

PRAŽSKÉ FÓRUM PRIMÁRNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO  
CHOVÁNÍ 2017, 10. 5. 2017  
TÉMA „BEZPEČNÉ KLIMA V PRAŽSKÝCH ŠKOLÁCH“

# Krizová komunikace ve školním prostředí

# KRIZE

V psychosociální oblasti je krize definována jako důsledek střetu s překážkou, kterou nejsme schopni zvládnout:

- \* vlastními silami a vyrovnávacími strategiemi (eventuálně za pomoci blízkých lidí);
- \* v přijatelném čase;
- \* a navyklým způsobem.

Jedná se o situaci, kterou pocítujeme jako ohrožení. Proto způsobuje změnu v navyklém způsobu života a vyvolává stav nerovnováhy. Krize je definována jedincem (subjektivně).

# Spouštěče krize

Mezi nejčastější spouštěče krize patří tyto situace:

- \* **Ztráta**
- \* **Změna**
- \* **Volba**

Krize se projevuje stresovými reakcemi jedince, mění se chování a prožívání (objevují se symptomy, které pro něho nejsou typické).

# Druhy stresových reakcí

Dopady stresové reakce zasahují všechny úrovně:

- \* Psychika;
- \* Tělo;
- \* Sociální interakce.

Krize se projevuje individuálně, na úrovni **somatických**, **psychických** i **sociálních** symptomů.

# Průběh krize

Vlivem spouštěčů (stresorů) dochází ke ztrátě psychické rovnováhy, tj. ke krizovému stavu.

Krizový stav může být spontánně do **4-6 (až 8) týdnů** zvládnut, pokud jedinec nalezne a použije nové vyrovnávací strategie.

Krizové stavy mohou samy odeznít, chronifikovat, či vyvolat psychickou poruchu nebo nemoc.

Krize znamená i příležitost, každá krize má své ztráty, ale i zisky.

# Syndrom psychického ohrožení

Nezvládnutý krizový stav vede k **syndromu psychického ohrožení**, který má tyto projevy:

- \* silná psychická labilita, která ohrožuje tělesnou i psychickou jednotu;
- \* nezvladatelná úzkost;
- \* neúnosné pocity viny (na základě subjektivně nezvládnuté zátěže svědomí);
- \* stud a pocit příkoří (v souvislosti s neúnosným pocitem sebehodnocení nebo rozkolísané osobní integrity);
- \* zúžený fokus vnímání (riziko suicidálních tendencí).

# Somatické příznaky krize

- \* bušení srdce
- \* bolesti hlavy
- \* zvýšení teploty
- \* zvýšené pocení
- \* dušnost
- \* poruchy spánku
- \* poruchy sexuálních funkcí
- \* únava

# Psychické příznaky

- \* náladovost
- \* zvýšená podrážděnost
- \* pocity viny
- \* popudlivost
- \* úzkostnost
- \* změna verbálních projevů



# Sociální příznaky

- \* změny ve vztazích a v kontaktech s druhými lidmi
- \* zvýšená nerozhodnost
- \* zhoršená kvalita práce
- \* změna chování – infantilní, regresivní, obranné, útočné
- \* tendence k izolaci
- \* útěk do nemoci

# Rizikové faktory

- \* mužské pohlaví
- \* náhlá ztráta
- \* osamělý život
- \* nezaměstnanost (+ dluhy)
- \* závislostní chování (drogy, alkohol, hráčství)
- \* předchozí pokusy o suicidium
- \* suicidium v rodinné historii (dokončené suicidium blízké osoby)
- \* vysoká hodnota popření a deprese
- \* typ "A" osobnosti (ctižádostivý, zaměřený na výkon)
- \* situační faktory: těhotenství, manželská krize, apod.

# Vývoj krizového stavu 1. (Caplanův model krize)

**1. fáze** – silný pocit ohrožení - zvýšené napětí, úzkost (hodiny). Jedinec používá naučené mechanismy a vyrovnávací strategie.

**2. fáze** – pocit nepohody, zranitelnosti a neschopnost situaci zvládnout, mít pod kontrolou (hodiny až dny). I přes tento pocit se snaží řešit situaci metodou náhodných pokusů, pokud selžou – další fáze.

# Vývoj krizového stavu 2. (Caplanův model krize)

**3. fáze** – ochota připustit si selhání, neschopnost řešení, snaha o inovaci metod řešení (dny). Jedinec je nejprístupnější nabídce pomoci zvnějšku, která pokud zafunguje, může se dostat zpět na „předkrizovou“ úroveň.

**4. fáze** – závažný stav psychického ohrožení, celkové dezorganizace a dekompenzace (dny až týdny). Prohloubení emocionálních, kognitivních i behaviorálních projevů, výrazné omezení schopnosti zvládnout krizový stav. Chybí „síla“ vyhledat pomoc. Ohrožený jedinec by měl být aktivně nasměrován na vnější odbornou pomoc, která již bývá nezbytná.

# Krize a její řešení

Řešení krize záleží na individuálních adaptačních schopnostech a vyrovnávacích strategiích každého jedince. **Přirozené mechanismy** zvládání zátěže:

- \* schopnost projevit emoce, sdělovat a sdílet;
- \* schopnost kontaktu s vlastním tělem, s vlastními potřebami;
- \* uvědomění si svých vlastních možností;
- \* schopnost využít zkušeností, vzorců chování či rituálů.

# Obranné mechanismy (typy chování)

Smyslem obranných mechanismů je chránit psychickou integritu jedince (zachovat celistvost ega před destruktivními účinky):

- \* odstraňují úzkost a ohrožení;
- \* jsou **nevědomé**;
- \* základní (instinktivní) reakce jsou **aktivní** nebo **pasivní**.

# Šoková reakce

**Šok** (objevuje se až do 3 dnů od události).

Jde o masivní narušení víry o kontrole, předvídatelnosti, spravedlnosti, smysluplnosti, nezranitelnosti.

Projevuje se vůlí nezvladatelnými pocity bezmoci, dochází k aktivaci automatické reakce.

# Automatické reakce

Akutní stav ohrožení jedince aktivuje automatickou (instinktivní) reakci.

Dochází buď k zaplavení (aktivní reakce) nebo k umrtvení (pasivní reakce).

Aktivní: **útok** x **útěk**.

Pasivní: záraz / **zamrznutí** (mrtvý brouk).



# Aktivní reakce

## **Zaplavení emocemi, zrychlené chování – útok x útěk**

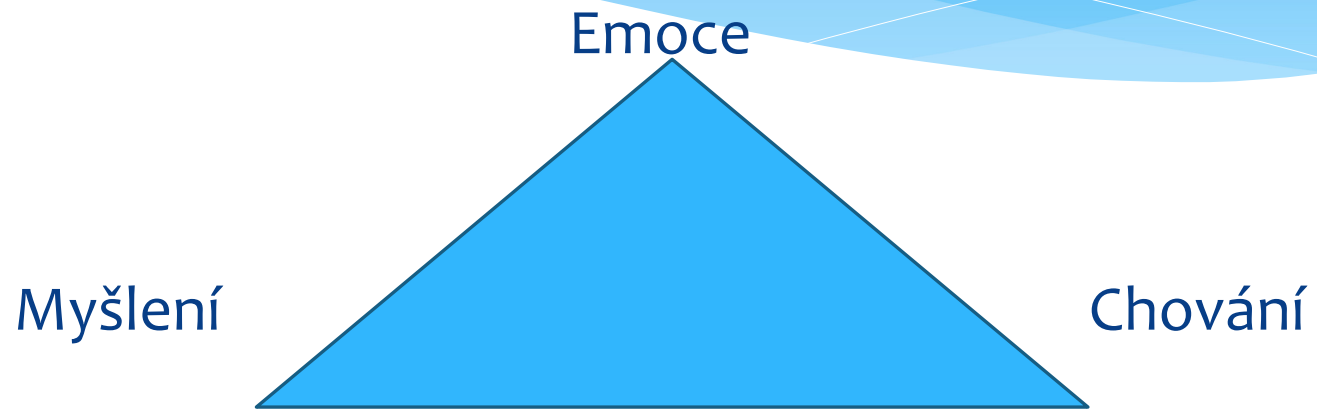
- \* Nekontrolovaný pláč;
- \* Neadekvátní smích;
- \* Třes, neklid, vztek, úzkost;
- \* Zastřené vědomí, snížená koncentrace;
- \* Mnohomluvnost, podrážděnost;
- \* Generalizovaná úleková reakce;
- \* Nedůvěra;
- \* Omezená schopnost komunikace.

# Pasivní reakce

## **Mrtvý Brouk – popření, zamrznutí**

- \* Výpadky paměti;
- \* Zmatenost, poruchy vnímání (času, okolí, sebe);
- \* Pozice diváka bez emocí, otupělost;
- \* Stereotypní chování či nulové jednání;
- \* Zpomalení dechu, tepu, vegetativního prožívání;
- \* Navenek někdy klid mylně vypadá, že to člověk zvládl.

# Typologie reakcí



Akutní reakce na stres:

- \* zúžený fokus vnímání;
- \* stereotypní obranné reakce.

# Akutní reakce na stres

**Akutní reakce na stres** (objevuje se do 6 týdnů od události) je přechodná porucha významné závažnosti. Předchází ji výjimečný psychický či fyzický stres (nikoli zjevná psychická porucha).

## **Příznaky:**

- \* velmi různorodé symptomy – poruchy spánku, jídla, výkonu, myšlení;
- \* vegetativní příznaky panické úzkosti;
- \* na toto období může být částečná či úplná amnézie.

# První psychická pomoc 1.

Základní zajištění v šokové reakci (potřeby přežití = 5T):

- \* Ticho;
- \* Teplo;
- \* Tekutiny;
- \* Tišení bolesti;
- \* Transport.

# První psychická pomoc 2.

- \* Respektovat pól, kde se jedinec nachází (emoce, myšlení, chování);
- \* Obnova bezpečí;
- \* Zajištění kontaktu s blízkými;
- \* Mluvení o tom, co se stalo (o události).

# Fáze krizové intervence 1.

## **Okamžitá redukce ohrožení**

- \* V případě akutního ohrožení - zabezpečujeme zdraví a život ohroženého člověka (alarmujeme IZS).

## **První psychická pomoc**

- \* Účelem je stabilizace postiženého jedince, zvládnutí šoku a **zajištění základních psychosociálních potřeb.**

# Fáze krizové intervence 2.

**Akceptace projevů** člověka v krizi, zejména s důrazem na **ventilaci emocí**. Ošetření akutních emocí (panika, úzkost, agrese, útlum, pláč...)

- \* prostor pro pláč;
- \* uvolnění hněvu a vzteku;
- \* snížení úzkosti (dodáním informací);
- \* respekt k tempu (pokud je jedinec inhibovaný, pomáháme uzavřenými otázkami, nespěcháme).



# Fáze krizové intervence 3.

Důraz na **ted' a tady**, potřeby jedince:

- \* Odstranění nebezpečí + posílení pocitu bezpečí;
- \* Respektování aktuálního stavu a potřeb jedince;
- \* Porozumění, kde se jedinec nachází (stereotypní obranné chování = emoce x myšlení x chování);
- \* Plán na následující hodiny (ne víc než 1 den);
- \* Plán konkrétních drobných kroků;
- \* Nabídka odborné pomoci v krizi.

# Krizová pomoc

Krizová pomoc je nízkoprahová (snadno dostupná) a dosažitelná (nonstop).

Krizová pomoc face to face:

- \* Krizové centrum (RIAPS a CKI PNB - nonstop);

Krizová telefonická pomoc:

- \* Linka pro rodinu a školu 116 000 zdarma nonstop;
- \* Linka psychické pomoci 116 123 zdarma každý den 8-18

Mgr. Lucie Hermánková  
[lucie.hermankova@cestazkrize.net](mailto:lucie.hermankova@cestazkrize.net)

Linka pro rodinu a školu 116 000  
[www.linkaprorodinuaskolu.cz](http://www.linkaprorodinuaskolu.cz)