



Krize a Trauma

*Co potřebujete znát o krizi
u klientů, i když s ní nepracujete.*

Něco málo mě.

Hanka Toulavá

- málem psycholog (*slavím teď 6 let od neudělení titulu mgr*)
- psychotherapeut zaměřený na dialog a řešení
- šamanka, healer a zároveň i supervizor pro alternativní therapy



Reakce na ohrožující situace

Útěk

Útok

Zamrznutí

Přizpůsobení se pro přijetí



Kolaps

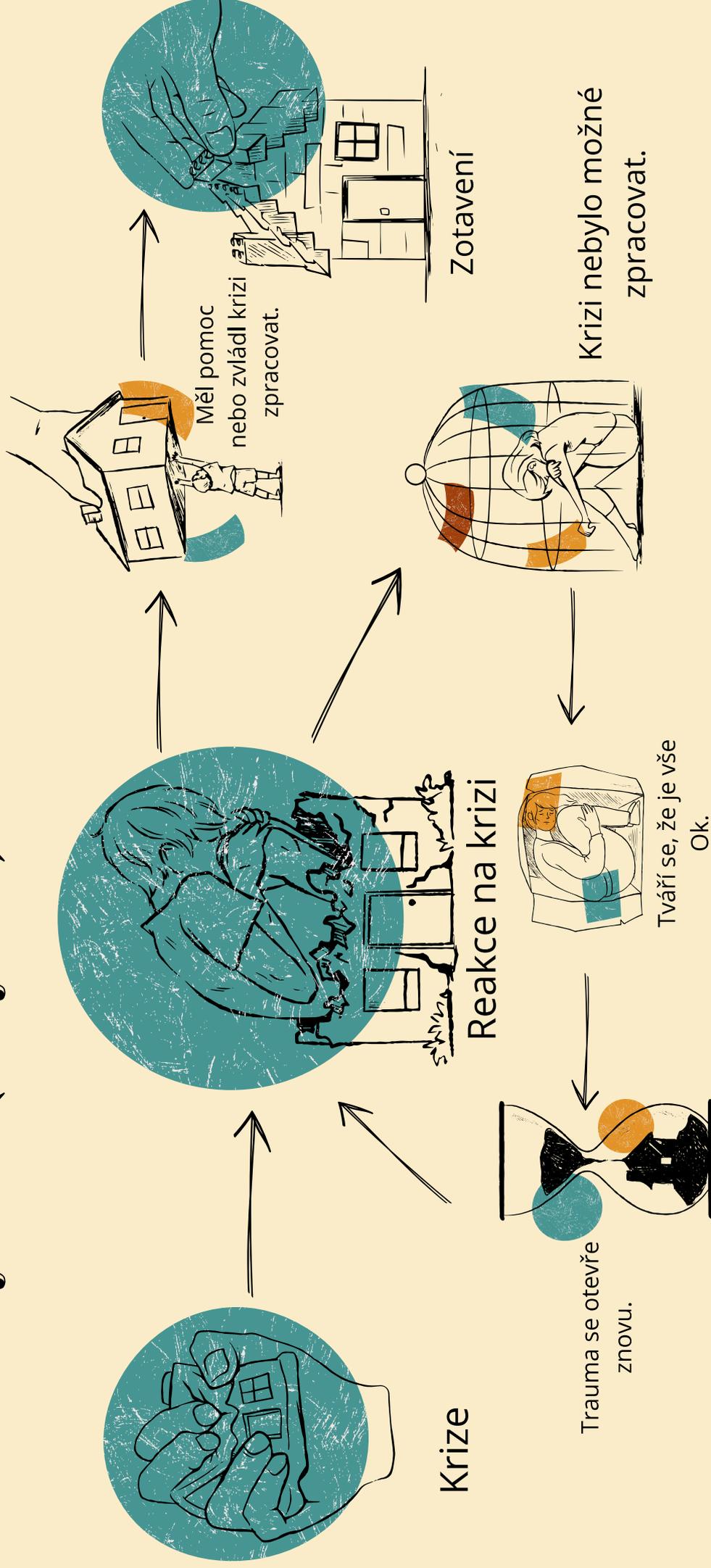
Fine- maskování prožívání



vzdání se osobní moci

Zpřátelení se a zklidnění utočníka

Cyklus (smyčka) krizí a traumatu



Trauma nebo krize?

Míra zahlceného prožívání
Sebevražedné myšlenky
Odložené prožívání

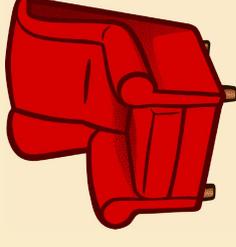
Kritérium / Otázka	Krize	Trauma
Začátek / Spouštěč	Náhle změna nebo událost, která přesáhne běžné zvládací kapacity.	Událost nebo série událostí, které tělo/psyche nebyly schopné zpracovat.
Trvání reakce	Obvykle dočasná, intenzivní, ale s možností rychlého zotavení.	Dlouhodobé dopady, někdy i roky po události.
Přístup klienta ke zdrojům	Často je kontakt se zdroji zachován v hloubce, jen dočasně zamížen nebo znemožněn přístup k nim.	Kontakt se zdroji je často odříznutý, člověk se cítí bezmocný, odpojený.
Potřeba podpory	Potřebuje orientaci, oporu, zklidnění, porozumění situaci.	Potřebuje bezpečí, důvěru, postupnou obnovu tělesného/emocionálního vnímání
Tělesné projevy	Neklid, napětí, nespavost, úzkost – ale proměnlivé v čase.	Chronické napětí, odpojení, disociace, ztuhnutí, silná reaktivita.
Prostor pro zpracování	Klient dokáže mluvit, hledat smysl a reflektovat.	Mluvení může být těžké, tělo je ve stavu přežití – práce je často neverbální.
Možnost změny a růstu	Může vést ke zrání, nové perspektivě a vývoji.	Uzdravení je možné, ale vyžaduje delší a často jemnější cestu.
Prožitek klienta	„Je to moc, ale vím, že to nějak zvládnou.“	„Tohle nemělo nikdy stát. Nejsem v pořádku.“

Co potřebuje v krizové situaci klient a co terapeut?



Klient

- bezpečí
- regulace nervové soustavy
- odstranění zahlcení emocí
- orientace v situaci
- naděje na řešení



Terapeut

- vyhodnocení nebezpečí
- ustát si své emoce
- zůstat klidný a bezpečný
- přijmout situaci i prožívání klienta
- mít jistotu že to zvládne
- mít nástroje

Co nás ještě čeká

- Potkáme se živě na googlemeet 16.5. v 18:00 - 20:00.
Odkaz dostanete e-mailem.
- Budeme se potkávat dál v kurzu Klient v krizi a dostanete do rukou další nástroje a hlubší pochopení.