

# Πρόλογος

*Δρ Ορέστης Γιωτάκος*  
*Ψυχίατρος*

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ αλληλοσυνδεόμενων προκλήσεων και κρίσεων. Στο πεδίο της κρίσης, το άτομο διαθέτει την επιλογή να μην κάνει επιλογή, με τις συνέπειες να αποδεικνύονται συνήθως αρνητικές ή να επιλέξει να κάνει κάτι, θέτοντας έτσι τις βάσεις εξόδου από την κρίση και της γενικότερης ανάπτυξής του. Οι αντιδράσεις των ανθρώπων στην κρίση ποικίλουν. Κάτω από ιδανικές συνθήκες το άτομο μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά την κρίση και να αναπτύξει δύναμη μέσα από αυτή την εμπειρία. Άλλες φορές φαίνεται να επιβιώνει από την κρίση έχοντας καταφέρει να μπλοκάρει με επιτυχία τα επώδυνα συναισθήματα από τη συνειδητότητα, γεγονός όμως που το επηρεάζει στη συνέχεια και για το υπόλοιπο της ζωής του. Άλλοτε όμως, το άτομο κλονίζεται ψυχολογικά δείχνοντας ξεκάθαρα ότι δεν είναι ικανό να προχωρήσει παραπέρα στη ζωή του, παρά μόνο εάν λάβει άμεση και δραστική βοήθεια. Στην Κινέζικη Γλώσσα δεν υπάρχει ένα σύμβολο αντίστοιχο της ελληνικής λέξης «κρίση». Η έννοια συμβολίζεται με δύο ιδεογράμματα που αντιπροσωπεύουν τις λέξεις «κίνδυνος» και «ευκαιρία». Τα δύο αυτά συστατικά είναι η ουσία της κρίσης. Η κρίση σημαίνει κίνδυνο καθώς μπορεί να κατακλύσει το άτομο, σε βαθμό που να καταλήξει σε σοβαρή παθολογία που περιλαμβάνει την πιθανότητα ανθρωποκτονίας ή αυτοκτονίας. Η κρίση είναι επίσης και ευκαιρία γιατί ο πόνος που επιφέρει ωθεί το άτομο σε αναζήτηση βοήθειας ή και αλλαγής. Εάν το άτομο αξιοποιήσει την ευκαιρία, η παρέμβαση μπορεί να βοηθήσει θέτοντας τις βάσεις για προσωπική ανάπτυξη.

Σκοπός του βιβλίου αυτού είναι να παρουσιάσει όλες σχεδόν τις δυνατότητες παρέμβασης στην ψυχολογική κρίση που μπορεί να έχει ένας ειδικός. Περιγράφονται συγκεκριμένες στρατηγικές αντιμετώπισης, προσαρμοσμένες στις αντίστοιχες θεωρίες, αλλά και στις αντίστοιχες καταστάσεις ζωής, όπως απώλεια, θάνατος, βίαιη συμπεριφορά, κακοποίηση, κλπ.

Επίσης, περιγράφονται ειδικές στρατηγικές ψυχολογικής παρέμβασης, σύγχρονοι τρόποι αντιμετώπισης όλων των πιθανών καταστάσεων κρίσης ή κινδύνου, καθώς και οι φαρμακευτικές δυνατότητες παρέμβασης στις περιπτώσεις των ψυχικών διαταραχών. Πιο συγκεκριμένα, στο Α Μέρος περιγράφονται οι θεωρητικές κατευθύνσεις και οι αντίστοιχες εφαρμογές, ενώ στο Β Μέρος αναλύονται όλες σχεδόν οι ειδικές καταστάσεις στις οποίες απαιτείται παρέμβαση από τον κλινικό. Ευχαριστώ θερμά όλους τους συγγραφείς-συνεργάτες αυτού του βιβλίου για την πολύμηνη προσπάθειά τους, καθώς και τον κο Μιχάλη Πιτσιλίδη για την ευαισθησία και τη βοήθεια στην έκδοση. Δεδομένων των ποικίλων περιστατικών κρίσης που αντιμετωπίζουμε στην καθημερινή πρακτική, θεωρώ ότι το βιβλίο αυτό θα αποτελέσει ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο όλων των ειδικών που απασχολούνται στον ευρύτερο χώρο της ψυχικής υγείας.