

Author	UP
Contributor(s)	ČVUT
Title	Krizové situace
Intellectual Output / Activity Type	IO3 Training
Intellectual Output Leader / Activity Leader	Mgr. Markéta Pešoutová, Mgr. Anna-Marie Pospíšilová
Type:	Presentation
Language:	Czech
Date:	04/28/2022
Version	V.1

Krize

Krize

Definice:

Subjektivně ohrožující situace, která **přesahuje obvyklý soubor vyrovnávacích strategií** daného člověka. Jako taková je krize vždy definovaná jedincem, u někoho tedy může daná událost vyústit v krizový stav a u někoho jiného nemusí. Důležitou komponentou krize je její **růstový potenciál**, jedná se tedy současně o důležitý činitel změny a osobního zrání

Mezi spouštěče patří: ztráta, volba a **změna**

Reakce je vždy individuální a probíhá na psychické, fyzické i sociální úrovni.

Krize

Mezi typické krize patří

- **ztráta někoho blízkého, rozchod, partnerská krize**, ztráta zaměstnání, majetku, ale i odchod do důchodu.
- Jedná se o velmi subjektivní záležitosti, kterých může být celá řada.
- Lidé také často řeší **psychické potíže**, vyhoření, deprese, úzkosti, panické ataky, nutkavé myšlenky, pocity ohrožení, nebo myšlenky na sebevraždu.
- Každý z nás je jiný a to, **co jeden vnímá jako krizi, tak jiný vnímat nemusí.**

Krize

Nezvládnutá krize vede k:

- Emoční labilitě
- Nezvladatelné úzkosti
- Silným pocitům viny a studu
- Zúženému fokusu vnímání

Krizové situace na Erasmu ?

1. Špatný spolubydlící
2. Ponorka na pokoji/bytě
3. potravinová alergie - nalezení vhodných jídel v zahraničí
4. došly peníze
5. nemám kde bydlet
6. hostující škola nekomunikuje/nebude komunikovat a já nebudu vědět, jak postupovat (vztahuje se to hlavně na studium)
7. nemůžu najít ubytování
8. hádka s partnerem (rozchod během Erasmu)
9. jak zvládnout vztah na dálku
10. bojím se, že se na zahraniční univerzitě nedomluví s učitelem anglicky a budu spoléhat na základy daného jazyka
11. ztracená zavazadla
12. ztráta nebo odcizení dokladů, peněz, důležitých věcí
13. když budeme v rámci studia muset pracovat na projektu s dalšími Erasmus studenty - a ti nebudou dělat svou práci (vykváknou se na to)
14. úmrtí člena rodiny v ČR během mého pobytu v cizině
15. Musím v zahraničí do nemocnice

Krise - ubytování (není, špatný spolubydlící, ponorka)

- Špatný spolubydlící
 - Co mi vlastně vadí?
 - Hodit řeč - lépe se poznat a najít společné hobby
 - Špunty do uší a masku na oči - kdy bude nejhůř
 - Nebýt moc doma
 - V případě že je zle, najít jiné bydlení nebo pokoj na koleji (zažádat o změnu)
 - Když je nás víc - jak to vnímají ostatní?
- Ponorka
 - Viz výše
 - Přijmout co nemůžu změnit - přetrpět, co je nutné
 - Trávit čas s jinými lidmi - jiní zahraniční studenti
 - Otevřená asertivní komunikace - konkrétně druhému popsat, co mi vadí a co potřebuju a jak jinak
- Nemůžu najít ubytování
 - Volám paní Kopecké - dá nám vědět, do by byl poblíž (kdo by půjčil gauč) - Facebook skupiny či naši ambasadoři
 - Poptat se spolužáků jestli nehledají flatmate, nechtějí rodiče nové dítě?
 - Obrátím se na IRO přijímací univerzity/ESN/BEST - prosba o pomoc
 - Zabookovat na přechodnou dobu hotel/hostel/airbnb (lepší i ve chvíli, kdy si nejsem jistý, jak vypadá, kam jedu - až na místě hledám ubytování)
 - UTOPENÉ PENÍŽE (covid-19 apod.) - paní Kopecká

Krize - ztráta věci (zavazadla, doklady, peníze)

- Ztráta zavazadla
 - Letiště - nahlásit (možná přiletí dalším letadlem)
 - Jinde - hlásím na policii či na stránkách dopravce
 - Mít u sebe vždy doklady i s penězi (abychom měli peníze na tričko ze sekáče nebo DIOR)
 - Mít něco pro jistotu v příručním zavazadle
- Doklady apod
 - Nenosit zároveň občanku a pas, a případně jenom doklad, kde je jméno
 - Mít kopie - elektronická verze, vyfoceno apod.
 - E-identita
 - Nahlášení krádeže - policie (první) a pak ambasáda či konzulát(emergency passport)
 - Zablokovat kartu
 - Rozdýchám paniku - zavolám blízké osobě, na konzulát

Krize - život v ČR (vztah na dálku, rozchod, úmrtí v rodině)

- Vztah na dálku
 - Udržovat průběžně kontakt - mít nastavené, jak spolu budeme komunikovat
 - Je to líto více tomu co je “doma” - ptát se, jak se má - nechrlit jen jak je mi tu úžasně
 - Vzít drahou polovičku do svého nového světa
 - Společně trávit aktivity - filmy, hry, rande na dálku
- Rozchod
 - Hodně sdílet (s kýmkoliv) - i s protějškem vše probrat (ať nezůstanou žádné křivdy)
 - Prevence - nastavení očekávání před odjezdem, nastavit hranice, domluvit se na plánu
 - Mít vizi, co se bude dít po návratu
 - Vyhledat odborné pomoci - on-line párové poradenství/terapie
- Úmrtí v rodině
 - Dovolím si truchlit (pláču, jsem s kamarády)
 - Vyšší moc - přijet domů - přes paní Kopeckou zařídit možnosti
 - Nepřijdu o peníze - proplatí se
 - Proděkan pro studium - vyřeší se kredity (s tamější univerzitou vyřešit, jestli lze na dálku dokončit studium)
 - Obrátím se na odbornou pomoc
 - Komunikovat i s rodinou doma na dálku, než se vrátím (“být s rodinou i na dálku”)
- O prázdninách se mohu vrátit zpět :)

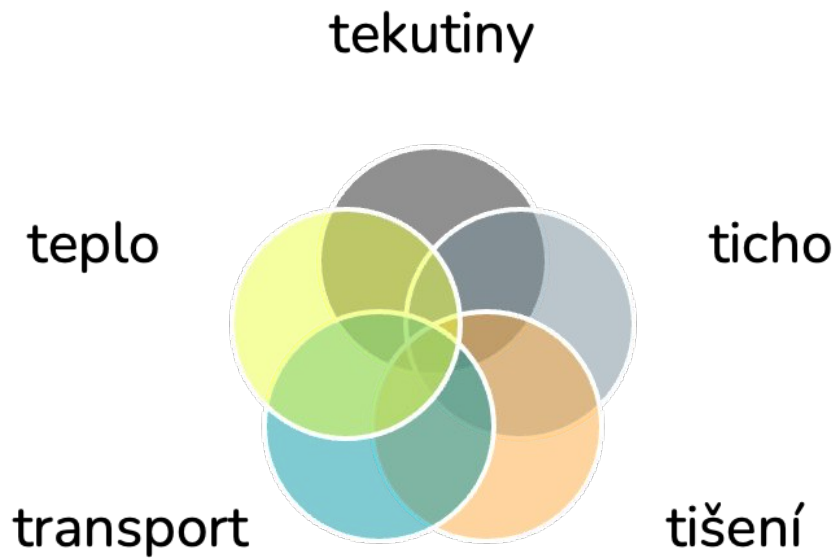
Krize - komunikace (škola nekomunikuje, učitel nemluví AJ, teamwork, návštěva nemocnice)

- Škola nekomunikuje
 - Základy jazyka - jsou kurzy na ČVUT nebo Duolingo
 - Osobně do kanclu na zahraniční oddělení
 - Vezmu kamaráda, co umí dobře daný jazyk
 - Cvičit cvičit cvičit - komunikovat i s veřejností (v obchodě, na ulici, na party)
- Když učitel neučí v angličtině
 - Zkusit na studijním změnit předměty - konzultovat to i s ČVUT
- V týmu to nefunguje (druzí nespolupracují)
 - Udělat to celé sám
 - Prevence - vybrat si někoho, kdo působí spolehlivě/koho znám
 - Rozdělit si to na části - učitele o tom informovat - a každý je zodpovědný za to “svoje”
 - Odchytit si ho po výuce a vyříkat si to - dělá něco nebo ne? Průběžné deadlines a způsob práce nastavit
 - “Reality check” - je to jen můj pocit, nebo je to vážně problém ? (kulturní rozdíly ve způsobu práce)
 - Informovat o tom učitele
- Návštěva nemocnice
 - Být pojištěn - mít účtenky/doklady o poskytnutí péče - mít z toho zprávu
 - Jít s někým - spolužáci, kamarádi, buddy

Krize - různé (potravinová alergie, došly peníze, ...)

- Alergie
 - Větší město - podobné potraviny jako v ČR
 - Sám si vařím či pečů
 - Podívat se, jestli v dané oblasti jsou obchody se speciálními potravinami
 - Vzít si nějaký základ s sebou
 - Mít s sebou dost prášků na alergie či jiné obtíže
- Došly peníze
 - Rodina pomůže ?
 - Mít trošku naspořeno - mít zálohu/rezervu s sebou
 - Vytvořit si rozpočet
 - Reality check - koukat jestli svůj plán dodržuju, jestli ty peníze na účtu fakt jsou
 - Podívat se po brigádách/přivýdělku (legálním)

5T krizové situace



Co dělat, když má váš blízký psychické obtíže

Vnímá váš blízký, že má problém a chce pomoc?

ANO



Pozorně mu naslouchejte

Snažte se zjistit co nejvíce o jeho prožívání a vžít se do něj. Nesnažte se mu vnútit váš pohled na věc a ani jeho potíže nezlehčujte.

Ptejte se, co by mu pomohlo

V jakých situacích se cítí aspoň trochu lépe? Co je v takových situacích jinak? Je něco, co mu už v minulosti pomohlo?



Společně proberte možnosti odborné pomoci

Ta je vhodná vždy, když člověk vnímá, že "už na to sám nestačí".



Bud'te tam pro něj.

Je sobě nebo svému okolí nebezpečný?

NE

ANO

Pokuste se respektovat jeho vnímání

Jakkoliv se liší od vašeho a jakkoliv to může být těžké.

Vyhledejte pro sebe podporu od přátel nebo odborníka.



Nepřesvědčujte

Podělte se s ním o vaše obavy a chtějte znát jeho vnímání situace. Posilujte v něm pocit důvěry ve vás a pocit, že je přijímaný a oceňovaný.

Společně zvažte, jak by vám oběma mohla pomoci podpora odborníka

Můžete vyhledat odbornou pomoc a svěřit se o tom svému blízkému.

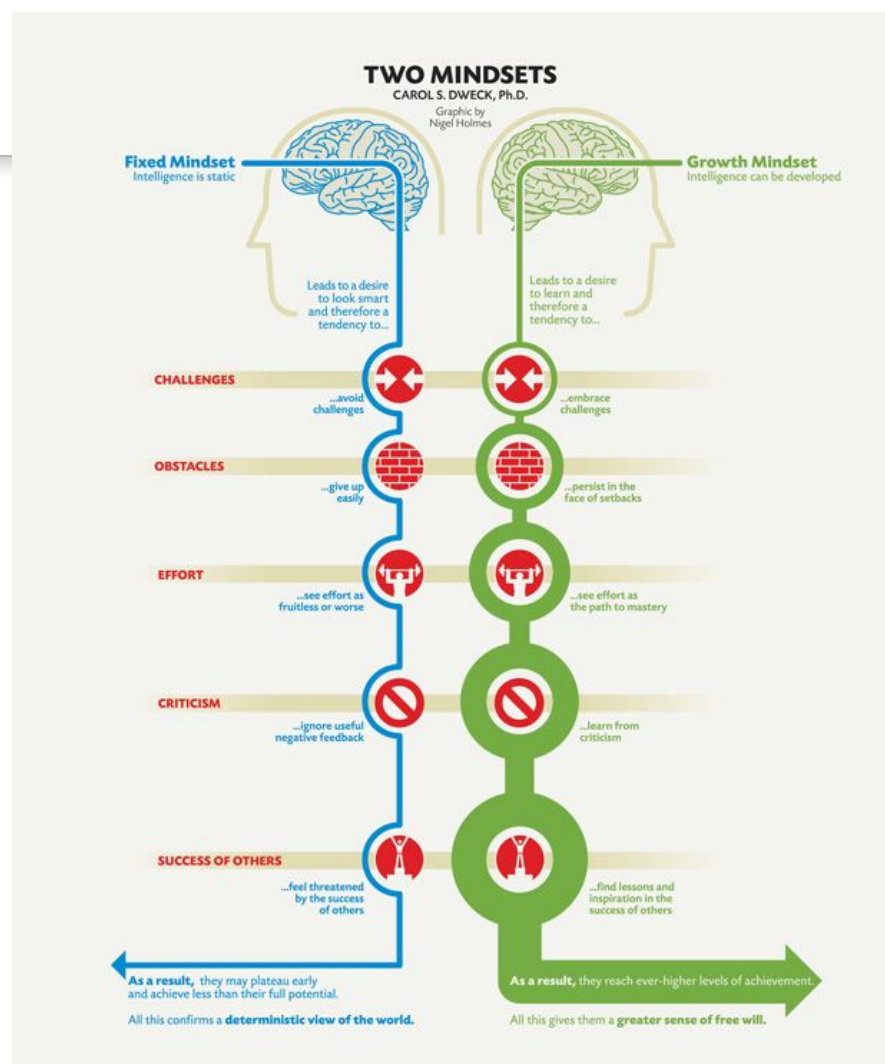


Pokud bezprostředně ohrožuje zdraví své nebo jiných, zavolejte záchrannou službu.

 155

(pokrizový) růst





(pokrizový) růst

Posttraumatický růst se může projevit v pěti oblastech

- První jsou vztahy s **druhými lidmi** – růst se může projevit např. větším zapojením druhých lidí do vlastního života, vnitřního či vnějšího, větším soucítěním s jejich potřebami, pocitem větší sounáležitosti a blízkosti, lepším vyjadřováním pocitů směrem ke druhým, věnováním větší pozornosti vztahům obecně.
- Druhou oblastí jsou **nové životní možnosti** – tam se růst projevuje např. objevením nových oblastí zájmů a příležitostí, zlepšeným nakládáním s časem, napřením vůle k věcem, které je zapotřebí změnit.
- Třetí oblastí je **osobnostní růst** – zde se růst projevuje např. pocitem zvýšené sebedůvěry, lepším zvládnutím životních obtíží, zvýšenou akceptací životního běhu.
- Čtvrtou oblastí je **spirituální změna** – růst se projevuje např. porozuměním duchovním potřebám svých či druhých osob, větším zájmem o duchovní oblast, někdy i zesílením víry či náboženských
- Poslední, pátou oblastí je **ocenění života**, kde se růst projevuje např. úvahou o podstatných věcech v životě, uznáním možností, které nám všem život uděluje.

Můj osobní plán na Erasmus

- Proč jedu na Erasmus?
- Na co se nejvíc těším?
- Jak na sobě poznám stres?
- Co mě zaručeně rozhodí?
- Co mě zaručeně uklidní?
- Na koho se můžu obrátit, když to bude velký špatný?
- Moje nejoblíbenější relaxační cvičení:
- V krizi se budu řídit těmito kroky:
- První věc, kterou udělám po návratu domů:

Dopis svému budoucímu Já



- Přináší vhled a pomáhá hodnotit životní zkušenosti z jiného úhlu pohledu
- Zvyšuje sebeuvědomění
- Pomáhá rozpoznat naše navyklé vzorce přemýšlení/chování

Dopis svému budoucímu Já

Co si napsat?

- Vděčnost
 - *Za co jste vděční ve svém životě? Na co jste hrdí? Za co jste vděční sami sobě? Kdo jsou milované osoby ve Vašem životě?*
- Sebeuvědomění
 - *Co byste svému budoucímu Já poradili? Z čeho máte aktuálně obavy? Které vaše návyky vás brzdí?*
- Přání
 - *Jaké zážitky, dobrodružství vaše budoucí Já už zažilo? Co jste se naučili? Jakým člověkem chcete být? Jaké drobnosti, návyky můžete dělat pro své fyzické a duševní zdraví?*

Shrnutí DO's & DON'Ts

- Dostatek spánku + spánková rutina
- Pozitivní myšlení (soustřed' se na drobnosti)
- Pauza (i kdyby jen 5 minut)
- Relaxační techniky, dech
- Vitamíny, minerály
- Řekni si o pomoc
- *Uložit si prezentace COSTABEX*

- Pozor na kofein (může maskovat úzkost)
- Nespoléhej se na alkohol/drogy
- Ne prokrastinaci (strukturuj si čas)
- Netlač na sebe
- Neuzavírej se
- Neignoruj signály těla

Zdroje

<https://nevypustdusi.cz/2020/04/16/krizova-intervence-je-tu-pro-vsechny/>

https://www.psychiatriepropraxi.cz/artkey/psy-200901-0001_Trauma_a_posttraumaticky_rust.php

<https://positivepsychology.com/comfort-zone/>

<https://colleges.claremont.edu/thehive/carol-dweck-the-two-mindsets-and-the-power-of-believing-that-you-can-improve/>

<https://mindfulbydesign.com/fixed-vs-growth-two-ends-mindset-continuum/>

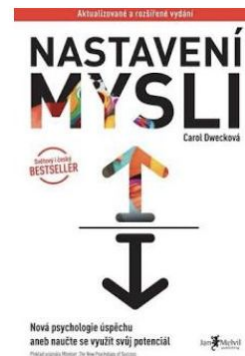
Calhoun LG, Tedeschi RG. Facilitating Posttraumatic Growth. A Clinician's Guide. Lawrence Erlbaum Associates, London, 1999.

Psychiatr. pro Praxi, 2009; 10(1): 8-11 Trauma a posttraumatický růst PhDr. Marek Preiss Ph.D

Kontakty na lektorky:

Markéta Pešoutová - marketa.pesoutova@oushi.upol.cz

Anna-Marie Pospíšilová - annamarie.pospisilova@ruk.cuni.cz



**Děkujeme za pozornost a
přejeme smysluplný a
naplňující výjezd!**