

A **krízis** szó maga görög eredetű, válságot, fordulatot jelent. Olyan kemény élethelyzet, ahol a személy a lelki egyensúlyát veszélyeztető, sokszor váratlan, elsősorban külső körülményekkel találja magát szemben, amelyek fenyegető közelsége szinte minden mást háttérbe szorít az életében.

Minek a hatására élhetjük át?

- Életünkben számos fordulóponthoz lehetséges:
- Szeretett személy elvesztése, veszélyeztetése
 - Munkahelyi változások, elbocsátás
 - Egészségünk drasztikus romlása
 - Kapcsolati problémák

Mi történik velünk, ha krízist élünk át?

Minden fordulóponthoz/krízis helyzetnél 3 fázis van, amin át kell esnünk:

1. Felismerés/Rádöbbenés
2. Elfogadás
3. Legyőzés, vagy „túllépés”

Mi segíthet krízis átélésekor?

Soha ne gondolkozzon azon, hogy élete fordulópontján „Mi lett volna ha...”. Megtörtént, nem tudja megváltoztatni. Próbálja meg elfogadni, és megoldást keresni a krízis helyzet legyőzésére!

Ha a felismerés állapota 6-8 hétnél tovább tart, nem látja a kiutat, tanácstalan, **ne szégyelljen segítséget kérni!**

Emlékeztesse magát: Minden legyőzhető, minden probléma megoldható, minden élethelyzet átvészélhető. Csak figyelniünk kell rá, magunk, szeretteink vagy barátaink segítségével.

Ön vagy családtagja, ismerőse érintett?

A témával kapcsolatos további kérdéseivel, vagy ha segítségre van szüksége, forduljon

- **házi orvosához**
- a helyi **EFI irodához** az alábbi elérhetőségeken:
cím: **7150 Bonyhád, Bajcsy Zs. u. 25.**
telefon: **74/550-976**
e-mail: **efi@bonyhadkorhaz.hu**
- illetve az **országosan elérhető segítő szolgálatokhoz:**
Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége – az egész országos lefedve, megyei szinten 20 helyen működnek a 116-123-s telefonszámon 24 órán, ingyenesen hívhatók
Lelki Elsősegély Telefonszolgálat 0-24 órán 06-80/505-505
Internetes beszélgetés: www.sos505.hu
Bizalom” Lelkisegélyszolgálat 0-24 órán 06-80/505-501
Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 06-1/354 1029, www.kek-vonal.hu
GYITOSZ krízis vonal fiataloknak 06-80/505-003



A **krízis** szó maga görög eredetű, válságot, fordulatot jelent. Olyan kemény élethelyzet, ahol a személy a lelki egyensúlyát veszélyeztető, sokszor váratlan, elsősorban külső körülményekkel találja magát szemben, amelyek fenyegető közelsége szinte minden mást háttérbe szorít az életében.

Minek a hatására élhetjük át?

- Életünkben számos fordulóponthoz lehetséges:
- Szeretett személy elvesztése, veszélyeztetése
 - Munkahelyi változások, elbocsátás
 - Egészségünk drasztikus romlása
 - Kapcsolati problémák

Mi történik velünk, ha krízist élünk át?

Minden fordulóponthoz/krízis helyzetnél 3 fázis van, amin át kell esnünk:

1. Felismerés/Rádöbbenés
2. Elfogadás
3. Legyőzés, vagy „túllépés”

Mi segíthet krízis átélésekor?

Soha ne gondolkozzon azon, hogy élete fordulópontján „Mi lett volna ha...”. Megtörtént, nem tudja megváltoztatni. Próbálja meg elfogadni, és megoldást keresni a krízis helyzet legyőzésére!

Ha a felismerés állapota 6-8 hétnél tovább tart, nem látja a kiutat, tanácstalan, **ne szégyelljen segítséget kérni!**

Emlékeztesse magát: Minden legyőzhető, minden probléma megoldható, minden élethelyzet átvészélhető. Csak figyelniünk kell rá, magunk, szeretteink vagy barátaink segítségével.

Ön vagy családtagja, ismerőse érintett?

A témával kapcsolatos további kérdéseivel, vagy ha segítségre van szüksége, forduljon

- **házi orvosához**
- a helyi **EFI irodához** az alábbi elérhetőségeken:
cím: **7150 Bonyhád, Bajcsy Zs. u. 25.**
telefon: **74/550-976**
e-mail: **efi@bonyhadkorhaz.hu**
- illetve az **országosan elérhető segítő szolgálatokhoz:**
Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége – az egész országos lefedve, megyei szinten 20 helyen működnek a 116-123-s telefonszámon 24 órán, ingyenesen hívhatók
Lelki Elsősegély Telefonszolgálat 0-24 órán 06-80/505-505
Internetes beszélgetés: www.sos505.hu
Bizalom” Lelkisegélyszolgálat 0-24 órán 06-80/505-501
Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 06-1/354 1029, www.kek-vonal.hu
GYITOSZ krízis vonal fiataloknak 06-80/505-003

