

Krize a pojetí krizové intervence (KI)

Krizová intervence dle legislativy

- krizová pomoc vzniká po 1.sv. válce – Evropa, po 2.sv. USA (prevence sebevražd, pomoc válečným veteránům)
- 40. a 50. léta první linky důvěry, u nás 60.léta
- od r. 2007 – zákon o sociálních službách č. 108/2006 sb. – vymezuje telefonickou krizovou intervenci a krizovou pomoc jako sociální službu
- krizová centra (různá cílová skupina, zřizovatel, provoz např. ambulantní x lůžkové)

inspirace

Pro svou cílovou skupinu, ale i šířeji zkuste sepsat krizové kontakty – fyzicky v okolí i telefonicky a online – můžete dávat dětem, rodičům, kolegyním a kolegům i blízkým

Tyto linky jsou anonymní, fungují nonstop a zdarma.

Linka bezpečí (pro děti, mládež a studující do 26 let) tel: 116 111

linkabezpeci.cz

Linka pro rodinu a školu (pro dospělé, kteří mají starost o dítě) tel: 116 000 linkaztracenedite.cz

Linka první psychické pomoci (pro dospělé od 18 let) tel: 116 123

linkapsychickepomoci.cz

Krize jako výzva

- krize – v psychosociální oblasti jako důsledek střetu s překážkou, kterou nejsme schopni vlastními silami a běžnými strategiemi zvládnout v přijatelném čase
- situace, která způsobuje změnu v navyklém způsobu života a vyvolává stav nerovnováhy, versus krize jako příležitost pro změnu – ztráta i zisk, výzva „Kdy jindy než teď?“
- spouštěče – ztráta, změna, volba
- projevy v somatických, psychických i sociálních symptomech
- řešení záleží na individuálních adaptačních schopnostech a copingových strategiích (zkuste se zamyslet jaké máte sami a jaké znáte, např. ze sociální psychologie?)

Průběh krize

- akutní stav do 72 hodin
- ztráta psychické rovnováhy – je-li stav do zhruba 4 až 6 týdnů zvládnut, je to signál, že klient*ka (dál pouze K) našel*a nové vyrovnávací strategie
- krizové stavy mohou samy odeznít, chronifikovat se či vyvolat poruchu nebo nemoc
- krize jako proces – fáze a stádia (trvají hodiny až dny) – **Caplanův model krize**
 1. Pocit ohrožení – napětí, úzkost, snaha používat naučené mechanismy (trvá krátce, pouze vteřiny či minuty)
 2. Plné uvědomění nepohody, zranitelnosti a neschopnosti zvládnout situaci, ztráta kontroly – metoda náhodných pokusů o řešení (trvá hodiny až dny) – ústí do řešení nebo do 3.fáze
 3. Selhání, neschopnost řešení nastalé situace, snaha o inovaci metod řešení – největší ochota a přístupnost pro pomoc z vnějšku – čas pro KI – vyhledání (nejen) odborné pomoci (hodiny až dny), dobrou intervencí lze dostat stav na „předkrizovou“ úroveň
 4. Závažný stav psychického ohrožení, celková dezorganizace a dekompenzace – chybí síla zvládnout i vyhledat pomoc – nezbytná odborná pomoc – nutnost aktivity blízkých (dny až týdny)

Typologie krizí dle Baldwin

1. **krize situační** – jako problematická situace, budí dojem neodkladnosti, ztráta a její hrozba (rozchod), změna a její anticipace (rozvod, stěhování, vyhazov v práci), volba (dva partneři)

- doporučená krizová intervence - osvětlení spouštěčů, služby a podpora

2. **krize tranzitorní** – z očekávaných životních změn, překážky dané vývojovými nároky - předvídatelný proces růstu a vývoje (jedinec i rodina) (puberta, odchod dětí/rodičů, důchod)

- doporučená krizová intervence projít úskalí změn, prozkoumání a porozumění – jaký mají význam

3. **krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresu** - spouštěčem mocný, vnější neočekávaný stresor, není kontrola, zdrcení, ochromení (náhlá smrt, katastrofa, znásilnění)

- doporučená krizová intervence poskytnutí mobilizace a podpory, bezpečný rámec pro emoční prožívání a autentické vyjádření (vztek, smutek, bezmoc), hledání nových metod vyrovnání se se změnami, kt. Jsou důsledkem

4. krize zrání - vývojové – vyplývají z psychodynamiky jedince – pramení z neúčinných pokusů řešit mezilidské situace, dosáhnout citové zralosti, nedořešené a nedokončené vývojové otázky (závislost, boj o moc, hodnotové konflikty, intimita, sexuální identita – např. zneužívání), objevují se opakované vzorce obtíží ve vztazích

- doporučená krizová intervence přijmout krizi jako vývojovou výzvu a porozumět jí, rozvíjet vyrovnávací strategie k řešení vývojového konfliktu, pokračování v psychoterapii (dále jen PST)

5. k pramenící z psychopatologie - kontinuum předchozí třídy – poklad v nedořešených nebo provizorně řešených vývojových otázkách – spouštěč neřešené vnitřní otázky, kt. ožívují událostmi v rámci vztahového kontextu- předchozí patologie může krizi předurčovat nebo ztěžovat její řešení (hraniční osobnost, závažné neurózy, závislosti)

- doporučená krizová intervence reakce na aktuální problém, řešení současného stavu rozvíjením dovednosti a kompetence K s cílem stabilizovat, co nejvyšší úroveň jeho fungování, zapojujeme rodinný systém, po odeznění akutní k další dlouhodobá péče

6. psychiatrické neodkladnosti – akutní stavy (může i nemusí provázet duševní onemocnění), zhoršuje se celkové fungování, K. nejsou zodpovědny za své chování (akutní psychózy, intoxikace, suicidiální ch., agrese)

- doporučená krizová intervence - velmi obtížná, K schopen poskytnout omezené informace, služba musí být poskytnuta urgentně, rychlá a účinná stabilizace a redukce nebezpečí pro K i okolí, rychlý zásah v situacích ohrožující život

Krizová intervence jako funkční a ve svých postupech ustálený způsob podpory klientů*tek

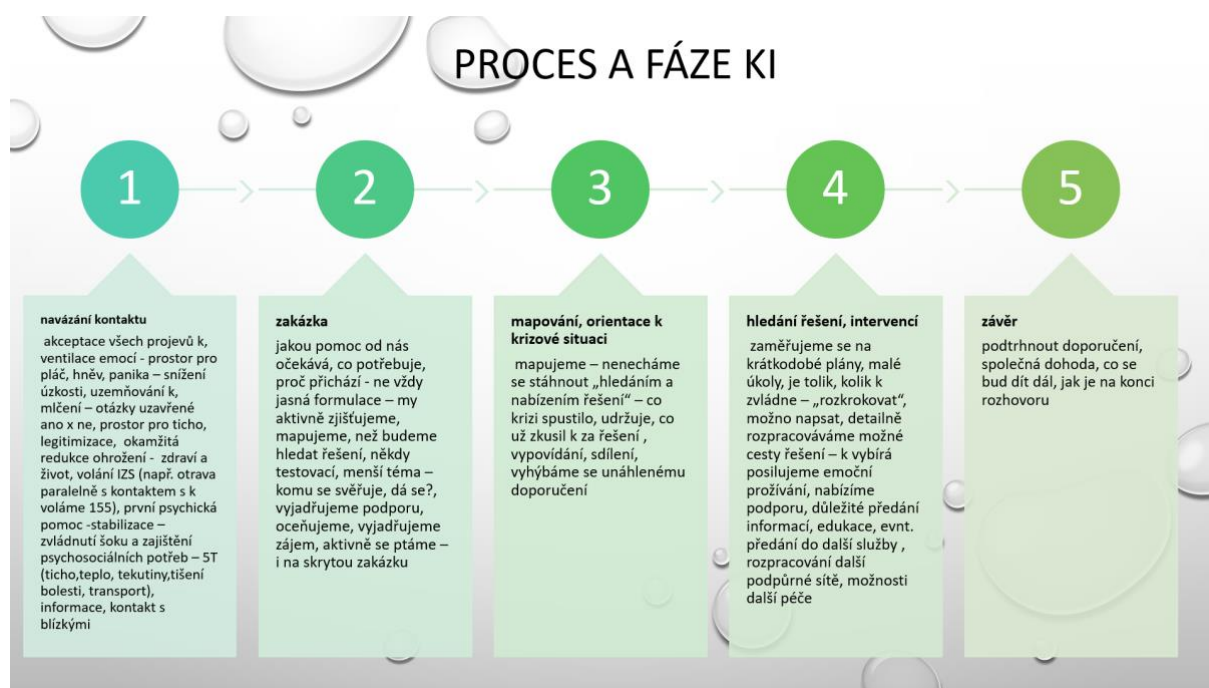
- algoritmy, strategie, selektivně užívané při práci s lidmi, kteří nejsou „nemocní“, zároveň ocitli se v krizi – tyto strategie mají umožnit okamžité a efektivní zacházení s akutními reakcemi

Principy a znaky KI

- Včasná, krátkodobá, časově ohraničená, časově flexibilní (průměrný hovor telefonické KI 15 až 20 minut)
- Snadno dosažitelná a kontinuální
- Uvědomění si možností limitů, důležitá je aktivita K (zkompetentnění)
- Aktivní, spíše direktivní přístup – strukturovanost, vedení, intervent*ka vede, vytváří prostor a drží téma

- Zaměření na abreakci emocí – uvolnění (pláč, vztek), podpora, ohraničení
- Zaměření na vznik současné situace – co k tomu vedlo, jak se to stalo?
- Účelné řešení aktuálního problému, „tady a teď“
- Podpora sebejistoty K
- Zaměření na krátkodobé plány – krokování, i v řádu hodin a dnů
- Zaměření na systém – vztahy, rodina, instituce, NNO
- Prevence zhoršování situace – cílené kroky, odborný a zkušený odhad inteventky*ta

Fáze procesu KI (více možností)



Příklad otázky v KI

Úvod a mapování

- Ptáme se po tělesných, psychických, sociálních změnách v krizovém prožívání s ezaměřením na poslední hodiny, dny a týdny: máte nějaké tělesné potíže? Jak spíte? Kdy jste pil* a jedl*a naposledy? Jak se soustředíte? Jaké máte tělesné obtíže?
- Jak to celé prožíváte? Co cítíte, když o tom mluvíte? Vidím, že pláčete/ zlobíte se...? Řekněte mi o tom víc...
- Čím ta krizová situace začala? Co spustilo a jak dlouho trvá?

- Kdo je všechno v krizi? Koho se všeho týká?
- V situaci, kde je více zátěžových věcí: pojd'me vybrat, co je nyní nejaktuálnější/nejtěžší/co nejdříve potřebuje vyřešit.
- Na jakou už jste se obrátil*a odbornou pomoc?

Zdroje a řešení

- Co vám obvykle pomáhá v těžkých životních situacích?
- Už jste v minulosti zažil něco podobného? Co vám tenkrát pomohlo? V čem je to dnes jiné?
- Co už jste s tou situací zkusil dělat, jakou to mělo odezvu?
- Kdo všechno o vaši situaci ví? Jaké jsou reakce nejbližšího okolí? Kdo vám pomáhá?
- Co byste si přál, aby se ve vaší situaci stalo?
- Co vám pomáhá tu situaci vydržet? Naopak, co vám v té situaci brání věci změnit?
- Vnímáte v té situaci nějaký pozitivní přínos? Naopak, co s tou situací ztrácíte?
- Co by se mohlo stát nejhoršího?

Aktivní naslouchání jako nutná součást podpůrného rozhovoru

- u telefonické KI kompenzace absence neverbální roviny – verbálně reflektovat a projevat empatii – hmmm, aha, ano..
- soustředěné naslouchání (tady a teď)
- nespěchat, využít pomlky a pauzy
- Nereagovat unáhleně, nedávat hned řešení, připravit si odpověď (než vám odpovím, potřebuji ještě vědět...)
- Verbálně i neverbálně dávat najevo, že rozumím – opakovat, parafrázovat, rekapitulovat („ Říkáte, že..., Jestli tomu dobře rozumím ..., Pokusím se shrnout, co jste říkala...)
- Nekritizovat, raději klást otázky
- Instrukce rozčlenit – jednoduché věty, ověřit pochopení, zopakovat i vícekrát, jazyk adekvátně věku
- Reflektovat tělesné změny, které na K vidím (vidím, že těžce dýcháte..., Ted' jste zbledla v obličeji...)

Literatura

VODÁČKOVÁ, Daniela. Krizová intervence. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. 543 s. ISBN 9788026202127.

BROŽ, Filip a Daniela VODÁČKOVÁ. Krizová intervence v kazuistikách. Vydání první. Praha: Portál, 2015. 166 stran. ISBN 9788026208112.

BAŠTECKÁ, Bohumila. Psychosociální krizová spolupráce. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013. 317 s. ISBN 9788024741956.

KOPŘIVA, Karel. Lidský vztah jako součást profese :psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese. 4. vyd. Praha: Portál, 2000. 147 s. ISBN 807178429X.

Výukové metody