

RODZAJE KRYZYSÓW

ROZWOJOWE

są naturalnymi zjawiskami związanymi z rozwojem człowieka i przechodzeniem w kolejne etapy życia, które mogą powodować gwałtowną zmianę lub zwrot życiowy

- ukończenie studiów
- małżeństwo
- urodzenie dziecka
- zmiana kierunku kariery zawodowej w średnim wieku
- przejście na emeryturę

EGZYSTENCJALNE

związane są z celowością i sensem życia oraz wewnętrznymi konfliktami dotyczącymi m.in. takich obszarów jak wolność, niezależność czy samotność

- kryzys przełomu połowy życia
- dylematy decyzyjne
- samotność
- mierzenie się z potrzebą wolności

SYTUACYJNE

wyłaniają się w obliczu nagłych i bolesnych zdarzeń, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć i kontrolować

- utrata pracy
- przemoc: gwałt i pobicie
- nagła choroba
- śmierć bliskiej osoby

ŚRODOWISKOWE

mają miejsce w skutek naturalnych lub wywołanych działaniem ludzkim katastrof

- wypadki i katastrofy komunikacyjne
- pandemia np. COVID - 19
- terroryzm
- wojna
- powódź
- trzęsienie ziemi
- klęska żywiołowa