

Jak zvládnout krizi?

Můžeme se pokusit zvládnout ji sami. Někdy pomůže pořádně se vybrečet, vykřičet, různými způsoby uvolnit napětí, které v nás přetrvává. Je dobré zvážit pro a proti možných variant řešení, přemýšlet o tom, co by mohlo pomoci, případně jaké postupy už se v minulosti osvědčily. Doporučuje se též představit si někoho jiného na svém místě: Co by asi on v mé současné situaci dělal?

Pokud tyto metody nezabírají, je dobré vyjít s problémem na světlo. Místo neustálého sebeobviňování je lepší využít možnost sdílet svou situaci s někým jiným. Můžeme oslovit rodinu, přátele, kamarády či kolegy v práci. Získáme tak pocit, že „na to“ nejsme sami. Vyslechnou nás, často nám poradí, pomohou, podpoří nás v těžké situaci.

Někdo zvládne krizi sám nebo s pomocí svých blízkých, spolupracovníků a přátel, někdo se však raději obrátí na instituce, jejichž posláním je pomáhat lidem v krizových situacích.

Objeví-li se krize v našem životě, je důležité ji přijmout. Je třeba si připustit, že se děje něco, co už nezvládáme běžnými a navyklými způsoby. Nebojme se na ni pohlížet také jako na příležitost k osobnímu růstu.

Kde v krizi hledat odbornou pomoc?

Odbornou krizovou pomoc můžete vyhledat kdykoli a bez objednání.

Pracovníci krizových center pomáhají lidem hledat řešení, naslouchají jim, předávají důležité informace a kontakty, zaručují vstřícnost a diskrétnost.

Služby jsou poskytovány bezplatně.

Linka důvěry a psychologické pomoci

zavolejte kdykoli
☎ 377 462 312
☎ 605 965 822

Centrum SOS Archa

navštivte nás na adrese
Prokopova 17, Plzeň
po, út, st 9–12 13–16
čt 13–19
pá 9–12 13–16
☎ 377 223 221

Terénní krizová služba

přijedeme kamkoli v Plzeňském kraji
nonstop – pouze volání, nikoli sms
☎ 777 167 004

**život přináší situace,
které nemusíš řešit sám**

**podívej se
kolem ...**

**jsme nablízku,
když je třeba**

**Vše, co
potřebujete vědět**

O KRIZI

Nezapomeňme, že včasná a efektivní pomoc může předejít dlouhodobým psychickým obtížím.



Co je krize?

Krize je zcela přirozenou součástí života a každý se s ní ve svém životě setká.

Prožívat ji je normální.

Každý člověk se v průběhu svého života vyvíjí, prochází řadou událostí, dostává se do různých neočekávaných situací a utkává se s řadou překážek.

Každý z nás těmto událostem čelí, řeší je a takto získané zkušenosti integruje do svého dalšího života.

Jsou ale situace, jejichž subjektivní naléhavost je pro nás tak velká, že je již nejsme schopni zvládnout sami našimi běžnými prostředky a strategiemi. Už nefunguje jít si zaběhat, nakupovat, jet na chatu apod. Už zkrátka nevíme, kudy kam. Prožíváme stavy bezvýchodnosti, zoufalství, vyčerpanosti, bezmoci. Máme pocit, že už nemůžeme dál, že jsme si „sáhli na dno“. Ocitáme se v krizi.

Krize je tedy jakákoli tíživá životní situace, s níž si nevíme rady; situace, která přesahuje naše obvyklé možnosti a mechanismy řešení nesnází.

Co krizi způsobuje?

Krize může vzniknout z různých příčin.

Můžeme si ukázat, které události v našem životě bývají velmi náročné, a u kterých proto hrozí, že bychom se mohli ocitnout ve stavu, kdy už nebudeme vědět kudy kam:

- smrt či ztráta blízké osoby, dětí, rodiny, vážná nemoc, ztráta či změna zaměstnání, zadlužení, odchod do důchodu, stěhování;
- svatba, narození dítěte, rozchod, klimakterium;
- nedostatek bezpečí, citových podnětů, hledání identity, samota;
- extrémně děsivé prožitky jako autonehoda, sexuální útok, napadení, sebevražda někoho blízkého, povodně, požáry, kriminalita.

Mějme na paměti, že zdroj krize nespočívá v události samotné, ale v našem vlastním hodnocení této události.

Jak se krize projevuje?

U každého z nás se krize projevuje různě.

Nejčastěji se mohou objevit:

- pocity zranitelnosti, ohrožení, nedostatek kontroly nad situací, ochromení, strach, úzkost, plačtivost, podrážděnost či návaly hněvu, lekavost, únava;
- změny v pracovní výkonnosti, obtíže s koncentrací, změny ve vztazích, v rodině, v sexualitě;
- potíže se spánkem (málo nebo moc spánku, děsivé sny), potíže s jídlem a pitím (např. ztráta chuti k jídlu, nadměrné požívání alkoholu);
- tělesné obtíže (např. bušení srdce, bolesti zad, žaludku).

Naučme se všimnout si i zdánlivě nepatrných změn v chování našich blízkých i nás samotných. Mohou to být signály volání o pomoc.