

40.

Mám krizi. Jak z toho ven?



Alena měla delší dobu konflikty s manželem, hádky byly téměř na denním pořádku. Z předchozího vztahu měla dvě děti, které žily s nimi, partner Milan žádné děti neměl. Jednou večer se Milan vrátil podnapilý a k Aleně se choval velmi hrubě, sprostě jí nadával a fyzicky ji napadl, stalo se to už podruhé. Pro Alenu byl ten večer poslední kapkou. Když Milan usnul, Alena rychle sbalila děti, sebe a nejdůležitější dokumenty a utekly ke kamarádce, která o všem věděla. Ráno měla hlavu plnou chaotických otázek. Co s nimi teď bude? Její rodiče nežijí a další příbuzné má na druhém konci republiky. Neunáhliila se? Nehrozí hlavně dětem od Milana nějaké nebezpečí? Kamarádka s Alenou zašla do místní občanské poradny, kde jí sociální pracovnice domluvila schůzku s advokátem pracujícím pro bono a informovala ji o možnostech prozatímního krizového bydlení. Po schůzce byla Alena poněkud klidnější, ale stále v ní rezonovalo mnoho emocí, hlavně vztek a strach. Dostala kontakt na linku důvěry a místní krizové centrum. Za normálních okolností by měla ostych tam zajít, nyní ale byla v tak velkém emočním vypětí, že ještě ten den do krizového centra zašla a svěčila se s tím, co se stalo. Po rozhovoru s psycholožkou cítila, že zase stojí nohama pevně na zemi, má se kde poradit a získat podporu.

Život přináší různé situace, které mnohdy nemají snadné řešení nebo nejdou vyřešit vůbec. Prostě se něco stane. Ocítnete se v krizi vy, vaši blízcí, celá rodina nebo pracovní kolektiv. Také každá ze zde popisovaných situací a příběhů může vyvolat psychickou nepohodu, napětí nebo krizi. Fungování v takové chvíli je náročné a v souvislosti s každodenními požadavky na dospělého, ještě v roli rodiče, může představovat značnou zátěž. Na druhou stranu lze na krizi nahlížet jako na příležitost ke změně a osobnímu růstu.

CO TO VLASTNĚ KRIZE JE?

Krizi popisujeme jako **náročnou životní situaci, kterou vnímáme jako zátěžovou, nepříznivou, nebo dokonce život ohrožující**. Máme pocit, že situaci již nejsme schopni zvládnout vlastními silami. Po překonání takového období proběhlou krizí obvykle vnímáme jako důležitou zkušenost, to ale až zpětně, s odstupem času. **Jde tedy o subjektivní hodnocení situace.**

Pokud se stane, že jste na všechno sám či sama, můžete mít pocit, že běháte v začarovaném kruhu, ztrácíte energii, radost a vůli do života. Psychickou zátěž a stres způsobuje i dlouhodobá nespokojenost, komplikované partnerské nebo rodinné vztahy či nahromadění úkolů plynoucích z pracovních a/nebo rodičovských povinností.

Z pohledu času můžeme životní krize rozdělit na akutní a chronické. **Akutní krizi** může spustit např. ztráta blízké osoby, rozhodování se mezi dvěma partnery, úraz, závažné životní události – nehody, hromadná neštěstí, partnerské nebo rodinné problémy, zhoršení stávající psychické poruchy, náhlý a prudký rozvoj úzkostných a depresivních stavů, ale i ztráta bydlení či změna zaměstnání. Akutní krize je velmi nápadná, má sice bouřlivý průběh, ale bývá časově ohraničená – trvá nejdéle šest týdnů. Oproti tomu **chronická krize** není většinou ani

dostatečně patrná, rozvíjí se „plíživě“ a nepozorovaně. Často se jedná o krizi v oblasti mezilidských vztahů, práce, vlastních hodnot nebo tvůrčí činnosti. Jistě jste slyšeli pojem „syndrom vyhoření“, ten bychom sem také zařadili.

Krizový stav může odeznít, chronifikovat se (to znamená, že se ustálí, nelepší se, ale ani se nehorší), vyvolat psychickou potíží či nemoc, anebo může vyvolat **příznivou změnu chování a prožívání, kterou hodnotíme jako osobnostní „růst“**.

Pozn.: Věděli jste, že krizotvorným momentem může být třeba i svatba, všeobecně vnímaná jako šťastná událost? Nejenom ryze negativní situace bývají spouštěčem krize.

KAM SE OBRÁTIT O POMOC V KRIZI?

Možností je poměrně mnoho. V České republice existuje velmi dobře strukturovaná a dostupná síť sociálních a zdravotnických služeb, které poskytují krizovou pomoc. Můžete využít podpory po telefonu, osobně nebo přes internet. K dispozici jsou na těchto místech odborníci a zkušení pracovníci, kteří se specializují na práci s lidmi prožívajícími nejrůznější zátěžové a náročné životní situace. **Vědí, že samotné posouzení náročnosti situace se odvíjí vždy od toho, kde v té situaci konkrétní člověk je a kdo si o pomoc přišel říci či si o ni zavolal. Krize je totiž vždy subjektivním vnímáním situace.**

Existuje několik forem odborné pomoci, které se přímo zaměřují na pomoc lidem v krizi, ať už pramení z jakéhokoliv příčiny.

- 1. Internetová pomoc** – e-mailové poradenství, pomoc prostřednictvím chatu.
- 2. Telefonické krizové služby** – linky důvěry, kontaktní linky občanských poraden, K-center, rodinných poraden; specializované linky.
- 3. Ambulantní pomoc** – obvykle jde o jednorázové nebo opakované setká-

ní s krizovým pracovníkem po určitou dobu.

4. Terénní forma pomoci – jde o služby poskytnuté v přirozeném prostředí klienta.

5. Lůžková pomoc, hospitalizace – jde o možnost překonat nejtěžší období krize mimo domácí prostředí ve specializovaném zařízení v rádech dnů a týdnů.

Zde uvádíme tipy na konkrétní specializovaná pracoviště:

PARTNERSKÉ A RODINNÉ VZTAHY, OSOBNÍ KRIZE, TRAUMA

- **Telefonická pomoc:**
linky důvěry – <https://psychoportal.cz/linky-duvery/>, lze vystupovat anonymně, některé jsou bezplatné, Linka první psychické pomoci: tel.: 116 123, v provozu nonstop. Pražská linka důvěry: tel.: 222 580 697, v provozu nonstop. Linka pro rodinu a školu: tel.: 116000
- **Krizová centra:**
nonstop k dispozici v Ostravě: www.kriceos.cz, tel.: 732 957 193; RIAPS v Praze: <https://www.csspraha.cz/kc-riaps>, tel.: 222 586 768
- **Poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy:**
<https://psychoportal.cz/internetove-poradny/>
- Asociace manželských a rodinných poradců ČR:
<http://www.amrp.cz/>
- Centrum sociálních služeb Praha:
www.csspraha.cz
- **Pedagogicko-psychologické poradny**
- **Psychiatrické ambulance a pohotovost**

FINANČNÍ TÍSEŇ, SOCIÁLNÍ PROBLEMATIKA

- **Občanské poradny:**
<https://www.obcanskeporadny.cz/cs/zustavamerodici.cz>
- **Dluhové poradenství:**

www.financnitisen.cz

www.clovekvtisni.cz

BYTOVÁ A EXISTENČNÍ KRIZE, POTRAVINOVÁ POMOC

- **Azylové domy pro ženy, matky s dětmi, muže:** www.azylaky.cz
- **Hmotná pomoc a služby pro samoživitele/ky**
<https://www.satnikpraha.cz/>
- **Potravinové banky:**
www.potravinovebanky.cz
- **Armáda spásy:** www.armadaspasy.cz
- **Charita ČR:** www.charita.cz
- **Obecní a městské úřady** – poskytou informace o sociálních a zdravotních službách v místě bydliště a možnostech jejich využívání

INFORMACE

- **Linka pro mámy a tátý** – v pondělí a ve čtvrtek od 10 do 16 hod na čísle 739 416 408 – krizová telefonická pomoc
- **Rozcestník péče o duševní zdraví:**
<https://psychoportal.cz/>
- **Vodáčková Daniela a kol.:** Krizová intervence. Portál, 2002

DOPORUČENÍ:

Věděli jste, že mottem první linky důvěry bylo „Než skočíš, zavolej“? Linky důvěry totiž vznikly původně jako telefonická pomoc pro sebevrahy. My si dovoluujeme upravit toto motto pro rodiče a doporučit vám: „Než se topit v moři problémů, řekni si o pomoc.“ Je běžné, že se rodiče potýkají se závažnými problémy, na jejichž řešení nestačí. Je lidské přiznat si to, nenechat krizové situace bobtnat, neprotápět se životem, ale problémy řešit krok po kroku, hledat svoje opěrné body a rozvíjet pozitivní stránky rodinného života.

Jak pomáhá rodičům v krizi Aperio?

Jsou situace, ve kterých si vystačíte s praktickou radou. Mnoho konkrétních doporučení najdete v této příručce. Někdy je potřeba individuálně se doptat na souvislosti vaší konkrétní situace, z toho důvodu fungují v Aperiu dvě telefonické linky, osobní a webová poradna.

Neváhejte se na nás obrátit. Jsme tu pro budoucí rodiče, rodiče, sólo rodiče, rozcházející se rodiče i prarodiče.

www.aperio.cz/poradna

www.zustavamerodici.cz



TELEFONICKÉ PRÁVNÍ PORADENSTVÍ

Můžete se na naše právničky obrátit a poradit se s nimi **v provozní době poradenské linky na telefonu 774 722 153.**



LINKA PRO MÁMY A TÁTY

Na lince můžete anonymně a bez obav hovořit o svých pocitech a starostech v partnerském vztahu nebo rodině, a to v provozní době linky **na telefonu 739 416 408.**



WEBOVÁ PORADNA

Právní a psychologické poradenství pomáhá rodičům řešit partnerské a rodinné vztahy, výchovu dětí, sladování práce a rodinného života, rodinné právo, pracovněprávní problematiku, diskriminaci v zaměstnání, dávky státní sociální podpory apod.

OSOBNÍ PORADENSTVÍ

Po předchozím objednání jsou k dispozici poradkyně pro právní a psychologické konzultace, které poskytujeme osobně nebo na dálku.



PROGRAMY PRO SÓLO RODIČE

Dodají vám energii a pomůžou vám zorientovat se ve vaší situaci, ať je jakkoli složitá. Naučíte se, jak pečovat sami o sebe, abyste mohli pečovat o druhé. A poznáte další rodiče, kteří řeší podobné situace jako vy.

Více na: aperio.cz/tema/pro-solo-rodice a www.aperio.cz/kurzy

Pro rodiče jsou tyto služby Aperia ZDARMA.

www.aperio.cz



MOJE POZNÁMKY:

