

# Krizové stavy u dětí a mládeže



Iva Dolníčková  
UČO: 252443

# pojem krize

- Etymologie slova **krize**: *krinó (řec.) = oddělit, vybrat, volit, dále krisis (řec.) = rozhodnutí, rozsouzení*, čehož předpokladem je rozlišování mezi podstatným a nepodstatným.
- Krize je časový a dynamický pojem, ale i stav, určité vyvrcholení děje, který dospěl do rozhodující chvíle obratu. Je to předěl, zlom, bod obratu v nějakém dění.
- Toto pojetí koresponduje s lékařským pojetím krize: Krize ve zdravotním stavu pacienta je obdobím, které předchází nějaké výrazné změně – ať již ve směru uzdravy či zhoršení stavu. Krize je tak současně situací krajní nouze a příležitostí (je-li překonána) k pozitivnímu obratu.
- Zajímavý je čínský výraz pro krizi, který vyjadřuje pozitivní aspekt krize: *wej-dži = nebezpečí a zároveň příležitost*.

# Druhy krizí – podle příčin

- **Vývojové krize**

- (někdy se jim říká krize zrání)
- krize „normální“ v tom slova smyslu, že postihují (víceméně) každého člověka
- jsou předvídatelné
- v pubertě, v klimakteriu, ve stáří, ve středním věku atp
- narození prvního dítěte, odchod dětí z původní rodiny, odchod do důchodu apod.

- **Traumatické krize**

- traumatický = způsobený úrazem
- doprovázeny pocity zoufalství, tyto otřesy se mohou promítnout i do funkce imunitního systému a výrazně podílet např. na propuknutí nemoci úmrtí blízkého člověka, zjištění manželské nevěry, závažné zdravotní problémy (těžké onemocnění vlastní nebo blízké osoby, narození postiženého dítěte, invalidita), sociální traumata (výpověď, nezaměstnanost), oběť anebo svědek násilí (pohlavní zneužití, přepadení, znásilnění), soudní stíhání, věznění, velké přírodní katastrofy (zemětřesení, záplavy, tornáda), důsledky lidské činnosti (mučení, vyhlazovací tábory, války, zajatecké tábory) apod.

# Druhy krizí podle časové charakteristiky

- **Akutní krize**

- nápadné, bouřlivé, mívají jasně ohraničený začátek a konec

- **Chronické krize**

- začátkem i samotným průběhem nenápadné, ale mohou trvat a zatěžovat člověka velmi dlouho (např. řádově i roky).
- Nejčastěji se týkají vztahů s blízkými lidmi (např. v souvislosti s chronicky neřešenými konflikty, problémy atp.).

# Druhy krizí – podle uvědomování si

- **Krize zjevné**

- člověk si je plně uvědomuje a připouští
- rozpad manželství, vážné somatické onemocnění atp.

- **Krize latentní**

- jakoby člověku „utajené“, jejich význam a dopad si neuvědomuje (event. ne plně)
- Nejčastěji se takováto latentní krize projevuje nepřímo: člověk např. vede méně hodnotný a jednostranný způsob života („útěk“ do pracovní aktivity, různé druhy závislostí apod.) nebo zdravotními obtížemi jak psychickými tak fyzickými (nejčastěji nadměrná únava, stěhovavé bolesti nejasné etiologie, depresivní nálada, úzkosti atd.)

# Pomoc v krizi

- **neformální pomoci** - Sociální okolí a jeho podpora je významným potenciálem pomoci lidem v krizi.
  - svépomoc, vzájemná pomoc
  - vzájemná pomoc vychází z rámce
    - nekritizující přijetí, vytvoření nestresujícího prostředí
- **formální pomoc** - institucionalizovaná odborná pomoc (krizová centra, linky důvěry apod.)



# Vhodná pomoc jedinci ohroženému krizí

- respektování pocitů a úsudků
- přijímat pocity a názory druhého tak jak je líčí
- respektovat pocity a úsudky druhého
- umožnění ventilovat emoce (nezklidňovat více, než je nutné k umožnění rozhovoru)



# vyhnout se:

- kritizování
- zlehčování
- moralizování
- odmítání
- popírání
- touha po okamžitém řešení s tendencí dávat rady
- nucení k násilnému řešení





# fáze krizové reakce

- vnímání ohrožení – důsledkem je zvýšená úzkost
  - obvyklé vyrovnávací (coping) strategie
    - u někoho v rovině svépomoci, pomoc u blízkých lidí
    - Pokud se to neosvědčí, nastupuje druhá fáze (řádově během minut, hodin, maximálně několika dnů).



# druhá fáze

- zranitelnost a nedostatek kontroly nad situací
  - Může se objevit ochromení
  - volání na linku důvěry
    - Pokud nenalézá řešení, úzkost přetrvává, vstupuje do další fáze



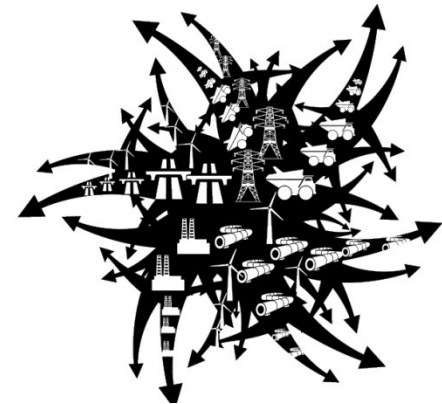
# třetí fáze

- předefinování krize – naděje, že důvěrně známé vyrovnávací prostředky budou účinné
  - Stále se zvyšující napětí **mobilizuje** všechny psychické rezervy k **hledání nových způsobů řešení situace**
  - Dochází buď k překonání krize a znovuzískání ztraceného pocitu emoční rovnováhy
  - nebo (v případě, že je snažení neúspěšné) k odmítnutí existujících problémů. Zde vzniká nebezpečí, že krize přejde do chronického stavu



# čtvrtá fáze

- Napětí se stává nesnesitelným - **závažná psychologická dezorganizace**
  - i když navenek to může vypadat tak, jakoby jedinec situaci zvládl, jeho zkreslené vnímání situace a stažení se ze sociálních kontaktů vede ke **zvyšování vnitřního chaosu**
  - Člověk může v této fázi i nepřímo ventilovat negativní emoce, např. předrážděností, sebevražednými tendencemi, abúzem alkoholu či jiných návykových látek apod. V této fázi, pokud je zřejmé, že krize vyúsťuje negativně, se může jako nezbytná ukázat krizová intervence (na ni někdy naváže psychoterapie).



# model krize

	<i>Emoční (ne)rovnováha</i>	<i>Úroveň řešení</i>
1.fáze	Krátkodobé zvýšené napětí	Znamé, „osvědčené“ řešení problému
2.fáze	Plně uvědomované napětí	Vědomé řešení „pokus-omyl“
3.fáze	Další zvýšení napětí, úzkost, nepohoda	Hledání nových řešení
4.fáze	Další zvýšení napětí, dezorganizace, krize	Intervence zvenčí

# instituce pomáhající dětem v krizových situacích

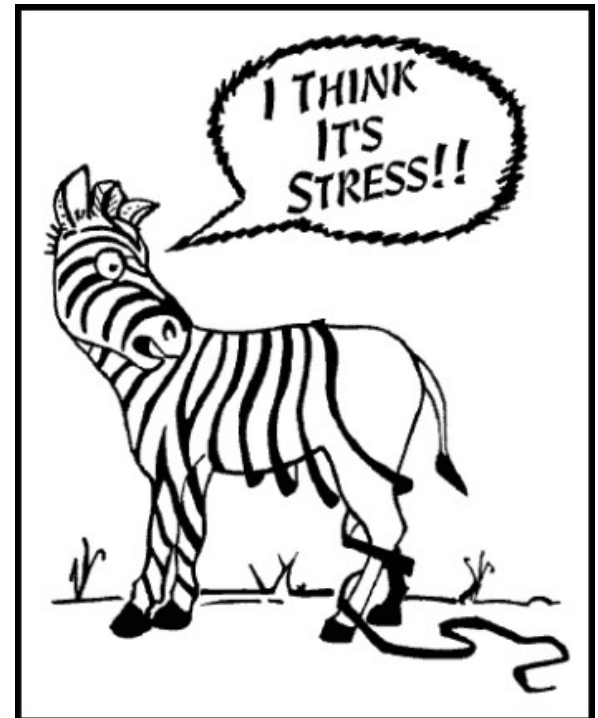
- <http://www.spondea.cz>
- <http://www.krizovecentrum.cz/cz/>
- **Linka naděje**  
Tel.: 547 212 333  
Poskytuje první psychiatrickou a psychologickou pomoc při ztrátě duševní rovnováhy, při smutku a beznaději, v krizových životních situacích.
- **Krizové centrum - Psychiatrická klinika FN Brno – Bohunice**  
Jihlavská 20, Brno 625 00  
Tel.: 532 232 078  
Nonstop linka: 547 192 078
- <http://www.linkabezpeci.cz/webmagazine/home.asp?idk=393>

# NÁROČNÉ SITUACE A ZÁVAŽNÉ ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI

- Mají význam při formování a vývoji osobnosti.
- Nejběžnější rozlišení jejich významu:
  - Konflikt (střed protichůdných tendencí, znemožňují rozhodnutí a volbu)
  - Frustrace (zmaření, zklamání, bezvýslednost úsilí)
  - Deprivace (zbavení, odejmutí, nedostatek něčeho)
  - Přesycení (supersaturace, je opakem deprivace)
  - Stres (jedinec se dostává do situace, která je nad jeho psychické síly, a proto ji obtížně zvládá až nezvládá)

# Pojem stres:

- Celkově těžká životní situace, podmínka, okolnost nebo nepříznivý faktor (stresor), který na člověka působí.
- Odpověď organismu na stresové situace.
- Celkový vnitřní stav (jak fyzický, tak psychický) člověka, který se nachází v nepříznivých okolnostech.





# Podle toho, jak stres na člověka působí:

- DISTERS – záporně působící stres spojený s negativními pocity
- EUSTRES – kladně působící stres spojený s příjemným prožíváním

# STRESORY (faktory, které vedou ke stresu a distresu)

- Přetížení množstvím práce
- Časový stres
- Neúměrně velká odpovědnost
- Nevyjasnění pravomocí
- Vysilující snaha o kariéru
- Kontakt s lidmi
- Nezaměstnanost
- Hluk
- Nedostatek spánku
- Těžkosti ve vztazích s druhými lidmi
- Negativní sociální jevy – obavy z kriminálních činů
- Nesvoboda a pocit bezmoci
- Dlouhodobá napětí
- Omezený prostor



# STRESOVÉ UDÁLOSTI

- OVLIVŇUJÍCÍ MNOHO LIDÍ
  - Přírodní katastrofy, zemětřesení, války, záplavy, jaderné nehody, automobilové havárie, letecká neštěstí, fyzické útoky (jako jsou znásilnění, pokus o vraždu)
- OVLIVŇUJÍCÍ JEDNOTLIVCE
  - Stěhování do nové oblasti, změna zaměstnání, svatba, ztráta přítele, vážná nemoc

# KATEGORIE STRESOVÝCH UDÁLOSTÍ

- Traumatické události
- Neovlivnitelné události
- Nepředvídatelné události
- Výzva pro hranice našich schopností a našeho sebepojetí
- Vnitřní konflikty



# REAKCE NA NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE

## • ÚTĚK

- nemusí to být jen rychlé vzdálení se od nebezpečného místa, může to být i uzavření se do sebe a nereagování
  - vyhnutí se obtížnému úkolu
  - rezignování po prvním neúspěchu
  - únikové četby, filmy, alkohol, drogy, únik do nemoci



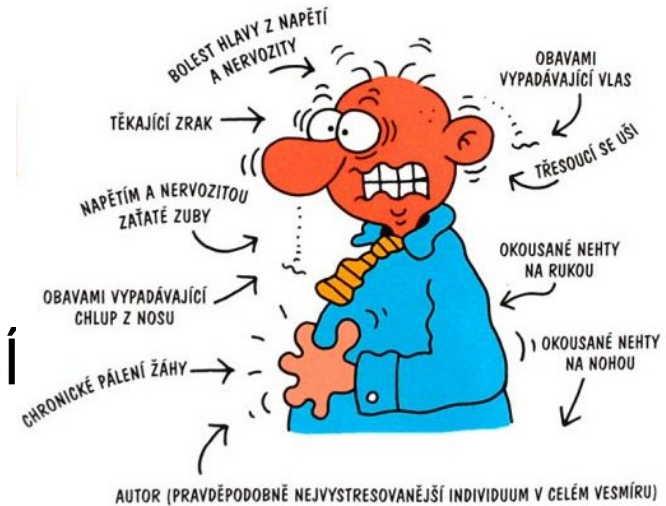
## • ÚTOK

- není to jen fyzické napadení toho, kdo člověka ohrožuje, ale i ironizování, pomluvy, agresivního vypořádání se s problémem na úrovni fantazie



# PSYCHICKÉ REAKCE NA STRES

- ÚZKOST
- VZTEK A AGRESE
- APATIE A DEPRESE
- OSLABENÍ KOGNITIVNÍCH FUNKCÍ



# FYZIOLOGICKÉ REAKCE NA STRES

# ZPŮSOBY ZVLÁDÁNÍ ŽIVOTNÍCH TĚŽKOSTÍ

- členění stresu – stress management
- patří sem:
  - osobnostní charakteristiky lidí bojujících se stresem
  - styly zvládání
  - strategie zvládání
  - techniky zvládání



# Zdroje:

- Machová, J. a kol., Výchova ke zdraví: Praha, Grada, 2009, 296s. ISBN 978-80-247-2715-8
- PROKOPOVÁ, Alice. Psychická krize. [online]. [cit. 2013-04-18]. Dostupné z:  
[http://is.muni.cz/el/1441/jaro2006/SZ7BP\\_ZVZ2/krize.pdf](http://is.muni.cz/el/1441/jaro2006/SZ7BP_ZVZ2/krize.pdf)

- **ZDROJE OBRÁZKŮ:**

- <http://www.people.cz/mag/cs/articles-detail/aid-12266>
- <http://www.prirodni-matrace.cz/nazory-lekaru/stres---rakovina-21.-stoleti>
- <http://www.kafe.cz/rodina-a-domov/kariera/stravou-proti-stresu-co-vam-pomuze-339.aspx>
- <http://www.welko.cz/welko/eshop/16-1-FIREMNI-KURZY/59-3-PREVENCE-PROTI-STRESU>
- <http://psihoterapic.ro/2013/02/cum-ti-gestionezireactiile-stres-recomandari-practice/>
- <http://datarama.aktualne.centrum.cz/clanek.phtml?id=723775>
- <http://www.mosaicstrategicpartners.com/problem-solving-for-complicated-business-issues/>
- <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a793-Najdete-si-svuj-kopec.aspx>
- <http://www.cepp.cz/linka-duvery.html>
- <http://www.abicko.cz/clanek/precti-si-zabava/7995/geocaching-jak-hledat-poklady.html>
- <http://www.greekshares.com/nail.php>
- <http://stib.blog.cz/0602/pikcrs>
- <http://obrazkylvikral.blog.cz/galerie/pokemon/mi-milovani-elektrici-pokemoni/obrazek/46568542>
- <http://www.novebohatsvi.cz/2012/04/pomoc-s-prekladem-do-jinych-jazyku.html>
- [http://pl.123rf.com/photo\\_10906214\\_relaks-stres-czerwone-sa--owa-na-kompas-konceptualnych.html](http://pl.123rf.com/photo_10906214_relaks-stres-czerwone-sa--owa-na-kompas-konceptualnych.html)



# Děkuji za pozornost :o)

**ANTISTRESOVÁ SOUPRAVA**

**ZDE  
UDEŘIT  
HLAVOU**

**návod k použití**

1. upevněte na tvrdý podklad
2. dbejte pokynů v kruhu
3. opakujte dokud stres neustoupí  
případně do bezvědomí