

Krize a reakce na ni

nk4726 Psychologie pro bezpečnostní složky

Mgr. Radek Šíp

Co chápete jako krizovou situaci?



Krize

- Následek střetu s překážkou
- Nemožnost vyřešit vlastními silami
- Řešení nemožné v běžném čase a obvyklými způsoby

Jak se krize projevuje na jedinci?



Projevy krize

Fyzické

- Bušení srdce, pocení, dušnost, poruchy spánku, sexuálních funkcí, únava, zvýšení teploty, bolesti hlavy

Psychické

- Zvýšená podrážděnost, náladovost, pocit viny, úzkostnost, změna verbálních projevů

Sociální

- Zvýšená nerozhodnost, změny ve vztazích a v kontaktech s druhými lidmi, zhoršená kvalita práce, tendence k izolaci, změny chování (infantilita, regrese, agrese)

Fáze krize (Caplan)

1. Fáze – Ohrožení a tenze (několik hodin)

Chování: naučené coping mechanismy

2. Fáze – Zranitelnost, labilita, nedostatek kontroly (hodiny – dny)

Chování: pokus - omyl

3. Fáze – Připuštění selhání (hodiny – dny)

Chování: ochota si nechat pomoc, inovace řešení

4. Fáze – Psychická dezorganizace (dny – týdny !6-8!)

Chování: rezignace, útlum

Kübler-Ross

- **Popírání** („Ne, vždyť je všechno v pohodě, to se nemůže dít.“)
- **Hněv / agrese** („Proč já? To není fér? Kdo za to může?!“)
- **Smlouvání** („Tak co kdybychom to ještě zkusili? Aspoň než děti...“.)
- **Smutek** („Proč se vůbec snažit? Všechny jsou stejné, nemá to cenu“.)
- **Smíření** („To nezměním, nějak se to zvládne...“)



Typologie krizí (Baldwin)

- A) SITUAČNÍ
- B) TRANZITORNÍ
- C) NÁHLÝ TRAUMATIZUJÍCÍ STRESOR
- D) KRIZE ZRÁNÍ
- E) KRIZE Z PATOLOGIE
- F) NEODKLADNÉ KRIZOVÉ STAVY

NÁHLÝ TRAUMATIZUJÍCÍ STRESOR

- Spouštěč mocný, vnější, neočekávaný stresor (válka, přepadení, smrt, živelná katastrofa...)
- Žádná nebo téměř žádná kontrola nad situací
- Zážitky zdrcení, ochromení, nereálnosti, viny, studu, smutku, strachu, agrese...

Pomoc:

Poskytnutí mobilizace a podpory zdrojů. Vnášení struktury. Vytvoření bezpečného rámce pro emoce (+/-), naslouchání když člověk chce mluvit.

Situační krize

Ztráta / Změna / Volba

- Pomocť pochopit situaci
- Rozpoznat možnosti
- Najít zdroje k zvládnání

Tranzitorní krize

Přirozené životní změny / Vývojové nároky

- Pomoci pochopit úskalí změn
- Osvětlit význam rolí
- Pomoci změnami projít

Náhly traumatizující stresor

Spouštěč mocný, vnější, neočekávaný stresor (válka, přepadení, smrt, živelná katastrofa...)

- Žádná nebo téměř žádná kontrola nad situací
- Zážitky zdrcení, ochromení, nereálnosti, viny, studu, smutku, strachu, agrese...

Pomoc: Poskytnutí mobilizace a podpory zdrojů. Vnášení struktury. Vytvoření bezpečného rámce pro emoce (+/-), naslouchání když člověk chce mluvit.

Krize zrání

Opakující se vzorce / Citová zralost

- Pomoci pochopit krizi
- Zvýraznit možnost změny
- Přesměrovat na (odbornou) pomoc

Krize z patologie

Křehkost + labilita

- KI jako reakce na nejakutnější problém
- Stabilizace a podpora samostatnosti
- Podpora v rodinném systému
- Přesměrovat na (odbornou) pomoc

Psychiatrická neodkladnost

Medicínská naléhavost / akutní stavy

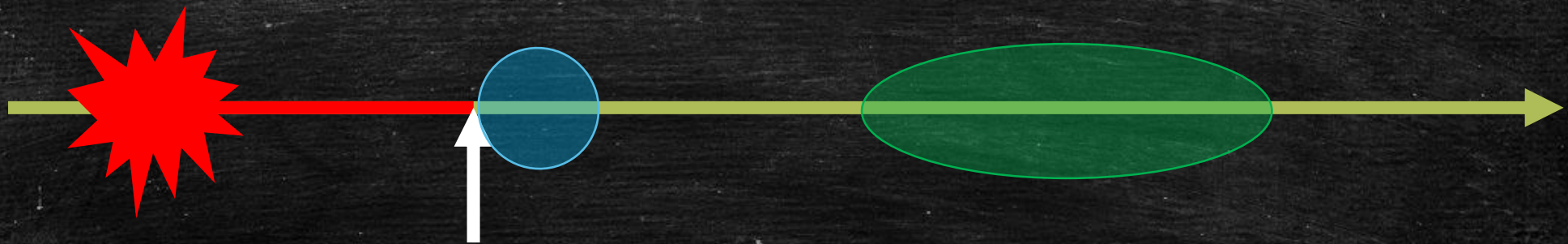
- Lidé (ne)jsou zodpovědní za své činy (akutní psychózy, intoxikace, SUI...)
- Redukce nebezpečí **(Já – druzí – člověk v krizi)**
- Rychlý zásah v život ohrožujících situacích
- Omezené množství informací + nutnost rychlé a účinné stabilizace

Krize

- Střet s překážkou, nemožnost vyřešit vlastními silami v běžném čase a obvyklými způsoby
- Projevy: FYZICKÉ / PSYCHICKÉ / SOCIÁLNÍ
- Fáze: Ohrožení tenze --) Zranitelnost labilita --) Přístupnost pomoci --) Dezorganizace
- Popření – Vztek – Smlouvání – Smutek – Přijetí
- Typy:
 - A) SITUAČNÍ
 - B) TRANZITORNÍ
 - C) NÁHLÝ TRAUMATIZUJÍCÍ STRESOR
 - D) KRIZE ZRÁNÍ
 - E) KRIZE Z PATOLOGIE
 - F) NEODKLADNÉ KRIZOVÉ STAVY

Principy práce

▪ TETA



- Strukturace
- Zkompetentňování
- Nastavování zrcadla

Principy práce

- Standardní model Krizové Intervence



Techniky práce KI

PROVÁZEJÍCÍ X DIREKTIVNÍ



Naslouchání



Dotazování s účelem



Kotvení



Parafráze



Ocenění



Práce s tělem



Shrnutí



Normalizace



Nastavování zrcadla

Zdroje pro zvládnání krize

Spiritualita



Co v krizi pomáhá

- Projevit emoce
- Sdělovat a sdílet
- Kontakt s vlastním tělem
- Kontakt s potřebami
- Vědomí možností a limitů
- Využívání zkušeností
- Využití kolektivních rituálů a vzorců
- Být brán vážně
- Samota (s oporou)
- Bezpečný prostor
- Blízká osoba
- Vědomí profesionální péče
- Zklidnění a zastavení
- Změna prostředí
- Možnost aktivity

Reakce na ohrožení

Typologie krizí (Baldwin)

- A) SITUAČNÍ
- B) TRANZITORNÍ
- C) NÁHLÝ TRAUMATIZUJÍCÍ STRESOR
- D) KRIZE ZRÁNÍ
- E) KRIZE Z PATOLOGIE
- F) NEODKLADNÉ KRIZOVÉ STAVY

NÁHLÝ TRAUMATIZUJÍCÍ STRESOR

- Spouštěč mocný, vnější, neočekávaný stresor (válka, přepadení, smrt, živelná katastrofa...)
- Žádná nebo téměř žádná kontrola nad situací
- Zážitky zdrcení, ochromení, nereálnosti, viny, studu, smutku, strachu, agrese...

Pomoc:

Poskytnutí mobilizace a podpory zdrojů. Vnášení struktury. Vytvoření bezpečného rámce pro emoce (+/-), naslouchání když člověk chce mluvit.

Reakce na ohrožení

Social engagement systém

Vyhledávání pomoci u druhých

Fight or flight

Snaha čelit překážce vlastními silami anebo ze situace utéct (strach X hněv)

Freeze, derealizace a disociace

Snaha situaci přežít stažením se, psychické odstřihnutí se od prožitku

Kolaps



Disociace



Reakce na akutní stres - šok

AKTIVNÍ REAKCE

- Zaplavení emocemi, zrychlené chování – FIGHT OR FLIGHT
- Projevy: nekontrolovatelný pláč, neadekvátní smích, třes, neklid, vztek, úzkost.
- Snížená koncentrace, mnohmluvnost, překotnost řeči, trhané pohyby

PASIVNÍ REAKCE

- Mrtvý brouk – FREEZE, DISOCIACE, DEREALIZACE
- Projevy: výpadky paměti, zmatenost, poruchy vnímání, zpomalení dechu, tepu
- Člověk jakoby „divák“, bez emocí, otupělost, stereotypní chování nebo chování žádné (skelný pohled „do blba“)

!Někdy mylné přesvědčení, že jsou v pohodě!

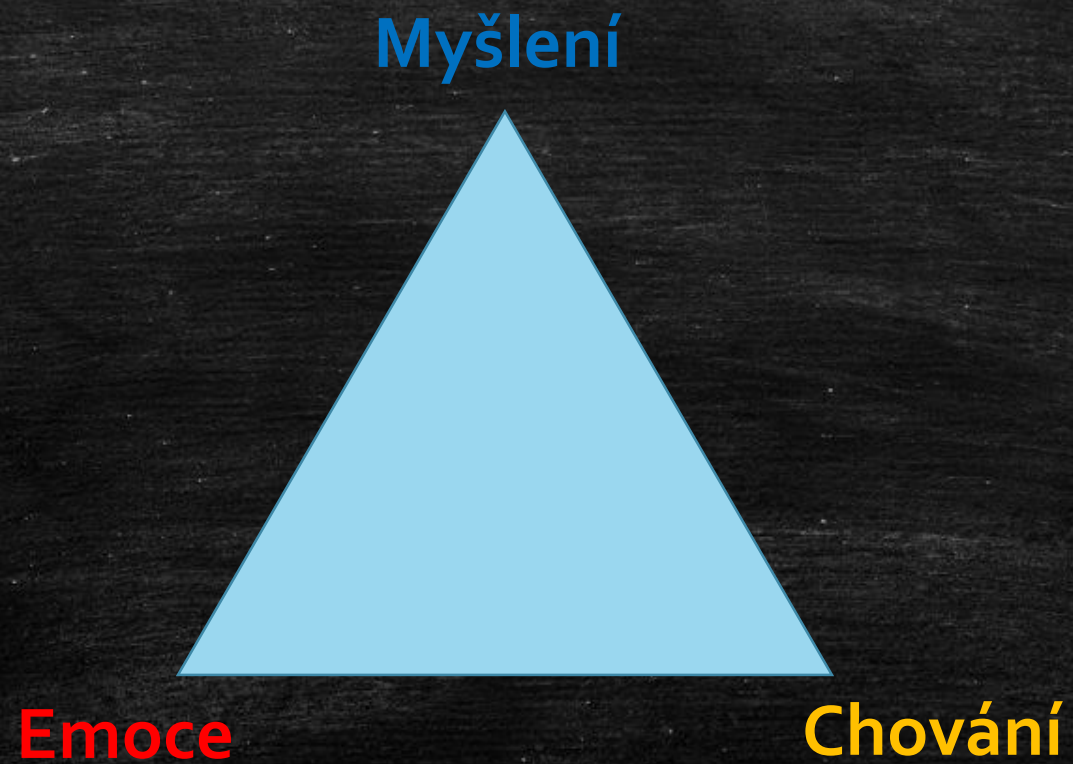
První psychická pomoc

- Základní zajištění v šokové reakci
- Respektovat pól
- Obnovovat bezpečí
- Zajištění kontaktu s blízkými
- Podávání informací co se bude dít, co se děje (**orientace**)
- Mluvení o události podle druhého (**vlastní zvědavost!**)

5 T:

- Teplo
- Ticho
- Tekutiny
- Transport
- Tišení bolesti

Reakce na akutní stres - šok



Pól myšlení

- Potřeba o věci mluvit, ventilovat
- Celkový útlum, stažení
- Plno myšlenek, vzpomínek
- Pokud se dostane k nějakému řešení, v zápětí ho neguje
- „Brblání“ pro sebe
- Vnitřní pocit, že blázním
- Točení v neproduktivním kolečku.
- U racionálních lidí

Práce s vychýlením k myšlení:

- Strukturovat myšlenky (kouskovat celky, shrnovat, vést dokončení alespoň jedné věci)
- Pomalu nabízet téma, aby se člověk mohl chytit a opustit své kolečko
- Dát malý úkol.
- Zdůrazňovat základní věci

Pól emocí

- Silná a výrazná emoční reakce
- Panika, smutek, hněv, smích, bezmoc, vina, stud, strach, agrese
- Výrazná neverbální a paraverbální komunikace
- Tunelové prožívání

Práce s vychýlením k emocím:

- Dát prostor prožít emoce, viz minulé hodiny
- Fyzický prostor i sociální (bezpečí)
- Nabourat se do tunelového prožívání, direktivita, pokyny, převzetí kompetencí
- Grounding (uzemnění)
- Centering (hledání středu, opory)
- Normalizování, pojmenovávání
- Pomalu přivádět k myšlení a poté chování

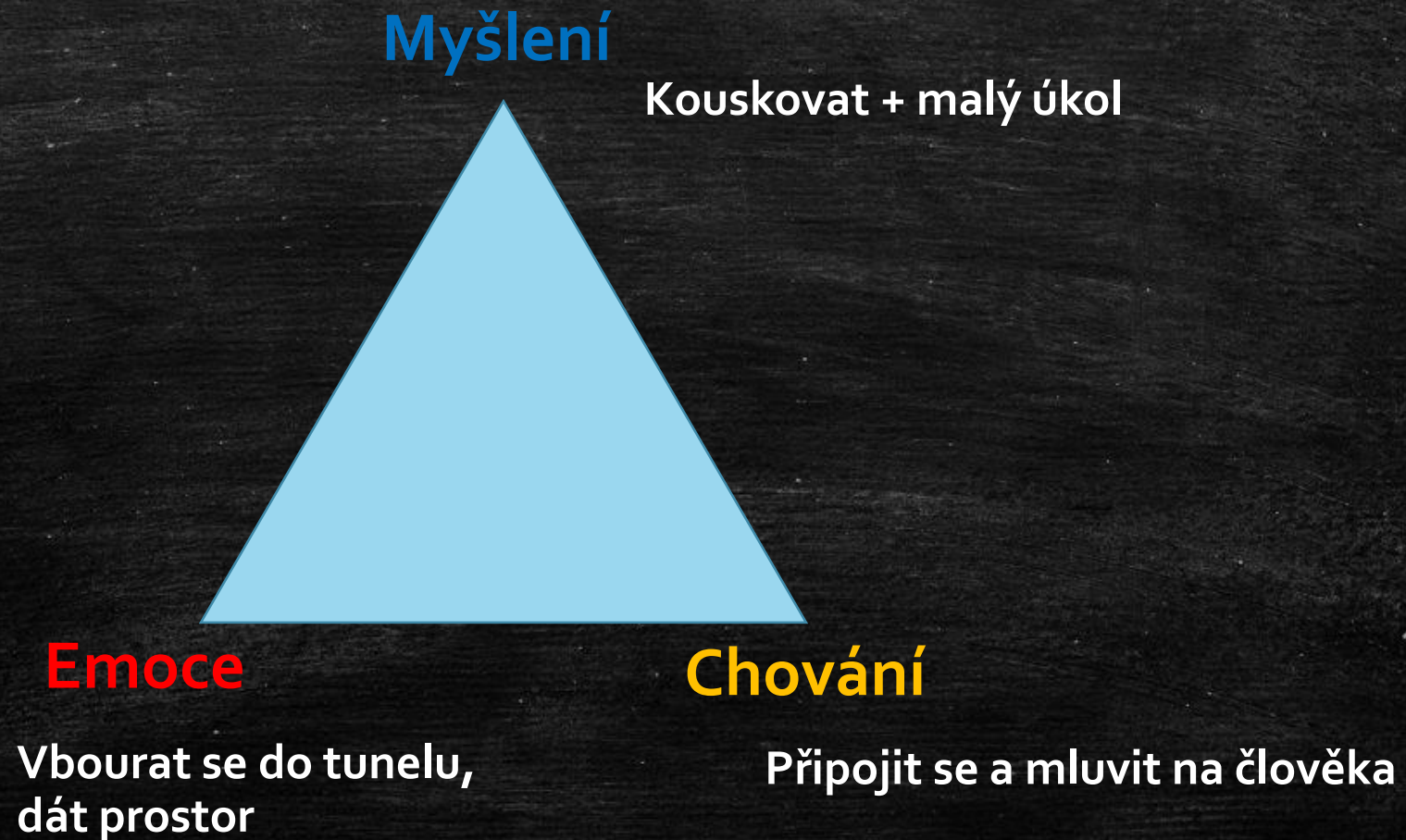
Pól chování

- Hyperaktivita
- Neúčelné a stereotypní chování (mechanické)
- Snaha nabýt kontrolu
- Nepřítomnost emocí
- Úsporná nebo žádná mluva
- Tělesné stažení, napětí
- Hrozba impulzivní reakce
- Paničtí lidé, sportovci

Práce s vychýlením k chování:

- Nezastavovat a nebránit v chování
- Kopírovat chování druhého, připojit se k aktivitě
- Pomalu převádět pozornost k myšlení a pocitům
- Být připraven na překlik, zkrat

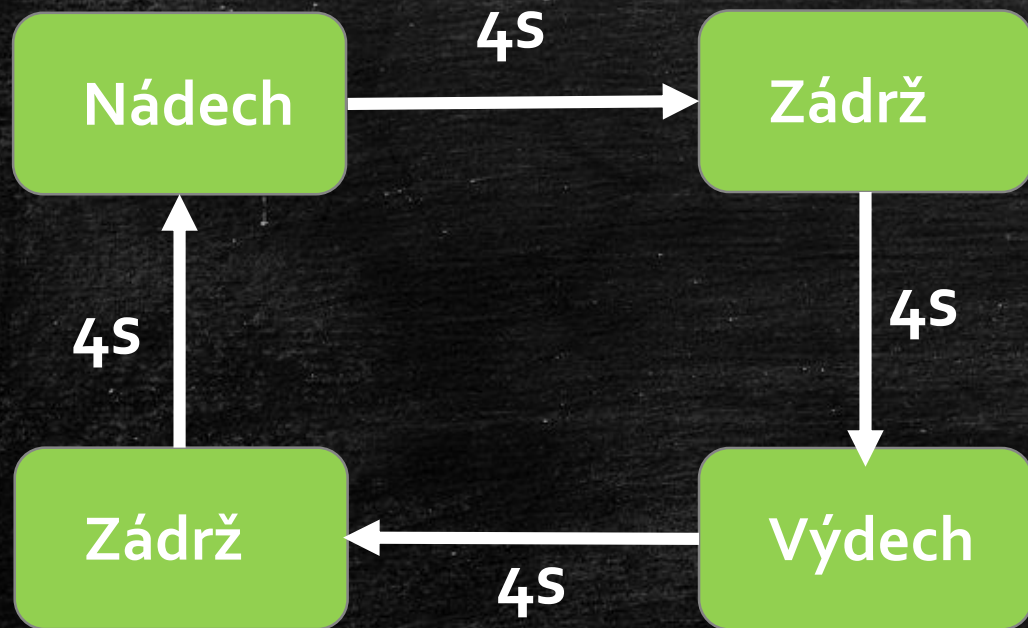
Reakce na akutní stres - šok



Práce s dechem

- Dýchání do čtverce

- „Lyžař“



1

Práce s tělem

- Orientace pozornosti

Lidé v krizových situacích

- Základní představa o chování lidí v krizových situacích:

5 - 20 % lidí - zůstávají relativně klidní a použitelní

10 - 25 % lidí - stávají se naprosto nepoužitelní, zpanikaří

50 - 75 % lidí - budou šokovaní a zmatení, ale ve stavu,
kdy je v podstatě lze „ovládat“

Problematika PTSD

- **A) ŠOKOVÁ REAKCE**
(až do 3 dnů po události)
- **B) AKUTNÍ REAKCE NA STRES**
(do 6 týdnů po události)
přechodná porucha významné závažnosti
nepředchází ji jiná psychická porucha
- **C) PTSD**
(odstup měsíců)

AKUTNÍ REAKCE NA STRES

- Různorodé symptomy: poruchy spánku, jídla, výkonu, myšlení.
- Tělesné symptomy panické úzkosti
- Může být částečná či úplná amnézie

Pomoc:

- Ošetření aktuálních emocí
- Hledání drobných dalších kroků
- Odborná pomoc

Posttraumatická stresová porucha

- Příznaky: flashbacky, necitlivost a emoční otupění, izolovanost, depresivita SUI myšlenky, vyhýbání se činností a situacím, které trauma připomínají
- Spouštěče
- Cold X Hot memories
- Terapie

Marshall B. Rosenberg
Nenásilná komunikace

ŘEČ ŽIVOTA



Revidované a doplněné vydání

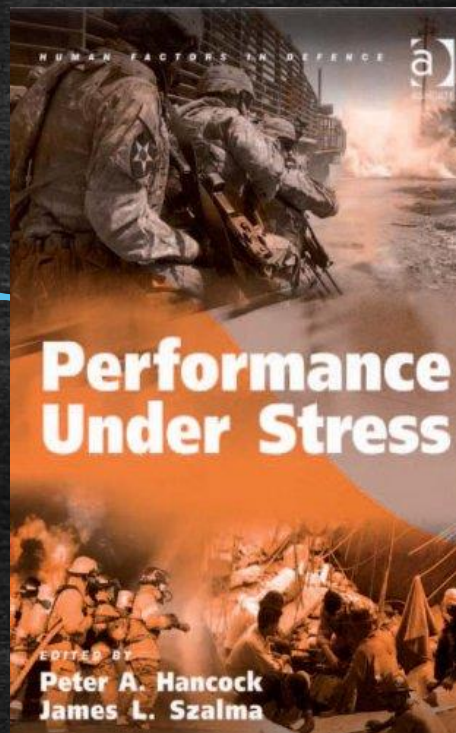
portál

**MEDITATIONS
ON VIOLENCE**



*A Comparison of
Martial Arts Training &
Real World Violence*

Sgt. Rory Miller



EDICE SPOLEČNOST

• PHILIP ZIMBARDO •

**LUCIFERŮV
EFEKT**

JAK SE Z DOBRÝCH LIDÍ
STÁVAJÍ LIDÉ ZLI

academ



**Nikdy
nedělej
kompro
mis**

Chriss Voss

aneb vyjednávej tak,
jako by ti šlo o život



Jan Štehlík

Marshall B.
Rosenberg



**Nenásilná
komunikace
a moc**

V institucích, společnosti i rodině

portál