

# KRIZE V ŽIVOTĚ ČLOVĚKA

Vypracovaly: Markéta Mertová, Daniela Trčková

Jaro 2020

# KRIZE

- „bod obratu“, vyvrcholení děje, zlom v situaci, předěl, rozhodující chvíle, výrazná změna
- označuje období člověka (různé délky), kdy dochází k limitní situaci (o různé intenzitě), ve které musí člověk zaujmout nějaký postoj
- překonání nebo nepřekonání krize vede k opakování nebo neopakování daného chování -> může dojít i k osobnostní změně
- prožívání krizí je v životě člověka naprosto běžné
- krize mají pozitivní (osobnostní růst) i negativní hledisko (syndrom vyhoření)

# DĚLENÍ KRIZOVÝCH STAVŮ

- dělení: **příčina, průběhové charakteristiky, míra uvědomování**
- podle PŘÍČINY:
  - **vývojové** („normální“, v určitém vývojovém období, mezníky v životě -> předvídatelné)
  - **traumatické** (individuální – ztráta blízkého, autonehoda x komunitní – přírodní katastrofy, terorismus, válka)
- podle PRŮBĚHU:
  - **akutní** (nepředvídatelné, nápadné a intenzivní, předchází jim traumatizující zážitek)
  - **chronické** (začátkem i průběhem nenápadné, většinou problémy v nevyřešených mezilidských vztazích, průběh i několik let)
- podle míry UVĚDOMOVÁNÍ:
  - **zjevné** (člověk si je uvědomuje a připouští, somatická onemocnění, rozvod, úmrtí)
  - **latentní** (člověk si je neuvědomuje – ne úplně, projevují se nepřímo – závislosti, deprese, únava, úzkostné stavy)

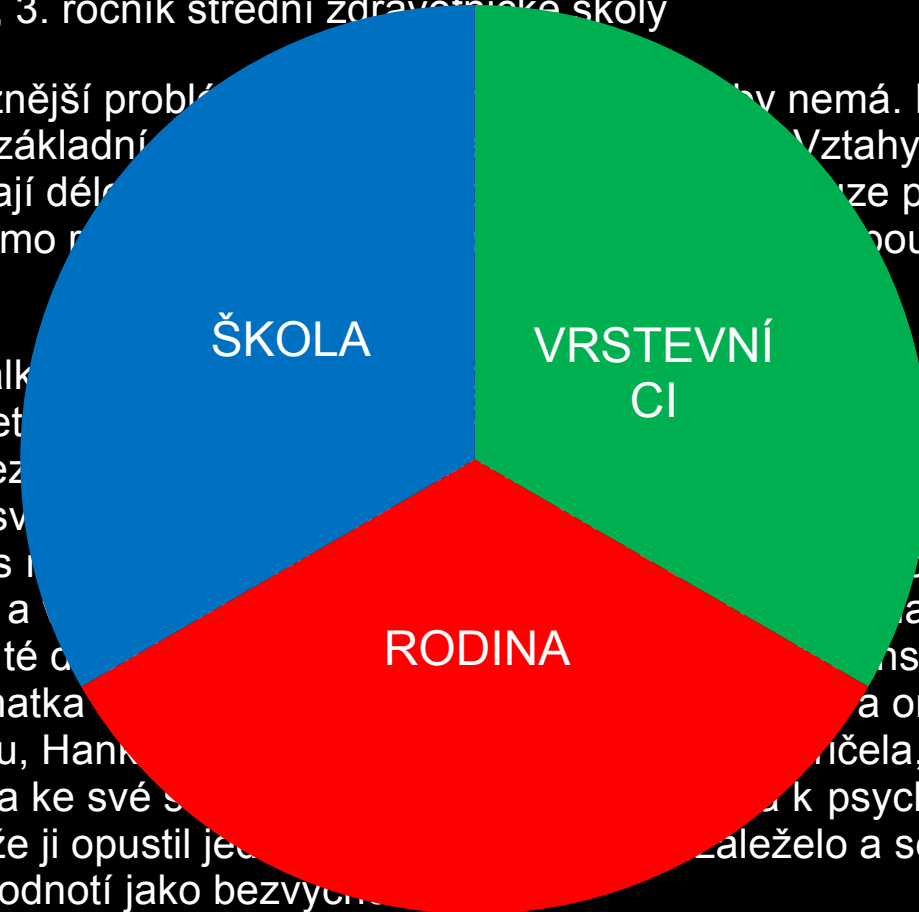


# KRIZOVÉ STAVY U DĚTÍ A MLÁDEŽE

KAZUISTIKA: Hana (17 let), 3. ročník střední zdravotnické školy

S chováním nebyl nikdy vážnější problém. Vztahy nemá. Přátelství se spolužačkami nikdy nepotřebovala, již na základní škole. Vztahy navazuje snadno, nejčastěji na diskotékách, nikdy netrvají déle než několik týdnů. Může příležitostně. Má starší sestru Marii, která již žije mimo město a pracuje pouze příležitostně zaměstnaná.

Otec Hany má problémy s alkoholem, často dochází k ostrým hádkám, včetně fyzických problémů Hance, která je bezmocná. Matka nechápe a sama uvádí, že svému manželovi nevěří. Před půl rokem si Hanka našla přítele, trávila s ním hodně času mimo domov. Matka se tím trápila a často se hádala s Hankou. Před 14 dny se s Hankou přítel rozešel. Od té doby Hanka trpí úzkostmi a bolestmi břicha. Při jedné z hádek rodičů, kdy matka řekla, že ji opustil, tak že jí způsobil tržnou ránu, Hanka se rozhodla, že pokud toho nenechají, tak vyskočí. Téže noci utekla ke své sestře a byla přijata k psychiatrovi. Hanka nyní uvádí, že pro ni život nemá cenu, že ji opustil její přítel a že se jí zaleželo a sestře nechce být na obtíž. Je apatická a svou situaci hodnotí jako bezvýchodnou.



## RODINA V KRIZOVÉ SITUACI

- [https://www.youtube.com/watch?v=Uv-5X7yXcx0&fbclid=IwAR3BsLnM1aKNloFFxNIFSm\\_9RAbamNpHgvlrMda-qBZkXKOVyjieZrZdkVQ](https://www.youtube.com/watch?v=Uv-5X7yXcx0&fbclid=IwAR3BsLnM1aKNloFFxNIFSm_9RAbamNpHgvlrMda-qBZkXKOVyjieZrZdkVQ)

### Doplňující videa:

- Střídavá výchova ve zkušenostech dětského psychologa a sociální pracovníce  
<https://www.youtube.com/watch?v=pb-lcv2uaU0&fbclid=IwAR3J05QYO2VqqhEF8OPgaAfg98mdwx7vKYuEbiFN8Ww9wrOnofbwa8A-qc8>
- Psychické choroby u dětí jako důsledek krize  
<https://www.youtube.com/watch?v=ib92qYZ6Tug&fbclid=IwAR3ueIubWacvDZVgTK7sgSLXLejUaREF--ku-c6waVOIbsIQasDpgRg52s>

# FÁZE KRIZÍ

## 1. Počáteční fáze krize – alarmující

- Člověk vnímá ohrožení, zvyšuje se u něj úzkost, snaží se reagovat (aktivuje copingové strategie)
- Trvá obvykle několik hodin

## 2. Krizová fáze – kritická

- Člověk je zmatený, zranitelný a postrádá pocit kontroly nad situací
- Trvá dny, týdny až měsíce

## 3. Fáze krizová reakce – integrační

- Dochází k mobilizaci sil pro nová řešení, člověk se snaží o předefinování krize

## 4. Fáze krize – psychologická dezorganizace

- zvyšování vnitřního chaosu, podrážděnost, autodestruktivní jednání (sebevražedné tendence, abúzus alkoholu či jiných návykových látek apod.)

**STRES → DEPRESE → PSYCHOSOMATICKÉ PORUCHY**

# PSYCHOLOGICKÁ PRVNÍ POMOC

Laický přístup je v krizové intervenci efektivní tehdy, když co nejvíce používá podobných postupů a principů jako odborná psychoterapie

1. zajištění podmínek k nerušenému rozhovoru (navození důvěry, vymezení si dostatek času na rozhovor)

2. možnost uvolnění napětí a emocí (ujištění, že tyto emoce jsou v pořádku, vyhnout se bagatelizaci, generalizaci nebo licitaci)

3. poskytnutí nekritizujícího, akceptujícího prostředí (vyhnout se moralizování, obviňování nebo mentorování)

4. koncentrace na člověka, na jeho prožívání a na jeho problém (vyhnout se zlehčováním, pochybám o pocitech nebo jejich intenzitě)

5. pomoc při orientaci v situaci, při hledání ústředního problému a hledání parciálních řešení (nesdělovat člověku konkrétní výsledek, vyhnout se radikálním nebo jednoduchým řešením, popř. vyhledání odborné pomoci)



# INSTITUCE POMÁHAJÍCÍ DĚTEM V KRIZOVÝCH SITUACÍCH

- Pomoc rodinám, kterým hrozí odebrání od rodičů, pomoc dětem které jsou zanedbávané, týrané nebo zneužívané - <https://www.sos-vesnicky.cz/co-delame/>
- Posláním je pomáhat dětem, které se ocitly v krizi a obtížných životních situacích - <https://www.nasedite.cz>
- Organizace pro pomoc lidem v nouzi, organizuje spíše volnočasové aktivity mimo jiné i pro děti v nouzi - [https://www.nadeje.cz/ustredi\\_nadeje](https://www.nadeje.cz/ustredi_nadeje)
- Linka bezpečí - <https://www.linkabezpeci.cz/> 116 111
- Bílý kruh bezpečí (orientovaná spíše na násilí) - <https://www.bkb.cz> 116 006



# ŽÁK V KRIZI A ŠKOLA

Učitel → TŘÍDNÍ UČITEL → ŠKOLNÍ PSYCHOLOG

(Metodik prevence, Školní speciální pedagog, Výchovní poradce)

*Informovaný souhlas*

- Objasnit příčinu
- Vyvolat adekvátní změnu
- Naučit dítě čelit problémům a regulovat své emoce



# KRIZE V UČITELSKÉ PROFESI

*„Vyhoření je definováno a subjektivně prožíváno jako stav fyzického, emocionálního a mentálního vyčerpání, způsobeného dlouhodobým působením v situacích, které jsou emocionálně mimořádně náročné. Tato emocionální náročnost je nejčastěji způsobena spojením velkého očekávání s chronickými situačními stresy.“ (Pines, Aronson)*

Dochází k němu tam, kde lidé pracují s lidmi.

*„vysychání pramenů“ či „vybíjení baterie“*

- **Subjektivní příznaky:** mimořádně velká únava, snížené sebehodnocení, pocit snížené profesionální kompetence, špatné soustředění, snadné podráždění, pocity odcizení...
- **Objektivní příznaky:** dlouhodobé snížení výkonnosti – pozorovatelné okolím např. kolegy, pacienty, klienty, žáky, studenty atd.
- Od 0:35 <https://www.youtube.com/watch?v=j7h8hCYcGLs>

Doplňující video:

- [https://www.youtube.com/watch?v=QekYY6bXPiQ&fbclid=IwAR1XN1fJ7\\_auHwZMq3X84hR3qdM621QODuhrNXZtpnabd1RfKbq3lxewKGc](https://www.youtube.com/watch?v=QekYY6bXPiQ&fbclid=IwAR1XN1fJ7_auHwZMq3X84hR3qdM621QODuhrNXZtpnabd1RfKbq3lxewKGc) (od 11. minuty)

# ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY

## Život není peříčko.

O tom jsem se přesvědčila hned dvěma svými ne moc vydařenými manželstvími. Jsem dvakrát rozvedená a mám tři děti. Syn již žije sám a dcery bydlí stále se mnou. Můj první muž je chorobně žárlivý. Bohužel jsem na to přišla, až když jsem po mateřské po dvou našich dětech nastoupila do práce. Druhý byl alkoholik a s ním mám naši nejmladší dceru, která ještě chodí na základní školu... První své deprese jsem pocítila již po narození svého prvního dítěte, ale překonala jsem to. Nedělalo mi dobře, že bydlíme u jeho rodičů a tam jsem pouze trpěná jako levná pracovní síla za stravu a pobyt. Ani naše konečně společné bydlení nebylo ono, jelikož jsem pro změnu s našimi dvěma dětmi byla pouze jako spolubydlící. Byt byl po jeho babičce, získal ho ještě jako svobodný. Navštívila jsem v té době svého prvního psychiatra. V té době mi bylo 30. Pan doktor mi řekl, že muže nepředělám a mám dvě možnosti: – vydržet jeho neustále urážky, ponižování a bití dětí nebo odejít. Udělala jsem to druhé a odstěhovala se zpátky za svými rodiči. Bydlela jsem s dětmi v podnájmu v garsonce, ale povedlo se mi díky práci sehnat pro nás bydlení. Poznala jsem v práci svého druhého muže, ale s ním i ty dva roky byly jako 20 let trápení, vyčítání – čekání, až přijde z hospody...

Proto jsem to déle nevydržela a prostě jsem ho vyplatila a rozvedla se. Kamarádce jsem brečela do telefonu, že to nepřežiju, ale zase jsem vstala a zvedla se a šla dál. Byla jsem ráda, že mám dobrou práci, která mne držela nad vodou. Sice jsem tušila, že se to může stát, ale nečekala jsem to a tak když mi po 13 letech zrušili místo a i přesto, že jsem matka samoživitelka a měla jsem v té době dítě do 12 let, tak mne to hodně zasáhlo. Vzali mi to nejdůležitější, na čem jsem si zakládala. Ještě nikdy jsem se tak bezradně necítila a tak jsem najednou nevěděla, jak dál. Navštívila jsem psychiatricku a hledala si jinou práci. V té době mi bylo 45 let. V tomto věku je dost těžké si něco sehnat. Zkusila jsem prodávat, ale 12 hodin bez jídla to vážně nešlo. Pak další návštěva u doktorky. Jezdila jsem s poštou a to mě tolik vysílilo, že jsem nemohla ani spát. Nakonec jsem se z toho zhroutila, že jsem se cítila úplně vysílená, že se mi nechtělo ani žít. Ale nakonec jsem to vše překonala. Sice jsem strávila dva měsíce v léčebně, ale otevřelo mi to oči. Že se nemám úplně špatně. Mám kde bydlet, skvělé a zdravé děti. A tak každý den děkuji tomu, že jsem nakonec vše překonala.

Je mi sice 47 a mám invalidní důchod, ale nestydím se zato. Každý máme nějaké ty své demony nebo překážky, které dokážeme překonávat... Pro mě je důležité, abych se cítila dobře a dokázala být svým dětem dobrou mamkou. Tak si každý řekněte, co je pro vás opravdu důležité a zkuste si za tím jít. Je to lepší, než se někde litovat.

## Příběh Eleny

“Jako malá jsem vyrůstala v docela dobře situované rodině, oba rodiče měli slušnou práci. Sestra je o pět let starší a jako malá hrála závodně tenis. Mě naši chtěli naučit závodně plavat, ale to mě nebavilo. S tátou a sestrou jsme chodili na tenisové tréninky a já lítala po hřišti a sbírala sestře zatoulané míčky. Máma doma vařila oběd, který jsme si potom všichni s chutí dali.“ Proč o tom píšeš? Protože je ta vzpomínka důležitá. Vyvstane pokaždé, když si mám vybavit šťastné chvílky z dětství. Moc jich totiž není. Začala jsem chodit do školy a rádoby rodinná idylka ještě asi rok pokračovala. Poté vše nabralo (nečekaný?) obrat. Matka začala pít. No....začala....pila prý už jako mladá a do toho brala prášky na uklidnění apod....to vím z tátova vyprávění. Nicméně pro mě, jako malou holku, to byl teprve začátek. Něčeho, proti čemu jsem byla bezmocná. Matka měla skutečně výdrž, vypila množství, které by položilo i zdatného chlapa. Nikam nechodila, pila vždy doma a skoro každý den. Já si ve škole našla kamarádky, se sestrou jsme chodily na aerobic, ve kterém jsme vynikaly. To nám bylo útěchou a na oko jsme byly téměř normálními dětmi. Ale nebyly. Vedly jsme dvojí život. Já se za matku hrozně styděla a cítila jsem se provinile. Domů jsem si nikoho moc nezvala a ve škole jsem o tom snad nikdy nemluvila. Velkou roli hrála moje nejlepší kamarádka. Snad kvůli ní jsem dnes taková jaká jsem a vše jsem přežila s relativně zdravým rozumem. Je z rodiny, kterou jsem já považovala za ideální. Nemusela se za ní totiž stydět. Rozdíl mezi její a mojí matkou byl kolosální. Ujali se mě téměř jako vlastní, i když, a možná právě proto, že věděli, že něco není v pořádku. Za to jim patří obrovský dík.

Takhle to trvalo několik let. Ze mě byla průměrná žákyně, docela šikovná s dobrými známkami, občas nějaký ten malér, kdy jsem ze sebe ventilovala svoji “výchovu”. Pamatuji se, jak jsem si doma hrála na agenta a hledala jsem máminy flašky, které před námi ukryvala. Ten pocit se mi jasně vybavuje – naděje, že nic nenajdu a máma bude lepší v mých očích, a zklamání a bezmoc, když jsem flašku našla, několikrát ukrytou v našich hračkách, aby ji nenašel táta. Se sestrou jsme vždy zalezly do pokoje a do kuchyně a obýváku, kde matka pila, šly jen, když to bylo nezbytné. Hádky rodičů jsme přehlušovaly rádiem. Matka většinou ležela v polobezvědomí, mnohdy pomočená i pokálená s flaškou vedle gauče. My doufaly, že si nás nevšimne. Vybavuji si ten hrozný zápach dodnes. Táta chodil normálně do práce a když měl volno, brával nás na chatu nebo se doma hádal s matkou, resp. ona na něj opilecky hulákala, vše před námi. Docházelo i k fyzickým napadením matkou na otci, jednou ho pobodala nůžkami. Přijela i police, vyptávali se i sestry a tátovi řekli, jak to, že si nedokáže poradit s ženskou. Na chatu jsme utíkali často, ale i tady s námi občas byla matka a pila. Několikrát se zlila i na Vánoce, to pro nás jako děti byla největší noční můra. Jednou jsme jely na Štědrý večer z chaty a máma byla doma. Já se modlila jen aby nebyla opilá. Nebyla a pro mě to byl největší dárek. Moje matka měla krásné modré oči, byla inteligentní a zábavná, když se opila, oči se zle zakalily a stala se nejhorší osobou na světě. Jednoho dne, který jsme s tátou trávily na chatě, matka v opilosti omylem podpálila byt. Utrpěla těžké popáleniny, ale přežila. My se přestěhovali a táta pak vzal mámu opět na milost v naivní představě, že byla poučena a potrestána dost. HAHA. Druhý den byla opět opilá.

Popálená, vychrtlá, téměř bez vlasů a opilá. Krásný pohled, který nás děsil ve spaní. Pak se táta konečně rozhoupal a rozhodl se s ní rozvést. Poté, nebo možná před požárem matka přišla o práci doktorky. Táta jí po rozvodu pomohl najít byt, máma ale skončila v léčebně.. Po rozvodu jsem se s ní asi pět šest let nevidala. I sestra bohužel měla hroznou smůlu, utrpěla úraz, ze kterého bude mít následky do konce života. Pubertu jsem prožila jen s výchovou otce. Táta se moc snažil a dělal nám i matku, vařil, pral, uklízel atd. Jen aby nám vynahradil dětství, které ale bylo nenávratně pryč. Nevedl nás moc k povinnostem, už vůbec ne k domácím pracím, čímž si mohl ušetřit práci a nás více zapojit do života. Vše ale dělal s nejlepším úmyslem, svůj život pak zasvětil nám. Měla jsem spoustu času potýkat se s tím, co na mě zanechalo dětství. Na střední škole jsem mezi ostatní moc nezapadala, cítila jsem se jiná, horší, a měla jsem často pocity provinilosti a úzkosti. Kolem 18. roku jsem propadla depresím. Ne ale kvůli matce... Já se vždy upnula na nějakého muže, a skončilo to špatně, na jednom jsem byla citové závislá pět let. Poměrně hodně jsem pila. To mi bylo dvacet, dvacet jedna let a já po maturitě, kterou jsem zvládla na výborné, šla na kurz jazyků a po něm na vysokou. Po ty roky se deprese prohlubovaly, mizely, vracely se. Pak.. když mi bylo 22 otec onemocněl, a v mých 23 letech zemřel. Byla to těžká a nespravedlivá rána od života, ze které se vzpamatovávám dodnes. Se sestrou jsme zůstaly samy v baráku a já pokračovala dál ve škole, jak si táta přál. Jak je to s matkou? Je stále v léčebně, nepravděpodobné, že by se znovu dostala do normálního života. Nikdy nepřiznala svojí chybu, a jí ji nikdy nedokážu zcela odpustit a s následky její závislosti budu v různých podobách bojovat možná do konce života.”



# ZDROJE

- studijní materiály v Isu ☺  
[https://is.muni.cz/auth/el/ped/podzim2017/RV2BP\\_3KZC/58694768/KRIZE\\_intervence.pdf](https://is.muni.cz/auth/el/ped/podzim2017/RV2BP_3KZC/58694768/KRIZE_intervence.pdf)
- [https://is.muni.cz/auth/el/ped/podzim2017/RV2BP\\_3KZC/58694768/KRIZE\\_tema\\_87nht.pdf](https://is.muni.cz/auth/el/ped/podzim2017/RV2BP_3KZC/58694768/KRIZE_tema_87nht.pdf)
- <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemovych-situacich/krize-u-deti-a-mladeze-a-moznosti-krizove-intervence/co-je-krize-krize-obecne-a-ocima-odborniku.shtml>
- [https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=2833&fbclid=IwAR2uvXmIJw9pnRtv6gT4Ecw1zV5tYTtpiRUPB5bdnCEhpiRmR\\_G6pcGZ5S4&lang=cs](https://pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?p=2833&fbclid=IwAR2uvXmIJw9pnRtv6gT4Ecw1zV5tYTtpiRUPB5bdnCEhpiRmR_G6pcGZ5S4&lang=cs)