

Gestionarea psihologică a situațiilor de criză

Situațiile de criză și intervenția psihologică în situații de criză reprezintă preocupări actuale în psihologie, deoarece în ultima perioadă de timp a crescut considerabil numărul și amploarea situațiilor psihotraumatizante: atentate teroriste, luare de prizonieri, calamități naturale etc.

Termenul general de criză desemnează trăirea unor evenimente negative care pun în pericol integritatea fizică și psihică a indivizilor sau chiar viața acestora.

Motto:

„Nu există situații desperate, nu există decât oameni pe care situațiile îi aduc la disperare”

Emile Gevenoıs

aduce învățarea unor noi strategii de adaptare la situații necunoscute și foarte stresante. În planul trăirilor psihice, situația de criză conduce la apariția unor stări de anxietate și depresie sau la o dezorganizare globală care se poate manifesta prin: confuzie mentală, amnezie, labilitate emoțională, conduite dezadaptative diverse, de intensități variabile. Dacă pentru majoritatea persoanelor crizele au caracter tranzitoriu, există totuși și persoane pentru care efectele crizei se pot croniciza, manifestându-se sub forma stresului posttraumatic, care afectează în mod semnificativ adaptarea generală a persoanei la mediul social. Tulburarea de stres posttraumatic apare imediat sau la intervale mai îndepărtate de incidentul critic. Cei afectați manifestă inițial o detașare față de lume, apoi re trăiesc repetat experiența sub formă de reamintiri sau visuri.

Pentru militarii care desfășoară activități în teatrul de operații, problematica situațiilor de criză capătă un specific aparte, datorită multitudinii de situații și evenimente care, supraadăugate stresului misiunii, pot conduce la crize. Misiunile desfășurate de militarii români în teatrele de operații se caracterizează printr-un grad ridicat de solicitare fizică și psihică. Este un efort de adaptare la specificul climateric, la condiții de viață noi, la un sistem de hrănire nou, la un program de activitate solicitant, cu un grad ridicat de risc, la un sistem de hrănire nou, la o viață desfășurată într-un grup restrâns în care familia lipsește, iar grijile pentru ce se întâmplă acasă sunt semnificative. Intervenția altor evenimente psihotraumatizante pot conduce la crize existențiale cu potențial dezadaptativ. Cel mai puternic factor supraadăugat stresului misiunii îl constituie apariția unui incident care pune în pericol viața persoanei sau a colegilor. Alți factori generatori de criză pot fi: ■ insuficiența cunoaștere a situației de luptă de



Dr. AURELIA CANĂ
Secția de Psihologie a Statului
Major General

Criza se delimitează prin caracterul ei puternic stresant, dar mai ales prin semnificația pe care o are pentru persoana în cauză și prin impasul pe care aceasta îl impune în planul adaptării la noua situație apărută. Privită ca un moment critic care apare în mod neașteptat în viața

unei persoane, criza este considerată cel mai frecvent ca un incident major cu mare capacitate dezorganizatoare asupra individului. Criza este produsă nu atât de caracterul periculos sau de noutatea, ineditul, ori atipicul evenimentelor percepute ca periculoase, cât mai ales de incapacitatea temporară a persoanei de a gestiona adaptarea la aceste evenimente prin mecanismele de care subiectul dispune în acel moment. Unii autori sunt înclinați să considere că această dezorganizare temporară de mare intensitate se poate solda, ulterior, cu efecte pozitive pe termen lung, prin beneficiul personal pe care îl

Problematika situațiilor de criză reprezintă o preocupare actuală în psihologie



către militari, comunicarea fragmentară a unor informații; ■ diferențe culturale; ■ contactul cu mentalități și stereotipuri sociale diferite de cele cunoscute; ■ portul aproape permanent al echipamentului de protecție care sugerează pericolul de a fi atacat oricând; ■ caracterul defensiv al luptei și restricția de a răspunde chiar unui atac; ■ misiuni cu durată mare desfășurate în locuri necunoscute, operațiuni desfășurate pe perioade lungi în afara taberei; ■ defecțiuni ale tehnicii de luptă intervenite în misiuni unde condițiile de viață devin improprii (cazare precară, lipsa condițiilor de igienă); ■ dificultăți de a distinge inamicul din populația civilă.

Posibilitatea apariției unor situații de criză crește considerabil dacă acestor factori li se adăugă și alții, cum ar fi: insuficienta cunoaștere interpersonală (în cazul detașamentelor alcătuite din personal provenit de la unități diferite), stilul de conducere hiperautoritar, apariția unor evenimente deosebite în familia din țară, relaționarea deficitară cu

colegii din coaliție din cauza necunoașterii foarte bune a limbii engleze, supraîncărcarea sau subîncărcarea cu sarcini. Stresul posttraumatic apare ca un caz tipic pentru situația de criză și se manifestă cu intensitate deosebită. Soluționarea lui reprezintă o urgență psihologică, deoarece efectele destabilizatoare asupra psihicului persoanei sunt profunde, de durată și pot conduce la manifestări psihopatologice. Din acest motiv, Secția de psihologie întreprinde un demers de prevenire, asistență psihologică și intervenție în situațiile de criză care pot să apară pe timpul desfășurării misiunilor în teatrele de operații. Acest demers se desfășoară în etape distincte.

Psihodiagnoza și selecția cu ocazia constituirii detașamentelor ce vor participa la misiune.

Această etapă este dedicată cunoașterii psihologice a personalității

militarilor care participă la misiune și selecționării celor care prezintă un potențial adaptativ optim. Prognosticul psihologic privind capacitatea de adaptare a militarilor la astfel de misiuni dispune de un grad de precizie de circa 70%. Relativitatea acestui prognostic se datorează faptului că evaluarea psihologică se desfășoară în alte contexte existențiale decât cele cu care militarii se vor confrunta și în care acțiunea corelată a unei multitudini de factori poate determina reacții noi și imposibil de prevăzute. Pentru a diminua posibilitatea apariției crizelor, detașamentele care desfășoară misiuni în teatrele de operații sunt însoțite de un psiholog calificat, care cunoaște personalul și poate interveni ameliorativ.

Pregătirea pentru misiune.

Pentru a reduce semnificativ posibilitatea apariției situațiilor de criză, se procedează la pregătirea psihologică a personalului în cadrul pregătirii generale pentru misiune. Acest program special conceput pentru militarii care vor participa la misiune cuprinde, pe lângă pregătirea militară generală și de specialitate, programe de pregătire psihică specifică pentru tipul de misiune la care vor participa. Pregătirea psihică pentru misiune urmărește optimizarea demersului de autocunoaștere și autocontrol al fiecărui militar. Cunoașterea și conștientizarea abilităților, dar și a fragilităților personale reprezintă un prim pas pentru realizarea unui bun autocontrol și autoreglaj psihic. Relaționarea interpersonală caldă, cu tact, evitarea



conflictelor, a manifestărilor agresive și explozive, acceptarea diferențelor interpersonale existente în abordarea și soluționarea situațiilor stresante sunt esențiale pentru pregătirea psihologică a misiunii. Amplificarea semnificației unor factori motivaționali cu mare putere stimulativă, întărirea încrederii în competența profesională personală și a colegilor reprezintă obiective majore ale pregătirii psihologice din această perioadă. Psihologii recomandă ca detașamentele ce participă la misiuni externe să fie alcătuite din personal care dispune de o bună cunoaștere interpersonală, pentru a putea colabora și coopera eficient. În misiune, spațiul și timpul destinat cunoașterii și adaptării reciproce este redus, ceea ce creează posibilitatea apariției conflictelor și stărilor tensionale.

Perioada desfășurării misiunii.

Demersul psihologic se centrează acum pe asistența psihologică suportivă, pe intervenția

Perioada repatrierii reprezintă un alt moment în care intervenția psihologică este prezentă. Se debutează în această perioadă cu pregătirea psihologică pentru reinserția socială, începută de către psihologul care a însoțit detașamentul și se continuă cu evaluarea psihologică postmisiune. Pregătirea psihologică pentru reinserția socială este desfășurată atât cu militarii, cât și cu membrii familiilor acestora, prin discuții în grup și individuale, centrate pe inducerea unor stări psihice de relaxare și evitarea conflictelor de orice tip.

Evaluarea psihologică postmisiune se realizează printr-un interviu individual. Acesta se aplică tuturor militarilor și are două scopuri: de diagnostic și terapeutic de detensionare preliminară. El surprinde aspecte semnificative privind gradul de adaptare la cerințele misiunii, modalitățile de relaționare interpersonală cu colegii, șefii și cu partenerii din coaliție, dar și aspecte legate de adaptarea personală, de managementul stresului și

în timpul misiunii, prin reevaluarea cu ajutorul psihologului a semnificației unor evenimente și trăiri și prin conștientizarea capacităților de depășire a situațiilor stresante, focalizarea pe aspectele pozitive și constructive ale experienței dobândite, evidențierea unor noi abilități personale de a face față situațiilor de criză.

Evaluarea postmisiune se finalizează cu recomandări psihologice diferențiate pentru fiecare persoană. În cazul militarilor care prezintă disfuncționalități, anxietate voalată, stres de mică intensitate se recomandă urmărirea evoluției lor personale de către psihologul din unitate.

Pentru cazurile severe de șoc post-traumatic se recomandă asistență specializată prin secțiile de psihiatrie și terapie psihologică.

Militarilor care nu manifestă probleme deosebite în momentul repatrierii nu li se



ameliorativă asupra climatului psihosocial și pe gestionarea situațiilor de criză și stres posttraumatic. Psihologul care însoțește detașamentul are permanent o viziune de ansamblu asupra personalului, poate rapid detecta persoanele cu grad ridicat de vulnerabilitate la situațiile stresante, pe cele aflate sub incidența unor evenimente provocatoare de stres traumatic și intervine prin diferite mijloace. Faptul că întreg personalul știe că există o persoană competentă, care îi poate ajuta în situațiile destabilizatoare din punct de vedere psihologic, reprezintă o premiză care dă încredere militarilor și le crează un confort psihic ce nu poate fi ignorat.

de alte manifestări cu grad diferit de destabilizare care au apărut în situații diverse. Sunt utilizate și alte instrumente psihologice care pot surprinde modificările la nivelul comportamental, manifestările de anxietate și a altor emoții „durezoase”, gradul de implicare în sarcinile primite, satisfacția față de prestația personală, etc.

Evaluarea psihologică postmisiune surprinde și manifestări ale stresului posttraumatic operaționalizate prin indicatori ce privesc comportamentul verbal și nonverbal, relatări ale subiectului, colegilor și șefilor acestuia. Interviul reprezintă și o eliberare a militarilor de tensiunile acumulate

fac recomandări speciale, însă și aceștia vor fi observați de psihologul unității, deoarece manifestări ale șocului posttraumatic pot să survină la perioade relativ mai îndepărtate de momentul repatrierii.

În loc de concluzii, prezentăm câteva reflecții personale, și nu numai, asupra situațiilor de criză privite în momentul repatrierii.

Amintirea trecutului nu poate servi decât pentru a evidenția învățăminte și a gusta din aspectele pozitive ale experienței de viață; nu servește la absolut nimic să regreti și să retrăiești ceea ce s-a petrecut în trecut, deoarece o asemenea atitudine conduce la culpabilizare, trăiri negative și la autopedeapsă. Întărim acest argument citându-l pe Lordul Byron. *„Amintirea fericirii nu mai este fericire, dar amintirea durerii este încă durere”.* ■