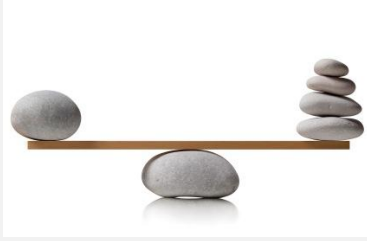


Kriz, çeşitli duygusal zorlanmalar sonunda meydana gelen akut ve süreci sınırlı bir denge bozukluğudur.

Kararlı, süregelen denge, homeostasis bozulmuştur. Emosyonel bir dengesizlik söz konusudur.



Bireyin kendisini tehlikede hissettiği bir durumdur.

Kişisel iyilik halinin bozulmasıdır



Yaşam süreci içinde öylesine zorlu bir değişiklik söz konusudur ki kişi bunu nasıl çözümleneceğini bilemez. Yoğun bir kaygı içindedir. Zorlu içinden çıkılmaz koşullar altında kontrolünü kaybetme korkusu ve çaresizlik yaşanır.



KRİZ, GÖRECELİ BİR OLGUDUR; ÇÜNKÜ KRİZİ KRİZ YAPAN; OLAYIN KENDİSİ DEĞİL, O OLAYIN KİŞİNİN HAYATINDA NE ANLAMA GELDİĞİ VE KİŞİNİN OLAY KARŞISINDA VERDİĞİ TEPKİDİR.

Krizle birlikte ortaya çıkan olay, bir tehdit veya kayıp olarak algılanabileceği gibi, mücadele edilecek bir durum olarak da algılanabilir.

Farklı algılamalar farklı tepkilere yol açar.

Krizle müdahale edebilmek için öncelikle krizin ne olduğu bilinmelidir.

Bu olayın onun şu anını ve geleceğini nasıl etkileyeceği belirlenir.

- Çevresinden nasıl bir destek alabileceği,

Daha önce benzer problemler yaşayıp yaşamadığı öğrenilir.

YAPILACAKLAR!

- Kriz durumundaki kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin objektif olarak değerlendirilmesi,
- O anki duygularını açıkça bir şekilde ifade etmesi,
- Baş etme mekanizmalarını keşfetmek ve ortaya çıkarmak,
- Sosyal dünyaya yeniden açılması aşamalarıdır

Gelecek Planlaması Aşaması

Bu aşama, bireyin gelecekte benzer kriz durumlarıyla karşılaştığında onun daha hazır hale getirilmesinde yardımcı olur.