

ZÁKLADY ZÁKLADŮ PRO PRÁCI S PROŽÍVÁNÍM KRIZE

aneb co by mohlo lidem nevzdělaným v krizové intervenci pomoci

Co je o krizi dobré vědět?

- **Krizi může vyvolat cokoliv.**
- Krize je subjektivní pocit ohrožení, objektivní realita může být jiná.
- **Není špatných reakcí na krizi. Všechny jsou přirozené a pochopitelné.**
- Krizi je narušením osobní integrity či (subjektivní) pocit ztráty bezpečí.



Jak se krize může projevovat?

- Projevy jsou **individuální** a mohou být **tělesné, psychické a emoční** (často všechno dohromady).
- Při krizi mohou být **krátkodobě oslabeny** všechny tři výše zmíněné složky.
- Projevy krize mohou mít podobu psychiatrického onemocnění, (paranoia, deprese, panické ataky) přesto že **jde o krátkodobou reakci na krizi.**



Práce s emocemi

- **Všechny emoce jsou v pořádku!** Strach, stud, zlost, lítost, agrese, bezmoc, smutek, ... ,... všechny jsou v pořádku
- **Emoce je energie, které se dává průchod.** Nezastavujeme pláč, vztek, zoufalství, křik (pouze akt agrese vůči sobě, nám či okolí).
- Je těžké být s druhým, s jeho pláčem, vztekem, studem, bezmocí. Máme tendenci to zastavovat. **Pokud můžete, naopak vydržte, když ten druhý křičí, pláče...**
- Popisujte jeho emoce nahlas. "Jste našťvaný/smutná/apod."
- **Vyjadřujte pro emoce pochopení** "Rozumím/chápu/umím si představit, že jste (emoce)..."
- **Legalizujte emoce** "Máte právo se cítit (emoce)."



Práce s tělem

- Třes - důležitá práce s ním. **Je to důležitý signál těla.** Třes nezastavovat vůbec, naopak ho povzbuďte - vytřeste se/třeste se s nimi!
- **Pracujte s dechem (i tím svým).** Sednout si, pevně se opřít, nohy položené chodidly na zem a zhluboka pomalu dýchat.
- Stres, napětí apod. se může usazovat ve velkých kloubech. Cvičte s nimi (a **nebojte se protáhnout si i celé tělo**).
- Vnitřním zrakem lze zjistit, jestli někde v těle necítíme tlak (usazené emoce), Tam je možné přiložit ruku a dýchat "do té ruky"



Práce s myslí

- Krize je i o nedostatku informací, dávejte ty ověřené. Ujišťujte se, jak bylo informaci porozuměno.
- Zda a jak krize postihuje myšlení lze poznat z řeči.
- Pomalé/rychlé/ulpívavé myšlení (řeč) je častým projevem krize. Zkuste pracovat s tělem a emocemi (viz výše).



Čemu se vyhnout

- **Chlácholení** - neříkejte "to bude dobré", když to nevíte.
- **Fáčování** - nezlehčujte. To, že by situace pro vás byla v pohodě, neznamená návod pro druhého.
- **Lhaní** - milosrdná lež nepomáhá. Lepší je pravda, i když bolí.
- **Odsuzování** - všichni máme právo na to jednat blbě, nelogicky, a chybovat. Bez chyb se neučíme. Dovolme chybovat sobě i ostatním.
- **Nepřeceňovat své síly** - vyjádřit pochopení a odkázat na odborníka je skvělá a důležitá pomoc. To ostatní umí terapeuti a krizoví intervenenti. Nedělejte jejich práci, když nemusíte.
- **Páchání pomoc** - respektujte rozhodnutí druhého pokud nechce pomoc (pokud je v mezích zákona a nevede k ohrožení života).
- **Musismi** - rozkazování sám sobě "Musím to /zvládnout/vydržet/ustát"



Pokud to půjde odkazujte na krizové linky či projekt Dělam co můžu **#delamcomuzu**
Hlídejte sami sebe. Šetřete s vlastními silami. Zařadte si pravidelné opočiniky.
Jen odpočatí můžete pomoci. Jinak budete potřebovat pomoc.