

*Možnosti psychologické pomoci
v zátěžových event. ohrožujících
situacích, možnosti a meze laické
krizové intervence*

Davidová K.
Dvořáková L
Šafářová M.

Krize

- *„extrémní psychologická zátěž, nebezpečný stav, životní událost.“*
- *„ můžeme jí chápat jako subjektivní ohrožující situaci s velkým dynamickým nábojem, potenciálem změny – bez ní by nebylo možné dosáhnout životního posunu, zrání. “*



Příčiny krizí

Životní události:

- úmrtí v rodině
- ztráta zaměstnání
- změna zdravotního stavu
- sexuální obtíže
- změna životních podmínek
- konflikty v rodině
- odchod do důchodu
- změna bydliště (školy)
- sňatek
- půjčka
- změna pracovní doby
- Vánoce
- těhotenství
- uvěznění
- změna stravovacích zvyklostí
- změna církve



Typologie krizí

- Situační krize
- Tranzitorní krize
- Krize pramenící z náhlého traumatu
- Krize zrání, vývojové
- Neodkladné krizové stavy



Fáze krize

1. fáze:

- vnímáme ohrožení - zvýšená úzkost
- aktivizace vyrovnávacích strategií - nepomáhá = přechod do 2. fáze

2. fáze:

- pocit zranitelnosti a nedostatku kontroly nad situací
- snaha vyrovnání se se situací náhodným způsobem (linka důvěry)
- přetrvávání úzkosti = vstup do další fáze

3. fáze:

- pokus o predefinování krize (přehodnocení) s nadějí v úspěšnost známých vyrovnávacích prostředků
- krizové intervence je v této fázi plně dostačující

4. fáze:

- závažná psychologická dezorganizovanost
- objevují se hluboké kognitivní, emocionální a psychologické změny – krizová intervence je nezbytná
- může navazovat psychoterapie

Odborná pomoc v krizi



„komplex služeb odpovídající na klientův prožitek vlastní životní situace, kterou vnímá jako neodkladnou a naléhavou a ve stavu nouze ji není schopen řešit vlastními silami a z vlastních zdrojů.“

Aktuální cíl:

➤ stabilizace stavu klienta, snížení nebezpečí prohloubení krizového stavu

Perspektivní cíl:

➤ propracování blízké budoucnosti klienta, nasměrování ho na další možnosti (podpora kompetence a samostatnosti klienta)

Formy odborné krizové pomoci

➤ V naší zemi je možné specifikovat pět forem krizové pomoci:

- 1) Ambulantní forma
- 2) Forma hospitalizace
- 3) Forma terénní služby
- 4) Forma krizové pomoci a služby v klientově přirozeném prostředí
- 5) Telefonická forma

Ambulantní forma

- klientův stav umožňuje do zařízení docházet
- zahrnuje i krizovou pomoc v podobě stacionáře
- intenzivní péče skládající se z více prvků
- uplatňována u klientů, kde emoční stav vyžaduje podporu a intenzivnější pomoc

Forma hospitalizace

- realizována v krizových centrech
- krátkodobá hospitalizace (5 – 7 dní)
- nabízena klientům s vážným stavem nedovolujícím pobyt v domácím prostředí z důvodu ohrožení kontraproduktivity a rizika prohloubení krizového stavu



Forma terénní služby

- výjezd ke klientovi (domácí prostředí)
- doprovod klienta (k lékaři, soudu, policii či krizového centra)
- návštěva klienta (např. v nemocnici)
- forma terénní služby při mimořádných událostech, jako jsou katastrofy (povodně)

Forma krizové pomoci a služby v klientově přirozeném prostředí

- klienti nejsou schopni navštěvovat osobně krizové pracoviště
- jednorázové či opakované návštěvy krizového pracovníka
- návštěva je určena nejenom klientovi, ale celé jeho rodině

Forma telefonické krizové pomoci

Soubor metod a technik práce s klientem zcela nezávazný, pod kontrolou ho má klient (možnost svobodného přerušení)

- Kontaktní linky (navázání kontaktu s krizovým centrem)
- Specializované linky (AIDS, drogy, násilí)
- Linky důvěry



Přirozené vyrovnávací strategie, laická pomoc

1. Kontakt s pocity, schopnost ulevit si pláčem, hněvem, zorientovat se v ambivalentních pocitech, respektovat emoce od druhých lidí
2. Schopnost sdílet a sdělovat
3. Dobrý kontakt s tělem
4. Kontakt s vlastními potřebami
5. Vědomí vlastních hranic
6. Orientace v situaci s využitím dostupných prostředků a informací
7. Schopnost využít vlastní starší zkušenosti

8. Schopnost využít existence a zkušenosti blízkých lidí
9. Schopnost využití potenciálu přirozené komunity
10. Schopnost využít vzorců kolektivního chování
 - společenské rituály (pohřeb , křtiny, povodně)
11. Inspirace literárními příběhy
12. Otevřenost neobvyklým tvořivým řešením, zapojení fantazie
13. Víra a naděje
14. Smysl utrpení





Krizová intervence

- *„je odborná metoda práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující; pomáhá zpřehlednit a strukturovat klientovo prožívání a zastavit ohrožující tendence v jeho chování.*
- *„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.“*
- dva způsoby: tváří v tvář
prostřednictvím telefonu

Principy krizové intervence

- individuální charakter
- časově omezená
- těžiště práce je v řešení problému
- cílem je posílení klientových kompetencí
- eklektická – šitá na míru člověku a jeho situaci
- zaměření na vznik krizové situace
- princip bio-psycho-sociálně-duchovní
- týmová práce

Krizová intervence krok za krokem

1. Příprava konzultace, zabezpečení základních potřeb klienta
 - příchod klienta, uvítání a informace o době čekání na konzultaci, jméno krizového pracovníka
2. Úvod konzultace – než začne samotný rozhovor – vytvoření bezpečného místa
 - představení pracovníka, klient může ale nemusí sdělovat své osobní údaje, nabídnutí bezpečného místa nejlépe blízko dveří
 - vhodné posouzení emočního stavu klienta v němž přichází a sledování vývoje v průběhu konzultace
3. Započetí rozhovoru a základní orientace v situaci
 - vyzvání klienta k vyprávění svého příběhu
 - na otázky, které jsou klientovi nepříjemné nemusí odpovídat

Další fáze se týkají:

- formulace klientova očekávání konkrétní pomoci ze strany krizového pracovníka
- zaměření se na „ katastrofický scénář “ – úkolem krizového pracovníka je tímto územím s klientem projít
- využití zkušeností s podobnými situacemi v minulosti
poučení pro aktuální vyrovnávací strategie
- respektování klientova tempa a jeho potřeby sdělovat i nesdělovat
- opatření komentářem toho, co je nejasné, ale neblokovat emoce

Poslední fází je Dohoda s klientem a závěr rozhovoru

- naplánování dalšího postupu společné práce
- rozloučení

Krizová centra v Brně

- Krizové centrum pro děti a dospívající
 - Hapalova 4, Brno
 - <http://www.krizovecentrum.cz/cz/>
- Spondea O. p. s.
 - Sýpka 25, Brno
 - <http://www.spondea.cz/>
- Modrá linka – linka důvěry nejen pro děti a mládež
 - Lidická, Brno
 - <http://www.modralinka.cz/>
- CENAP - Centrum naděje a pomoci
 - Vodní 13, Brno
 - <http://www.cenap.cz/>
- Rozkoš bez rizika
 - Vlhká 10, Brno
 - <http://www.rozkosbezrizika.cz/>

SPONDEA



➤ **Krizová pomoc**

-odborná pomoc, podpora a poradenství dětem, dospívajícím, studentům do 26 let a jejich rodinám v obtížných životních situacích.

- rozvodová problematika,
- nefunkční komunikace,
- vícegenerační otázky,
- školní problémy a neprospěch,
- zanedbávání,
- situace po prožití jednorázového traumatu,
- krize provázená poruchami příjmu potravy,
- sebepoškozování,
- domácí násilí
- šikana

SPONDEA



➤ **Intervenční centrum Brno**

- poskytuje odbornou pomoc a podporu osobám ohroženým nebo již vystaveným domácím násilím a nebezpečnému pronásledování, také rodinným příslušníkům a osobám blízkým; je určena všem osobám bez rozdílu věku a pohlaví.

- cílem služby je pomoci ohroženým osobám, aby byly schopny řešit situaci související s domácím násilím.



SPONDEA



<http://www.spondea.cz/>

Video



<http://www.linkaduvery.kh.cz/?l=j1&r=2&typzob=2&z=42&idparent=1&idpoloz=15&raz=&s=0>

Příběhy

➤ ON, 11 let, týrání

Věděl jsem už dlouho, že takhle by to být nemělo, ale snažil jsem se to vydržet. Máma je rozvedená, určitě má své problémy, ale už nemůžu. Za všechno mě bije, přivazuje v koutě, musím klečct na kolenou i několik hodin. K tomu na mě křičí, nadává mně, říká strašné věci. Že je vše kvůli mně, nesnáší mě a tak. Dostávám každý den do školy stejnou svačinu, vždy je to chleba se sádlem, přitom ví, že sádlo nesnáším! Věděl jsem, že existuje organizace na úřadě, kde bych se mohl svěřit. Jmenuje se to orgán sociálně právní ochrany dětí. Zašel jsem tam a mluvil s paní, která byla milá a vyslechla mě. Poté mě doprovodila do krizového centra a tam se mnou mluvil pan psycholog. Bylo to tam v pohodě, strašně se mi ulevilo. Najednou jsem se konečně cítil jako ostatní kluci, mohl jsem si hrát, koukat na televizi a v klidu se učit do školy. Pak si pozvali na pohovor mámu. Slyšel jsem, jak o mně zase říká ty věci, taky že až se jí dostanu do ruky, tak to pěkně schytám, jestli neřeknu, že je doma všechno v pořádku. Úplně jsem se styděl. Byla tu i babička s dědou, to bylo skoro to samé jako máma. Děda se ani nedostal ke slovu a i kdyby si prosadil, že u něj můžu být, moc bych si nepomohl. Tátu skoro neznám, má novou paní a další děti. Nakonec jsem se dostal do Dětského domova. Tady je to pohoda, mám svoji postel, místo na hraní, kamarády. Občas jim do krizového centra napíši, jak se mám a že jsem rád, že jsem se tenkrát rozhodl požádat o pomoc.

➤ **ON, 17 let, sebevražedné jednání**

Bývalý klient k nám přivedl svého spolužáka, který trpěl akutní depresí, mluvil o tom, že chce spáchat sebevraždu. Jednalo se o reakci na rozchod s dívkou. Po úvodní krizové intervenci své rozhodnutí ukončit život odložil, aby s pomocí psychologa mohl lépe zmapovat svoji aktuální situaci a lépe nahlédnout na jiné alternativní cesty, jak by se mohl se svojí bolestí vyrovnat. Během následné práce vyplynula na povrch mladíkova špatná rodinná situace, kdy ze strany rodičů necítil žádnou podporu. Také se mu otevřel širší pohled na vlastní možnosti, lépe porozuměl svým zkratovým reakcím, které jej občas přiváděly do krajních situací. Po zlepšení nálady a ústupu sebevražedné tematiky spolupráci ukončil..

➤ **ONA, 10 let, syndrom zavrženého rodiče**

Matka přivedla do Krizového centra dceru v situaci, kdy se rozhodla odejít z dlouhodobě nevyhovujícího vztahu s manželem. Matka uvedla, že ji manžel ponižoval a psychicky týral. Napadl ji i fyzicky. Dcera násilí otce popřela, s matkou přestala komunikovat, nerespektovala ji, dělala jí naschvály, chovala se k ní hrubě, obviňovala z týrání, opakovala, že chce bydlet s otcem. Sdělovala, že si nevzpomíná na nic pěkného, co by s matkou společně prožily. Když mluvila o matce, používala shodné formulace jako otec. Ke stejnému postoji nabádala i mladší sestru. Při konzultaci s psychologem krizového centra byla velmi napjatá, ale vyjádřila spokojenost, že si mohla promluvit o svých trápeních s někým, kdo ji o ničem nepřesvědčuje. Poté, co otec pojal k našemu zařízení nedůvěru, odmítla dále s psychologem Krizového centra komunikovat. U dívky byla shledána diagnóza PAS (syndrom zavrženého rodiče) a ona i její sestra byly umístěny do zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, aby se v neutrálním prostředí zjistilo, proč matku odmítají. Po několika měsících se obě dívenky na vlastní přání vrátily k matce, nechtěly již žít s otcem a babičkou (jeho matkou).

Zdroje:

Vodáčková, Daniela. Krizová intervence. 2.vyd. Praha, Portál, 2007. 544 s. ISBN 978-80-7367-342-0