

Környezeti terhelések – ipari és természeti katasztrófák pszichés hatásai

Dr. Antalfai Márta

XIII. Igazságügyi Környezetvédelmi
Szakértői Konferencia
Budapest, 2011. április 8.

Minden jog fenntartva

Katasztrófa – veszteségélmények

- ❖ A **katasztrófa** legtöbbször végzetes következményekkel járó, nem várt fordulat, **krízis** az ember életében.
- ❖ **Katasztrófa** esetén a krízishez olyan veszteségélmény kapcsolódik, amely végleg, vagy átmenetileg **akadályozza az élet továbbvitelét.**
- ❖ A **végzetes következményhez** kapcsolódó legnagyobb veszteség az ember számára, az **élet elvesztése.**
- ❖ A **veszteségek köre széles spektrumú**, az anyagi (biológiai) veszteségektől kezdve egészen a szellemi, erkölcsi, hitbeli veszteségekig terjedhet.

Lelki traumához vezető veszteségek

- ❖ Szeretett személy, kapcsolatok, szociális háló elvesztése
- ❖ Otthon, haza, a személyiség részét képező tárgyak elvesztése
- ❖ Anyagi javak
- ❖ Egészség
- ❖ Szabadság
- ❖ Egzisztenciális veszteségek
- ❖ Szellemi értékek: erkölcs, hit, az élet értelmének elvesztése, stb.

A katasztrófák pszichés hatásai

- ❖ **Pánikreakciók** – felborul a szervezet homeosztatikus egyensúlya – felerősödhetnek a korábbi, vagy már meglévő pszichés, ill. szomatikus betegségek
- ❖ **Pánikbetegség** – akadályozza az életvitelt
- ❖ **Szorongásos tünetek, félelmek, inaktivitás**
- ❖ **Depresszió** – bezárkózás, elvonulás
- ❖ **Öngyilkosság-veszély**, az élet értelmének megkérdőjelezése
- ❖ **Menekülés a káros szenvedélyekbe: alkohol, drog**
- ❖ **Poszttraumás stressz szindróma**

A pszichés trauma intenzitása

A trauma hatására kialakult pszichés zavar, ill. betegség súlyossága függ:

- ❖ **Az alapszemélyiségtől – az egyéni érzékenységtől** (pszichés sérülékenységtől)
- ❖ **A trauma előtti létállapottól és életminőségtől** (aktív, megküzdő, vagy passzív, alárendelődő típus)
- ❖ **A veszteség nagyságától, körének számától** (pl. személyi + anyagi+ egzisztenciális)
- ❖ **Az értékrendtől, azok fontossági sorrendjétől**

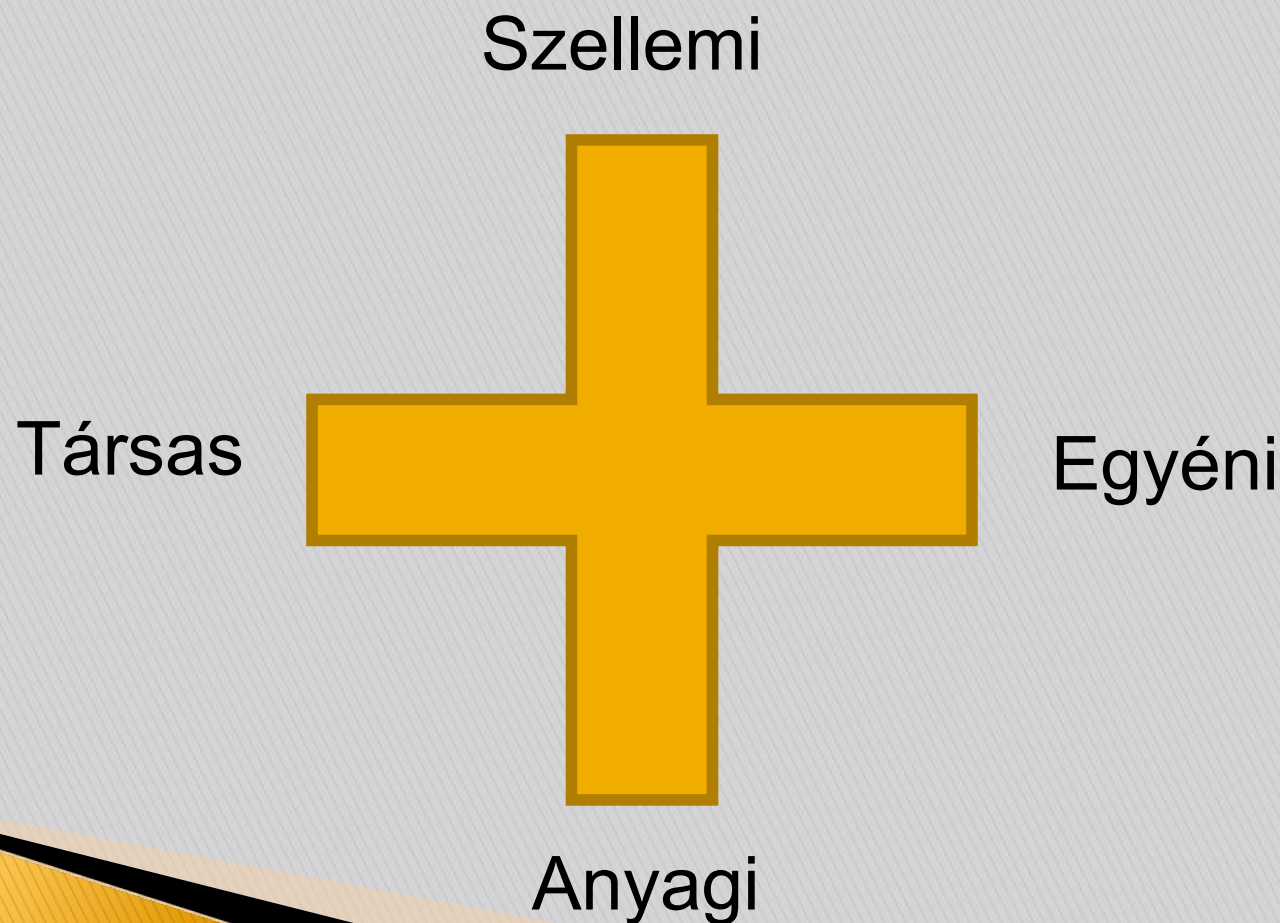
Életértékek, az élet értelme

A személyiség meghatározó dimenziói:

- ❖ **Anyagi–biológiai dimenzió** – *anyagi javak, mint érték* – anyagi javak szerzése; biológiai igények kielégítésének hangsúlya
- ❖ **Társas dimenzió** – *személyközi kapcsolatok, közösség* – társakkal való törődés; párkapcsolat, család fontossága
- ❖ **Egyéni dimenzió** – *a saját élet, mint érték* – önbecsülés, helyes önismeret, önértékelés, pozitív énkép, önérdek–érvényesítés
- ❖ **Szellemi dimenzió** – *szellemi képesség, mint érték* – hit, erkölcs, tudás, pozitív életérzések jelentősége

A személyiség meghatározó dimenziói

„Ahol a ti kincsetek, ott a szívetek is” (Lukács 12:34)



A dimenziók fejlődése

- ❖ Fontos mind a **négy dimenzió egyenletes fejlődése**: ha csak egy vagy egy-két dimenzió válik hangsúlyossá, akkor az értékrendben is csak egyik vagy másik a meghatározó. Ezek valamelyikének elvesztése sokkal nagyobb veszteségélménnyel jár.
- ❖ Ha az élet értékeit és értelmét több dimenzió is **képviseli** az egyén számára, az átélt **veszteségélmény, trauma könnyebben feldolgozható**.

Az egyes dimenziók szerepe a trauma feldolgozásánál – példák I.

❖ A társas dimenziónál

Ha valakinek az anyagi javak jelentik az egyedüli értéket, sőt magát az élet értelmét, akkor azok elvesztése akár az öngyilkosságig is elvezethet. Ilyenkor sokat segíthetne a társas kapcsolatok megtartó ereje!

❖ Az egyéni dimenziónál

Katasztrófák következményeként mindent elveszíthetünk, **egyedüli érték maradhat a saját életünk**. Hogyan adhat ez kapaszkodót a továbbéléshez, újrakezdéshez? A saját életünk értéke (azaz az önbecsülés) is **az élet védelméhez, megőrzése az élet megbecsüléséhez kapcsolódik**.

Az egyes dimenziók szerepe a trauma feldolgozásánál – példák II.

❖ A szellemi dimenziónál

Szeretteink, vagy egy fontos **kapcsolat elvesztésénél** megtartó erő lehet a **hit, az emberi méltóság, emberi tartás.**

❖ Az anyagi dimenziónál

Ha minden elvész és pl. csak a **termőföld** marad meg, akkor annak **szeretete és megbecsülése** – az újrakezdés lehetőségét jelentheti.

A katasztrófák pszichés következményei

Természeti katasztrófa → nincs kit okolni

- ❖ Növekszik a kiszolgáltatottság érzése
- ❖ **Kérdésessé válik az élet értelme !**
- ❖ Depresszív beállítódás

Ipari katasztrófa → van felelős, lehet valakit okolni

- ❖ Indulat, harag, düh, elkeseredettség
- ❖ A gyűlölet és a harag rombolóan hat a személyiségre, nehezíti a trauma feldolgozását
- ❖ Az ismeret és a tudás csökkenti az indulatokat – ezért fontos a kiváltó okok ismertetése
- ❖ **Kérdésessé válik a fejlődés iránya !**

A természettel egységben élő ember I.

Az ember a természet része,
örök körforgásban
és kapcsolatban
az univerzummal



A természettel egységben élő ember II.



természet és az ember közötti
armonikus kapcsolat



A természet felélése és kifosztása III.

„A természet legyőzte az embert”

(a japán katasztrófát követő vélemény szakemberektől)

A gyökereitől elszakadt ember ki van téve a **neurózisnak, depresszióknak, pszichoszomatikus betegségeknek**



Kérdésessé válik a fejlődés iránya – *egyekbe törés egykor és most*

Isten



Ember



Ember

Ember

Kolontári tapasztalatok önkéntes pszichológus segítőktől

- ❖ **Intenzív közösségi identitás** – a közösség megtartó ereje
- ❖ Sokat jelentett, hogy **az egész ország mögöttük állt** – nincsenek egyedül a bajban (gyerekek rajzai, egy-egy levél, képeslapok)
- ❖ **Pozitív átkeretezése a traumának**
- ❖ **Szükség van a külső segítségre** – anyagi, fizikai, lelki
- ❖ Nagyon jól fogadták a pszichológusokat – **támasznyújtás**
- ❖ **Bűntudatérzés** a lakosság körében
- ❖ **Depresszió** – hozzátartozók, barátok, családi ereklyék elvesztése
- ❖ **Bizonytalanságérzés** – információhiány

A traumafeldolgozás útja

A traumát elszenvedettekénél

- ❖ Cselekvés, megküzdés, közösségi összetartás
- ❖ Saját erőre támaszkodás
- ❖ Részvétel az újjáépítésben

A szakemberek részéről

- ❖ Ösztönzés az aktivitásra
- ❖ A tehetetlenségérzés romboló hatásának csökkentése
- ❖ Öntudat, felelősség erősítése
- ❖ Krízishelyzet, pánik feloldása – **segítő beszélgetések**
- ❖ Felkészítés a rendkívüli terhelésekre – pl.: tréningek

Pszichológiai vizsgálat – pszichoterápia

Emberi károk felmérése pszichológus szakértők bevonásával

Pszichológiai hatásvizsgálat szükségessége

- ❖ A traumából eredő lelki sérülés mértékének megállapítása – határérték meghatározás
- ❖ Komplex pszichodiagnosztikai vizsgálat

Utógondozás szükségessége:

- ❖ Pszichológiai segítő beszélgetések, ill. pszichoterápiás kezelések biztosítása a trauma feldolgozásához
- ❖ A **poszttraumás stressz szindróma** felismerése és kezelése

Ezúton köszönöm *Szegletes Sarolt*
pszichológusnak az önkéntes segítői
munkája során szerzett kolontári
tapasztalatainak átadását!

www.antalfaimarta.hu