

KRÍZIS

Mit tegyünk, ha krízisbe kerülünk!

KRÍZISRŐL ÁLTALÁNOSSÁGBAN

- Definíció:
- „A krízis olyan feszült, fájdalmas állapot, amely a veszteség, a fenyegetettség elővételezését, a kilátástalanság és elveszettség érzését okozza.” (Németh, Virág, 2015.)



KRÍZIS ESETÉN:

- Hívd a mentőket: 104 vagy 112
- Ne tedd le a telefont addig, amíg a szolgálatvezető nem bontja a vonalat! Minden fontos információt meg fog tőled kérdezni!
- Mutatkozz be, adj meg telefonszámot, amin elérhetnek.
- Mondd el pontosan hol van a beteg.
- Baleset esetén, ha sérülés van, mondd el, milyen maga a sérülés, hogy van a sérült.
- Kérdezd meg, mit tehetsz a mentők kiérkezéséig.
- Fontos tudatni, milyen mértékű a sérülés, írd le pontosan a beteg állapotát.
- Ne menj el addig, amíg a mentők meg nem érkeznek.
- Lehetőleg kérj segítséget még valakitől a közelben.

KRÍZIS ESETÉN:

- Fontos, hogy felmérjük, kinek van még szüksége segítségre
- Kérdezzük meg az érintetteket, hozzátartozókat, szükségük van-e pszichés megsegítésre, támogatásra
- Foglalkozzunk a krízishelyzetbe került gyerek osztálytársaival, osztályfőnökével is akár egy osztályfoglalkozás keretében
- Készítsük fel a gyerekeket a krízis után visszatérő osztálytársuk fogadására
- Kövessük nyomon a krízis elmúltával a gyereket és a környezetét
- Vonjuk le az eset tanulságait, ha szükséges, változtassunk a krízisprotokollon

KRÍZIS UTÁN

- Tartsunk megbeszéléseket az esetek átbeszélésére
- Az iskolában szervezzünk szülői fórumokat a témában érdeklődőknek
- Képezzük tovább a pedagógusokat a krízishelyzetek megfelelő kezelésére
- Segítsük a gyerekeket edukációval a témában
- Helyezzünk nagyobb hangsúlyt a prevencióra

A KRÍZIS IS SEGÍT

- Tudatosítsuk mindenkiben, hogy a krízis hozadéka pozitív is lehet, ha az illető megfelelő segítséget kap
- Aki már átélt krízist, az tudja a leginkább, hogy milyen nehéz egyedül megoldani, ezért legyünk nyitottak, forduljunk egymáshoz segítőkészen
- Tanuljunk a történetekből, osszuk meg tapasztalatainkat azokkal, akik még nem voltak hasonló helyzetben
- Nyomatékosítsuk mindenkiben, hogy a krízist megoldva megerősödött személyiséggel tekinthetünk a jövőbe

NEM VAGY EGYEDÜL, KÉRJ BÁTRAN
SEGÍTSÉGET!!!

