

Interwencja kryzysowa w modelu poznawczo-behawioralnym

Na przestrzeni swojego życia, ludzie stykają się z różnymi trudnymi zdarzeniami, z których część może przerodzić się w kryzys. Zgodnie z koncepcją Lazarusa (za: Badura-Madej, 1999) kryzys następuje w sytuacji, w której człowiek ocenia spotykające go wydarzenia jako szczególnie niebezpieczne i nie znajduje sposobów ich rozwiązania. Z tej definicji wynika, że to nie obiektywne cechy trudnej sytuacji, ale raczej sposób, w jaki je postrzegamy, w największym stopniu określa czy mamy do czynienia z kryzysem. Interwencja kryzysowa jest formą wsparcia, której głównym celem jest pomoc jednostce w psychologicznym rozwiązaniu kryzysu oraz przywrócenie poziomu funkcjonowania człowieka co najmniej do stanu sprzed wystąpienia trudności (Dattilio, Freeman, 2007).

Interwencja kryzysowa znajduje zastosowanie w szerokim zakresie problemów, które spotykają ludzi. Jest stosowana między innymi u osób pokrzywdzonych lub będących świadkami wypadków, ofiar przemocy, katastrof naturalnych, poważnych zachorowań czy w przypadku śmierci osób bliskich, utraty pracy.

Podejście poznawczo-behawioralne zakłada, że nasze emocje, zachowania i reakcje fizjologiczne pozostają pod wpływem naszego myślenia na temat sytuacji w których się znajdujemy (Beck, 2012). Podkreślanie wagi myślenia, nie oznacza, że jest ono wyłącznym źródłem przeżywanych trudności, jednak niezależnie od przyczyny problemów, to jak o nich myślimy ma duże znaczenie dla naszego funkcjonowania (Padesky, Greenberger, 2004). Interwencja kryzysowa prowadzona w modelu poznawczo-behawioralnym może pomóc nam uświadomić sobie i przeformułować nasze myśli oraz zmienić nasze zachowanie tak, aby negatywne konsekwencje kryzysu, jaki nas dotknął dosięgnęły nas w jak najmniejszym stopniu.

Stosowanie interwencji poznawczo-behawioralnych zawsze powinno być dostosowane do indywidualnych cech klienta, jego przekonań i charakterystycznych zachowań (Beck, 2012), jednak można wyróżnić kilka zasad, które znajdują zastosowanie u większości ludzi. W kontekście interwencji kryzysowej najważniejsze cechy podejścia poznawczo-behawioralnego to dokładne określenie celu udzielanej pomocy i skupienie się na jego osiągnięciu, ograniczenie interwencji w czasie, rozpoczęcie pracy od aktualnych problemów oraz nastawienie na współpracę i aktywność obu stron, zarówno interwenta, jak i klienta (Popiel, Pragłowska, 2008).

Dodatkowo celem zastosowania interwencji poznawczo-behawioralnych, obok udzielenia pomocy w przezwyciężeniu bieżących trudności, jest również nauka umiejętności, które będą pomocne na przestrzeni całego życia jednostki, w odniesieniu do różnych napotykanym przez nią problemów (Beck, 2012). Kompetencje uzyskane w trakcie spotkań z interwentem mogą przyczynić się do wzmocnienia jednostki, aby trudności, które dotkną ją w przyszłości, nie przerodziły się w sytuację kryzysową.

Malwina Januszek

psycholog

w Ośrodku Interwencji Kryzysowej

w Jaworznie

Bibliografia:

Badura-Madej, W. (1999). *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*. Kraków: Biblioteka Pracownika Socjalnego.

Beck, J.S. (2012). *Terapia poznawczo-behawioralna. Podstawy i zagadnienia szczegółowe*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dattilio, F.M., Freeman, A. (red.). (2007). *Cognitive-Behavioral Strategies in Crisis Intervention*. New York: The Guilford Press.

Padesky, C.A., Greenberger, D. (2004). *Umysł ponad nastrojem. Podręcznik terapeuty*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Popiel, A., Pragłowska, E. (2008). *Psychoterapia poznawczo-behawioralna. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wydawnictwo Paradygmat.