



„Všechno, oč tu běží, je hledání a nabízení pomoci.“ (Úlehla, *Umění pomáhat*)

Krise

Krise jsou přirozenou a nevyhnutelnou součástí života, vývoje živého i neživého světa. Každá krize v životě člověka se dotýká jeho bio-psycho-sociální jednoty. Dle Baštecké (2002) je každá krize zauzlením tělesného vývoje, individuálního životního příběhu a jeho rodinného, sociálního, kulturního a duchovního kontextu.

• Definice krize:

- důsledek střetu s překážkou, kterou nejsme schopni vlastními silami ani za pomoci blízkých lidí zvládnout v přijatelném čase s přijatelnými ztrátami (Vymětal, 1995)
- subjektivně ohrožující situace s velkým dynamickým nábojem a potenciálem změny“ (Thom in Vodáčková, 2005)
- „situace, ve které potřeba převyšuje kapacitu“ (WHO, 2006)
- subjektivně hodnocená situace, která přesahuje běžný repertoár jedincových vyrovnávacích strategií (Baštecká, 2010)
- „normální reakce na nenormální situaci“ (Komrsková, 1999)

Dle zákona o sociálních službách:

„Krizová pomoc je ambulantní nebo pobytová služba na přechodnou dobu poskytovaná osobám, které se nacházejí **v situaci ohrožení zdraví nebo života, kdy přechodně nemohou řešit svojí nepříznivou situaci vlastními silami.**“
Zákon 108/2008 Sb. v platném znění

Klíčový je **subjektivní** aspekt krize.

To, zda se jedná o krizový stav, **určuje klient sám**, nikoliv jeho okolí - musí psychickou rovnováhu prožívat jako narušenou. Krizí je tedy ta situace, kterou klient za krizi považuje. (Špaténková 2004).

• Trauma

Reakce na událost přesahující běžnou zkušenost, na kterou by reagoval pocitem tísně (tedy prožíval jako krizi) každý (Špaténková, 2004). Jde o těžkou či ohrožující událost přesahující běžnou lidskou zkušenost, vyvolávající výrazné pocity bezmoci, hněvu, lítosti, beznaděje a jiné zahlcující emoce.

Dle Vodáčkové (2002) jsou traumatizující stavy charakterizovány:

1. Příčina přichází zvnějšku.
2. Je extrémně děsivá.
3. Navozuje prožitek ohrožení života, tělesné či duševní integrity.
4. Navozuje pocity bezmocnosti

• Význam krize v lidském životě

Krizová situace nesporně působí změny (pozitivní či negativní) v jednání člověka, mění jeho vnímání, prožívání, chování. Je nebezpečím újmy i příležitostí k růstu. Využití potenciál krize znamená pozitivní

změnu ve vývoji člověka nebo lidského společenství, posílení odolnosti osvojením si nových způsobů zvládnání života.



"Naděje je stav ducha, ne stav světa. Naděje není prognostika. Je to orientace ducha, orientace srdce. Naděje prostě není optimismus. Není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota, že něco má smysl - bez ohledu na to, jak to dopadne.

Václav Havel



„Bolest je daň z přidané hodnoty za štěstí, které jsme směli prožívat. Díky Bohu za to, že máme nějaké skutečnosti ke zdanění.“

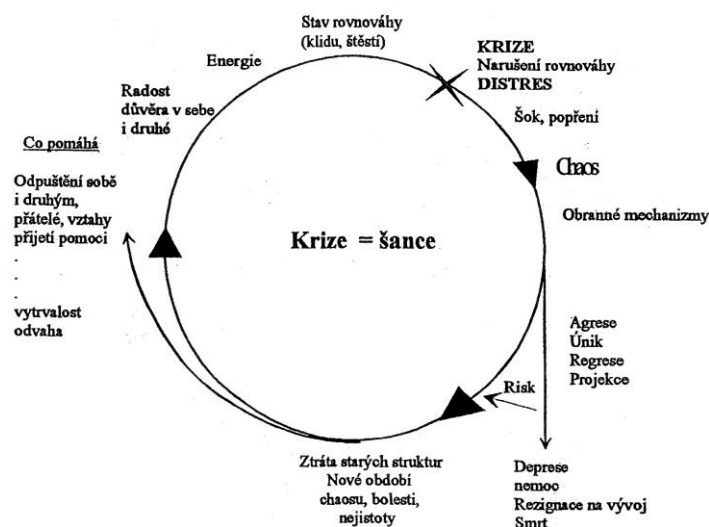
P. Siostrzonek na pohřbu Karla Zicha



„Krise je dar, který je někdy velmi obtížné přijmout, ale který může člověku umožnit narodit se do hlubšího pochopení“.

Roman Žižlavský

Model krize jako šance dle V. Satirové



• Spouštěče (precipitory) krize

vnější (situacní krize, krize z náhlého traumatizujícího stresoru)

a) ztráta

- materiální – ztráta objektu nebo prostředí
- vztahová – ukončení či omezení kontaktu, vztahu s určitou osobou
- intrapsychické – ztráta naděje, ideálu, hodnoty
- funkcionální – zhoršení kvality života (nemoc, postižení, involuční procesy apod.) – ztráta mobility, sebeobsluhy, soběstačnosti, zvýšená závislost na ostatních lidech
- rolové – ztráta určité sociální role či specifického místa jedince v sociální síti (ztráta zaměstnání, odchod do důchodu, ztráta dětství)
- systémové – v rámci širších systémů (osamostatnění dětí, politické rozhodnutí, apod.)

- b) volba – mezi dvěma či více možnostmi stejné kvality
- c) změna – ve všech rovinách bio-psycho-sociální jednoty

vnitřní (tranzitorní krize, krize zrání)

- adaptace vývoje, změn
- „nedořešené“ krize z minulosti (pocitový ledovec)

• **Typologie krizí**

a) Dělení krizí dle dle Baldwina:

1. situační krize

Spouštěčem je:

- ▶ nepředvídatelný stres; náročná životní událost
- ▶ ztráta a její hrozba
- ▶ změna a její anticipace
- ▶ volba (pracovní uplatnění, partnerství, studium...)

2. tranzitorní krize – z očekávaných životních situací

Předvídatelný proces, kterým procházejí jedinci nebo systémy, cílem je splnění vývojových úkolů vedoucích k růstu a zrání v daném časovém období

Nejnámější je **Eriksonova teorie osmi věků člověka** (Erikson 1950): osm fází vývoje osobnosti spojených se zásadním životním úkolem, který v sobě nese určitý vnitřní konflikt (vývojovou krizi). Úspěšné vyřešení konfliktu přispívá ke zrání a posílení osobnosti, neúspěšné naopak.

1. Díky péči mateřské osoby - **základní důvěra proti základní nedůvěře** (od narození do 1 roku). Ctnost naděje
2. V závislosti na požadavcích okolí - **sebedůvěra, autonomie a vůle proti zahanbení, studu a pochybám** (od 1 do 3 let). Ctnost vůle
3. **iniciativa, ochota riskovat oproti pocitům viny**, rozvíjí se svědomí (od 3 do 5 let). Ctnost kompetence
4. **snaživost proti lhostejnosti a pocitu méněcennosti** (od 6 do 12 let). Ctnost věrnost
5. **nalezení identity a věrnosti proti nejistotě v převzetí role svého pohlaví oproti difúznosti rolí** při zařazování do společnosti a strachu ze zavržení (od 12 do 18 let). Ctnost láska
6. **intimita, sblížení, láska proti izolaci, samotářství** (mladší dospělost)
7. **generativita, sociální zralost, produktivita a péče o druhé** oproti stagnaci, prázdnotě, chudosti vztahů (střední dospělost). Ctnost schopnost o někoho pečovat, láska caritas
8. **moudrost, sebeúcta, integrita „já“ proti zoufalství, zahořklosti, depresi** (pozdní dospělost, stáří). Bilance života, přijetí života, jaký byl, přijetí smrti. Ctnost moudrost

3. krize zrání (vývojové krize)

Vyplývají z vývojové dynamiky jedince. Dochází k ní tam, kde nebylo možné úspěšně dokončit tranzitorní krizi. Téma nezpracované krize a nesplnění vývojového úkolu se objevuje později, často překvapivě (pubertální chování v době dospělosti...)

4. krize z náhlého traumatizujícího stresoru

Jedincem nejsou očekávány, jedinec nad nimi nemá kontrolu a většinou nedisponuje mechanismy k zvládnutí krize (úmrť blízké osoby; násilný čin, katastrofy...)

5. neodkladné krizové stavy

- pramenící z psychické poruchy.
- psychiatrické neodkladnosti – vysoký stupeň naléhavosti, akutní stavy (intoxikace, psychiatrické onemocnění, agrese, panická úzkost, dezorganizované chování, suicidální tendence...)

b) dělení krizí dle způsobu manifestace:

- **zjevné krize** – jedincem uvědomované krize, zjevné pro člověka i jeho okolí a vedou ho k opatřením s cílem krizi řešit příčiny krize
- **latentní krize** – jedincem neuvědomované krize; jedinec si je nepřipouští a neřeší je. Stav, který může být dlouhodobý, jeho neřešení vede k nevhodným způsobům adaptace a posléze často i zjevné krizi.

c) dělení krizí dle průběhu krize:

- **akutní krize** – výrazné projevy, jasně ohraničený začátek a konec. bývají bouřlivé, mají jasný začátek a někdy i konec.
- **chronické krize** – méně nápadné, dlouhotrvající (měsíce, roky). Vznikají neřešením krizí akutních, latentních i zjevných. Mohou přecházet do akutních a posléze znovu chronifikovat.
- **kumulovaná krize:**
 - ▶ nahromaděná, nedořešená, porucha psychické rovnováhy
 - ▶ nemusí být uvědomovaná
 - ▶ několik měsíců až let od spouštěče
 - ▶ příznaky: úzkost, utlumení, beznaděj – lze zaměnit s depresí

Psychospirituální krize:

Jde o mimořádné stavy vědomí s doprovodem

- zkušeností mimo běžný životní rámec (vzpomínky na minulé životy, vnímání sebe sama mimo tělo, vidění budoucnosti)
- změnami kognitivních funkcí (změna myšlení, nemožnost koncentrace)
- transpersonálních zážitků (třetí oko, spojení s mrtvými, prorocství, spojení s duchovními bytostmi ...)
- somatické symptomy (hyperaktivita vs exhausce, brnění, bolesti..)

Vyskytuje se

- v souvislosti s různými formami duchovní praxe
- po silném emočním či traumatickém zážitku
- po užití psychedelických látek
- i spontánně, nečekaně

Mnohdy jsou projevy vítané, žádoucí, pokud jedince neinhibují v běžném životě (či naopak zvyšují kvalitu jeho bio-psycho-sociálního fungování), jsou v pořádku

Mnohdy jsou však nevídané, přicházejí bez možnosti kontroly jedince, zahlcují ho a inhibují Psychospirituální zážitky jsou často obtížně sdělitelné, integrovatelné. Není snad rozlišit vnitřní a vnější realitu, což vede k izolaci jedince, úzkostem a strachu, kolísání nálad od deprese po absolutní štěstí, ale i závislosti na prožitém.

● **Fáze krizového stavu:**

Jde o typizované, standardizované fáze; vždy je třeba brát v úvahu individualitu a jedinečnost konkrétní situace konkrétního jedince v jeho šíři a variabilitě.

► **dle Caplan (dle Vodáčkové, 2002)**

1. ohrožení → copingové strategie, hledání strategií řešení
2. neúčinnost doposud fungujících vyrovnávacích mechanismů → pocit zranitelnosti a nedostatku kontroly, jedinec se domnívá, že situaci zvládne sám
3. předefinování krize, přístupnost pro pomoc
4. Celková psychická dezorganizace a dekompenzace, chybí síla vyhledat pomoc

Model krize podle Geparda Caplana:

	<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, přístupnost pomoci
4. fáze	Další zvýšení napětí, dezorganizace, krize	Potřeba intervence zvenčí

Caplan zdůrazňuje dva základní principy reagování:

1. Princip homeostázy, kdy po podnětu dochází k návratu do původního stavu
2. Princip sociálního učení, kdy jedinec řeší krátkodobé výkyvy stavu automaticky, závažnější již vědomě cestou pokusu a omylu. Při dalším zvýšení napětí se pokouší o inovativní řešení. Pokud byla strategie řešení použita, je obvykle zařazena do repertoáru chování jedince, i v případě, že šlo o strategii neúčinnou.

b) dle Kastové a Kübler Rossové

1. šok – popření "to není možné, já ne?",
2. protest, agrese – „ proč já, kdo za to může“
3. vyjednávání, smlouvání – "třeba to nebude pravda"
4. smutek, deprese – "je to pravda, je to hrozný..."
5. bilancování



rezignace, zoufalství



smíření, akceptace

„mně je všechno jedno,
nic nemá cenu...“

„musím se s tím naučit žít“

1. **Šok, popření.** V první fázi člověk nemůže uvěřit tomu, co se děje, je v šoku, popírá situaci. Sám sebe přesvědčuje, že to nemůže být pravda, že je to omyl, zlý sen, z něž se brzy probudí. V této fázi je důležité nedávat falešné naděje, ale dát podporu.
2. Ve druhé fázi **zlosti, agrese** člověk protestuje proti situaci, kterou nechce, dostaví se negativní emoce, zlost na celý svět, na všechny okolo sebe, na blízké i odborníky, s nimiž přichází do styku. Jedinci v této fázi pomůže především poskytnutí prostoru pro vyjádření svých emocí, ujištění, že jsou v jeho situaci přirozené, přijetí jeho emocí (samozřejmě v určitých mezích).
3. Fáze **smlouvání** je velmi důležitá. Jedinec v krizi již překonal prvotní šok, naplno si uvědomil situaci. Je to fáze, kdy je možné a vhodné pracovat na motivaci ke zvládnutí situace.
4. Ve fázi **smutku** si jedinec uvědomuje své ztráty, následky situace, s níž se těžko vyrovnává. I v této fázi je důležité, aby dostal prostor pro vyjádření svých pocitů.
5. V poslední fázi reaguje jedinec na krizi buď jejím **přijetím** a tím i vyrovnáním se nebo **rezignací**. Jestliže jedinec dospěl k přijetí své situace, nepotřebuje žádnou výraznou intervenci. Pokud se s někým v této fázi setkáme, můžeme mu nabídnout sdílení, naslouchání jeho příběhu, což pro nás může být velmi obohacující, inspirující. Jestliže klient rezignuje, je práce podobná jako ve fázi smutku, deprese, v tomto případě by měla následovat terapeutická péče.

Jednotlivé fáze nemusejí následovat přesně v tomto pořadí, mohou se přeskakovat, i vracet a jedinec v krizi, může některými fázemi projít i vícekrát.

c) dle van Esen (in Baštecká, 2001)

Reakce na traumatizující událost:

1. fáze omámení a šoku (co se děje? Zdá se to být jak z jiného světa...)
2. fáze výkřiku (Pane Bože! Co se to stalo? Jak to dopadne?)
3. hledání smyslu (Proč se to stalo? Proč zrovna mně?)
4. popření a znovuprožívání (Třeba to byl jenom sen. Kdyby tak...)
5. posttraumatická fáze („Žít dál.“)
– uzdravení a uzavření x odložená traumatizace

• Patologický vývoj krize:

- neurotický „útěk do nemoci“ – účelové udržování patologického stavu (vědomě i nevědomě) (s cílem ovládnání okolí, vyhýbání se zodpovědnosti, získání benefitů, soucitu, péče...)
- návykové chování – s cílem snížit tenzi
- psychóza – u latentních psychotiků
- posttraumatická stresová porucha
- somatoformní porucha – nespecifické potíže
- suicidální chování aj.

• Posttraumatické poruchy:

a) akutní stresová porucha (ARS)

Hodiny a dny po traumatizující události, reakce na stres, obvyklá reakce na závažný stresový podnět.

Symptomy:

disociace, „omráčení“; zúžení pozornosti – tunelové vidění; somatické projevy panické úzkosti (pocení, bušení srdce) až k „zmrtnění“, únikové reakci

Odeznění v průběhu hodin nebo dnů (MKN-10), týdnů (DSM-IV - F 43.0)

d) posttraumatická stresová porucha (PTSD)

Prolongovaná a opožděná a odpověď na traumatizující událost

Projevuje se do 6 měsíců (DSM-IV - F 43.1), po 6 měsících (MKN-10), příznaky přetrvávají alespoň měsíc

Symptomy:

- tendence ke **znovuprožívání traumatického obsahu** (sny, obrazy, flashbaky, náhlá úzkost při setkání s okolnostmi)
- tendence vyhnout se myšlenkám či pocitům spojeným s traumatem (vyhýbání se místům, činnostem, pocit tupé hlavy, amnézie na událost, pokles zájmu, únava, pocit vydělení („jako bych byl za sklem“), emoční oploštělost, depersonalizace, derealizace)
- zvýšená dráždivost (pocit ohrožení, neklid, nesoustřednost, potíže se spánkem, bdělost (zv. arousal), podrážděnost, hněv, úleky, fyziologická reaktivita, pocity napětí, pohotovost k agresivní reakci)

c) porucha přizpůsobení

MKN-10, DSM-IV - F 43.2

často u těžce nemocných, oslabených jedinců

Symptomy:

dlouhodobé úzkostně-depresivní ladění

d) přetrvávající změna osobnosti

Změna osobnosti trvající alespoň dva roky

Symptomy:

zhoršení mezilidských vztahů, fungování ve společnosti, zaměstnání; pocity prázdnoty beznaděje, odcizení; nepřátelský (nedůvěřivý) postoj ke světu

● Adaptace jedince v krizové situaci

Významnou roli ve zvládnání krize hraje

- věk
- pohlaví
- aktuální stav jedince v jeho bio-psycho-sociální jednotě
- intenzita a délka expozice krize
- individuální osobnostní výbava
- tendence k chování A či B
- míra sebezpoznání a hloubka kontaktu se sebou samým
- psychická odolnost vůči stresu
- míra stresu v životě jedince
- životní způsob a hodnoty
- postoje k transcendentním hodnotám
- zvládnutí minulých krizí
- kvalita a kapacita sociální sítě jedince

Způsoby chování v krizové situaci jsou určeny vrozenými dispozicemi a procesem učení, přičemž jsou upevňovány ty, které měly v minulosti jedince úspěch.

Přirozené mechanismy zvládnání zátěže:

- schopnost projevit svoje emoce
- schopnost sdělovat a sdílet vlastní obsahy
- schopnost kontaktu s vlastním tělem, vnímání a vyhodnocení jeho signálů
- schopnost kontaktu s vlastními potřebami, schopnost si je uvědomit a přijmout
- uvědomění si svých vlastních limitů
- schopnost využít dřívější zkušenosti
- schopnost využít kolektivní modely chování

Lidé s dobrými přirozenými mechanismy zvládnání zátěže (a opěrnou sociální sítí) prožívají životní krize snáze a také je lépe zvládají. Ostatní zvládají krize hůře a potřebují odbornou pomoc.

Copingové strategie (zvládnání náročných životních situací)

J. Křivohlavý (1988) rozlišuje pojmy **adaptace** (přizpůsobení se změněné situaci a přizpůsobení si prostředí relativně zvládnutelné toleranci) a **coping** (dovednosti zvládat stres).

Dvě hlavní strategie zvládnání:

- **zvládnání zaměřené na problém** (řešení problému řešit problém nejrůznějšími způsoby včetně vyhledání sociální podpory a jiné pomoci)
- **zvládnání zaměřené na emoci** (v situacích, kdy problém není řešitelný, např. v případě úmrtí blízké osoby). Zahrnuje celou řadu strategií, např.
 - **behaviorální strategie** – strategie zaměřené na chování – adaptivní, napomáhající zvládnání situace, např. cvičení, relaxace... a maladaptivní – nenapomáhající řešení situace, např. únik závislostem
 - **kognitivní strategie** - odsunutí problému z vědomí přenesením pozornosti, přehodnocením situace
 - **ruminační strategie** – obrácení se do sebe, přemítání po událostech
 - **rozptylující strategie** – odvedení pozornosti k rozptylujícím činnostem

● **Základní vyrovnávací strategie:**

a) útok

- **agrese** – z lat. agredi – přistoupit, napadat, útočit, plní ochrannou funkci. Přiměřena vs nepřiměřená
- **egocentrismus** – u osob citově nedozrálých a osob s nenaplněnými sociálními potřebami v centru pozornosti jedince jsou pouze jeho problémy, stížnosti, přání; podobné reakci vzdoru.
- **identifikace** – přejímání žádoucích vlastností, názorů, chování od určitého vzoru
- **kverulantství** – trvalý obranný agresivní postoj, potřeba neustále útočit, neustálé bojové nasazení (s tím souvisí rezonérství – podrážděnost, nedůvěra, vyčítání, kritika).
- **projekce** – „Podle sebe soudím tebe“, promítání vlastních psychických jevů do druhých; problém není většinou řešen, spíše dochází k hledání viny u druhých apod.
- **racionalizace** – rozumové zpracování negativních zážitků, změna nazírání na situaci, kterou není možné změnit

- **substituce** – hledání náhradního cíle, aktivit; chování vedoucí ke změnám (ireverzibilita daného stavu vs. možnost něco změnit, mít pod kontrolou...)

b) únik (útěk)

- **bagatelizace** – snižování významu negativní události
- **disociace** – narušení jednoty prožívání a chování, mentální proces, který vytváří pocit "odpojení" od vlastních myšlenek, vzpomínek, emocí, činností a uvědomění si vlastního já
- **fixace** – upevnění stereotypního chování, sledu aktů, vytvoření návyku.
- **izolace** – jedinec se distancuje od okolního světa, někdy až k úplné izolaci.
- **negativismus** – jedinec se k podnětům staví opakovaně nekonstruktivně negativně
- **regrese (útěk do minulosti)** – návrat k projevům dřívějšího vývojového stupně
- **represe (potlačení)** - „únik do zapomenutí“ – potlačení negativních podnětů, neřešení (vede ke úzkostem, strachu, vině)
- **suicidium, parasuicidium** – pokus o sebevraždu – extrémní forma úniku.
- **transgrese** - „útěk do předu“ – předčasná zralost v určité oblasti, zejména u dětí „ustarané“ děti, prožívající starosti dospělých
- **únik do fantazie** – denní snění, fantazijní představy prožívané v mysli
- **únik do nemoci** – jedinec se problémům vyhne onemocněním (hraným či skutečným)
- **únik k narkotizaci** – abusivní užívání léků, drog, alkoholu
- **vytěsnění (popírání)** – nepřipouštění si negativního podnětu, popření jeho existence, vyhnutí se konfrontaci s danou situací

c) ochromení (stupor)

Krátkodobá či dlouhodobá neschopnost pohybu, paralyzace, „solný sloup“

● Stres

„ Pane, dej mi duševní klid, abych mohl přijmout to, co nemohu změnit, odvahu změnit to, co změnit mohu, a moudrost, abych vždy dokázal rozlišit to první od toho druhého.“ Reinhold Niebuhr, Thomas Moore

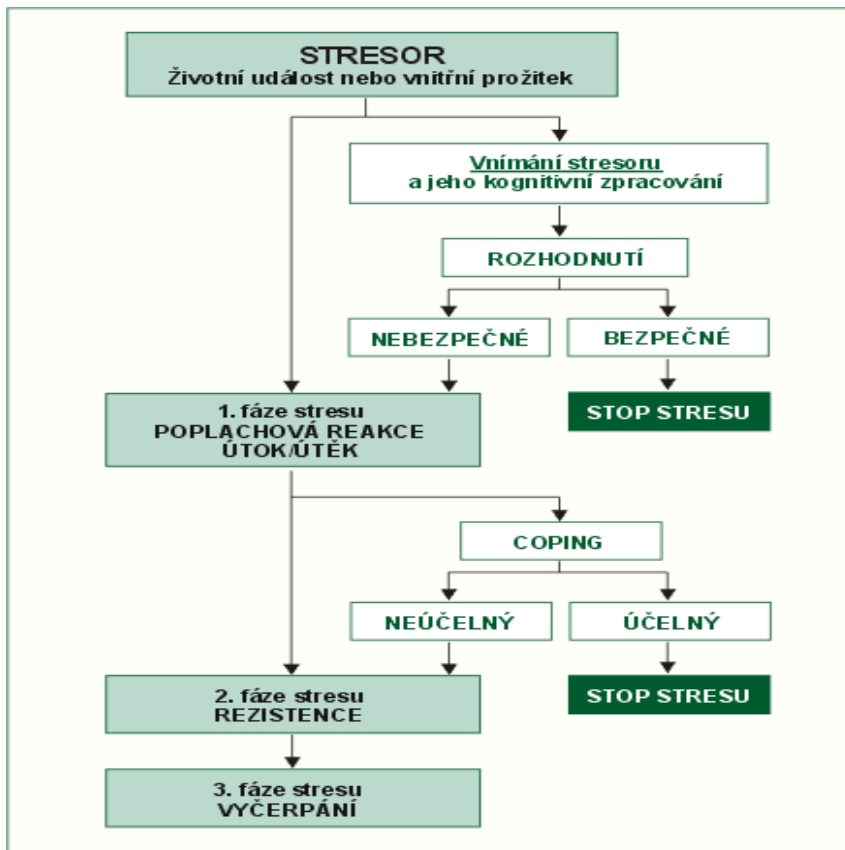
„ Nermoutím se nad událostmi, nýbrž nad tím, jak je přijímám.“ Epiktétos.

Stres: nespécifická odpověď organismu na zátěž (stress). Termín původně pochází z oblasti techniky, kde vyjadřuje nadměrnou zátěž či namáhání. H. Selye tohoto výrazu použil pro nespécifickou reakci organismu, která se objevuje právě při jeho nadměrném zatížení

Stresor: může mít fyzickou, psychickou nebo sociální povahu

- **eustres** – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.
- **distres** – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Mapa stresu



- **Adaptační syndrom**
 - symptomy, projevující se ve stresu
 - výsledek interakce mezi vnějším tlakem a schématem organismu tomuto tlaku odolávat
- **Fáze adaptačního syndromu (H. Selye)**
 - poplachová fáze - excitace sympatiku
 - fáze rezistence – maximální adaptace
 - fáze vyčerpání – může vést až k celkovému selhání
- **Akutní reakce na stres**
 - změny: fyziologické, chování, prožívání
 - ihned, případně 2-3 dny po působení stresoru
 - slouží k uchování zdraví a života
 - obranná reakce
 - ▶ typu A = aktivní reakce (sympatikus)
 - ▶ typu B = pasivní reakce (parasympatikus)

Aktivní reakce (sympatikus)

- mobilizace tělesných sil, aktivace - útok, útěk
- hyperkinetická reakce – rychlé, neúčelné pohyby
- výrazné emoce, panika - útok, křik, nářek, zloba, agrese, těkavý pohled

- zvýšený krevní tlak, tep, frekvence dechu, svalové napětí, zrudnutí, zvýšení frekvence dechu, nucení na vylučování, výrazná mimika
- velká síla
- rychlé tempo řeči

Pasivní reakce (parasimpatikus) - méně často, někdy u velmi závažných případů (stupor)

- útlum, „mrtvý brouk“
- ztuhnutí, zablokování myšlení,
- zblednutí, odkrvení periferií (pocit chladu)
- minimální mimika, šoková dezorientace (*nenechat samotného*)
- nepociťované emoce, derealizace, depersonalizace (popření, mluví se o někom jiném)
- snížená tělesná citlivost, sebepoškozování (snaha pocítit sama sebe)
- disociace (až omdlení)
- snížená schopnost porozumět sdělení
- pohled upřen do sebe sama
- sucho v ústech
- může být matoucí: působí, že nic nepotřebuje, chová se „rozumně“

- **Holmes, Rahe: Klasifikace vybraných životních událostí**

V 60. letech 20. století provedli klasifikaci životních událostí, které se mohou stát spouštěčem krize. Ke každé takové události přiřadili určitý počet bodů a dlouhodobým výzkumem prokázali, že překročili součet bodů v jednom roce 250, je pravděpodobné, že to bude mít víceméně negativní následky v různých oblastech. Zvýšená péče o sebe samého je cestou snížení škod.

Událost	Relativní závažnost
úmrtí partnera/partnerky	100
rozvod	73
rozvrat manželství	65
uvěznění	63
úmrtí blízkého člena rodiny	63
úraz, onemocnění	53
sňatek	50
ztráta zaměstnání	47
usmíření, přebudování manželství	45
odchod do důvodu	45
změna zdrav. stavu člena rodiny	44
těhotenství	40
sexuální obtíže	39
přírůstek do rodiny	39
změna zaměstnání	36
změna finančního stavu	38
úmrtí blízkého přítele	37
přeřazení na jinou práci	36

závažné neshody s partnerem	35
vysoká půjčka peněz	31
splatnost půjčky	31
změna odpovědnosti v práci	29
syn nebo dcera opouštějí domov	29
konflikty s tchyní, tchánem	29
mimořádný čin, výkon	28
manžel /ka nastupují do práce	26
vstup do školy, její ukončení	26
změna životních podmínek	25
konflikty s nadřízeným	23
změna pracovní doby	20
změna bydliště	20
změna církve nebo politické strany	19
dovolená	13
váoce	12