

## Η διαχείριση μιας κρίσης και η αποφυγή της κρίσης πανικού

Εάν κάποιος έμπαινε στη διαδικασία να δώσει έναν ορισμό στη λέξη κρίση, θα έπρεπε να κάνει αναφορά «στην αξιολόγηση πράξεων ή καταστάσεων, στη διατύπωση έγκυρης και εμπειριστατωμένης γνώμης, στη διανοητική διαύγεια, στην περίοδο ανωμαλίας με δυσχέρειες και κινδύνους» (Τεγόπουλος-Φυτράκης, 1993).

Πολλές λέξεις, πολλοί ταυτόχρονοι ορισμοί, αλλά και ιδιαίτερα ουσιώδεις.

**Κρίσιμα γεγονότα** παρατηρούνται σχεδόν καθημερινά τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο, σε οικογενειακό επίπεδο ή εξατομικευμένα, στην Ελλάδα ή παγκόσμια.

Οι κρίσεις μπορεί να συμβούν ξαφνικά, αλλά μπορεί και να έχουν προειδοποιητικά σημάδια, στα οποία όμως τις περισσότερες φορές οι άνθρωποι δεν δίνουν την απαραίτητη σημασία. Τα δύο βασικά **χαρακτηριστικά** των κρίσεων είναι:

- Ο ελάχιστος χρόνος για αντίδραση και
- Οι ελλειπείς ή συγκεχυμένες πληροφορίες

Εάν μιλούσε κάποιος σε διοικητικό επίπεδο θα έλεγε ότι μία κρίση είναι ένα πολύπλοκο γεγονός, γι' αυτό και πρέπει για τα στοιχεία που τη συγκροτούν να υπάρχουν μέτρα, που θα συμπεριλαμβάνονται στα **σχέδια αντιμετώπισης κρίσεων**.

Εάν όμως μιλούσε εξατομικευμένα θα μπορούσε να πει ότι μία κρίση, «μία περίοδος δηλαδή που χαρακτηρίζεται από δυσχέρειες» είναι ένα διαζύγιο, ένας χωρισμός από το σύντροφο ή τη σύντροφο, η απόλυση από την εργασία, μία κακή διαπροσωπική επικοινωνία ή η είσπραξη αρνητικών σχολίων.

Όλα τα προαναφερθέντα γεγονότα αποτελούν ουσιαστικά την αφορμή για να αντιδράσει ο ανθρώπινος οργανισμός σε κάτι για το οποίο δεν ήταν προετοιμασμένος ικανοποιητικά ή και καθόλου.

Σε μία στιγμή κρίσης τα **κυρίαρχα συναισθήματα** είναι:

- το αίσθημα της απώλειας,
- ο πανικός,
- η έλλειψη ψυχραιμίας,
- οι αποσυντονισμένες κινήσεις,

- η ύπαρξη αντιδράσεων με βάση την ψυχολογία του όχλου και
- η κυριαρχία του συναισθήματος.

Έτσι λοιπόν, οι άνθρωποι δεν αντιδρούν με βάση τη λογική αλλά το **συναίσθημα**, αισθάνονται θυμωμένοι και έντονα εξοργισμένοι γιατί **έχουν βιώσει προσωπικά την απώλεια**.

Πολύ συχνά όταν κάποιος καλείται να αντιμετωπίσει μία κρίση, βρίσκεται μπροστά στην **κρίση πανικού**, στην αντίδραση δηλαδή του ανθρώπινου οργανισμού στο ερέθισμα. Μία κρίση πανικού δεν είναι αναμενόμενη. Ουσιαστικά είναι ένα ξεχωριστό γεγονός έντονου φόβου, που ξεκινάει ξαφνικά και κορυφώνεται μέσα σε λίγα λεπτά, το οποίο θα μπορούσε να διαγνωστεί σύμφωνα με την ταξινόμηση του ICD-10, εάν το άτομο υποφέρει για δέκα λεπτά από **συμπτώματα**, όπως:

- η ταχυκαρδία
- η εφίδρωση
- η δύσπνοια
- το αίσθημα πνιγμού
- η δυσφορία
- η ναυτία
- η λιποθυμία,
- η ζάλη
- τα μουδιάσματα

Όταν υπάρχει λοιπόν μία κρίση την οποία καλείται κάποιος να αντιμετωπίσει, το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να έχει υπόψη του είναι ότι εάν δεν μπορέσει να είναι ψύχραιμος, δεν θα μπορέσει να βοηθήσει τον εαυτό του ή τους άλλους εάν χρειάζεται..

Συνεπώς, εάν κάποιος δεν είναι σε ένα ασφαλές για εκείνον περιβάλλον, όπως λειτουργεί η οικογένεια, το σπίτι, η οικεία πόλη ή η χώρα και βρίσκεται αντιμέτωπος με κάτι δυσάρεστο το πρώτο πράγμα που θα μπορούσε να κάνει είναι να προσπαθήσει να **επανακτήσει την ψυχραιμία** του και την **αντικειμενικότητά** του. Σε μία κρίση συνήθως αρχίζουμε να φωνάζουμε ή αντίθετα δεν μιλάμε σε κανέναν. Η μαγική συνταγή βασίζεται στην **επικοινωνία**. **Δεν πρέπει να διστάσει κάποιος να**

**μιλήσει, ούτε και να ζητήσει βοήθεια.** Είναι απαραίτητο λοιπόν να αντιληφθεί και να αποδεχτεί τη φύση του προβλήματος και στη συνέχεια να υπάρξει επικοινωνία με κάποιον ο οποίος μπορεί να προσφέρει μία άποψη, που δεν θα χαρακτηρίζεται από το συναίσθημα. Ίσως με αυτό τον τρόπο να αποφευχθεί και μία κρίση πανικού.

Για να μπορέσει συνεπώς κάποιος να διαχειριστεί ικανοποιητικά μία κρίση και να μεταδώσει σωστές τις πληροφορίες που χρειάζονται και να επικοινωνήσει με τους υπόλοιπους θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από:

- **αποτελεσματική** οργάνωση των πληροφοριών,
- προσπάθεια χρήσης της αντικειμενικότητας,
- έλλειψη δυσφορίας και
- απουσία του αισθήματος του πανικού.

Δεν θα πρέπει ποτέ να ξεχνάει κάποιος ότι **οι κρίσεις караδοκούν, κρίσιμα γεγονότα συμβαίνουν καθημερινά** και ότι όλοι μπορούν να είναι θύματά τους. Εάν λοιπόν υπάρξει πανικός, εάν υπάρξει μια βιαστική και λανθασμένη απόφαση βασισμένη στο συναίσθημα ή εάν υπάρξει απώλεια της ψυχραιμίας, είναι δεδομένο ότι η αποτελεσματική διαχείριση θα απουσιάσει. Χρησιμοποιώντας λοιπόν και τον ορισμό των Τεγόπουλου-Φυτράκη πρέπει αρχικά σε μία **περίοδο ανωμαλίας με δυσχέρειες και κινδύνους** να υπάρχει **αντικειμενική αξιολόγηση καταστάσεων**, βασισμένη στην **διανοητική διαύγεια** για να επιτευχθεί ο τελικός στόχος που είναι η **διατύπωση έγκυρης και εμπειριστατωμένης γνώμης.**