

Mis on kriis?

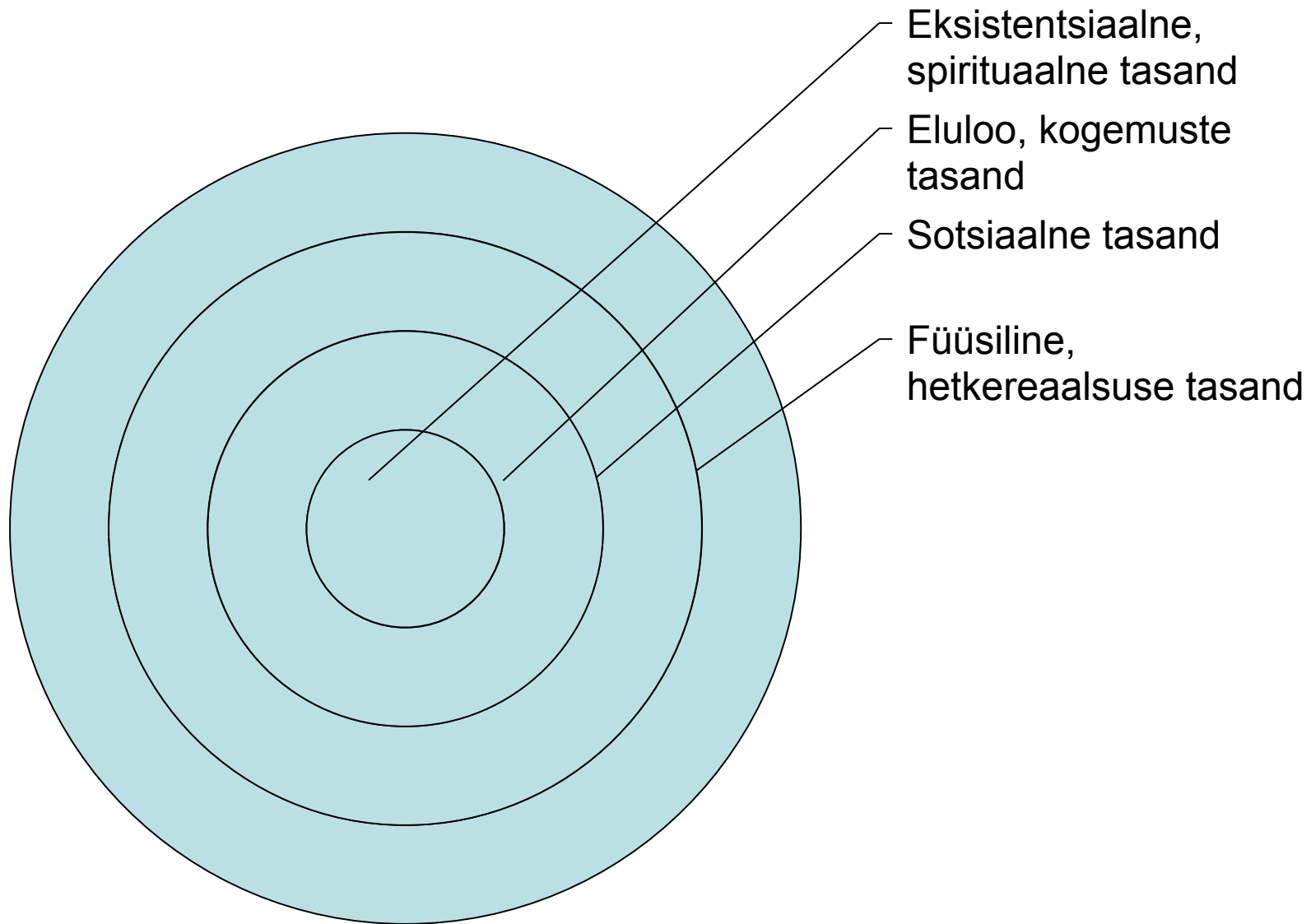
- Kriis on seotud muutustega harjumuspärasel elukulul
- Kriis on normaalne reaktsioon muutustele
- Kriis on protsess ja kriisi läbimiseks vajame aega
- Kriisi vallandavad kas sisemised või välised faktorid
 - Arengukriis
 - Traumaatiline kriis
 - Strukturaalne kriis
- Kriis on iga inimese elu loomulik osa

Kriisi tunnused

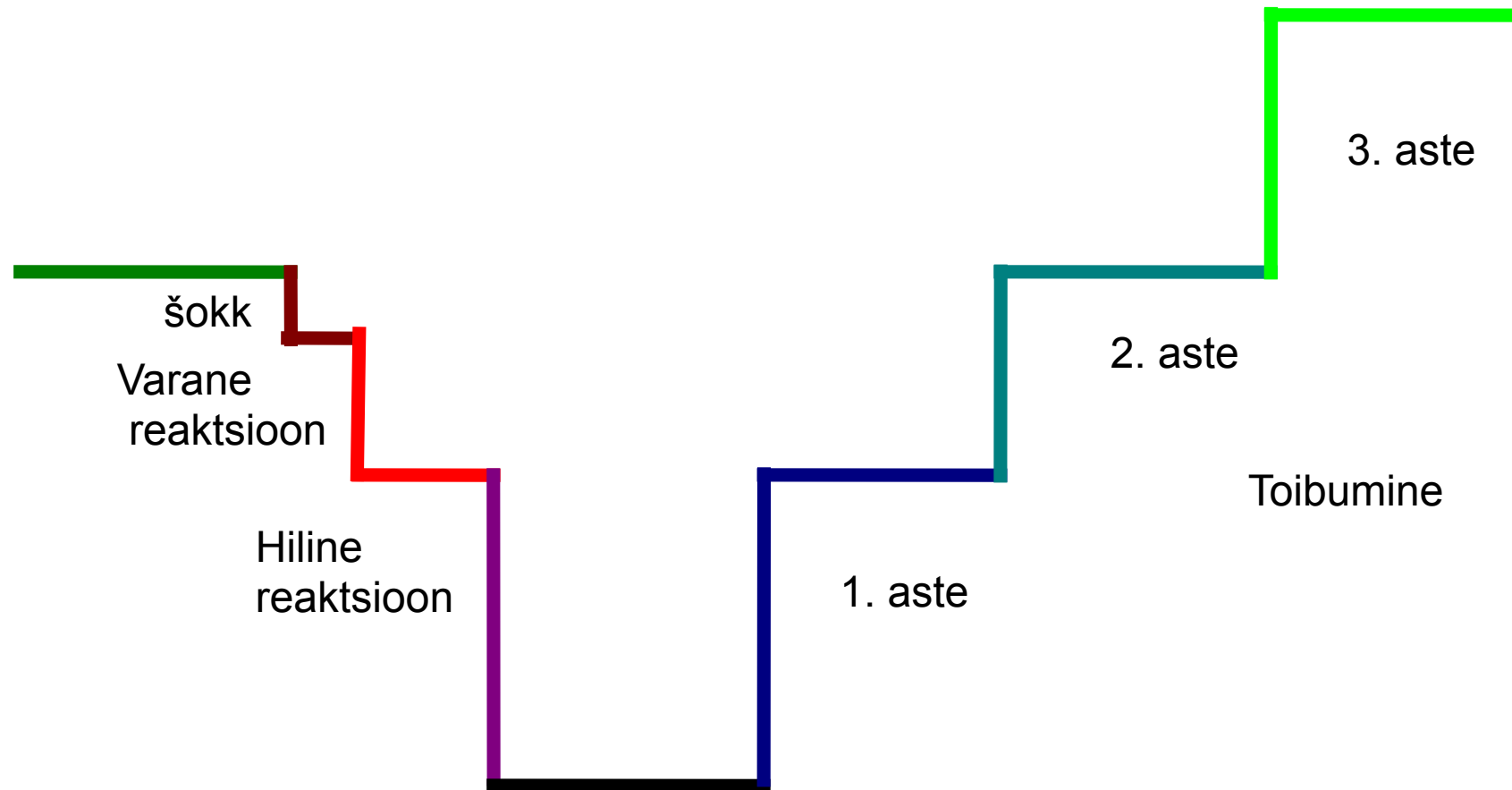
- Kriisi tunneme, kui ...
 - tundmatut ollukorda – puudub varasem kogemus
 - tasakaalu rikkumist – häiritud on harjumuspäraste elurütmide jätkamine, vastutuse täitmine
 - identiteedi hajumist – ma ei ole enam see, kes olin
 - turvalisuse kadumist – oht, muutunud olevik ja tulevik

Kriisi tunnused

- Kriisi tunneme, kui ...
 - tundmatut ollukorda – puudub varasem kogemus
 - tasakaalu rikkumist – häiritud on harjumuspärase elurütmide jätkamine, vastutuse täitmine
 - identiteedi hajumist – ma ei ole enam see, kes olin
 - turvalisuse kadumist – oht, muutunud olevik ja tulevik



Kriis on muutusterohke protsess



1. Kriisietappide ülesanded

Šokk

- Kaitse, puhver – pehmendada hingelist lööki
- Anda aega jõuvarude kogumiseks
- Esmane kontakt olukorraga

2. Kriisietappide ülesanded

Varane reaktsioon

- Luua võimalikult ülevaatlik **kirjeldus muutvatest sündmustest ja asjaoludest** – küsida ja saada vastuseid faktide, võimaluste või võimatuste kohta
 - Vabaneda põletavatest mõtetest - küsida ära “miks” küsimused, väljendada süü teemasid
 - Reageerida välja – olla emotsioonis
 - Jagada mõtteid, kogemust, tundeid
- (oluline on nii emotsioonis olemine, kui ka tunnete kirjeldamine)

3. Kriisietappide ülesanded

- **Hiline reaktsioon (läbitöötamine)**
 - Saada ülevaltlik **kirjeldus muutustest, kaotustest** – teadvustada muutusi elukorralduses, identideedis, väärtustes, hoiakutes
 - Kirjeldada ja mõista kaotuse **mõju** funktsionaalsel, suhte ja väärtuste tasandil
 - Anda kogemusele **tähendus** (sageli muutuv)
 - **Anda ära** see, mida enam ei ole – muuta mälestus mälestuseks, loobuda olnu taastamise illusioonist
 - Vabastada **ruum uuele**

4. Kriisietappide ülesanded

Toibumine

- Vabaneda valu mõjust, mis piirab ja häirib elu
- Tuletada meelde olnu, mis on alles
- Otsida uut ja teha uut
- Leida uus identiteet
- Anda valule väärtus, jõustav tähendus

Kriisist toibumine

- Kriisist täielik toibumine on võimalik, kui läbime kõik etapid ja täidame etappide ülesanded
- Kriis on läbi siis, kui võime olnule mõtelda rahulikult ja ei karda minevikku meenutatavat
- Kriisi läbinuna on võimalik saavutada uus elukvaliteet
- Kriisist toibumine annab uue identiteedi ja uue väärtuse elule
- Ebaturvalisus muutub uuelaadseks lootuseks

I Oluline on anda aega.

- Kriisi ei saa läbida kergelt kipitades.
- Tõeliselt uue elukvaliteedi saavutamiseks on vaja sügavat valu kogemust ja julgust sellega päriselt kohtuda.
- Valu kartes säilitame endale pidevalt häiriva valu, mille peitmisele või millele vastuseismisele kulub rohkesti elujõudu.