



Személyiségfejlődési zavarok pszichológiája - 9

Dr. József István



Gyermek- és serdülőkori krízisek Felismerés, megelőzés, kezelés



Krízis: görög eredetű szó, jelentése

- igeként: valamit elválaszt, szétválaszt, eldönt, ítél
- főnévként: megkülönböztetés, döntés, kiválasztás

Fajtái: - **fejlődési** (életkori) krízis (életszakasz váltási krízis pl.: serdülőkori krízis- Erikson)
- **akcidentális** krízis (váratlan, többnyire külső életeseményt követ)

Krízisben kitágul az ember változásra irányuló mozgástere: élete bizonyos pontjain döntéshelyzetben van.



- az élet természetes velejárója: **döntés, fordulat**
változás, fejlődés lehetősége
- **váratlan**, kockázatos életeseményt követ
- **veszteség** vagy veszteség lehetősége
- feszült, fájdalmas állapot , **reménytelenség**, félelem, szorongás
- egy korábbi, viszonylagos **egyensúly felbomlása**



Az életkori (fejlődési) krízisek:

- életproblémák
- fordulópontok, amikor dönteni és választani kell
- elszakadásról szólnak

Az életkori krízisek egészség és betegség széles határára esnek.

Az életkor itt nem csak biológiai fogalom, hanem magában foglalja a társadalmi és pszichológiai szempontokat is.



Erikson identitáselméletében egy 8 fázisos rendszerben írja le az emberi fejlődést, az első ötben az ember biológiai fejlődése dominál, ezt Freudtól veszi át, de a jelentését kitágítja. A további szakaszokban a szociális motiváció a lényeg.

- Az egyik életkori szakaszból a másikba való átlépés mindenki számára potenciális krízis.
- **Az egyes szakaszhatárokat krízisek jelzik, de ezek természetes krízisek.**
- Nemcsak az egyének, hanem a családok életében is életciklusok vannak, ezek váltása nehéz. Ezeket a váltásokat az ember ritualizálja, hogy kevésbé legyen megterhelő. (ballagás, érettségi, esküvő...)



Szakaszai:

- 1. Orális kor – bizalom vagy bizalmatlanság a lehetséges kimenetel
- 2. Anális kor – autonómia vagy szégyen és kétely
- 3. Fallikus kor – cselekvés vagy visszahúzódás
- 4. Látencia – teljesítmény vagy kisebbségi érzés
- 5. Serdülőkor – identitás vagy szerepdiffúzió
- 6. Fiatal felnőttkor – intimitás vagy izoláció
- 7. Érett kor – alkotóképesség vagy stagnálás
- 8. Öregkor – integritás vagy kétségbeesés

A pszichés zavarok jelentős részében tetten érhető egy életkori krízis megoldatlansága. Hogy életkori krízisről vagy neurózisról van szó, annak elkülönítéséhez a következő szempontok használhatóak:

- a gyerek kora és a probléma összeillenek-e
- mióta tart (elhúzódó krízis betegségbe mehet át)
- a tünet korspecifikus-e



Jelentős életkori krízisek:

- születés
- 2 hónapos kor (vegetatív mutatók változnak)
- 8-36 hónap: szeparáció - individualizáció (Mahler)
- **dac korszak – én születése**
- közben a 18-24 hónapban újraközeledés
- **3-6 éves kor – óvodába kerülés, identifikáció**
- 7 éves kor – iskolába kerülés
- 10 éves kor – a prepubertás kezdete
- **12-18 éves kor: a serdülés kezdete, majd a serdülőkor, a személyiség születése**
- 18 - 24 éves kor – jogilag nagykorúság, fiatal felnőttkor kezdete
- 30 éves születésnap, mint kritikus évszám
- **40 éves születésnap, középkorba lépés**
- **50 év körül: midlife-crisis, kapuzárási pánik**
- **60 év körül – nyugdíj**
- 70 év körül – öregkor



**Kritikus életszakaszok (a fejlődési átmenetek) →
gyakoribb a krízis, ilyenkor fokozott sérülékenység**

- rohamos változások
- elégtelen megküzdő képesség
- érzékeny, labilis személyiség állapot
- fokozott hajlam a regresszióra
- nagyobb az akcidentális krízis kialakulásának valószínűsége

**Életkori (természetes) és akcidentális krízisek időbeli
egybeesése**

- **krízist provokáló lehet:** kudarc, veszteségélmény,
döntést igénylő szituációk
(iskola, pályaválasztás stb...)

Akcidentális krízisek



Krízist kiváltó okok:

- szülő gyógyíthatatlan betegsége
- gyermek súlyos betegsége
- partnerkapcsolati konfliktus, szakítás
- családon belüli erőszak (fizikai, pszichés, elhanyagolás, szexuális)
- lakóhely, óvoda vagy iskolaváltás
- tárgyvesztés
- elsődleges kapcsolat zavarai
- másodlagos kapcsolat zavarai
- szülők válása, költözése
- szülő külföldi munkavállalása
- család súlyos anyagi gondjai
- gyermek családból való kiemelése
- kortárs kapcsolati problémák
- pályaválasztási döntés
- abortusz
- baleset
- katasztrófa
- szexuális molesztálás
- stb...

Az elsődleges kapcsolat (család) zavarai (Hajduska, 2008)



- a szülők pszichés zavara, devianciája, alkohol-, drog
- büntető, agresszív vagy elutasító szülői magatartás
- bántalmazottság (fizika, vagy szexuális)
- irreálisan magas szülői elvárások
- szülők házassági válsága, státuszának megrendülése
- az apa hiánya (elvált, túl passzív, alkoholista)
- éretlen konfliktuskezelő technikák, impulzivitás a családban
- családi minta, mítoszok (öngyilkosság, ill. kísérlet)
- bizonytalan családi státusz (örökbefogadás, elvált szülők,)
- a család társadalomba való integrációja zavart (betegség, munkanélküliség, szekta)

A másodlagos kapcsolat (iskola, baráti kör, párkapcsolat) zavarai (Hajduska, 2008)



- identitászavar (azonosulási problémák, szerepzavarok)
- izoláltság, peremhelyzet a kortárscsoportban
- önértékelési zavar, megszegyenülés,
alkalmazkodási erőfeszítések csődje
- tartós kudarcok az iskolai teljesítményben
- gátlásosság, kilátástalanság érzése
- párkapcsolati próbálkozások kudarca
- párkapcsolati krízis



Krízis

- **Válság elmélyülhet**
 - krízishalmozódás
 - lelki teherbíró képesség alacsony
 - segítség kérés lehetőségének hiánya
- **Krízis potenciálisan → öngyilkossági krízis**
- **Segítség:** szükséges és lehetséges

Kimenetel:

- **diszfunkcionális működés** (pl.: depresszió, szorongás, függőség, öngyilkosság, stb...)
- fejlettebb egyensúly, „**kreatív krízis**”

Elsődleges prevenció



Cél: a mentálhigiénés kultúra növelése

Mentálhigiénés stratégiák

- iskolai mentálhigiéné fejlesztése
- szociális hatékonyságot, önmegvalósítást segítő kompetenciák fejlesztése
- kritikus élethelyzetek elviselését, megoldását segítő kompetenciák (család, intézmény):
 - problémamegoldó képesség
 - konfliktuskezelés
 - lelki teherbíró képesség
 - hatékony megküzdési stratégiák

Védőfaktorok erősítése



Védő faktorok

Családi élet:

- a család támogatása

Kognitív stílus és személyiség:

- megfelelő szociális készségek , önbizalom,
- a segítségkérés képessége
- érdeklődés más személyek problémakezelése iránt ,
- nyitottság a tapasztalatokra

Kulturális és szociodemográfiai tényezők:

- szociális integráció (sport-, vallási-, klub jellegű tevékenységek)
- kielégítő kapcsolat az iskolatársakkal , tanárokkal, felnőttekkel
- társas támogatás

Másodlagos prevenció



- Cél:**
- pszichés instabilitás rendezése
 - súlyosabb mentális problémák megelőzése
 - rizikófaktorok mérséklése
-
- **Veszélyeztetettség korai felismerése**
 - jelzőrendszer (egészségügy, köznevelés intézmények)
 - alapszolgáltatás

 - **Hatékony segítő beavatkozások – kompetencia!!!**
segélyszolgálatok egyéb segítő lehetőségek



Harmadlagos prevenció

- **Utógondozás (pszichoterápiás ellátás)**
- **Valamennyi veszélyeztetett gyermek számontartása, figyelemmel kísérése**



**HOGYAN ISMERJÜK FEL A LELKI
SZEMPONTBÓL TERHELT,
POTENCIÁLISAN VESZÉLYEZTETETT
GYERMEKEKET?**

A lelki terheltségre utalhat



drámai változás - viselkedésében, teljesítményében

- depresszív jegyek, autoagresszió
- enuresis, encopresis, táplálkozási zavarok
- egyéb neurotikus tünetek (tic, motoros nyugtalanság.)
- a szokásos tevékenységek iránti érdeklődés elvesztése
- az iskolai teljesítmény általános romlása
- a tanórákon felmutatott erőfeszítés csökkenése
- iskolai rendbontás, deviáns viselkedés
- ismétlődő igazolatlan hiányzások, iskolakerülés
- erős dohányzás, alkohollal, könnyű vagy kemény drogokkal való visszaélés
- összeütközés a rendőrséggel, iskolai erőszak



KRÍZISINTERVENCIÓ

AZ ISKOLÁBAN

Hatékony segítő beavatkozások



- **lelki támasznyújtás:** szülő, pedagógus, kortársak
osztályközösség, külső személyek
(laikusok és szakemberek)
- iskolapszichológus → **krízisintervenció** - krízistanácsadás
- **továbbirányítás** /utánkövetéssel/ → Nevelési Tanácsadó,
CsSK/GyJSz
ambuláns/osztályos ellátás
Pszichiátriai Gondozó/ Kórház
- **sürgősségi ellátás** → mentő/háziorvos/gyermekpszichiáter/kórház
- **más segítő intézmények bevonása**



Kire irányulhat a krízisintervenció?

- gyermek/ek (önként jön, „küldött”)
- szülő/k
- pedagógus/ok
- osztályközösség



Krízisintervenció

Rövid, intenzív, problémára orientált beavatkozás.

Célja:

- **érzelmi támasznyújtás**
- **gyors helyzetfelmérés:** aktuális probléma?
öngyilkossági veszély?
háttérben pszichés probléma?
továbbirányítás szükséges?
- **egyensúly helyreállítása**
- **mozgósítás** (erőforrás, támasz)
- **megelőzés** : krízis elmélyülését
súlyosabb lelki problémák kialakulását
öngyilkosságot

A krízisintervenció hatékonyságát növeli



szülő - gyerek- iskola- kollégium - társintézmények
együtműködése, „forró drót”

- **óvodán, iskolán belüli összehangolt intervenciós munka**
 - pedagógusok/osztályfőnökök
 - óvodai/iskolai személyzet
 - védőnő
 - iskolaorvos
 - iskolapszichológus
 - osztályközösség
- **stratégiai jellegű sürgősségi terv, protokoll**
- **szakmaközi együttműködés (társintézmények)**