

Krizová intervence

Literatura

- ▶ Kastová, V. (2000). Krize a tvořivý přístup k ní. Praha: Portál.
- ▶ Vodáčková, D. (2002). Krizová intervence. Praha: Portál.
- ▶ Špatenková, N. et al. (2004). Krizová intervence pro praxi. Praha: Grada
- ▶ Klimpl, P. (1998). Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci. Praha: Grada.

Krize

- ▶ reakce na situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými je zvyklý zvládat zátěž. Při posouzení vlastních zdrojů a sil a požadavků prostředí má jedinec dojem, že požadavky prostředí překračují možnosti jeho zdrojů a sil (Baštecká, 2010)
- ▶ je časově ohraničená, je narušena rovnováha (Kast, 2000)

Dynamika krize

- ▶ odezní spontánně (zapojením sociální podpory, postupným budování zvládacích mechanismů)
- ▶ zvládne se pomocí KI
- ▶ přeroste v diagnostikovatelné onemocnění (okruh reakce na stres, úzkostné a afektivní poruchy)

Typologie krizí dle Baldwina (in Vodáčková, 2002)

▶ I. situační krize

Spouštěčem je:

- ▶ nepředvídatelný stres; náročná životní událost
- ▶ ztráta a její hrozba
- ▶ změna a její anticipace
- ▶ volba (pracovní uplatnění, partnerství, studium...)

Typologie krizí dle Baldwina

- ▶ **II. tranzitorní krize – z očekávaných životních situací**
- ▶ Předvídatelný proces, kterým procházejí jedinci nebo systémy, cílem je splnění vývojových úkolů vedoucích k **růstu a zrání** v daném časovém období
- ▶ Neznámější je **Eriksonova teorie osmi věků člověka** (Erikson 1950)

Eriksonova teorie

- ▶ 1. Díky péči mateřské osoby - **základní důvěra proti základní nedůvěře** (od narození do 1 roku). Ctnost naděje
- ▶ 2. V závislosti na požadavcích okolí - **sebedůvěra, autonomie a vůle proti zahanbení, studu a pochybám** (od 1 do 3 let). Ctnost vůle
- ▶ 3. **iniciativa, ochota riskovat oproti pocitům viny**, rozvíjí se svědomí (od 3 do 5 let). Ctnost účelnost

Eriksonova teorie

- ▶ 4. **snaživost proti lhostejnosti a pocitu méněcennosti** (od 6 do 12 let). Ctnost kompetence a úspěšnost
- ▶ 5. **nalezení identity a věrnosti proti nejistotě v převzetí role svého pohlaví oproti difúznosti rolí** při zařazování do společnosti a strachu ze zavržení (od 12 do 18 let). Ctnost věrnost
- ▶ 6. **intimita, sblížení, láska proti izolaci**, samotářství (mladší dospělost) Ctnost láska
- ▶ 7. **generativita, sociální zralost, produktivita a péče o druhé** oproti stagnaci, prázdnotě, chudosti vztahů (střední dospělost). Ctnost schopnost o někoho pečovat (láska caritas)
- ▶ 8. **moudrost, sebeúcta, integrita „já“ proti zoufalství, zahořklosti, depresi** (pozdní dospělost, stáří). Bilance života, přijetí života, jaký byl, přijetí smrti. Ctnost moudrost a spiritualita

Typologie krizí dle Baldwina

- ▶ **III. krize z náhlého traumatizujícího stresoru**
- ▶ Jedincem nejsou očekávány, jedinec nad nimi nemá kontrolu a většinou nedisponuje mechanismy k zvládnutí krize
- ▶ (úmrtí blízké osoby; násilný čin, katastrofy...)

Typologie krizí dle Baldwina

▶ **IV. krize zrání (vývojové krize)**

Dochází k ní tam, kde nebylo možné úspěšně dokončit tranzitorní krizi. Téma nezpracované krize a nesplnění vývojového úkolu se objevuje později, často překvapivě (pubertální chování v době dospělosti...)

Typologie krizí dle Baldwina

- ▶ **V. krize pramenící z psychopatologie**

klienti mající zkušenosti s psychiatrickou léčbou

KI: reakce na aktuální problém

Typologie krizí dle Baldwina

▶ VI. neodkladné krizové stavy

akutní psychotické stavy, drogové intoxikace, problémy spojené s kontrolou impulzů – sebevražedné, vražedné jednání, nekontrolovatelná zlost či agrese atd.

Psychospirituální krize

- ▶ těžko vysvětlitelné prožitky neobvyklých zkušeností, změny vědomí a dalších psychických funkcí přesahující obvyklé hranice vlastního Já směrem k transpersonálním zážitkům
- liší se od psychózy schopností jedince nahlížet jej jako vnitřní psychologický proces

Fáze krize (Caplan, in Pasquali, 1989)

- ▶ 1. ohrožení - copingové strategie, hledání strategií řešení
- ▶ 2. neúčinnost doposud fungujících vyrovnávacích mechanismů - pocit zranitelnosti a nedostatku kontroly, jedinec se domnívá, že situaci zvládne sám
- ▶ 3. předefinování krize, přístupnost pro pomoc
- ▶ 4. celková psychická dezorganizace a dekompenzace, chybí síla vyhledat pomoc

Fáze krize dle Kastové a Kübler Rossové

- ▶ 1. šok – popření "to není možné, já ne?" ,
- ▶ 2. protest, agrese – „ proč já, kdo za to může“

dostaví se negativní emoce, zlost na celý svět, na všechny okolo sebe,
na blízké i odborníky

Fáze krize dle Kastové a Kübler Rossové

3. vyjednávání, smlouvání – "třeba to nebude pravda"
je možné a vhodné pracovat na motivaci ke zvládnutí situace.
4. smutek, deprese – "je to pravda, je to hrozný..."
prostor pro vyjádření svých pocitů
5. bilancování
přijetí své situace, nepotřebuje žádnou výraznou intervenci

Duální proces truchlení Schut, Stroebe (1999)

Dual Process Model of Coping with Bereavement

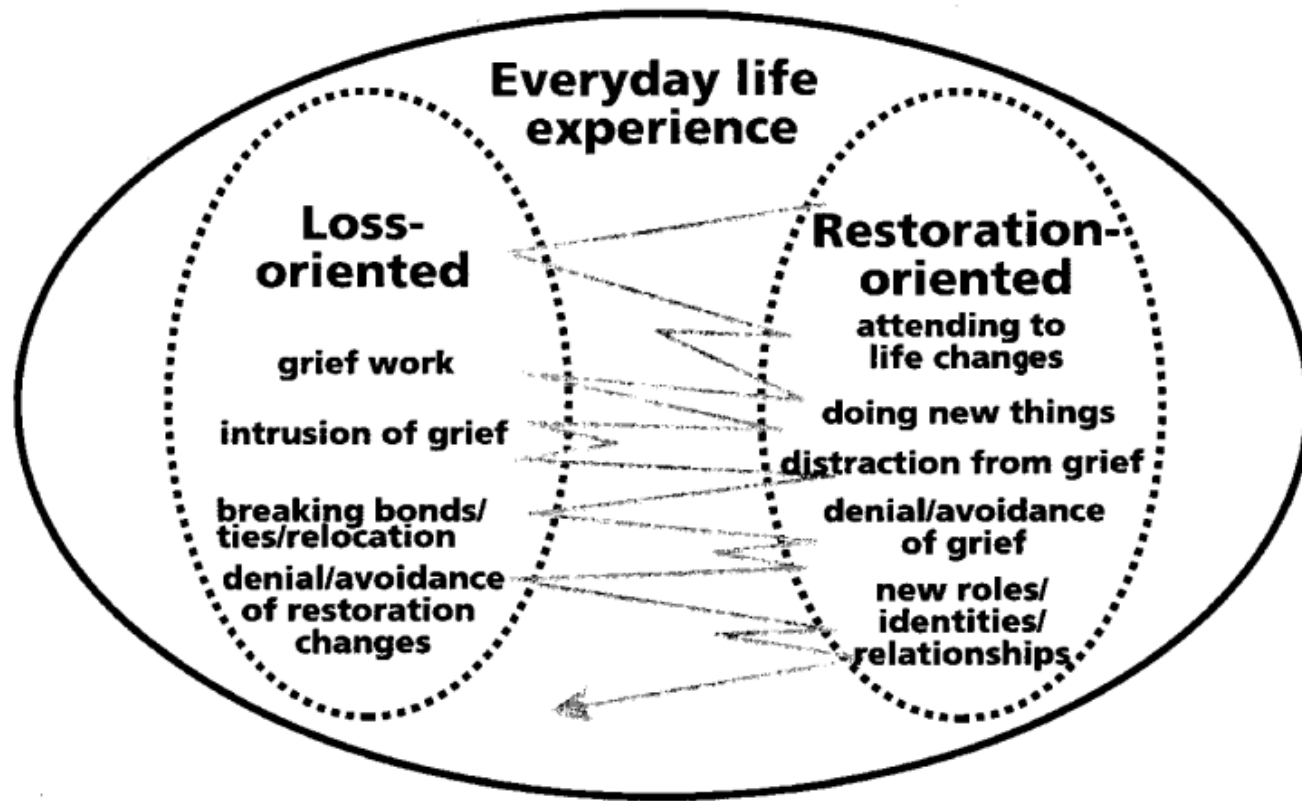
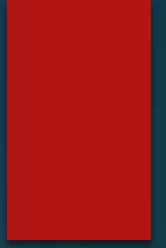


FIGURE 1 A dual process model of coping with bereavement.

Řešení krize

- ▶ je závislé na těchto činitelích:
 1. realistický odhad precipitujících událostí
 2. dosažitelnost podpůrné sítě
 3. dosažitelnost vyrovnávacích (copingových) strategií

Obranné mechanismy x copingové strategie



Přirozené vyrovnávací strategie, svépomoc

Vyrovnávací copingové strategie:

vědomé/cílené aktivity vyrovnávání se s negativními pocity

- ▶ kontakt s pocity; schopnost plakat / zlobit se; schopnost sdělovat a sdílet
- ▶ kontakt s tělem
- ▶ kontakt s vlastními potřebami
- ▶ vědomí vlastních hranic
- ▶ orientace v situaci (dostupné prostředky a informace)
- ▶ využití vlastní zkušenosti a zkušenosti ostatních
- ▶ využití potenciálu přirozené komunity
- ▶ využití kolektivních vzorců chování (např. rituály)
- ▶ inspirace literárními příběhy
- ▶ otevřenost vůči tvořivým řešením a zapojení fantazie
- ▶ víra a naděje; smysl utrpení

Vrozené vyrovnávací strategie

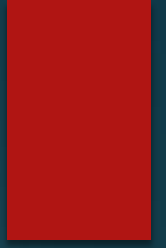
▶ útok

- ▶ **agrese** – z lat. agredi – přistoupit, napadat, útočit, plní ochrannou funkci. Přiměřena vs nepřiměřená
- ▶ **kverulantství** – trvalý obranný agresivní postoj, potřeba neustále útočit, neustálé bojové nasazení (s tím souvisí rezonérství – podrážděnost, nedůvěra, vyčítání, kritika.
- ▶ **projekce** – „Podle sebe soudím tebe“, promítání vlastních psychických jevů do druhých; problém není většinou řešen, spíše dochází k hledání viny u druhých apod.

Vrozené vyrovnávací strategie

- ▶ útěk
- ▶ **bagatelizace** – snižování významu negativní události
- ▶ **disociace** – narušení jednoty prožívání a chování, mentální proces, který vytváří pocit "odpojení" od pacientových myšlenek, vzpomínek, emocí, činností a uvědomění si vlastního já
- ▶ **izolace** – jedinec se distancuje od okolního světa, někdy až k úplné izolaci.
- ▶ **regrese (útěk do minulosti)** – návrat k projevům dřívějšího vývojového stupně
- ▶ **suicidium, parasuicidium** – pokus o sebevraždu – extrémní forma úniku.
- ▶ **únik do fantazie** – denní snění, fantazijní představy prožívané v mysli
- ▶ **únik do nemoci** – jedinec se problémům vyhne onemocněním (hraným či skutečným)
- ▶ **únik k narkotizaci** – abusus léčiv, drog, alkoholu
- ▶ ochromení
- ▶ krátkodobá či dlouhodobá neschopnost pohybu, paralyzace

Krizová intervence



Definice a vymezení krizové intervence

- ▶ Krizová pomoc je ambulantní nebo pobytová služba na přechodnou dobu poskytovaná osobám, které se nacházejí v situaci ohrožení zdraví nebo života, kdy přechodně nemohou řešit svojí nepříznivou situaci vlastními silami (zák. 108/2006 Sb.)

Definice a vymezení krizové intervence

- ▶ Krizová intervence je odborná metoda práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující. Krizová intervence pomáhá zpřehlednit a strukturovat klientovo prožívání a zastavit ohrožující tendence v jeho chování. Krizová intervence se zaměřuje jen na ty prvky klientovy minulosti či budoucnosti, které bezprostředně souvisejí s jeho krizovou situací. Krizový pracovník klienta podporuje v jeho kompetenci řešit problém tak, aby dokázal aktivně a konstruktivně zapojit své vlastní síly a schopnosti a využít potenciálu přirozených vztahů.

Principy krizové intervence

- ▶ 1. Princip dostupnosti
 - ▶ dostupnost informací o krizové pomoci
 - ▶ bezodkladnost a nepřetržitý provoz
 - ▶ vnější bezbariérovost
 - ▶ pomoc poskytovaná zařízení i v terénu
 - ▶ citlivost s ohledem na rozdíly věku, pohlaví, původu, náboženské a sexuální orientace
- ▶ 2. Princip individuality krize
- ▶ 3. Princip komplexnosti péče
- ▶ 4. Princip vnitřní bezbariérovosti
vnitřní uspořádání zařízení
- ▶ 5. Princip návaznosti

Formy odborné krizové pomoci

- ▶ ambulantní forma
- ▶ forma hospitalizace
- ▶ forma terénní služby
- ▶ forma krizové pomoci a služby v klientově přirozeném prostředí
- ▶ telefonická forma

Výchozí body KI

- ▶ individuální charakter
- ▶ její stav je časově omezený
- ▶ těžiště práce je v řešení problému
- ▶ cíl – posílit klientovu kompetenci, aby situaci zvládnul
- ▶ práce KI je eklektická
- ▶ zaměření na to: kdy a jak krizová situace vznikla (blízká minulost)
- ▶ zasahujeme jen do blízké budoucnosti
- ▶ zaměření na celý systém
- ▶ KI by měla zaujímat celý bio-psycho-sociálně-duchovní prostor
- ▶ měla by zajistit KONTINUITU v další odborné práci s klientem
- ▶ pracovníci by měli mít za sebou zázemí týmu

Zásady krizové intervence

- ▶ **vztah** ke klientovi, techniky posilující vztah
- ▶ prostor pro **vyjádření emocí**, práce s emocemi (reflexe, legitimizace)
- ▶ akceptace příčiny významu krize - pracovník **nesmí snižovat význam problémů**, které se mu zdají málo významné
- ▶ zapojení **přirozené vztahové sítě klienta** do řešení krize
- ▶ **sdílení naděje** – jedním ze základních prvků při zvládnání krize je postoj pomáhající osoby, že krize může být zvládnuta. Víra, že klient je schopen krizi zvládnout, přispívá k obnově jeho sebedůvěry.
- ▶ hledání nadhledu – krizový intervent by měl pomoci klientovi **zaujmout k situaci věcnější postoj a získat od ní větší odstup** (např. tím, že klientovi klade otázky a aktivně se zajímá o podrobnosti problémové situace)
- ▶ **zpřehlednění problému** – klient v krizi vnímá svůj problém jako něco nezvladatelného, proto **je potřeba**

Zásady krizové intervence

- ▶ **problém rozčlenit na drobné kroky**, které lze v krátkém čase realizovat. Klient tak získá větší sebedůvěru a spíše uvěří, že je problém řešitelný a zvladatelný.
- ▶ **započetí zvládnutí problému** – pokud je klient v situaci, která vyžadují konkrétní opatření, je s nimi třeba co nejdříve začít. Někdy stačí získání potřebných informací na úřadech apod.
- ▶ výběr řešení - pomoc při rozhodování a anticipaci důsledků jednání – pracovník pomáhá klientovi **zvažovat různé možnosti jednání** a jejich pravděpodobné dopady na jeho situaci. To je důležité zejména tehdy, kdy je klient náchylný k destruktivnímu myšlení a chování.

Zásady krizové intervence

- ▶ posílení **chování vedoucí k zvládnutí krize** – pracovník pomáhá klientovi **najít funkční vzorce jednání** a podporuje ho, aby je zkusil použít i nyní. Pomáhá klientovi hledat nové životní cíle a přerušit trpný postoj ke své situaci.
- ▶ téma **smyslu krize** – základem úspěšné krizové intervence je změna pohledu na krizi samotnou. Hledání jejího místa v životě člověka může pomoci při pochopení „příležitostí“, které jsou v krizové situaci přítomné. Má-li být krizová intervence účinná, je nutné využít intervalu zvýšené otevřenosti pro vnější pomoc a možnost změn. Jakmile akutní krize odezní, motivace a připravenost ke změnám se zmenšuje (viz výše).

Posouzení v krizové intervenci

- ▶ v jaké situaci člověk je
- ▶ událost / děj / problém / spouštěč (subjektivní vnímání)
- ▶ **zakázka**: ideální řešení x katastrofický scénář
- ▶ vlastní síly a copingové strategie: sebevražedné riziko
- ▶ zdroje z okolí: dostupnost podpůrné sítě