

Krizová intervence

1. Rozhlédnout se
2. Prozkoumat sebe sama
3. Zajistit co nejbezpečnější prostředí
4. Kontaktovat člověka
5. Naslouchat
6. Ukončit
7. Vrátit se k sobě

Krizová intervence - dekódování pojmů

1. Rozhlédnout se

- V první řadě je zásadní se rozhlédnout kolem sebe, zmapovat terén a situaci, mít nadhled, zjistit, jestli nám samotným něco nehrozí a v čem se nacházíme.

2. Prozkoumat sebe sama

- Abychom se mohli pustit do pomoci, musíme nejprve zjistit, jak jsme na tom my sami. Uzemnit se, postavit se oběma nohama na zem, vydechnout, nahlédnout na to, jestli se nacházíme v rozpoložení, kdy jsme schopni pomoci. Pokud ne, požádat někoho, kdo je bezprostředně v naší blízkosti, či zavolat odbornou psychologickou pomoc - krizové linky.

3. Zajistit co nejbezpečnější prostředí

- Pokud to lze, dostat dotyčného do co nejpřívětivější pozice, najít pro něj klidné místo, usadit, zajistit pohodlí, nabídnout sklenici vody...

4. Kontaktovat člověka

- Navázat oční kontakt, oslovit jej, jemně se dotknout bezpečné části těla (ruka, paže).
- Pokusit se na dotyčného vyladit, navnímat jeho rozpoložení, ale zároveň zůstat v sobě sama, ve vnitřním klidu, nezahltit se jeho stavem.

5. Naslouchat

- Dotázat se - Co se teď v tobě děje?
- Aktivně naslouchat - zrcadlit, parafrázovat to, co nám sděluje.
- Nebagatelizovat! Reagovat absolutně bez hodnocení.
- Zjistit potřeby dotyčného a vypíchnout je, pojmenovat - tím je shrnout a zároveň se ujistit, jestli je vnímáme stejně.
- Pokud jsme schopni potřeby uspokojit či zprostředkovat jejich uspokojení, mohou přijít návrhy z naší strany a jejich realizace.
- Propojovat - navázat uspokojení potřeb na konkrétní oblasti (předat kontakty, pomoci mu vyjednat, co potřebuje s příslušnými lidmi).

6. Ukončit

- Shrnout to, co se děje, k čemu jsme vzájemně došli.

- Nasměrovat dotyčného dál, zjistit, jestli ho můžeme zanechat tak, jak je, nebo by k sobě někoho konkrétního potřeboval.
- To případně zajistit a odejít.

7. Vrátit se k sobě

- Vytvořit si pro sebe prostor, v něm zreflektovat proces, který se odehrál, a zjistit, jak se my sami cítíme.
- Je důležité sdílet zpětně svůj prožitek i s někým povoláním, supervizovat ho, jak pro své vlastní bezpečí, tak pro bezpečí dotyčného, s nímž jsme přišli do kontaktu.

Aktuální doba není jednoduchá pro nikoho z nás a dá se předpokládat, že nebude mít krátkého trvání. Pouštějme se do pomoci v oblastech, v nichž můžeme, a budme nyní občansky aktivní tam, kde je nás potřeba. S tím se ale bezprostředně váže akutní důležitost nezapomínat sami na sebe. Navracejme se i k našemu běžnému životu. Necíťme se provinile z radosti a dopřejme si ji. Věnujme svůj čas i tomu, co nás těší. Zkrátka budme k sobě laskaví, není jiná možnost, jak situaci zvládnout.

Kontakty

- terapie.cz
- nudz.cz
- czap.cz
- [aplikace nepanikar](#)
- ukrajine.cuni.cz