Р Ъ К О В О Д С Т В О

Специално разработени насоки за реакция при кризи

Проект за управление на стреса при възрастни

2022-2-BG01-KA210-ADU-000094052

2023

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение.....3

1. Същност, причини и проявления на кризата.....5
   1.1. Дефиниране на понятието криза.....5
   1.2. Основни причини и проявления на кризата.....7
2. Видове кризи и влиянието им върху обществото и личността.....10
   2.1. Пандемията от COVID-19.....10
   2.2. Тероризъм.....14
   2.3. Война и военно положение.....16
   2.4. Лични кризи.....17
3. Етапи на кризата.....18
4. Действия при възникване на криза.....19

Заключение.....32

Въведение

Процесите на глобализация и бурно развитие на технологиите променят из основи съвременния свят като наред с възможностите и перспективите, които разкриват през модерния човек, те носят и много неизвестни и предизвикателства. Оказва се, че през последните години, държавите и обществата биват често връхлитани от кризи, които по един или друг начин оставят своя траен отпечатък върху индивидулното, физическо и психическо здраве на всеки един от нас.

Пандемията от Ковид -19, която обхвана света през 2020 г. преобърна из основи живота и икономиките, като предизвика след себе си смъртта на много хора, социална изолация за дълъг период от време и страх от това, че може да провокира появата и на още по-опасни, заразни и смъртоносни щамове.

Малко след като света си поема глътка въздух за това, че Ковид-пандемията може да бъде овладяна, през февруари 2022 г. избухва войната в Украйна, която внася нова доза страх и притеснение в глобалното пространство. Икономическите последици от войната са сериозни, тъй като се разпространяват бързо и надалеч, в съседните страни и извън тях, засягайки, най-силно, най-уязвимите хора по света. Стотици милиони семейства се налага да се борят с по-ниски доходи и по-високи цени на енергията и храните. За първи път от много години насам инфлацията се превръща в ясна и реална опасност за много страни по света. Наред с икономическите последици, които провокира след себе си, войната е и голяма човешка трагедия, защото принуждава много хора да напуснат пределите на родината си, превръщайки се в бежанци, а други губят живота си.

В контекста на войната в Украйна, внимание се налага да се обърне и на потоците от нелегални мигранти, от Сирия, Ирак, Афганистан и други

арабски държави, които макар и транзитно преминаващи през страната ни, създават редица проблеми и притеснения в обществото. Кръстопътното географско положение на страната ни, както и членството на България в ЕС от 2007 г. я превръщат във външна граница на съюза и поставят въпроса за това гарантирана ли е сигурността на гражданите въпреки мигрантския натиск.

Наред с глобалните кризи, които притискат съвременния човек, всеки от нас е изправен и пред различни по вид лични кризи, които са свързани с работата, семейството, приятелите и близките хора и предизвикват след себе си объркване, тревожност, страх и напрежение.

Без значение от вида на кризата, от това дали е кратка или продължителна, общото между всички тях, е че възникват неочаквано и са неизменна част от живота. Затова е важно да се приеме, че е невъзможно кризата да бъде елиминирана, но всеки трябва да осъзнае, че подхода на нейното конструктивно възприемане би съдействал за по-бързото и ефективното й преодоляване. Конструктивният подход на възприемане на кризата залага на това, че кризата е:

- възможност и източник на промяна;
- помощ за преодоляване на статичността и инертността;
- стимулиране на определени интереси;
- стимулиране решаването на проблеми;
- възможност за проверка и преоценка на взаимоотношенията – междуличностни и в сферата на социалната система.

Именно, този подход е заложен като база в настоящото ръководство за реакция при кризи. Същото има информативен характер и цели практически да ориентира читателя в това как да реагира в ситуация на криза. В ръководството се изяснява както същността на понятието криза, така и се

разглеждат спецификите на някои видове кризи, които засягат съвременното общество през последните години. Разписани са и конкретни механизми за реакция при криза, които имат практически характер и целят да внесат повече яснота и спокойствие за личността, в случай, че попадне във водовъртежа на кризата.

1. Същност, причини и проявления на кризата

1.1. Дефиниране на понятието криза

Още от древни времена, кризата се възприема като събитие, което се случва периодично и необратимо в живота и се разглежда като предпоставка за еволюционното развитие на всичко, което е свързано с човека.

Терминът „криза“ има старогръцки произход, като латинската дума crisis се означава като драматична промяна в състоянието на един организъм или система - семейство, организация, общност, държава или в обичайното протичане на даден процес.

Във времето, от древността до днес за понятието «криза» се дават различни определения. Ако, най-великия лекар на античността, Хипократ възприема кризата като тясно свързана единствено с човешкия организъм, то немският психолог и психоаналитик Ерик Ериксон, разглежда феномена криза през призмата на нейната амбивалентност като посочва, че човешкият живот протича през 8 етапа и преминаването от един етап на друг е свързано с преодоляването на специфична психосоциална криза и чрез установяването на нови значими взаимоотношения с другите хора и с обществото като цяло. Така развитието на човека се извършва, чрез разрешаване на конфликти и преодоляването на кризи. От всяка криза индивидът може да излезе с нараснали възможности, но може и да затъне

без перспектива за растеж на идентичността. Именно, това негово разбиране за кризата звучи актуално и през съвременността, тъй като насочва към това как ще бъде възприета кризата, през призмата на конструктивността или деструктивността.

Интерес представляват и разсъжденията за кризата на Е. К. Щерн, който посочва, че «*криза е ситуация, определена от изменението на външни и вътрешни фактори на средата и се определя от три характерни черти: заплаха за основни ценности на обществото, крайно ограничено време за разрешаване на ситуацията, високо ниво на неопределеност»*[1], както и на Г. Йолов, който е на мнение, че в състояние на криза «*хората са притиснати плътно от всички страни от заплахата както за живота си, така и за материалните и духовни ценности, които притежават»*.[2]

За първи път, обаче, понятието „криза“ бива използвано като специфичен термин от Джералд Каплан (Gerald Caplan), чиято класическа дефиниция за кризата е следната: „*нарушение на стабилното състояние на индивида, настъпващо, когато той установи, че постигането на важни за него житейски цели е блокирано от сериозни препятствия. Тези препятствия изглеждат непреодолими, с помощта на обичайните методи за решаване на проблемите”.*[3]

Само по себе си, понятието криза се оказва широкоспектърно и наличието на голям брой дефиниции изясняващи неговата същност го доказват, но общото между всички тях е това, че кризата при своето възникване безспорно предизвиква промени и те почти винаги имат радикален характер. В същото време, кризата е едно обективно и нужно явление със сравнително често практическо проявление, но с трудна

[1] Дойков, Й., Управление на кризи, София, 2018, с.23
[2] Пак там
[3] Стоянов, В., Психология на кризиса, Ч.2. Лекционен курс, Варна, 2022.

прогнозируемост. Тя винаги върви съвместно с процесите на реформиране в дадена сфера на обществено-политическия и личен живот, но последиците от тези реформи карат хората да се замислят над това какво и как трябва да се направи, за да се предотврати последващ тотален срив за личността и обществото, в резултат от възникналата криза. В търсене на отговори на тези въпроси е важно да се познават причините, които могат да породят кризата, както и възможните нейни проявления.

1.2. Основни причини и проявления на кризата

Възникването на кризисна ситуация може да бъде провокирано, в практиката, от различни по характер причини, които трудно могат да бъдат обхванати по своето естество, но най-общо могат да се класифицират в следните няколко групи:

- Причини имащи глобален характер и не зависещи от човек на индивидуално ниво. Към тази група могат да бъдат отнесени всички онези рискове, които са резултат от постоянно и бързо променящия се свят. Това са рискове свързани с урбанизацията, техническото и технологично развитие, както и рискове имащи здравословен характер като пандемиите и епидемиите, рискове свързани с националното и международно развитие на държавите, рискове произтичащи от проявите на тероризъм, а заедно с тях и рисковете имащи миграционен, организационен, природен, екологичен и управленски характер.
- Причини имащи личностен характер, като особеното при тях, е че психо-поведенческите и личностни специфики на човек могат да бъдат фактор, който провокира кризи. Съответно, тук попадат лични особености, лични амбиции, сблъсък на

интереси, поведенчески особености, неефективно управление, сблъсък на убеждения, различия в ценностната система, липса на информираност, емоционален дисбаланс, психо-физическа несъвместимост, и др.

Без значение от причините, които провокират кризата тя винаги се съпровожда от симптоми, които се оказват сериозна бариера пред адекватното вземане на решение за това какво да се направи, както и пред структурирането на времето и пространството, по начин, който да съдейства за по-бързото й преодоляване. Обикновено, възникването на криза провокира в личността хаотичност на действията, неефективност, безнадеждност и др. Тези симптоми се проявявзат на различно ниво за личността, а именно:

- Емоционални симптоми, които са свързани с проявата на емоции от типа на гняв, страх, вина, тъга, потиснатост, загуба на интерес, натрапливо, неочаквано и внезапно връхлитащи спомени (flash back); повишено напрежение, объркване, чувство за безпомощност; отклонения в себеоценката; при екстремални ситуации може да се появят и психотични епизоди.
- Физиологични симтоми, които се проявяват като виене на свят, прималяване, подкосяване в колената, пребледняване, сърцебиене и палпитации, гадене, изтръпване, топли студени вълни, изпотяване, разтреперване и др.
- Поведенчески симптоми като агресивни избухвания, социална изолация, нарушен сън, злоупотреба с медикаменти и алкохол, прехранване, липса на апетит и др.
- Когнитивни симптоми, които се проявяват като неспособност човек да разсъждава върху проблема, неспособност за оценка на

реалната ситуация, неумение да се формулират възможни решения за излизане от критичната ситуация, затруднения при приоритизирането на важните задачи за решаване и др.

Кризите могат да се проявят още по явен и скрит начин. Нейното скрито проявление може да създаде повече притеснения, тъй като тя протича незабелязано и това пречи за предприемането на адекватни мерки за нейното ограничаване. Явното протичане на кризата винаги провокира активна или пасивна реакция на индивида, като в случаите на активна реакция може да се наблюдава поведение на агресивност, отказ от изпълнение на задълженията, афективни действия и др. Пасивният отказ се проявява в дистанцираност и неудовлетворение.

Конструктивно и деструктивно са другите две проявления при кризите. Контструктивното проявление на кризите стимулира проявата на определени прогресивни процеси, като предизвиква самоусъвършенстване. Благодарение на тях се подобряват условията в ситуацията и се усъвършенстват взаимоотношенията. При деструктивното проявление на кризите се наблюдават обратните процеси – противоречия, игнориране, спазване на правила.

От гледна точка на психичното здраве на човека е важно да се има предвид, че кризата не се отнася непременно до травматична ситуация или събитие, а до реакцията на човека към възникналото събитие. На практика това означава, че един човек може да бъде много сериозно засегнат от събитието, докато друг човек би реагирал много по-спокойно към същото събитие без то да провокира признаци на влошено психично здраве. Така, субективното преживяване на кризата се оказва ключово и за нейното по-бързо преодоляване и за възстановяването на нарушеното равновесие. За целта е необходимо:

- Индивида да има обективен и реалистичен възглед за събитието.
- Да получи подкрепа от своето обкръжение.
- Да приложи адаптивни механизми за справяне с кризата като въвличане на социалното обкръжение; мобилизиране на близки и роднини; търсене на помощ от професионалисти.
- Да се се сведат до минимум и по възможност да се изключат неадаптивни механизми като оттегляне, изолация, депресия, злоупотреба с психоактивни вещества, различни прояви на регрес, вкл. позиция на силна зависимост от други, предизвикателно поведение или директна агресия, дезориентация и др.

2. Видове кризи и влиянието им върху обществото и личността

В настоящия параграф се представят спецификите на няколко основни видове кризи, с които се сблъсква съвременното общество днес. Това са пандемията от Ковид – 19, проявите на тероризъм, войната в Украйна. Същите имат глобален характер и засягат държави и общества в международен аспект. Познаването на техните особености би помогнало на човек по-добре да разбере заобикалящата среда и заплахите, които я съпътстват. Заедно с тях, акцент се поставя и на спецификата на някои лични кризи, които могат да доведат до промени в ежедневния ритъм на човек.

2.1. Пандемията от COVID-19

В научната литература се посочва, че терминът „пандемия” има гръцки произход и означава всички хора.[4] В практиката, пандемията се свързва не с тежестта на конкретно заболяване, а с географското разпространение на болеста. Според Световната здравна организация, пандемия се обявява, когато нов вирус, за който хората нямат имунитет се разпространи из целия свят. Затова и здравните власти свързват пандемията със всеобхватна епидемия, която се разпространява сред населението на определен обширен географски регион, континент или по целия свят, като се заразяват много хора. Също така, при пандемични вълни процентът на смъртност е особено висок и затова пандемията се възприема като сериозна заплаха за живота на човечеството.

В ситуация на пандемия попада и съвременния свят, в началото на 2020 г. когато избухва коронавирус инфекцията като същата засяга голяма част от държавите по света. Епицентър на епидемията е китайската община Ухан като същата се разпространява с висока скорост, достигайки бързо и в други региони на Китай. По-късно Световната здравна организация официално признава новия коронавирус като тип SARS-CoV-2, а болестта бива наречена COVID-19. Само няколко месеца след това (през нощта на 19 февруари 2020 г.) в клиниката в Кодоньо, Северна Италия пристига пациент с необичайни симптоми, на който след направен тест за коронавирус резултатът се оказва положителен.

Според данни на Световната здравна организация към 5 април 2020 г. общо потвърдените глобални случаи на заразени са 1 213 199; възстановени случаи: над 290 000 (91%); смъртни случаи: над 65 600 (16%). През следващите месеци броя на заразените, в световен мащаб, нараства лавинообразно, а липсата на информация за този нов вирус и сериозните

[4] Влайков, С., Пандемиите в историята на човечеството, С., 1998, с.21

притеснения относно възможните последици от него за здравето и живота на населението принуждават правителствата на много държави да предприемат крайни мерки, за да ограничат влиянието му. Въпреки това, пандемията от Ковид – 19 оказва своя ефект върху редица сектори, които взети заето се оказват сериозно предизвикателство пред оцеляването на икономиката, социалната и здравна система на държавите. Ковид пандемията предизвика след себе си претоварване на системите на здравеопазване и социално осигуряване, както и създаде нарушения в съществуващите връзки на промишленото производство. Заедно с това провокира силно ограничаване на потреблението, спад в икономическия растеж, претоварване на банковия сектор, както и блокиране на редица икономически сектори. Пандемията въздейства негативно и върху понижаването на трудовата заетост, свиване на секторите „потребление" и „услуги", както и глобален спад в производствената активност. Цялото това многостранно влияние на пандемията генерира нови и непознати заплахи, както за икономическото развитие на държавите, така и за социалната защита на съвременното общество. Затова и съвсем основателно може да се твърди, че пандемията от Ковид – 19 дава значителни отражения и върху системата за национална сигурност като засяга нейната концептуална, стратегическа, доктринална и правно-нормативна база, институциите и механизмите на взаимодействие между тях.

Коронавирус инфекцията се превръща в заплаха пред националната сигурност, тъй като евентуалния срив на здравните и социални системи, които може да предизвика, както и трудностите при нейното овладяване могат да отключат след себе си социални вълнения, дестабилизация на политически системи в по-бедните и уязвими региони на света и задълбочаване на конфликтите.

Необходимо е да се обърне внимание и на обстоятелството, че по време на разпространението на Ковид-19 се наблюдава интензифициране на потока от дезинформация, пропаганда и фалшиви новини, а кризата се използва като инструмент за провеждане на хибридни операции и кампании на национално и международно ниво. Информационният поток тенденциозно и перманентно е доминиран от негативна, насаждаща страх информация, свързана с COVID-19, а това засилва несигурността и притеснението сред обществото.

Пандемията от Ковид – 19 се движи като вълна, която се надпреварва да забави разпространението на вируса чрез тестване и лечение на пациенти, проследяване на контакти, ограничаване на пътуванията, поставяне под карантина на граждани и отмяна на големи събирания. В същото време, тя напомня на хората, че не са безсмъртни и трябва да ценят времето, а на икономическите и финансовите представители, че няма нищо сигурно и че трябва да се мисли хладнокръвно и мащабно в кризисни ситуации като тази.

Психологическите последствия от пандемията се оказват сериозни, като глобалния проблем, който тя отключва е страхът. Това е страхът от заболяването, т.е дали самите ние ще се разболеем от вируса, ако това се случи как ще протече заболяването. Проявява се и сериозно безпокойство за близките хора - деца, родители, роднини, приятели, колеги и това как ще бъдат засегнати от заболяването. Наред с този страх все по-явен става и страха от загуба на работна позиция и доходи, поради поставяне под карантина, или съкращаване, вследствие намален обем на работа. Внимание е необходимо да се обърне и на ситуацията свързана със социалната изолация, която увеличава фрустрационният натиск върху емоционално лабилните и емоционално незрелите индивиди. През периода на карантината и социалната изолация се наблюдава рязко увеличаване броя на

тревожните разстройства, промяна на психосоматичната динамика на пациенти с вече съществуващи заболявания, както и се отбелязва рязък скок на агресивни реакции насочени към другите и автоагресивно поведение. Кризата, която предизвиква пандемията се оказва сериозно предизвикателство за много хора.

2.2. Тероризъм

През последните години, тероризма се превръща в глобално явление, но сам по себе си той е инструмент, който се използва още от древни времена за упражняване на натиск и постигане на цели, които по друг начин трудно биха били осъществими. Затова и един от парадоксите на тероризма е, че онова, което изглежда като зверство за едни, често се смята за освободителен акт от други. В съвременния свят има много примери за използването на тероризма като инструмент и оръжие на слабия срещу силния, като неизбежен резултат от съпротивата срещу „новия ред", който узаконява господството на силните държави над производството и икономиката, на бедните и развиващите се страни. Затова и с основание съвременния тероризъм бива определян като комплексно и динамично явление , което успешно успява да се адаптира към политическата и икономическата ситуация, като неговата основна цел е да създаде хаос и дестабилизация, но заедно с това и да предизвика страх и психоза сред населението.

Европа е пример в тази посока, като през последните години европейските държави се оказват силно притиснати от проявленията на съвременния тероризъм, а причините за него могат да се търсят в започналите бурни събития от 2010 г. известни като „Арабската пролет". Протестната вълна започнала на 18 декември 2010 г. в Тунис е последвана от такива в Египет, в Алжир, в Йемен, в Бахрейн, в Либия и в Йордания. С

по-малка значимост протестите протичат в Мавритания, Саудитска Арабия, Оман, Судан, Сирия, Ирак, Кувейт, Мароко и Западна Сахара, като навсякъде протестиращите настояват за замяна на авторитарните режими с демократично избрани такива. Напрежението в много от тези държави дотолкова ескалира, че прераства във въоръжени сблъсъци между протестиращи и силите за сигурност. По време на конфликтите ролята на ислямистите все повече нараства, както и се увеличава влиянието на фундаменталистките групировки, което се явява и базата за появата през 2014 г. на Ислямска държава в Ирак и Леванта (ИДИЛ) наричана още Иракска държава в Ирак и Сирия (ИДИС), която е терористична групировка обхващаща територии в Североизточна Сирия и Западен и Северен Ирак. Ислямската държава претендира върху целите територии на тези две страни, както и върху тези на Палестина, Ливан, Израел, Йордания, Кипър и части от Турция (Хатай). Появата на ислямската държава, която изцяло се уповава на фундаменталисткото разбиране на шариата, силно притеснява международната общност, която се оказва неподготвена за случващото се и силно обезпокоена за гарантирането на международната сигурност и мир.

«Арабската пролет» отключва и сериозна мигрантска вълна към Европа, която се възприема и като предпоставка за внасяне на тероризъм и поставя сериозно предизвикателство пред държавите, които се явяват външни граници на съюза да реагират гъвкаво и адекватно на засиленото движение на хора и да гарантират сигурността по външната граница. България, която е държава-членка на ЕС от 2007 г. се явява външна граница на съюза, което неминуемо увеличава нейната отговорност по отношение на прилаганите инструменти и подходи за ограничаване на нелегалната миграция и в същото време за противодействие на тероризма. В същото време, България е и част от Балканите, които според много експерти по

сигурността са обект на подчертан интерес от страна на международни терористични групи, а причините за това могат да се търсят във факта, че регионът на Югоизточна Европа е изпълнен с много критични зони, свързани с проблеми в държавността, етническо и религиозно противопоставяне, нелегален трафик на оръжие, хора, наркотици и др. Разбира се, няма как да се подмине и обстоятелството свързано с участието на България в световната антитерористична коалиция и наличието на български контингенти в различни кризисни точки по света, което неминуемо превръща страната ни в мишена за терористични действия.

Така, проявите на тероризъм се оказват една сериозна предпоставка за възникването на криза, като обикновено сред населението предизвикват страх, който се проявява под формата на страх за живота, страх от разпадането на социални връзки, страх от това, че сме обкръжени от хора, за които не знаем нищо и които могат да бъдат потенциални агресори.

2.3. Война и военно положение

В същността си, войната представлява организиран насилствен конфликт, между различни държави, правителства, общности и военизирани групи, който се отличава с проявата на изключителна агресия, предизвиква сътресения в обществото и води до висока смъртност. Всяка война има различни цели, но винаги стремежът е към подчиняване, асимилация и унищожение.

Независимо, че Втората световна война оставя тежки последици след себе си, тя не се оказва последната война в историята на човечеството, като след нея на много места на световната карта избухват локални конфликти, последиците, от които са разрушена инфраструктура и унищожени животи.

Днес, войната в Украйна, която избухва на 24 февруари 2022 г. доминира дневния ред на държавите и обществата и предизвиква след себе си масови последици от икономически, социален, информационен, обществен и политически характер. Особеното на тази война, е че се води както на фронта, така и в Интернет. Съответно, дезинформацията и пропагандата се увеличават в пъти, като се залага на манипулираното и извадено от контекста съдържание.

За последиците от войните може да се пише много, но на личностно ниво, всяка война оставя след себе си сериозни травми върху човека, проявяващи се като посттравматичен стрес, тревожност, агресия, но в много по-големи мащаби отколкото в трагедия от друго естество. Също така, страхът от преживяния ужас на войната често пъти кара личността да затвори в себе си преживяното и да потъне в мълчание, нещо което от психолозите се определя като едно от най-опасните психични състояния.

2.4. Лични кризи

- Екзистенциални кризи, които са резултат от вътрешни конфликти, свързани с неща като цел на живота, посока и духовност. Обикновено екзистенциалната криза възниква когато човек не знае на къде да насочи живота си. Екзистенциална криза на човек може да възникне в младост или зрялост (към момента на оценяване на минали години), с узряването на индивида. Подобно преживяване може да бъде доста болезнено за личността, тъй като в състояние на екзистенциална криза тя трудно може да взема решения, които да са градивни и конструктивни. Обикновено чувството на обърканост, безизходица, липса на смисъл в живота, апатия и страх съпътстват личността преживяваща екзистенциална криза.

3. Етапи на кризата

Възникването на криза, без значение от нейния вид, винаги се съпровожда от *отключващо събитие*, което може да бъде болест, военни действия, терористични актове, природни бедствия, загуба на близки хора, автомобилна катастрофа, пожар в дома, загуба на работа, развод и др. Отключващото събитие носи заплаха за личността, която може да има физически, социален или психически характер и предизвиква промяна в обичайния ритъм на живот на индивида и провокира първата фаза на кризата, известна като начален етап.

Началният етап на кризата се свежда до нарушаване на стабилното и устойчиво равновесно състояние на индивида в резултат от възникването на отключващото събитие. В резултат на това се появява интензивна емоционална реакция като напр. тревожност, която е съпроводена с когнитивни (напр. невъзможност за концентрация, „блокиране“ на мисленето), поведенчески (напрежение, възбуда или вцепененост, дезорганизирано поведение) и вегетативни (напр. сърцебиене, задух, разтреперване и др.) симптоми. Индивида от своя страна е поставен в ситуация, която изисква от него да генерира решения за справяне с кризата. Така се преминава към втория етап, който е известен като *фаза на генериране на решения за справяне с проблема.* По време на тази фаза, в човек се задвижват основни механизми, които трябва да допринесат за разрешаването на проблема. Обикновено, в рамките между 24 часа и 2 седмици индивида мобилизира ресурси и изработва стратегии за справяне с кризата. Първоначално се задействат познати механизми за справяне със ситуацията, но в случаи, че те не доведат до желания резултат чувството за тревожност, объркаост и неефективност се задействат и провокират

напрежение, което пък от своя страна води до загуба на контрол над себе си и другите, както и до високи нива на дезорганизация. Затова, при възникването на криза човек е важно да се ръководи от определени действия и да не се стреми към следването на рутинни и познати подходи за решаване на проблема, а да се съобразява със ситуацията и да проявява гъвкавост, а не стереотипност в мисленето.

3. Действия при възникване на криза

Дефинирането на универсални и общовалидни за всички ситуации на кризи правила за действие е невъзможно и човек е необходимо да бъде наясно с това, защото само така може да разчита на своя потенциал и възможности за преодоляване на негативното събитие. В същото време, познаването на посоката, към която може да насочи поведението и мисълта си в ситуация на криза биха му помогнали да реагира по възможно най-конструктивния и разумен начин и да изработи решение, което да го изведе от кризата. В тази връзка, в настоящия параграф от ръководството ще се дефинират конкретни насоки за действия, които биха улеснили личността при възникването на кризисна ситуация.

- **Не се паникьосвайте и запазете самообладание**

Паниката като емоционално състояние често пъти се появява в случай на криза и това е нормално. Тя е в резултат на страх от възникналото травматично събитие. В ситуация на паника човек губи контрол над себе си и дава превес на тревогата и разрушителните емоции.

За разлика от паниката, самообладанието е умението човек да бъде господар на самия себе си. То е пряко свързано със самоконтрола и обуздаването на емоциите, особено в трудни ситуации, каквато е кризата. Запазването на самообладание в случай на криза означава личността да подхожда реалистично към ситуацията и да я направлява в посока на това да извлече нещо конструктивно от нея. Самообладанието позволява на човек да не драматизира ситуацията и да я възприема по трезво, като си дава ясна сметка какво е възможно и какво не.

В случай на криза, ако усещането за паника вземе превес над самоконтрола може да приложите няколко техните, чрез които по-бързо може да се победи паниката:

- Наплискайте се с вода – потопяването на ръцете в студена вода и наплискването на лицето с нея е едно от най-лесните неща, които човек може да направи когато усети нарастваща тревожност и паника. Сензорната стимулация със студена вода помага за разсейване от тревожните чувства, които ни завладяват и облекчава повишените нива на кортизол.
- Физическа активност и правилно дишане – в ситуация на тревожност физическата активност винаги помага за нейното ограничаване. Не е необходимо извършването на сложни упражнения, достатъчно е да се извърши раздвижване и да се диша дълбоко. Правилното и дълбоко дишане е от голяма полза в такава ситуация, затова е необходимо хубаво да се вдиша и след това бавно да издиша въздуха. След няколко минути тревожността ще намалее. *Ефективна техника за дишане*, която може да се приложи е следната: поемане на въздух чрез издуване на корема (поемането на въздух трябва да е много

бавно и леко, без никакво напрежение). Издишането трябва да е още по-бавно и леко и съпроводено с отпускане на гръдния кош и цялото тяло. Може лявата ръка да бъде поставена на гърдите, а дясната върху корема. Чрез дясната ръка се следи дишането да се случва през корема, а лявата следи гръдният кош да не участва. Мисълта трябва да се фокусира единствено върху дишането и издуването и отпускането на корема.

- Повтаряне на фрази, които имат успокоително действие – Заедно с дълбокото дишане е необходимо да се повтарят наум успокоителни фрази от типа на: «*Не можеш да контролираш всичко, което ти се случва, но можеш да контролираш собствените си реакции спрямо него»; «Аз съм в безопасност и съм обичан»; «Всяко зло за добро»; «За всичко, което си изгубил си спечелил нещо друго» и др.* Бавното и неколкократно повтаря кара човек да се почуства по-добре.
- Приемете тревожността – признаването пред себе си на емоции от типа на безпокойство, тревожност, неудобство позволява на личността да осъзнае и приеме тези чувства като част от нея и по този начин много по-лесно може да упражнява контрол над тях.
- Плачете – плачът може да има силно успокояващо свойство върху нервната система, затова когато се усети потребност да се плаче е необходимо да се даде воля на това чувство. Плачът има терапевтични свойства и е знак, че има емоции, които трябва да бъдат освободени.

- Напишете проблемите си – изписването на проблемите и тревогите на лист хартия действа като терапия за безпокойство. Изписването на страховете помага на човек по-лесно да види дали тези страхове са реални или ирационални.

Наред с техниките за овладяване на тревожността, човек може да се стреми и към това да подобри своето самообладание и идеите в тази посока са следните:

- Не реагирайте твърде бързо на тревожната ситуация – на практика това означава, човек да си даде няколко минути, да си поеме въздух и да овладее първоначалния импулс от събитието, за да намали неговия ефект.
- Очаквайте препятствия – необходимо е да се осъзнае, че препятствията са неизменна част от живота и независимо от това колко осъзнат и следващ ясно поставени цели, човек винаги ще срещне трудности по пътя. Именно, те са тези, които помагат на човек да се развива и усъвършенства.
- Научете се да не драматизирате събитията – това помага на човек по-лесно да приема трудните ситуации в живота.
- В речника си, човек със самоконтрол е необходимо да използва възможно най-често думите „по-силен съм от това“, „мога да се справя“, „няма за какво да се тревожа“. Такива словесни формулировки ще помогнат да се разгледа съществуващия проблем по различен начин.
- Във всяка ситуация винаги трябва да се търси положителния момент.

➢ **Информирайте се за основни факти свързани с кризисното събитие**

Информацията, днес, е един от най-ценните и важни ресурси, с които човек може да разполага. Тя е от първостепенно значение, особено в ситуация на криза. Терминът информация има латински произход и означава „формирам“, „изобразявам“ съобщение, което осведомява за дадено положение и дейност. Чрез информацията се предоставят сведения, знания и данни да околната среда и протичащите в нея процеси. Информацията може да се представи и като средство за общуване между хората и в познавателните процеси, затова е важно тя да бъде обективна, ясна, точна, полезна, актуална, адекватна, детайлна, своевременна, значима и ценна.

При възникване на кризисно събитие от типа на пандемия, епидемия, война, терористичен акт, природно бедствие и др. основните източници на информация, които могат да се използват за получаването на данни за събитието отговаряща на посочените по горе критерии са:

- Новините по обществените медии – това е първото място, към което официалните институции се обръщат в случаи на криза, за да предоставят официална и публична информация за случващото.
- Пресконференции, които официалните власти и институции организират по време на кризисно събитие и които се излъчват по обществените медии. Провеждането на пресконференция е един от най-ефективните начини, чрез които се позволява на журналистите да задават въпроси на представителите на властта. Обикновено на пресконференциите присъстват и експерти по проблема, които отговарят на въпросите на журналистите. Пресконференцията обикновено започва с подготвено

изявление на официалната власт и след следва набор от въпроси и отговори.

- Социалните медии също се възприемат като основен канал за комуникация с аудиторията по време на криза, както и като място за споделяне на информация. Също така социалните медии могат да се разглеждат като мястото и начинът хората да получат информация светкавично бързо. Затова винаги трябва да се подхожда предпазливо към циркулиращото информационно съдържание там, тъй като много потребители пишат и споделят информация, която обаче може да бъде противоречива или фалшива и да засили чувството на несигурност и тревожност.

В тази връзка е важно човек да се придържа към конкретни принципи, когато събира информация и основни факти за кризисното събитие, което се е случило, а именно:

- Придържайте се към достоверни източници на информация, които са проверени във времето. Съответно, това могат да бъдат както обществените и национални медии, които се ползват с най-голямо доверие сред обществото, така и да се четат мнения на доказали се експерти и специалисти в конкретната област. Също така е важно да се заложи на официалните информационни канали като уеб сайтове на институции, министерства, международни организации, неправителствени организации, национални и международни центрове, специализирани в конкретни области като например: Световна здравна организация; ООН; Държавна агенция за бежанците; Министерство на здравеопазването; Министерство на

отбраната; Министерство на вътрешните работи; Министерство на външните работи; УНИЦЕФ и др. Запознаването с достоверна информация допринася за преодоляването на страха и тревожността.

- Определете конкретен период от деня, в който да се информирате по конкретния проблем. Ограничаването на времето, в което проследявате информационния поток по темата позволява осъществяването на контрол върху проблема. Важно е да се има предвид, че медиите често представят информация, която е твърде политизирана и имат склонността да "заливат" зрителите с новини по темата целодневно. В социалните мрежи се публикуват множество фалшиви новини или подвеждаща информация, които могат да засилят тревожността, стреса и чувството на страх. Затова осъществянето на количествен и качествен контрол върху потока на информация, който достига до личността е от съществено значение за ограничаване на вредното й въздействие върху нейната психическа стабилност.
- Проявявате критичност към информацията, която достига до Вас. Критичното мислене върху проблема позволява да се вземат по-добри решения. Критичното мислене включва анализиране на структурата и последователността на аргументите, така че да се основават на солидни, правдиви основи. С други думи, това е рефлексиращ и рационален манталитет, при който лицето поставя под въпрос получената информация, за да си създаде по-разумна и безпристрастна позиция. Практическото проявление на критичното мислене се изразява в това да се анализира информация, която достига до

вас; разбиране на източника на доказателства и връзката, която се извежда между поднесените факти; винаги търсите аргументи по отношение на изказаната позиция.

- **Структурирайте ежедневието си по нов начин**

Възникването на кризисна ситуация неминуемо води до промяна на установения начин на живот и изисква реорганизация на ежедневието. Именно, тази промяна често пъти увеличава нивата на стрес в личността, но е важно на нея да се гледа конструктивно и същата да се възприема като възможност към нещо по-добро.

В случай на криза като пандемия, терористичен акт, военно положение и др., дома се превръща в място за работа и за прекарване на свободното време. По-лесното приемане на ситуацията работа от вкъщи може да се случи ако се спазват следните принципи:

- Осъществяване на работен процес в рамките на работното време, което е било утвърдено преди настъпилата промяна. По този начин стресът за личността от новото ще бъде много по-малък.
- Придържане към изпълнение на основните работни задачи, без значение, че работата се извършва в домашна среда.
- Спазване на определено време за почивка през деня, което съответства на почивката на работното място.
- Определете си специално работно място вкъщи, което осигурява възможност за концентрация и в същото време е уютно и приятно за работа.
- Създайте си график за работа от вкъщи, като неговата цел е да създаде рутина на работа, която да позволява на човек докато е

вкъщи да не се изкушава от това да извършва други дейности, които биха го разсеяли, а да следва установения график на работа. Този график осигурява структурата на ежедневието и предпазва от хаотичност и стрес.

- Поставяне на ясни граници, които осигуряват разделянето на служебния от домашния живот.
- Намаляване на всички възможни фактори, които могат да окажат влияние върху концентрацията и да предизвикат разсейване. Това означава ограничаване въздействието на телевизия, близки хора, домашни любимци и др.до вас когато работите, като за целта си осигурявате възможно най-тихото и изолирано пространство от дома.
- Редуване на задачите с развлеченията. Много е важно при новото структуриране на ежедневието да се обърне внимание на развлеченията и начина, по който ще се прекарва свободното време. Спортуването поне 30 минути на ден (може да е разделено и на три серии по 10 минути) е достатъчно. Ритмичните аеробни упражнения, които изискват едновременно движение на ръцете и краката, като ходене, тичане, плуване или танци, са изключително ефективни и могат да окажат положително влияние върху личността, особено когато преживява криза и се намира под напрежение и стрес. При спорт тялото на човек произвежда повече от хормоните на щастието, в следствие на което се подобрява настроението, притъпява се чувството на болка и се повишава неговото самочувствие. В случай, че се налага изолация и спорта не може да се практикува навън и пълноценно добра алтернатива е

спорта от вкъщи. Голям брой спортни центрове и треньори предоставят възможности за онлайн сесии. Също така, добра алтернатива са медитацията и йогата, които съдействат за възстановяване на баланса и равновесието в личността.

- Наличието на свободно време у дома може да се запълни с дейности като ремонти, чистене, подреждане, организиране и т.н на дома, които са били отлагани дълго време.

Важно е да се има предвид, че структурирането на ежедневието и подреждането на задачите помага за връщане на усещането за контрол над ситуацията и намаляване нивата на тревожност.

- **Общувайте и споделяйте. Запълнете ежедневието с приятни дейности.**

В период на криза, общуването с близки и любими хора, които носят положителен заряд е от решаващо значение, за да може по-бързо да се приеме ситуацията и да започне да се мисли в посока на решение. Говоренето и споделянето с близки хора за проблема е много важно, защото съдейства за преодоляване на симптомите на тревожност и паника.

Добра техника е и воденето на дневник. Споделянето чрез дневник намалява стреса, като премахва тревогите и мислите. Писането на тревогите, проблемите или мечтите, на лист е един вид техника, чрез която се отделят емоциите от тялото и се запечатват върху хартия.

Друга техника, която също има своето положително въздействие върху личността в ситуация на криза е приобщаването към различни общности и групи, които мобилизират ресурси за справяне с възникналата криза. Сред тези общности и групи могат да се посочат:

- Граждански организации с доброволци, които мобилизират ресурси, за са реагират своевременно на кризата. Примери за това са екологични организации, които мобилизират ресурс за хуманитарна помощ, организации, работещи в полза на деца, които структурират дарителски кампании за нуждите на здравната система или в подкрепа на засегнатите от военния конфликт в Украйна и др.
- Социални предприемачи и екипи, които развиват пространства със социална мисия като същите създават нови продукти и услуги, към които интереса в резултат на кризата е нарастал.

Не бива да се допуска, възникналата криза да се превръща в предпоставка за ограничаване на времето посветено на нас и грижата към нас самите. В подобни ситуации грижата за себе си е по-важна от всякога, защото преди да можем да полагаме грижи за близките си, трябва да сме се погрижили за себе си. А това включва различни неща за всеки от нас, но преди всичко трябва да обърнем внимание на основните ни потребности – достатъчно сън, домашно приготвена храна, приемане на достатъчно течности, физическа активност, приемане на задължителни медикаменти и др. Също толкова важно е и запълването на времето със занимания, които са ни приятни, защото това помага на човек да се откъсне от мислите си по темата, която причинява стрес и страх. Сред заниманията, които могат да се практикуват са:

- Четене на книги;
- Арт занимания;
- Любими сериали;
- Практикуване на хоби;

- Практикуване на занимания за самоусъвършенстване. В интернет пространството са достъпни множество (платени и безплатни) курсове в различни области.
- Учене, като на него се гледа като на инструмент, който ще занимава мислите и ще попречи да се мисли за заплахата, а повишаването на знанията и квалификациите ще повдигне и самочувствието и уменията.

➢ **Психологическа подкрепа**

Фигурата на психолога е една от най-важните и ключовите при възникването на ситуация на криза, тъй като той най-добре може да създаде среда за защита и помощ от каквато се нуждае лицето.

Психологическата подкрепа по време на криза съдейства за това да се мобилизират всички вътрешни и външни ресурси на индивида. Процесът е деликатен и много важен, тъй като всеки един провал се приема много по-тревожно, а това от своя страна засилва негативните преживявания. Психологическата интервенция, чрез терапия съдейства да се насочи по правилния начин потребността от отреагирането на преживяното, която е заложена във всеки един от нас.

Личността, която е под силен стрес и тревожност в резултат на кризата е затруднена да взема адекватни решения, тъй като нейния вътрешен свят е изкривен в следствие на силни емоции като гняв, страх, объркване, безпомощност, както и поради различни поведенчески прояви като избухване, плач, паника, социална изолация и други. Не рядко се наблюдава трудност и във формулирането на мисли и желания и изразяването им. Именно, тук намесата на психолога може да допринесе за

стабилизиране на устойчивостта и по-бързото адаптиране към ситуацията от страна на личността.

Основният принос на психологическото консултиране в ситуация на криза може да се представи в следните няколко измерения за личността:

- Да доведе до поведенческа промяна в личността;
- Да подпомогне вземането на решение;
- Да повиши възможностите за справяне на личността с конкретната ситуации или ситуации предизвикващи тревожност и паника;
- Да повиши личностната ефективност.

Заключение

Света и живота около нас се развива динамично, затова кризата трябва да се възприема като съпътстващ елемент от действителността, който води след себе си до промяна и трансформация. Възприемането на кризата като непосредствено свързана с нашето ежедневие позволява на личността много по-бързо да се адаптира към нея. В същото време, човек трябва да настрои съзнанието си, че в ситуация на криза възможно най-бързо трябва да се освободи от безпокойството и страха, които са отрицателни чувства и пречат на неговата прагматична оценка и на вземането на обективни решения. Личният контрол върху поведението, събирането на обективна и достоверна информация, критичното мислене, структурирането на ежедневието, ясно поставените цели, както и практикуването на дейности, които са любими и важни за човек му помагат много по-лесно да се справи с негативните ефекти на връхлетялата криза.

Разбира се, при необходимост е важно да се потърси и помощ от специалист, който чрез приложените терапевтични процедури ще съдейства за възвръщане на устойчивостта на личността.