

Krizová intervence

Samostatný vedoucí dětí a mládeže

Před tím, než se budeme věnovat specifikům krizové intervence u dětí a mládeže, bude třeba vytvořit a definovat důležité pojmy. Budeme se tedy věnovat samotnému pojmu krize, obecným příčinám vzniku a dále pak definování pojmu krizové intervence, jejím cílům a různým formám. Teprve poté je možné zaměřit se na krizovou intervenci u dětí a mládeže.

KRIZE JAKO POJEM

V literatuře můžeme najít mnoho definic, které pojem krize vystihují. Velmi výstižná je definice Vodáčkové (2007), která definuje pojem krize jako „*subjektivně ohrožující situaci s velkým dynamickým nábojem, potenciálem změny. Bez ní by nebylo možné dosáhnout životního posunu, zrání.*“

Pojem krize se ve světové psychiatrii zabydlel v šedesátých letech našeho století, kdy začaly být zakládány linky důvěry a komunitní centra duševního zdraví, v nichž měla být občanům dostupná rychlá a kvalifikovaná pomoc. Výzkumy prováděné v USA a v západní Evropě totiž ukazovaly, že lidé v krizi se na odborníky obracejí jen v menšině případů, většina jich hledala pomoc u praktických lékařů a u duchovních, kteří neměli speciální trénink na zvládnání náhle vzniklých krizí. Jiné výzkumy naznačovaly, že včasná a efektivní pomoc může předejít dlouhodobým psychickým obtížím.

Krize je stav vyvolaný náhlou, vysoce stresující situací, s níž se postižený nedokáže vyrovnat.

V životě každého z nás jsou obtížné situace. S většinou z nich si sami poradíme a umíme je zvládnout. Jsou však takové situace, se kterými si sami neumíme poradit a pak se obracíme na odbornou pomoc. Děti a dospívající mají cestu k pomoci obtížnější, často ani neví, kde ji najít, na koho se obrátit a že vlastně na tuto pomoc mají právo.

Každý člověk je jinak citlivý, někteří lidé zvládnou sami velké rány osudu, jiné vykolejí banální nemoc nebo přijetí nového kolegy na pracoviště. Nikdo, ani odborník, nemůže nikomu předepisovat, kdy má člověk na krizi nárok a kdy ne.

Stav člověka prožívajícího krizi se vyznačuje vysokou úzkostí, nebo depresí nebo směsí obojího. Člověk v krizi může být i agresivní, zdá se mu, že není v jeho možnostech se s náročnou situací vyrovnat. Zdá se mu také, že ve svém okolí nemá dostatečné zdroje pomoci. U řady lidí se v krizi objevují sebevražedné myšlenky, někteří z nich se pokoušejí o sebevraždu a někteří z nich sami svůj život ukončí.

Na krizi je možné nahlížet i jako na příležitost k osobnímu růstu. Během krize je člověk zvýšeně vnímavý, krize ho připravuje na zásadní změnu. Otevírá mu cestu k nové úrovni vnitřní rovnováhy i k založení nového vztahu k lidem. Toto hledisko je blízké profesionálům, kteří lidem pomáhají projít krizemi. Člověk bezprostředně postižený krizí mívá naopak pole vnímání zúžené a omezený je i jeho repertoár adaptačních technik.

OBECNÉ PŘÍČINY KRIZE

Pokud chceme přemýšlet nad obecnými příčinami krizí, lze využít práci matematika Reného Thoma (1992), který v této souvislosti hovoří o 3 aspektech:

1. ztráta objektu (smrt, rozchod s partnerem, ztráta zaměstnání, nezdár u zkoušky apod.)
2. změna (zdravotního, rodinného, pracovního stavu, nebo např. změna času)
3. volba (volba mezi dvěma stejnými kvalitami, filmově znázorněno: Sofiina volba)

V této souvislosti nás může i napadnout otázka, zdali je vynalezen nějaký prostředek, nástroj či metoda, která by nám mohla pomoci určit, jak závažně je osoba – člověk ohrožen. Pokud se podíváme na obecné příčiny, podle kterých může ke krizi dojít, zjistíme, že se jedná o stresovou či zátěžovou situaci. Ke zjištění míry stresové situace a posouzení její závažnosti nám může pomoci Tabulka životních událostí Holmese a Rahea. Tito američtí psychologové pracovali na jejím vytvoření více než 15 let. Je však třeba upozornit, že se jedná pouze o orientační hodnoty. Je třeba vždy nahlížet zejména na individuální vlastnosti osobnosti. Na každého člověka mohou jednotlivé situace působit různě – proto nelze tuto tabulku brát příliš dogmaticky.

Událost	Body
Úmrtí partnera, partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel, manželka nastupuje či končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty se šéfem	23

Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než průměrný roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (úmrť, sňatky)	15
Změny stravovacích zvyklostí	15
Vánoce	12
Přestupek (např. dopravní) a jeho projednávání	11

Součet bodů za poslední rok nás může orientačně informovat o míře stresu a zátěže. Autoři uvádějí, že součet 250 bodů za období jeden rok je hraniční číslo, kdy se organismus ocitá na pomezí vlastních rezerv.

DEFINICE KRIZOVÉ INTERVENCE

S velmi vyčerpávající definicí krizové intervence přichází Vodáčková (2007), která definuje krizovou intervenci jako:

„Odbornou metodu práce s klientem v situaci, kterou osobně prožívá jako zátěžovou, nepříznivou, ohrožující. Krizová intervence pomáhá zpřehlednit, strukturovat klientovo prožívání a zastavit ohrožující či jiné kontraproduktivní tendence v jeho chování. Krizová intervence se zaměřuje jen na ty prvky klientovi minulosti či budoucnosti, které bezprostředně souvisejí s jeho krizovou situací. Krizový pracovník klienta podporuje v jeho kompetenci řešit problém tak, aby dokázal aktivně a konstruktivně zapojit své vlastní síly a schopnosti a využít potenciálu přirozených vztahů. Krizová intervence se odehrává v rovině řešení klientova problému a překonávání konkrétních překážek.“

Z této definice PhDr. Vodáčkové by mělo mimo jiné také vyplynout, že krizová intervence není psychoterapie. Pro stanovení rozdílu mezi psychoterapií a krizovou intervencí bych asi použil **přirovnání k „první pomoci“**. Domníváme se, že tato analogie velmi dobře laicky vystihuje krizovou intervenci, protože každý z nás si dokáže vybavit situaci, kdy viděl jedoucí sanitku se zapnutým majákem. V situaci, kdy se člověk rozhodne využít krizovou intervenci – jakoukoliv formou – jde o situaci, kdy nastal „úraz“. Ať už přímo člověku, který nás kontaktuje, nebo někomu jinému. A došlo ke kontaktování „záchranné služby“, respektive některé z forem krizové intervence. „Lékař či paramedik,“ který jde člověku pomoci nemůže v daný moment provést veškeré komplexní vyšetření. Na místě poskytne pouze první pomoc a **doporučí další možnosti léčby**. Stejně tak při krizové intervenci poskytujeme pouze první pomoc a následně můžeme doporučit další možnosti, jako je např. psycholog, psychoterapeut apod.

Konkrétní životní kontexty (nároky, kontexty, situace) mohou mít povahu utváření, rozvíjení osobnosti, nebo naopak vést k psychickému selhání, nedokáže se ve vzniklých kontextech orientovat a podléhá situačním tlakům. O tom, který stav nastane rozhoduje, zdali jedinec řeší situaci na úrovni vyšších psychických funkcí (osvojovaných motivačních struktur a

schopností racionálně uvažovat a cílevědomě jednat), či budou dominovat vývojově nižší tendence k bezprostředně situační, impulzivně emotivní odezvě na danou situaci, tj.: prožitky dezorientace, ohrožení, strádání, frustrace či deprivace. Proto dále ve své práci zdůrazňuje i **výchovný proces**, kdy by se dítě mělo již od nejranějšího věku učit právě těmto „vyšším psychickým funkcím“ pro zvládnání jednotlivých situacích, které mohou jedince během jeho vývoje a rozvoje osobnosti potkat.

Jde o psychologickou pomoc, která spočívá v několika setkáních a rozhovorech. Cílem je stabilizace osobnosti, tzn. vnitřní zklidnění, zpravidla dojde k uvolnění emočního napětí v bezpečném prostředí a porozumění situaci s ohledem na budoucnost. Při dalších setkáních se snažíme společně v situaci zorientovat tím, že ji strukturujeme a nalézáme důležité okolnosti, ústící v krizi.

Toto uvědomění si souvislostí je předpokladem řešení situace, otevírání budoucnosti – dalších možností a eventuálního předejití další krize.

Hlavní charakteristiky krizové intervence :

- Intervence musí být provedena rychle, aby se nepromeškala fáze lability;
- Musí být obsáhla, aby postihla celé relevantní psychosociální pole / rodina, škola, pracoviště / ;
- Často vyžaduje často typickou týmovou práci lékařů, psychologů, psychiatrů, zdravotních sester, pracovních terapeutů, pedagogických pracovníků;
- Používá téměř vždy kombinované metody psychoterapeutické, medikamentózní a sociální, případně i terapii somatickou;
- Odehrává se nejlépe uprostřed sociálního prostředí postiženého;
- Vyžaduje určitou organizační strukturu

CÍLE KRIZOVÉ INTERVENCE

- účelné řešení problému
- nemusí být odstraněním symptomů
- rozpoznání krizového podnětu
- pojmenování příznaků
- strategie řešení
- posílení potřebných dovedností
- zábrana rozvoje škodlivých a jinak destrukčních obranných mechanismů
- snížení chronické úzkosti
- přijetí traumata jako součástí životní historie

Krizová intervence :

- aktuální / akutní / – uklidnit klienta , stabilizovat jeho stav, snížit nebezpečí, že se krize bude nadále prohlubovat,
- perspektivní – pracovat s klientem blízkou budoucnost, hledat v případě nutnosti další možnosti řešení.

V průběhu krizové intervence nabízí pracovník klientovi pomoc s cílem:

- 1) usnadnit komunikaci (jak mezi klientem a pracovníkem, tak ale převážně mezi klientem a jeho okolím),
- 2) umožnit klientovi správný odhad problému a jeho účelné řešení,
- 3) pomoci klientovi při vyjadřování emocí,
- 4) pomoci klientovi opět získat sebedůvěru,

zmapovat možnosti podpory v okolí klienta (jak laické, tak profesionální). Má-li být krizová intervence účinná, je nutné využít intervalu zvýšené otevřenosti pro vnější pomoc a možnost změn. Jakmile akutní krize odezní, motivace a připravenost ke změnám se zmenšuje.

Krizová intervence posiluje

- klientovy vlastní adaptační schopnosti
- možnosti dosažení buď stavu, v jakém byl před vznikem krize, nebo stavu lepšího.

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY KRIZE U DĚTÍ A MLÁDEŽE

Z psychologie víme, že každé vývojové stádium má v životě člověka své specifické nároky a situace, se kterými se jedinec setkává a stejně tak vyrovnává. Nejčastější důvody, kdy děti a mladiství využívají různých forem krizové intervence:

- špatný prospěch
- přílišné nároky rodičů
- počátek nové rodiny
- úmrtí v rodině
- narození sourozence
- problém se sourozencem
- rodiče se hádají
- alkohol rodičů
- týrání
- zneužívání dítěte
- adopce
- problém s učitelem
- šikana ve škole
- dítě má problém s kamarády (třeba v oddíle), spolužáky apod.
- dětské lásky
- nedůvěra v sebe sama
- útěky z domova
- sebevražedné myšlenky, chování
- tajemství
- drogy
- AIDS
- antikoncepce
- otázky týkající se sexu
- „neřešitelná situace“
- dítě něco ztratilo, ukradlo, zalhalo
- nemoc dítěte
- nemoc v rodině
- změna bydliště
- rodiče nechťejí koupit nebo dovolit to, po čem touží
- zemřelo zvířátko

- dítě je doma samo a má strach
- otázky víry
- dítě má radost a chce jí někomu sdělit.

JAK PROVÉST PRVNÍ POMOC PŘI KRIZI

Ve chvíli setkání s člověkem, ať už po telefonu nebo tváří v tvář, se mu snažíme zajistit veškeré biologické a následně psychické potřeby. Zajištění biologických potřeb je nezbytné pro samotné přežití, proto je uvádím jako první. Nemusí jít jen o zdravotnickou první pomoc, ale mnohdy postačí zajistit teplo, příjem tekutin nebo bezpečí. Nelze se např. bavit s dítětem, které je na útěku z domu o tom, co prožívá. Jako první je nutné zjistit, zda je dostatečně oblečené a jestli mu nehrozí nějaké nebezpečí. Až když zajistíme biologické potřeby a eliminujeme veškeré nebezpečí, se s klientem lze bavit o jeho pocitech a jiných věcech, jež jej trápí. Každý člověk má povinnost poskytnout první pomoc.

Nezbytnou součástí laické první pomoci je přivolání odborné pomoci, tedy záchranné služby na telefonním čísle 155. První pomoc spočívá v přerušení a eliminaci příčiny, která poruchu zdraví způsobila. Obnovení veškerých životních funkcí je cílem první pomoci a předejití následným zdravotním problémům.

Nejzávažnějším případem je pro konzultanta člověk se suicidálním (sebevražedným) chováním. Je nezbytné zmapovat klientovu situaci. Zjistit, co jej do této situace dostalo a jaké měl doposud životní jistoty. Konzultant se nesmí bát s klientem na toto téma hovořit. Dobré je pojmenovat toto chování jako sebevražedné, ptát se na očekávání od smrti. Konzultant se může klienta zeptat na jeho sebevražedný plán – kde, kdy a jak chce sebevraždu provést. Nezbytnou součástí hovoru je odventilování klientových emocí. Konzultant by v hovoru především neměl bagatelizovat, moralizovat, apelovat na morálku, víru nebo logiku ani samotnou sebevraždu zakazovat. V této situaci je nutné s klientem naplánovat nejbližší kroky jeho života. V případě, že s klientem uzavře nějakou dohodu či dá nějaký slib, je nutné vše dodržet, protože nedodržení dohod a slibů klienta zraňuje a může vést znovu k pokusu o sebevraždu. Pokud konzultant zjistí, kde se klient nachází, musí přivolat záchrannou službu a popřípadě psychiatra.

FORMY KRIZOVÉ INTERVENCE U DĚTÍ A MLÁDEŽE

V rámci České republiky mohou děti i mládež využívat různých forem krizové intervence. V základním dělení se však jedná o dvě formy, a to buď **telefonní kontakt** (linky důvěry či specializované linky na určitá témata) nebo **osobní kontakt** (tedy komunikace face-to-face). V tomto kontextu je třeba zmínit fakt, že zásah psychologa v poradně či v jiném (krizovém) zařízení bývá až krajní variantou a řada lidí se k vyhledání této pomoci neodhodlá vůbec, jelikož u nás ještě nemíváme svého psychologa či psychoterapeuta.

Proto často prvním, kdo může danou krizovou situaci u dětí a mládeže odhalit je pedagogický pracovník, ať už přímo ve škole či v zájmových skupinách. Zde již můžeme hovořit sociálně-pedagogickém zásahu. Obecně lze říci, že každý kdo pracuje s dětmi či mládeží by měl věnovat pozornost jejich projevům v rámci jednotlivých činností, které s danou skupinou vykonává. I zde může vyzorovat změnu v chování. Jednoduchým příkladem asi je, pokud

žák dříve velmi komunikativní, živý a radostný je najednou utlumený, smutný, straní se kolektivu. Již tento fakt pro nás může být jednoduchým signálem, že něco není v pořádku.

ZÁSADY KRIZOVÉ INTERVENCE U DĚTÍ A MLÁDEŽE PRO VEDOUCÍ DĚTÍ A MLÁDEŽE

Vžaduje individuální přístup, proto nejednat s dítětem před skupinou. Jedná se o problémy ve škole nebo v rodině, které je lepší řešit za pomoci odborníků, poněvadž se jedná o emotivní záležitosti, kdy je nutné vytvořit bezpečné prostředí. Při práci s dítětem mu vedoucí nabízí individuální pohovor.

Žádnou informaci, kterou nám jedinec řekne **nelze** brát na lehkou váhu či ji **podceňovat**. I když se nám skutečně může zdát, že o nejde o nic závažného, je třeba si uvědomit, že **jde o naše subjektivní hodnocení**. Pro dítě však můžeme být popsána skutečnost natolik závažná, že naše neadekvátní reakce může celou věc ještě zhoršit. Proto vše musíme brát vážně, brát jako fakt. Obecně řečeno jako specifický náhled do subjektivní prožívání daného jedince, který se rozhodl svěřit se právě nám. Jinak formulováno – jedná se o akceptování pravdy dítěte. Teprve pokud jedince empaticky vyslechneme, můžeme mu začít předkládat návrhy řešení – respektive spíše vhodnější forma je pomocí otázek ho přimět k nalézání odpovědí na řešení problému, kdy před naší intervencí nebyl schopen tyto odpovědi vidět.

Obecný postup při krizové intervenci pro pedagogického pracovníka (vedoucího oddílu)

1. *Pochválit dítě, že chce s námi danou situaci probrat.*
2. *Vyslechnout, a to bez přerušování jeho řeči.*
3. *Vyjadřovat aktivní naslouchání, a to jak slovně, tak i nonverbálně.*
4. *Používat otázky na doplnění, tím vyjadřovat zájem o pochopení situace.*
5. *Parafrázovat závažné skutečnosti, a tím si je ujasňovat.*
6. *Povzbudit dítě, pochválit a motivovat.*
7. *Společně na základě doplňujících otázek přimět dítě k náhledu na nové možnosti řešení této situace.*
8. *Zprostředkovat dítěti odbornou pomoc = odborné sociální poradenství, krizovou pomoc a intervenci, doprovod, konzultaci s odborníky.*

Shrnutí :

- Krize je životní situace, která přesahuje obvyklý repertoár vyrovnávacích strategií.
- Krize má subjektivní charakter. Pro každého znamená něco jiného. Je definována jedincem.
- Krize znamená nebezpečí i příležitost. Je důležitým činitelem změny a zrání pro každého jedince.
- Krizový stav trvá několik hodin až dnů. Po této době se zpravidla objeví následek krize, ať pozitivní či negativní.
- Krizi urychlují vnější či vnitřní činitelé.
- Nezvládnutý krizový stav vede k syndromu psychického ohrožení.
- Vedoucí musí své svěřence pozorovat během běžné činnosti oddílu a identifikovat na základě změněných vzorců chování dítěte možnost, že dítě potřebuje pomoci.
- Pokud na základě rozhovoru s dítětem problém zjistí, neodkladně zajistí svému svěřenci odbornou pomoc.

ZÁVĚR

Tato práce měla přispět k objasnění krizové intervence u dětí a mládeže a jednoduše specifikovat jednotlivé náležitosti. Je samozřejmé, že se jedná o téma velice obsáhlé, a zde se jedná jen o „základní vhled do krizové intervence u dětí a mládeže.“

Žádoucím výsledkem krizové intervence je posílení u dítěte schopnosti řešit náročnou situaci, a to buď na základě strategií dříve vyzkoušených, nebo na základě postupů nově vytvořených. Spolu s tím by se mělo zlepšit i sebehodnocení, mělo by dojít i ke zmírnění nepříjemného emočního doprovodu krize (stavů úzkosti, deprese, agresivity).

LITERATURA

KRAUS, Blahoslav. *Základy sociální pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Portál, 2008.
VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007.

Příloha:

LINKY BEZPEČÍ pro děti a mládež:

Linka bezpečí

Zaměření: pro děti a dospívající v obtížné životní situaci (mládež do 18 let a studenti do 26 let)

Bezplatný telefon: 800 155 555

Provoz: NONSTOP

E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz

Web: <http://www.linkabezpeci.cz>

Linka bezpečí Online

E-mailová poradna

E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz (odpovídáme do 3 pracovních dnů)

Chat Linky bezpečí

Kontakt: <http://chat.linkabezpeci.cz/>

Provoz: Po+Út+Čt+So: 15,00 - 17,00 a 19,00 – 21,00 hod.

Internet Helpline

Zaměření: poradna pro bezpečný internet (pomoc dětským obětem internetové kriminality)

Bezplatný telefon: 800 155 555

Provoz: NONSTOP

E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz

Chat: <http://chat.linkabezpeci.cz/>

Web: <http://www.internethelpline.cz>

Linka vzkaz domů

Zaměření: pro děti a mládež na útěku či vyhození

Bezplatný telefon: 800 111 113 (dostupný z pevné sítě)

Mobil: 724 727 777 (běžné tarify operátorů)

Provoz: Po - Ne: 8,00 - 22,00 hod.

E-mail: pomoc@linkabezpeci.cz (odpovídáme do 3 pracovních dnů)

Web: <http://www.vzkazdomu.cz>

Rodičovská linka

Zaměření: rodinné a výchovné poradenství pro rodiče, prarodiče a ostatní členy rodiny, pedagogy

Telefon: 840 111 234

Provoz: Po+St+Pá: 13,00 - 16,00 hod. Út+Čt: 16,00 - 19,00 hod.

E-mail: info@linkabezpeci.cz

Web: <http://www.linkabezpeci.cz>

BRNO - Modrá linka

Jihomoravský kraj, registrovaný poskytovatel sociálních služeb

Centrum a linka důvěry pro děti a mládež, o.s.

Zaměření: pro děti a mládež (též pro rodiče a blízké dětí a profese pracující s dětmi – učitelé, výchovní poradci, psychologové)

Telefon: 549 24 10 10

Mobil: 608 90 24 10

Provoz: Po – Ne: 9,00 - 21,00 hod.

audiochat Skype: skypeusername "modralinka"

E-mail: info@modralinka.cz

Web: <http://www.modralinka.cz/>

Internetová linka

E-mail: help@modralinka.cz