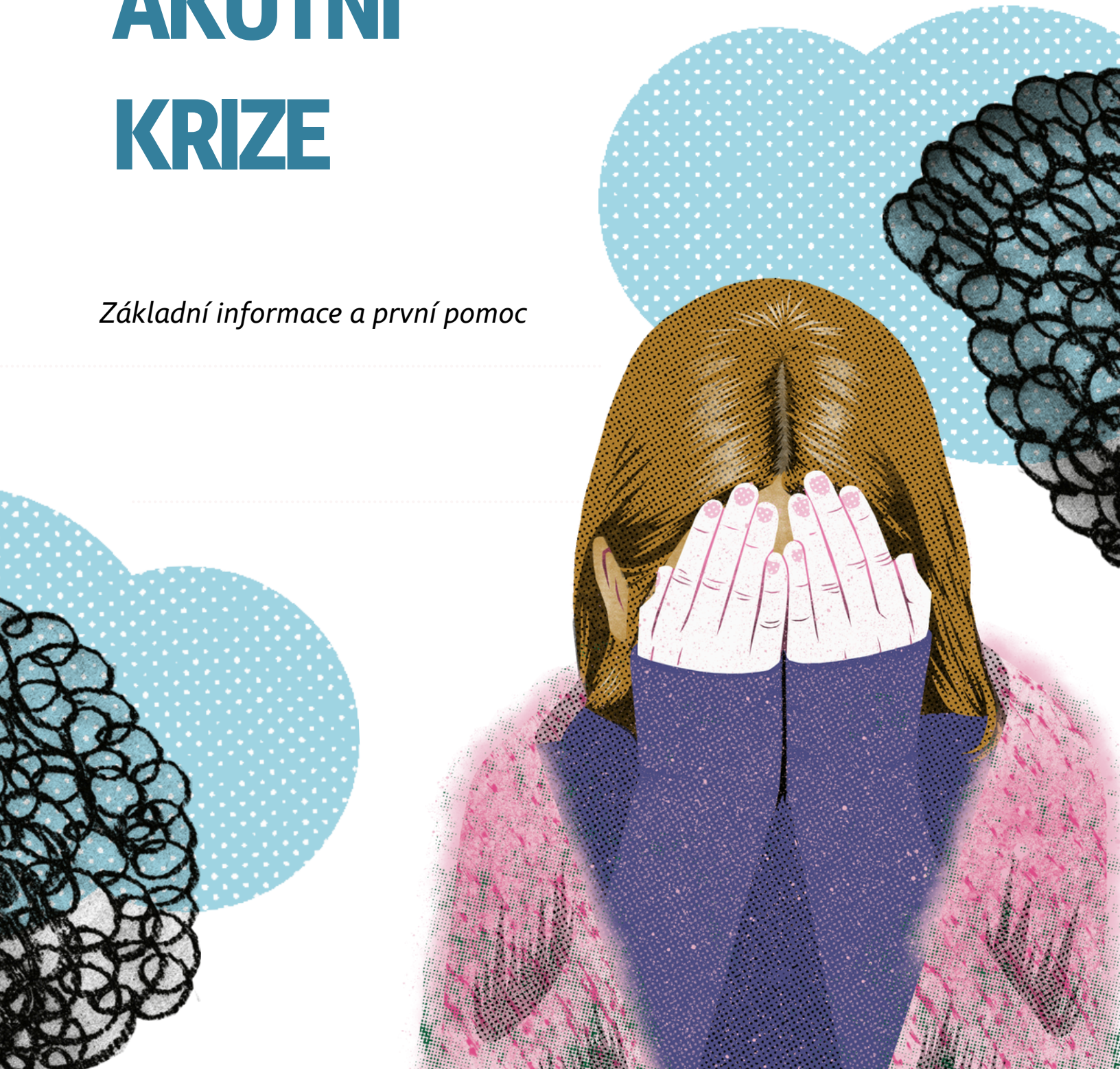


AKUTNÍ KRIZE

Základní informace a první pomoc



OBSAH

2 Co je to akutní krize

Dozvíte se základní informace o depresi.

3 Jak postupovat

Najdete zde nejdůležitější informace pro první pomoc

6 Krizové linky

Základní informace a kontakty.

7 Příběhy

Příběhy, díky kterým budete mít lepší představu o situaci, když někdo prožívá akutní krizi.

Co je to **AKUTNÍ KRIZE**

Akutní krize je popisovaná jako určitá zátěžová situace, která je natolik závažná a mimořádná, že ji člověk nedokáže zvládnout sám. Může se jednat o silnou reakci na interní a externí podmínky dotyčného. Možná prožívá ztrátu, psychické nebo fyzické obtíže, tíživé socioekonomické okolnosti, náročné období nebo reaguje na určitou celospolečenskou situaci.

Akutní krize na UHK?

Přímá krizová intervence není na UHK k dispozici nonstop. Jedná se o specializovanou psychosociální pomoc pro osoby v krizi. Služba přitom musí mít určité hranice a poskytuje ji odborná osoba s výcvikem v komplexní krizové intervenci. Proto je vhodné vybavit se i jinými krizovými kontakty, které následně můžete předat dál. (Pro rychle dostupné kontakty klikněte na **zvýrazněný text**.)

Co je to **AKUTNÍ KRIZE**

Když se setkáme s krizí v oblasti duševního zdraví poprvé, máme možnost využít postupy, které se osvědčily v minulosti, nebo si osvojit strategie nové. Pomoc sobě sama je důležitou součástí vyrovnání se s krizovou situací, protože vychází z osobních zkušeností, a je tak šitá každému z nás na míru. To co může být vhodnou vyrovnávací strategií pro jednoho, nemusí fungovat pro druhého a naopak. (Opatruj-se, 2022)

Každý člověk ale může prožívat tento akutní stav jinak. Někdo se vyhýbá kontaktu s okolím, potýká se se studem za svůj stav a bojuje s extrémními pocity a nedostatečnou schopností podílet se na každodenních aktivitách tak, jako dříve. Rozdíly takových akutních stavů jsou různé nejen u každého jedince, ale i napříč věkovými kategoriemi. Sebepoškozování a sebevražednost představují extrémní příklady takové krize.

Všichni se můžeme naučit rozpoznat náznaky zhoršení duševního zdraví a základní gesta, kterými můžeme pomoci sobě, rodině nebo našim přátelům k lepšímu zvládnutí situace, bude-li třeba. (Opatruj-se, 2022)

Kam se obrátit?

KDYŽ JSEM V KRIZI

V krizi se může ocitnout každý z nás. Krize je dokonce přirozená součást našeho života. Pravděpodobně teď přemýšlíte nad tím, co dělat, když sami zažíváte akutní krizi.

Jak to může vypadat?

Je možné, že pláčete nebo cítíte lítost, nebo naopak vztek, zlost, frustraci. Můžete přemýšlet nad ukončením svého života. Třeba nedokážete racionálně myslet. Zažili jste něco tak mimořádně negativního, že můžete prožívat šok a popření. Můžete přestat cítit sebe a plnohodnotně prožívat svět kolem vás. Vnímat, že jste jakoby za sklem nebo mít pocit, že se život tam venku odehrává bez vás, případně mimo vás. Možná nevíte a nedokážete popsat, jak se cítíte, protože vůbec nic necítíte.

Možná právě prožíváte akutní krizi.

Více informací zde: [Jak \(si\) mohu pomoci? — Opatruj.se](#)

Kam se obrátit?

KDYŽ JSEM SVĚDKEM KRIZE

Pokud jste svědkem krizové situace, mimořádné situace nebo rizikového jednání, kdy je osoba sama v ohrožení života, anebo ohrožuje jiné, volejte vždy pomoc přes nouzové služby. Policie **158, 112** Záchranná služba **155, 112**

Změna stavu vědomí. Není možné vyloučit, že osoba bude jednat pod vlivem návykových látek (alkohol, drogy aj.). Nebo může akutně prožívat epizodu závažného psychického onemocnění. Platí: 1) Volejte nouzové služby a 2) vaše ochrana je vždy na prvním místě. Pokud vyhodnotíte, že v rámci vašeho pokusu rizikové situaci zabránit nebudete následně v situaci bezprostředně ohrožení (například záchrana sebevraha z okenního rámu aj.), pokuste se zabránit ublížení na zdraví. V této situaci vždy na začátku volejte nouzové služby, i když to osoba odmítá.

Krize. Mimo výše uvedený případ je osoba možná v osobní krizi (bez změny stavu vědomí) a nebo se vám svěřila, že přemýšlí o sebevraždě, například že "již dál prostě nemůže". Zkuste navázat kontakt a udržujte jej co nejdéle. Pokuste se sami uklidnit. U každého z nás může totiž nastat stav paniky v důsledku reakce na situaci osoby v krizi. Volně dýchejte a klad'te otevřené otázky typu "a jak vám je?" a projevujte pochopení, nehodnoťte myšlenky na sebevraždu. Pokud vyhodnotíte, že je osoba ohrožená na životě a situace je vážná, informujte ji o vaší občanské povinnosti kontaktovat v takové situaci záchrannou službu. Pokud osoba souhlasí a zůstává, udržujte s ní kontakt do příjezdu nouzové služby. Může se stát, že to daná osoba odmítne a odejde. Tímto jste udělali maximum.

KRIZOVÉ LINKY

Linky

První pomoc v jakékoliv náročné životní situaci (když člověk neví kudy kam a je toho na něj moc). Rozhovor je zcela anonymní. Pracovníci nabízejí podporu a pochopení, možnost odložit emoční zátěž, případně konkrétní praktickou pomoc v psychicky náročné chvíli.

Linka bezpečí

Pro děti a studenty do 25 let včetně. NONSTOP. Tel.: [116 111](tel:116111)
[Chatové poradenství](#) (denně 09.00 – 13.00 a 15.00 – 19.00)
Web: www.linkabezpeci.cz

Modrá linka NONSTOP

Tel.: [731 197 477](tel:731197477)
Tel.: [608 902 410](tel:608902410)
Skype: modralinka

Linka první psychické pomoci

Krizová linka pro dospělé. NONSTOP a zdarma.
Tel.: [116 123](tel:116123)
[Chatové poradenství](http://linkapsychickepomoci.cz/chat/). <http://linkapsychickepomoci.cz/chat/>

Je možné využít bezplatné konzultace s některým z dalších poradců v rámci [Psychologické a terapeutické podpory na UHK](#). Služba není k dispozici nonstop.

JAK PODPOŘIT OSOBU V KRIZI

- Zkuste se zklidnit nejprve sami, vhodně dýchejte.
- Druhou osobu stabilizujte, usadte a zabezpečte ji sklenicí čisté vody, můžete nabídnout i deku (nebo svůj svetr).
- Důležité je udržení kontaktu. Mluvte, volně udržujte pohled.
- V případě blízké osoby můžete nabídnout i dotek ruky, objetí.
- Řekněte, že s ní/ním teď chvíli zůstanete, než nepříjemné pocity odezní.
- Naslouchejte a dejte najevo, že se chcete dozvědět, jak se cítí. Nedávejte rady ani názory a nesudte, nehodnoťte.
- Navrhněte, že společně vyhledáte konkrétní odbornou pomoc.

Mějte u sebe krizové kontakty:

Záchraná služba 155, 112

Modrá linka:

Tel.: 731 197 477, 608 902 410

Linka první psychické pomoci

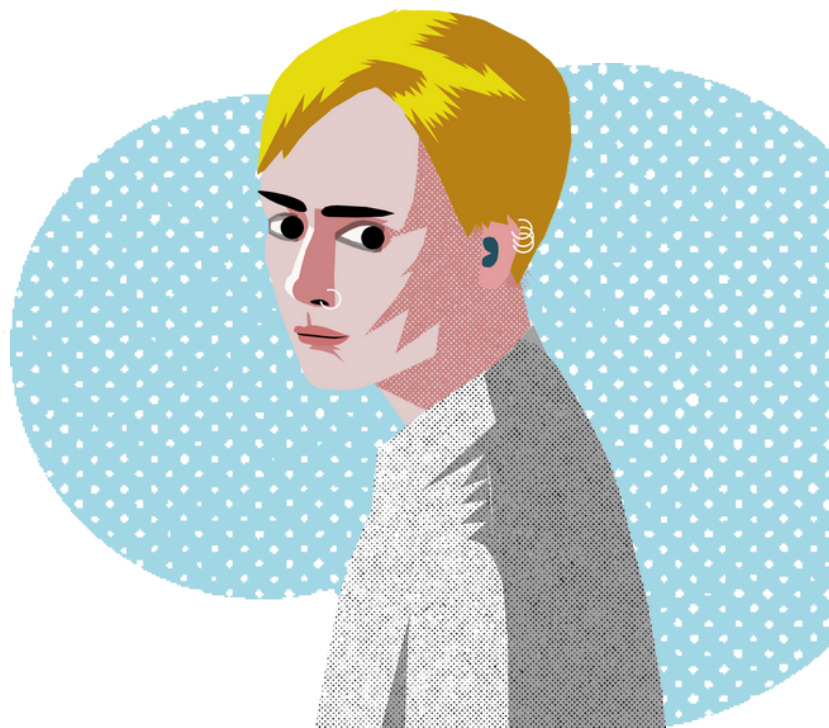
Tel.: 116 123

PODPORA NA UHK



Centrum psychologické a terapeutické podpory na UHK pomáhá studujícím adaptovat se na podmínky studia, podpořit je při řešení studijních i osobních nesnází, pomoci jim hledat a naplňovat svůj tvůrčí potenciál a úspěšně dokončit studium na UHK. Podporu nabízí i zaměstnancům a zaměstnankyním UHK při řešení jejich osobních i pracovních krizí, aby předešli pracovnímu vyhoření.

PŘÍBĚH MARIÁNA



Okolí považuje Mariána za výborného studenta, on však se sebou nebyl nikdy spojený. Ve svých myšlenkách se neustále hodnotí, a kritizuje za svá předchozí rozhodnutí. Poslední dobou začal přemýšlet nad tím, co by se stalo, kdyby to všechno ukončil. Samotná představa dobrovolného odchodu ze světa mu přinesla nepopsatelnou svobodu a pocit úlevy. Jednoho dne se Marián ve škole svěří spolužákovi, protože se bojí toho, že jeho myšlenky dostávají čím dál tím konkrétnější obrysy.

V ideálním případě by se měl Marián rovnou obrátit na 155, případně psychiatrickou ambulanci, nebo využít krizové linky. Pokud nedokáže udělat ani jeden z kroků, měl by to oznámit první osobě, kterou uvidí. V našem příběhu je to spolužák Petr. Ten začne okamžitě jednat. Společně zajdou za první/m vyučující/m v rozvrhu a informaci mu/jí předají. Rolí vyučujícího je zajistit klidné a bezpečné prostředí pro oba studenty, vyslechnout je a zavolat záchrannou službu. V případě přetrvávající paniky, která znemožňuje kontaktovat tísňovou linku, je třeba zajít za jakoukoliv osobou na UHK, případně i jinde. Může se stát, že Marián nabízenou pomoc odmítne. V tom případě vyučující i spolužák udělali maximum, které bylo v jeho silách.

PŘÍBĚH JOHANY



Johana je v prvním ročníku prezenčního studia. Ví o sobě, že se bojí velkého počtu lidí a běžně cítí jakoby ji něco svíralo na hrudi. Nevěnuje tomu zvýšenou pozornost, takže netuší, že její úzkosti a sociální fobie pomalu přerůstají v panické ataky. Společně s jejím zhoršující se mentální pohodou začíná prožívat panické ataky čím dál tím častěji. Dvakrát zkolabovala ve třídě, kde měla pocit, že se nemůže nadechnout, a že brzy umře. To samé se za několik dní opakovalo i na chodbě. Johana se bojí, že je nemocná, protože zatím neví, co jsou panické ataky.

Jak se v takovém případě zachovat?

Johana by měla kontaktovat psychiatrickou ambulanci, Centrum Augustin a může se obrátit i na Centrum psychologické a terapeutické podpory.

Z role vyučujících, spolužáků nebo osob přihlížejících:

Z této pozice je těžké vyhodnotit o jaký záchvat se jedná. Ideálně by Johana měla podstoupit řadu vyšetření, než se stanoví diagnóza. Pokud však vyhodnotíte, že situace může být vážná a stav se v prvních minutách nelepší (nevíme, zda se jedná např. o infarkt, stav po úrazu aj.), volejte vždy záchrannou službu. Můžete s Johanou vyčkat příjezdu záchranné služby, poskytnout jí případně teplou deku, vodu, čaj. Ptejte se, zda máte někoho kontaktovat. Johana může odmítnout kontaktovat záchrannou službu a odejít, proto na to buďte připraveni.



Studující, vyučující a další zaměstnanci a zaměstnankyně se vždy mohou obrátit pro informace a podporu na UHK Point.

Zdroje:

Yeager, K. R., Roberts, A. R. (Eds.). (2015). Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment, and Research (4th ed.). Oxford University Press.

Opatruj.se [online]. NUDZ: ©2022 [cit. 10.4.2022]. Dostupné z: <https://www.opatruj.se/>

Nevypuř Duři [online]. Nevypuř Duři: ©2022 [cit. 23.5.2022]. Dostupné z: <https://nevypustdusi.cz/>

Aliev, A., Bechyňová, L., Blažejevská, T., Fajnerová, I., Francová, A., Janků, K., Kagstrom, A., Kasal, A., Kolenič, M., Lukasová, M., Macháčková, M., Peřout, O., Pitoňák, M., Sýkorová, E., řeniglová, K., Tomášková, H., Winkler, P. on behalf of MyMentalHealth.Guide consortium. 2020. Self-care in mental health. National Institute of Mental Health, Czech Republic.

