

KRISE

VS.

NICHT-KRISE



Eine einfache Anleitung zum Erkennen einer Krise

Hier sind einige Konzepte, Zeichen und Symptome, die uns bei der Identifizierung von emotionalen Krisensituationen helfen können.



KRISE

Emotionaler Zustand, der durch den Kontrollverlust zur Bewältigung von Alltagssituationen gekennzeichnet ist.

Die Person in der Krise ist nicht in der Lage Strategien zu finden oder ihre Emotionen und Gedanken angemessen zu steuern, was zu irrationalen Ängsten und wiederkehrenden Ideen führt, die letztendlich die Situation verschlimmern.



KEINE KRISE

Auftreten von emotionalen Zuständen als Reaktion auf Unzufriedenheit oder Frustration, deren Ursachen bekannt sind. Die Lösung wird durch Zeit, Geduld und den Einsatz der eigenen Ressourcen erreicht.

Auftreten von abrupten Verhaltens- und Stimmungsänderungen.

Impulsivität, Aggressivität, Hyperaktivität und unanständige oder unhöfliche Handlungen. Gefühle von Verwirrung, Erschöpfung, Schuld, Hilflosigkeit, permanente Traurigkeit und leichtes Weinen.

Weinausbrüche und Frustration darüber, das Gewünschte nicht zu bekommen.



KRISE

Auftreten von körperlichen Symptomen und psychosomatischen Schmerzen.

Schlafmangel, Schlaflosigkeit, wiederkehrende Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit und Magen-Darm-Symptome.



KEINE KRISE

Emotionale Ausdrücke von Wut, Traurigkeit oder Ärger, wenn etwas in der Umgebung dies auslöst oder wenn es die natürliche Reaktionsform aufgrund fehlender Lösungswerkzeuge ist.

Unordnung, Abschottung und damit Schwächung der sozialen Beziehungen.

Rückzug, Vermeidung von Räumen, in denen soziale Begegnungen oder einfach nur der Kontakt mit anderen stattfinden.

Natürliches emotionales Unbehagen, das durch innere oder äußere Veränderungen in den Lebenserfahrungen eines jeden Menschen entsteht.

Departamento de Orientación y
Apoyo al estudiante

Av. Gualí N° 31, Ciudad Jardín

PBX: (57 2) 486 8000 Ext. 135 - 180



Exzellente
Deutsche
Auslandsschule

