

# PSIHOLOŠKE KRIZNE INTERVENCIJE

## Što je to krizni događaj?

To je iznenadni i/ili rijedak događaj koji je izrazito uznemirujuć i stresan većini ljudi. Uključuje prijetnju ili doživljaj gubitka, stvarni gubitak osoba, stvari ili vrijednosti važnih za pojedinca odnosno skupinu. Ljudi imaju osjećaj da ga **ne mogu** sami svladati koristeći uobičajene mehanizme suočavanja. Može imati učinak na pojedinca, skupine ili čitave organizacije i zajednice.

## Što su psihološke krizne intervencije?

Psihološke krizne intervencije su skup postupaka pomoću kojih se, nakon kriznih događaja, ljudima nastoji pomoći da prebrode ono što su doživjeli. To, prije svega, znači pružanje podrške i pomoći radi ponovnog stjecanja osjećaja autonomije i kontrole nad životom, čime se smanjuje osjećaj bespomoćnosti, što je najizrazitija osobina krize kao psihološkog stanja.

Krizne intervencije ubrajaju se prvenstveno u preventivne postupke što znači da se pomoću njih nastoji spriječiti pojava težih i dugotrajnijih posljedica ili čak psihopatoloških poremećaja koji se, u nekih ljudi, mogu javiti kriznih događaja.

## Tko i kako provodi krizne intervencije?

U slučaju kriznog događaja stručnjaci za mentalno zdravlje koji su prošli program osposobljavanja za pružanje psiholoških kriznih intervencija dolaze na mjesto događaja i pravodobnim psihološkim intervencijama ublažavaju psihološke posljedice te ubrzavaju proces oporavka. Uz navedeno pružaju edukaciju iz područja stresa, traume i kriznih intervencija.

## Ciljevi kriznih intervencija

### Opći ciljevi:

- Smanjenje intenziteta stresa
- Zaštita od dodatnih stresora
- Pomoć pri organiziranju i mobiliziranju snaga (u sebi, u obitelji, u zajednici)
- Stručna psihosocijalna podrška radi što bržeg i lakšeg uspostavljanja razine funkcioniranja iz razdoblja prije krize
- Ublažavanje i/ili sprečavanje budućih neprilagođenih ponašanja i emocionalnih slomova

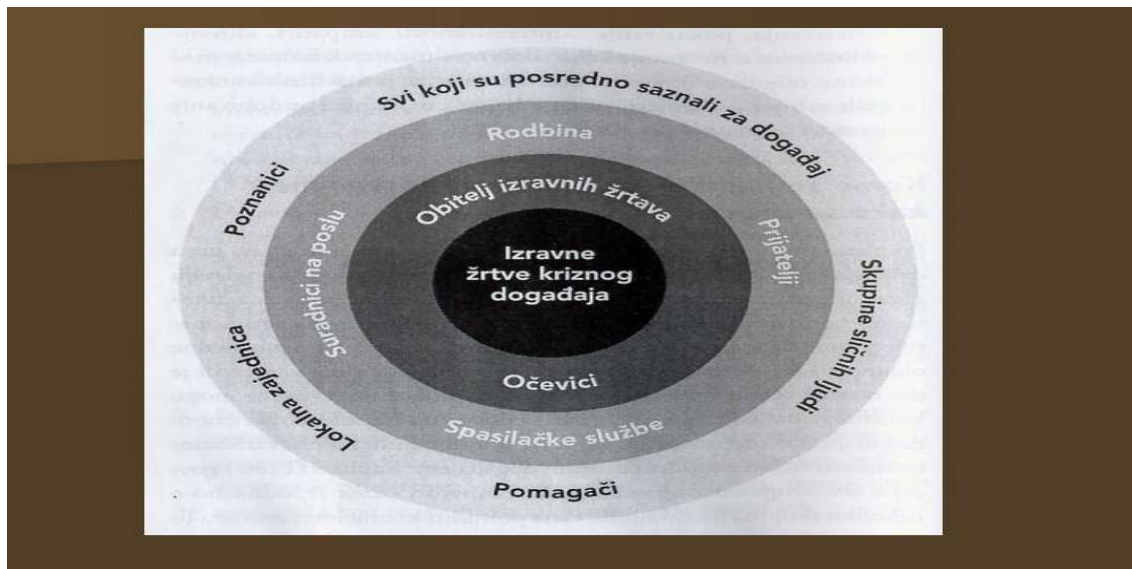
### Specifični ciljevi:

- Izravan i što brži rad na specifičnom problemu
- Obnavljanje ranijeg stupnja psihosocijalne prilagodbe okolini gdje pojedinac živi
- Razumijevanje uloge okolinskih činitelja koji su doveli do krize
- Razumijevanje osobina ličnosti značajnih za razvoj krize

- “Obogaćivanje” osobe novim postupcima, što će joj pomoći u budućem suočavanju sa sličnim nedaćama.

### 🚑 Kome su namijenjene krizne intervencije?

Krizne intervencije koriste svima koji su posredno ili neposredno bili izloženi kriznom događaju. Pritom se obično misli na skupine ljudi koji su različitom intenzitetom bili pogođeni kriznim događajem. Slika 1 prikazuje krugove ugroženosti ili ranjivosti tj. Nekoliko skupina ljudi kojima valja ponuditi krizne intervencije.



### Psihološka prva pomoć u školama

U nastavku se nalazi link za Protokol o pokretanju psiholoških kriznih intervencija u sustavu odgoja i obrazovanja gdje možete pronaći sve važne informacije o istom.

<https://mzo.gov.hr/UserDocsImages/dokumenti/Obrazovanje/KrizneIntervencije/Protokol%20o%20pokretanju%20psiholo%C5%A1kih%20kriznih%20intervencija%20u%20sustavu%20odgoja%20i%20obrazovanja.pdf>