DEFINICION DE CRISIS:

CUANDO UNA PERSONA SE ENCUENTRA ANTE UN PROBLEMA EL CUAL REBASA SUS CAPACIDADES Y RECURSOS PARA SOLUCIONARLO, PERMANECIENDO EN UN ESTADO DE DESEQUILIBRIO.

EL ESTADO DE CRISIS ESTA CONSTITUIDA POR TENSION, ANSIEDAD, TEMOR, CULPA, VERGUENZA, DESAMPARO DESESPERANZA, ETC.

CAUSAS DE LA CRISIS:

LAS CIRCUNSTANCIAS QUE DESENCADENAN LA CRISIS QUE PUEDEN DEBERSE A CAMBIOS EN EL MEDIO AMBIENTE, CAMBIOS INTERNOS O A UNA COMBINACION DE AMBOS. ESTO MARCA EL INICIO DE UNA DISMINUCION MAYOR O MENOR DE LA HOMEOSTASIS DEL SUJETO. EL CAMBIO EN LAS CIRCUNSTANCIAS EXTERIORES PUEDEN DEBERSE A CAUSAS NATURALES COMO TERREMOTOS, INUNDACIONES- ETC., O PRODUCIDOS POR EL HOMBRE COMO EXPLOSIONES ATOMICAS, GUERRAS ETC. ANTE EL EVENTO DE QUE SE TRATE, EL INDIVIDUO PUEDE REACCIONAR - DE DIFERENTES MANERAS, LO PUEDE VIVIR COMO UNA AMENAZA A SUS NECESIDADES O A SU INTEGRIDAD Y AUTONOMIA, O COMO UNA PERDIDA DE UNA O -- MAS PERSONAS, ASI COMO DE OBJETOS O HABILIDADES Y CAPACIDADES. PUEDE SENTIRLO COMO UN RETO A SU SUPERVIVENCIA. CADA UNA DE ESTAS TRES REACCIONES VAN ACOMPAÑADAS DE ESTADOS EMOCIONALES CARACTERISTICOS. LA AMENAZA CONLLEVA UN ESTADO DE ANSIEDAD INTENSA, LA PERDIDA PROVOCA UN ESTADO DE DEPRESION Y DUELO Y EN EL RETO SE PRESENTA UNA MODERADA ANSIEDAD Y SENTIMIENTOS DE ESPERANZA Y EXPECTATIVAS POSITIVAS.

DURANTE LA CRISIS LA PERSONA PASA POR UNA SERIE DE ETAPAS.

- 1.- AUMENTO DE TENSION Y REACCIONA CON ESTRATEGIAS Y RESPUESTAS CONOCIDAS PARA RESOLVER EL PROBLEMA.

- 2.- SI NO SE RESUELVE, AUMENTA LA TENSION Y HAY UNA SENSACION DE ENEFICACIA. TRATA DE PROBAR NUEVAS FORMAS PARA MANEJAR EL PROBLEMA.
- 3.- SI NO SE LOGRA RESOLVER O POR LO MENOS MINIMIZAR SE LLEGA AL CLIMAX DE LA TENSION, DESORGANIZANDOSE CADA VEZ MAS SURGIENDO SENTIMIENTOS DE DEPRESION, ANSIEDAD Y DESESPERANZA, DENTRO DE UN ESTADO CONSTANTE DE IRRITABILIDAD CON PRESENCIA DE AGRESIONES.

EL EVENTO CAUSAL DE LA CRISIS OCASIONA STRESS, LO QUE PRODUCE EL DESEQUILIBRIO PERO LOS EVENTOS TIENEN DIFERENTES POTENCIALES DE STRESS, ALGUNOS SON TAN ABRUMADORES QUE CAUSAN UN DESEQUILIBRIO MAXIMO. CUANDO LA CRISIS ES AGUDA ES QUE LOS MECANISMOS DE DEFENSA HOMEOSTATICOS SE HAN ROTO, ESTA FASE PUEDE DURAR DE 4 A 6 SEMANAS-COMO MAXIMO, DURANTE ESTA ETAPA LA PERSONA PASA POR UNA SERIE DE REACCIONES PREDECIBLES QUE VAN DESDE UN TORBELLINO EMOCIONAL Y FISICO HASTA EL REAJUSTE GRADUAL.

PARA QUE EXISTA UN REAJUSTE O REINTEGRACION NECESITAN SUCEDERSE VARIOS PASOS IDENTIFICABLES.

- 1.- LA COMPRESION Y PERCEPCION DE LO SUCEDIDO TANTO OBJETIVA COMO SUBJETIVAMENTE.
- 2.- ACEPTACION ADECUADA Y EXTERNALIZACION DE LOS SENTIMIENTOS ASOCIADOS CON LA SITUACION DE CRISIS.
- 3.- EL DESARROLLO DE NUEVOS PATRONES CONDUCTUALES PARA ENFRENTAR LA SITUACION, INCLUYENDO LA BUSQUEDA DE AYUDA REQUERIDA.

REACCIONES INDIVIDUALES ANTE UNA SITUACION DE DESASTRE:

LOS FACTORES QUE INFLUYEN PARA DETERMINAR LAS DIFERENTES REACCIONES INDIVIDUALES, ESTAN RELACIONADAS CON:

- A) LA PERSONALIDAD
- B) EDAD, SEXO, GRUPO ETNICO Y POSICION ECONOMICA.
- C) LOS MECANISMOS USUALES DE HACER FRENTE A LOS PROBLEMAS (DEFENSA Y ADAPTACION).
- D) LA INTENSIDAD DE LA FUENTE DEL STRESS.
- E) LA CORRESPONDENCIA ADECUADA ENTRE LA NECESIDAD INDIVIDUAL Y LOS SISTEMAS DE APOYO.
- F) EL GRADO DE LA PERDIDA PERSONAL EXPERIMENTADA
- G) LA DISPONIBILIDAD DE SOCORRO Y DE RECURSOS COMUNITARIOS DE ASISTTENCIA.

POR OTRO LADO SE PUEDE DIVIDIR EL FENOMENO EN FASES.

- A) AMENAZA
- B) CHOQUE
- C) READAPTACION
- D) SECUELAS

EN LA FASE DE AMENAZA:

ALGUNOS EVENTOS NATURALES SON POSIBLES DE PREDECIR, ENTONCES AUMENTA LA ANSIEDAD Y OTRAS REACCIONES DE TEMOR, DE ACUERDO A EXPERIENCIAS PREVIAS. ALGUNAS PERSONAS REACCIONAN RAPIDO Y ADECUADAMENTE, - OTRAS NIEGAN LA POSIBILIDAD DE QUE SE PRODUZCA UN DESASTRE. ALGUNAS DICEN FRASES COMO "NO ME PUEDE PASAR A MI" OTRAS ATRIBUYEN LA RESPONSABILIDAD AL GOBIERNO Y OTRAS MAS SE DEFIENDEN A TRAVES DEL SENTIDO DEL HUMOR.

EN LA FASE DE CHOQUE:

SE PRODUCEN CAMBIOS EN LOS NIVELES NEUROQUIMICOS DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL, LO QUE AFECTA LAS RESPUESTAS INMUNOLOGICAS; HAY TAMBIEN FATIGA, CONSTANTE O INTERMITENTE Y DIFERENTES GRADOS DE INQUIETUD - CON MODIFICACIONES DEL APETITO Y EL SUEÑO.

EN LAS REACCIONES PSICOLOGICAS PUEDEN ABARCAR TODA UNA GAMA COMO ANSIEDAD, TEMOR, PREOCUPACION, VERGUENZA, CULPA LO QUE MODIFICA LA AUTOPERCEPCION. PUEDE HABER AUTOCENTRISMO, ES DECIR QUE CADA UNO SE SIENTE EL MAS AFECTADO O ENTRAR EN DIFERENTES GRADOS DE OFUSCAMIENTO CARACTERIZADO POR DESORIENTACION, DESORGANIZACION, LENTITUD DEL PENSAMIENTO, DIFICULTAD EN LA COMPRESION ETC.

PUEDE HABER TAMBIEN UN ESTADO DE MONOTONIA, DESINTERES, INDIFERENCIA, DISTANCIAMIENTO A PERSONAS QUE ANTES ERAN IMPORTANTES EN SU VIDA.

EN LA FASE DE READAPTACION:

COMIENZAN MANIFESTACIONES PSICOSOMATICAS QUE OCASIONAN PADECIMIENTOS AGUDOS O CRONICOS TALES COMO TRASTORNOS CARDIOVASCULARES, HIPERTENSION, DIABETES.

CUANDO LOS INDIVIDUOS SE DAN CUENTA DE LA MAGNITUD DE LA CATASTROFE MANIFIESTAN DOLOR, AFLICCION Y DESEPERACION EN TODAS SUS FORMAS

EN LAS SECUELAS :

ALGUNAS PERSONAS CONTINUAN PRESENTANDO ANSIEDAD Y DEPRESION CRONICAS, PERO LA MAYOR PARTE SE REHABILITAN. DURANTE LARGO TIEMPO LAS VICTIMAS USAN LOS SISTEMAS DE APOYO Y SIENTEN LA NECESIDAD DE RELATAR EL HECHO Y DE HACER QUE LOS DEMAS SEPAN CUAN TRAUMATICA FUE LA EXPERIENCIA Y LA CATASTROFE SE CONVIERTE AL FINAL EN UN LAZO DE UNION PUES COMPARTEN UNA HISTORIA QUE ES EXCLUSIVA DE LOS SOBREVIVIENTES.

VIENTES Y SE EFECTUAN ACCIONES TENDIENTES A "SEGUIR LA VIDA" SE VE ALGO SIMILAR A PACIENTES EN PROCESO DE MUERTE CON LAS FASES- DE NEGACION, IRA, DEPRESION Y ACEPTACION, O REACCION DE ALARMA- INICIAL, SEGUIDA POR UNA FASE DE RESISTENCIA Y FINALMENTE UNA - FASE DE AGOTAMIENTO.

INTERVENCION TERAPEUTICA EN LAS CRISIS

DEBE REUNIR LAS SIGUIENTES CARACTERISTICAS:

- 1.- ES LIMITADA EN EL TIEMPO
- 2.- SE ENFOCA EN EL "AQUI Y AHORA"
- 3.- NO SE INVESTIGA SOBRE EL PASADO REMOTO DE LA PERSONA
- 4.- NO SE MANEJAN ASPECTOS PSICODINAMICOS PROFUNDOS
- 5.- NO SE HACEN INTERPRETACIONES.
- 6.- SE CONFRONTA AL SUJETO CON LA REALIDAD, REFORZANDO SUS MECANISMOS DE DEFENSA.
- 7.- EL PROPOSITO ES SOLUCIONAR LA CRISIS
- 8.- SE DEBE PROMOVER UNA ALIANZA TERAPEUTICA

PARA LO ANTERIOR HAY QUE INVESTIGAR:

- A) CUANTO HACE QUE SE INICIO LA CRISIS
- B) QUE TANTO HA AFECTADO LA VIDA DE LA PERSONA Y A OTRAS A SU AL- REDEDOR.
- C) CUALES SON LAS AREAS DE FUNCIONAMIENTO SANAS, SUS MECANISMOS - PARA ENFRENTAR SITUACIONES DIFICILES.

LA INTERVENCION PROPIAMENTE DICHA DEBE LLENAR LOS SIGUIENTES REQUI
SITOS:

- 1.- AYUDAR A LA PERSONA A LLEGAR A LA COMPRESION DE SU CRISIS
- 2.- AYUDAR A QUE EXPRESE SUS SENTIMIENTOS (CATARSIS EMOCIONAL), YA QUE SE TIENDE A REPRIMIRLOS.
- 3.- AYUDARLA A ENCONTRAR ALTERNATIVAS PARA SOLUCIONAR SU SITUACION
- 4.- CUANDO HAN PERDIDO SERES QUERIDOS HAY QUE AYUDARLA A QUE ESTABLEZCA RELACIONES CON OTRAS PERSONAS SIGNIFICATIVAS.
- 5.- TRATAR HASTA DONDE SE PUEDA SOLUCIONAR LA CRISIS Y PLANEAR EL FUTURO DE LA PERSONA.

LA INTERVENCION PUEDE SER INDIVIDUAL CON LA PERSONA AFECTADA, COMO SE MENCIONA ANTERIORMENTE O EN GRUPO, REUNIENDO DE 6 A 12 PERSONAS, SIENDO LAS MISMAS METAS QUE EN EL MANEJO INDIVIDUAL, DEBIENDO PROMOVER LA PARTICIPACION DE LOS MIEMBROS MAS PASIVOS Y DELIMITAR LOS DE AQUELLOS QUE PRETENDEN ACAPARAR TODA LA ATENCION.

SISTEMA DE REFERENCIA :

GRAN PARTE DEL TRABAJO PROFESIONAL ES IMPORTANTE DESARROLLARLO ANTES DE QUE OCURRA LA CRISIS SE DEBEN MOVILIZAR LOS RECURSOS COMUNITARIOS PARA QUE SATISFAGAN LAS NECESIDADES DEL CLIENTE EN CRISIS. ESTO SE LOGRA TRABAJANDO CON COLATERALES, ES DECIR CON LA POLICIA, PERSONAL DE ESCUELAS, ORGANIZACIONES RELIGIOSAS Y VOLUNTARIAS, SISTEMAS DE AYUDA NATURALES, COMO PARIENTES, AMIGOS, VECINOS, ETC.