

Krizová intervence

Definice krize

Krize vzniká, když se člověk na cestě za důležitými životními cíli setká s takovou překážkou, kterou v obvyklém čase není schopen překonat obvyklými metodami řešení problémů. Nastane pak období dezorganizace a zmatku s mnohými marnými pokusy o řešení.

Krize je součástí života každého člověka (i dítěte). Důležité je vnímat krizi jako proces, ne jen jako okamžik, kdy se všechno zhroutí a rozpadne.

Krize je nebezpečí i příležitost. To na co se můžeme v krizi spolehnout je, že každá krize má svůj a že zároveň dává příležitost ke změně.

Krize v životě člověka vyjadřuje situaci, kdy nelze jít v životě dál stejným způsobem jako dosud – kdy potřeba změny a zlomu je tak silná, že nezbývá než se jí podvolit (buť se tomu člověk snaží dlouhodobě vyhnout nebo „nevidět“ narůstající krizovou situaci. Krize může také nastat jako blesk z čistého nebe, na základě nepředvídatelné události – neštěstí.

Společným znakem krizí je **vynucená změna a emocionální náročnost.**

Příčiny krizí

Čím oslabenější je organizmus (somaticky, psychicky, osobnostní, tím menší stresor vyvolá krizi. Krize mohou vycházet i z psychopatologie.

Typologie krizí

- 1) krize situační (nevěra partnera, marihuana v batohu dítěte,.....)
- 2) krize přechodové (svatba, narození dítěte, odchod do důchodu,.....)

- 3) krize vývojové (souvislost s nřešenými vývojovými otázkami, např. separace od rodičů,...)
- 4) traumatické krize (náhlé, extrémně silné stressory, podněty přesahující obvyklou lidskou zkušenost, týkají se každého, ostatní typy individuální)
- 5) krize pramenící z psychopatologie (zvýšeně zranitelní lidé)
- 6) psychiatrické neodkladnosti (vražedné nebo sebevražedné popudy, nebezpečně chování k sobě nebo okolí, možná souvislost s intoxikací)

Krizová intervence

dovednost poznat kdy už jde o krizi

schopnost provázet člověka propadem a vymořením

KI provází člověka procesem krize, pomáhá najít stabilitu a ztracený pocit

kompetence k řízení vlastního života

KI není řešení problému ani poradenství

Hlavní pravidlo KI : **„být tam, kde je člověk v krizi“**

Nejdůležitější metoda: **zrcadlení**

Zrcadlím především emoce, tím dosáhnu toho, že se zmírní chaos, ve kterém člověk je, potvrdí si , že reakce, které dává najevo je v pořádku, je respektovaná a srozumitelná. Člověk krizi se tím může cítit v bezpečném prostoru, kde může cítit to co cítí, někdo tomu rozumí, nekárá ho, nepojevuje zděšení, odpor, nejistotu nebo strach. Člověk krizi zažívá prožitek přijetí, sdílení, porozumění a respekt