

## FAKTORY ZVYŠUJÍCÍ INTENZITU STRESU.

1. **NEOVLIVNITELNOST** → při možnosti ovlivnit situaci prožíváme menší úzkost, situace neovlivnitelné (nemoc, nezaměstn., smrt blízké osoby) → větší úzkost
2. **NEPŘEDVÍDELNOST** → pozitivní význam „varovného signálu“ (např. „test a počkej“).
3. **HRANICE NAŠICH SCHOPNOSTÍ** → přílišná intenzita (zkouš. období)

## TECHNIKY VYROVNAVÁNÍ SE STRESEM

### 1. ODVOZENÉ OD AGRESY.

- kompenzace
- racionalizace
- sublimace
- zvýř. egocentrismus
- negativismus
- identifikace

### 2. ODVOZENÉ OD ÚNIKU

- izolace
- patofilie
- únik do fantazie

# REAKCE NA TRAUMATICKÉ UDÁLOSTI:

⇒ KATASTROFICKÝ SYNDROM (otěun' vzom chova'n'):

- 1) stá'dium ohromen'í (zmatenost)
- 2) stá'dium paniky
- 3) stá'dium úzkosti a hyperaktivity

⇒ POSTTRAUMATICKÝ SYNDROM → panická

úzkost  
↓  
generál.  
úzkost

Terapie / akce / reakce < reálná / imaginární  
- racionalizace → získání pozitivní  
zkušenosti, tvorba pro-  
děpodobnosti  
potlačení či vytěsnění  
desensibilizace („mluvením a  
nastoucháním“).

## STRESOVÉ SITUACE - TYPY:

1. Nadměrná podnětnost
2. Nedostatek - " -
3. Škodlivé podněty

# KRIZOVÁ INTERVENCE

KRIZOVÁ INTERVENCE (KI)  $\Rightarrow$  ODBORNÁ PRÁCE S KLIENTEM, KT. SE OBTÍ V KRIZOVÉ SITUACI.

Z HLEDISKA ČASU  $\rightarrow$  RYCHLÝ AŽ OKAMŽITÝ ZAČÁTEK.

V KRIZ. STAVU SE MŮŽE OBTÍHOUT KÁDÝ ČLOVĚK (ZDRAVÝ, BEZ PORUCHY OUD), A NEBO ČLOVĚK, JEHOŽ KRIZE MÁ PRÍMÝ ČI NEPŘÍMÝ VZTAH K JEHO ONEMOCNĚNÍ.

KRIZ. INTERV. / TVAŘÍ V TVAŘ  
 \ PROTŘ. TELEFONU

KRIZ. SITUACE (DEF.):

- ODBORNÁ PRÁCE S KLIENTEM V SITUACI, KT. OSOBNĚ PROŽÍVÁ JAKO ZATĚŽ, OHROŽUJÍCÍ.

POMÁHA UPŘÍHLÉDNIT A STRUKTUROVAT KLIENTOVO PROŽÍVÁNÍ A ZASTAVIT OHROŽUJÍCÍ TENDENCE V JEHO CUDV.

# FORMY ODBORNÉ POMOČI

- AMBULANTNÍ FORMA
- HOSPITALIZACE
- TERÉNNÍ SLUŽBA
- POMOC V KLIENTOVĚ PŘÍROD. PRAKT. (POVOZNĚ)
- TELEFONICKÁ FORMA

AMBULANTNÍ FORMA → STACIONÁŘ (KLIENT MŮŽE DOHAZET NA NOC DOMU).

TERÉNNÍ SLUŽBA → VÝJEZD KE KLIENTOVĚ  
→ DOPROVOD KL. (DO ÚŘADU, NA POLICI, K LÉKAŘI APOD.)  
→ NÁVŠTĚVA KL. (V NEMOCI)  
→ NA MÍSTO KRIZOVÉ UDÁLOSTI (PŘI KATASTROFÁCH).

TELEFONICKÁ FORMA.

- KONTAKTNÍ LINKY (V RŮZ. PORADNÁCH, PSYCH. PORÍŽENÍCH...)
- SPECIALIZOVANÉ - (ZAMĚŘ. NA URČ. PROBL.  
- AID, PROVDROG., DOMAČÍ NÁSILÍ APOD.)  
(OTEVŘENÉ JAKÉKOVOLIV PROBL.)

# ODBORNÁ POMOC V KRIZI

CIL: POSKYTNOUT KLIENTOVÍ BEZPEČÍ,  
PODPORU, NADĚJI A VEDEKÍ  
(JE KRÁTKODOBÁ → DO 7 DNŮ)

## OBEČNÉ PRINCIPY KRIZ. POMOCI.

1. PRINCIP DOSTUPNOSTI (INFORMAČNÍ)
2. BEZODKLADNOST A NEPŘETRŽITÝ PRŮBĚH
3. POSKYTOVÁNÍ V ZAŘÍZENÍCH I V TERÉNU.
4. CITLIVOST (VĚK, POHLAVÍ, PŮVOD, NÁBOŽ. A SEX. ORIENTACE)
5. PRINCIP INDIVIDUALITY (DLE KLIENT. POTŘEB)
6. PRINCIP KOMPLEXNOSTI (BIOL. PSYCHOL. A SOC. ŽIV. POTŘEB)
7. PRINCIP BEZBARIÉROVOSTI (BÍLÉ PLÁŠE, NEOSOB. INTERIÉR KANCEL., NEOSOB. PŘÍSTUP)
8. PRINCIP NÁVŠTNOSTI

# EVLAĐANI KRIZY

1. ZACHOVAT KLID (FACILITATOR  
MUSI ZACHOVAT URO. ODTUP)
2. ANALYZOVAT SITUACI
  - co se stalo
  - kam směřujeme
  - jak se tam dostat

Doporēdī → výsledek vnitřnī vīa-  
hy facilitatora)
3. POZADAT SKUP. O POUKTRĚDENI  
(PROSIM, VĚNUJTE MI POZORNOST)
4. KONSTATOVAT STAV DISKUSE
5. PŘIPOMENOUT CIL DISKUSE
6. POJMENOVAT PŘEKAZKY BRANICI  
K DOMLENÍ CILE
7. NAVRAHNOUT ŘEŠENÍ
8. POVZBUDIT UČASTNÍKY