**KRIZE**

**Krize**

*(Cimrmannová, T., 2013; Špatenková, N., 2004; Vodáčková, D., 2007)*

Důsledek střetu s překážkou, kterou nejsme schopni zvládnout vlastními silami a vyrovnávacími strategiemi v přijatelném čase a navyklým způsobem.

Nejčastější spouštěče:

* Ztráta, změna, volba

**Příznaky krize**

*(Vodáčková, D., 2007)*

* Somatické
* Psychické
* Sociální

**Typy krizí (Baldwin)**

*(Špatenková, N., 2004a; Vodáčková, D., 2007)*

1. Situační krize (ztráta, změna, volba)
2. Tranzitorní krize (očekávané životné změny, vývojové nároky)
3. Krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresu
4. Krize zrání (z psychodynamiky jedince)
5. Krize pramenící z psychopatologie (neurózy, závislosti)
6. Psychiatrické neodkladnosti (emergentní situace ohrožující život)

**KRIZOVÁ INTERVENCE**

**Krizová intervence (principy a znaky)**

*(Špatenková, N., 2011; Vodáčková, D., 2007)*

* Včasná, krátkodobá, časově ohraničená
* Snadno dosažitelná a kontinuální
* Strukturovaná metoda
* Aktivní, direktivní přístup
* Abreakce emocí
* Zaměření na vznik současné situace
* „Tady a teď“
* Podpora sebejistoty klienta
* Krátkodobé plány
* Prevence toho, aby se situace zhoršovala
* Práce s celým systémem klienta

**Formy krizové intervence**

*(Špatenková, N., 2011; Vodáčková, D., 2007)*

**Proces krizové intervence**

*(Kopřiva, K., 2006; Mlčák, Z., 2005; Špatenková, N., 2011; Vodáčková, D., 2007)*

1. **Navázání kontaktu**
2. **Práce s emocemi**
3. **Identifikace zakázky**

(zjevná, skrytá)

1. **Mapování a orientace v aktuální situaci**

(aktuální stav, subjektivní chápání příčin, příznaky, minulá zkušenost, vyrovnávací strategie, poslední kapka, sociální sítě)

1. **Společné hledání možných řešení**

(kompetence klienta, mobilizace vlastních zdrojů)

1. **Směřování hovoru ke konci**

(rekapitulace a doporučení)

**Techniky hovoru**

*(Špatenková, N., 2004b; Úlehla, I., 2005; Vodáčková, D., 2007)*

* Provázení
	+ prostor pro ventilaci
	+ empatické naslouchání
	+ zrcadlení
	+ ozvěna
* Vedení
	+ aktivní dotazování
	+ rekapitulace
	+ parafráze
	+ kotvení
	+ pozitivní konotace
* Otázky
	+ Uzavřené
	+ Otevřené

**Specifické oblasti krizové intervence**

*(Vodáčková, D., 2007)*

* Pubescence
	+ - Hormonální změny, období prvních lásek
* Adolescence
	+ - Hledání smyslu života, místa ve světě, identity

|  |  |
| --- | --- |
| Chlapci/Muži | Dívky/Ženy |
| MutacePoluceZměna role (otec)Impotence | První menstruaceSekundární pohlavní znakyTěhotenství, porodPotratKlimakteriumKonflikt rolí |

**Krizová intervence u dětí**

|  |  |
| --- | --- |
| ANO | NE |
| * Přizpůsobit věku a zralosti dítěte
* Přizpůsobit neverbalitu (dotek)
* Vytvořit bezpečí (hračka)
* Otevřenost
* Bezpečná direktivita
* Vracet „tady a teď“
* Zjednodušit
* Oceňovat
* Normalizovat
* Fantazie (tři přání, pohádkové příběhy)
* Neutralita
* Hledat dospělého spojence
* Ověřovat si porozumění

**! VĚŘIT!** | * Nezlehčovat
* Nepitvořit hlas
* Falešné sliby a utěšování
* Nemoralizovat
* Nerozkazovat
* Dlouhý monolog
* Stále se ptát dokola co by dítě chtělo
 |

**Syndrom CAN**

*(Vodáčková, D., 2007)*

* Tělesné týrání
* Pohlavní zneužívání
* Citové týrání
* Zanedbávání (tělesné, citové, výchova a vzdělávání)
* Systémové týrání

Možné symptomy sexuálního zneužívání

* Sexuálně zřetelné chování, nepřiměřené znalosti
* Pomočování
* Sebepoškozování
* Záněty močových cest, drobná genitální poranění
* Bolesti břicha
* Neklid, skleslost
* Vyhýbání se místům, osobám
* Problémy s jídlem, zvracení
* Poruchy spánku, noční děsy
* Odmítání se svlékat na noc, změny v hygieně
* Výkyvy ve škole
* Poruchy chování
* Fenomén tajemství
* Nedůvěra k dospělým
* Promiskuita x neschopnost blízkosti, intimity

Jak pomoci?

* Na jeho straně
* Věřit, nezpochybňovat
* Neoznačit popisované jako sexuální zneužívání dříve než dítě
* Ujistit, že je dobře, že zavolalo
* Natlačit na odkrytí anonymity
* Nabízet podobnou zkušenost dalších klientů
* Hledat dospělého spojence, v koho má důvěru
* Chválit, že našlo odvahu a sílu
* Co zkusilo, aby se to neopakovalo
* Zdůraznit, že nenese vinu, odpovědnost je vždy na straně zneuživatele
* Udělat vše pro to, aby se obrátilo na odbornou pomoc
* Pracovat s časovou perspektivou – jednou to skončí
* Když někoho najde – připustit, že mu možná nebudou věřit
* Co bude, když nahlásí na policii – budou kontaktovat rodiče, ptát se jak to bylo
* Odsoudit jednání, ne pachatele
* Ptát se na antikoncepci
* Upozornit na trestnost

**Domácí násilí**

*(Vodáčková, D., 2007)*

Znaky

* + Opakování
	+ Eskalace
	+ Blízkost osob
	+ Místo páchání stranou společenské kontroly

Jak pomoci?

* Vyslechnout s porozuměním
* Postupovat pomalu
* Malé kroky, povzbudit, nastartovat aktivitu klienta
* Nesnažit se donutit klienta k rozhodnutí
* Zdůraznit hledisko zdraví a života (i dětí)
* Hledat vhodná řešení a perspektivy
* Důkazy
* Bezpečnostní plán (předejít napadení, útěk)
* Konečné rozhodnutí musí být na klientovi
* Odsoudit jednání ne pachatele
* Informace: vykázání, intervenční centrum, azylové domy

Kontakty

* DONA linka (<http://www.donalinka.cz/>)
* Poradny pro rodinu, manželství, mezilidské vztahy
* Občanské poradny
* Intervenční centrum (http://www.ic-brno.cz/)
* Bílý kruh bezpečí (http://www.bkb.cz/kontakt/ceska-republika/brno/)
* Azylové domy

**Suicidium/sebevraždy**

*(Vodáčková, D., 2007)*

MTÚRR (myšlenky, tendence, úmysl, rozhodnutí, realizace)

Signály

* + Dává do pořádku různé záležitosti
	+ Pocity zbytečnosti, bezmoci
	+ Uklidnění, loučení se – náhlé zklidnění
	+ Pokus v minulosti, rodinná anamnéza
	+ Sebepoškozování, užívání drog

Alarmující věty

* + Nemá cenu bojovat
	+ Už mě to netrápí
	+ Je mi to jedno
	+ Nechci u toho být
	+ Jste poslední, s kým o tom mluvím

Jak pomoci?

* Záchytné body při práci se sebevražednými klienty

**Internetové poradenství**

*(Horská, B., A. Lásková, L. Ptáček, 2010)*

* E-mail
* Chat
* Skype
* Portály (http://www.internetporadna.cz/nase-projekty/poradna/iporadna#.VRANvI6G-24)
* Postupy a techniky jako u krizové intervence
* Struktura e-mailu

**Použité zdroje**

* CIMRMANNOVÁ, T. *Krize a význam pomáhajícího prvního kontaktu: aplikace v kontextu rodinného násilí.* 1. vyd. Praha: Karolinum, 2013. 197 s. ISBN 978-80-246-2205-7.
* HORSKÁ, B., A. LÁSKOVÁ a L. PTÁČEK. *Internet jako cesta pomoci: Internetové poradenství pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7419-034-6.
* MLČÁK, Z. *Emergentní psychologie a krizová intervence*. 1. vyd. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě - Filozofická fakulta, 2005. 64 s. ISBN 80-7368-036-X.
* ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0586-9
* ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 2011. 200 s. ISBN 978-80-247-2624-3.
* ÚLEHLA, I. *Umění pomáhat: Učebnice metod sociální práce*. 3. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. 128 s. ISBN 80-86429-36-9.
* VODÁČKOVÁ, D. a kol. *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. 544 s. ISBN 978-80-7367-342-0