

KRIZE V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA (Výchozí desatero)

- 1) Krize a krizové situace jsou nevyhnutelnou součástí každého přirozeného vývoje.
- 2) Krize je situace, kdy nejsme schopni zvládnout měnící se vnitřní či vnější životní podmínky repertoárem vlastních, dosud účinných vyrovnávacích strategií.
- 3) Precipitorem (spouštěčem) krize je nejčastěji zátěžová životní událost (změna vnějších podmínek), nahromadění neřešených problémů či oslabení psychické rovnováhy vlivem změn vnitřních podmínek (nemoc, únava, vyčerpání, úraz apod.)
- 4) Symptomy krizového stavu člověka jsou ztráta psychické rovnováhy a předchozího smysluplného kontextu, vedoucí k subjektivnímu prožitku krize; za současného doprovodu dalších nespecifických psychosomatických symptomů.
- 5) Krize nutně vede ke změně našeho jednání (vnímání, prožívání, chování), ať už pozitivním či negativním způsobem.
- 6) Krize je tím pádem příležitostí k růstu i nebezpečím zániku (podle teorie chaosu bodem bifurkace, kde nepatrné odchylky parametrů na vstupu mohou způsobit nepředvídatelné důsledky na výstupu).
- 7) Dobře zvládnutá krizová situace znamená skokovou vývojovou změnu za současného učení se novým způsobům zvládnání života.
- 8) Průběh i působení krize ovlivňuje řada vnitřních faktorů: osobnost daného jedince, tendence k chování typu A či B, jeho předchozí životní zkušenost, věk a emoční zralost, míra sebepoznání, šíře a hloubka kontaktu se sebou samým, stresová odolnost, coping vzorce, vlastní hodnoty, přístup k životu a životní styl, přesah vlastního bytí, realismus a optimismus: zároveň také šířka a účinnost jeho sociální sítě, podpora, láska a přijetí nejbližšími lidmi.
- 9) Jeden ze způsobů vyrovnávání se s krizovou situací v našem životě je její sdílení s blízkými lidmi, včetně emocí (co prožívám), myšlení (co a jak řeším) a chování (co dělám či nedělám).
- 10) Mezi podpůrné faktory zvládnání krize patří také nezdolnost, frustrační tolerance, schopnost zvládat překážky, realističnost a zakotvení v realitě, tvořivý přístup k životu, pocit smysluplných životních hodnot, schopnost vyjadřovat emoce, zvyk neodkládat řešení problémů, pozitivní myšlení.