

Základní krizová intervence

...

Krizová intervence v bodech

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

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.

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.

Zajistit co nejbezpečnější prostředí

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

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.

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).

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.

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 povolaným, supervizovat ho, jak pro své vlastní bezpečí, tak pro bezpečí dotyčného, s nímž jsme přišli do kontaktu.

Apel k nám samotným

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 bud'me 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. Necit'me se provinile z radosti a dopřejme si ji. Věnujme svůj čas

i tomu, co nás těší. Zkrátka bud'me k sobě laskaví, není jiná možnost, jak situaci zvládnout.

Kontakty

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