Boris Pralovszký

krize
Duševní ~~pecky~~

PhDr. Mgr.
Jeroným Klimeš, Ph.D.

www.klimes.us

1. Duševní krize a její příznaky. Spouštěče krizí. Dynamika duševní krize.

Období ovladatelné **Období neovladatelné** Období ovladatelné

cisnice_vyloha_propadla_neovladatelne_chovani.wm

Pokud v neovladatelném období vzniká škoda, pak hovoříme o krizi.

Jakmile chytnu žravou setrvačnost, tak nemohu přestat.

Jízda na splašené krávě

Domácí zabíjačka – neovladatelné období

Jsou krize předvídatelné

Krize jsou nepředvídatelné

Dělení krizí

I) Nepředvídatelné
II) Předvídatelné
    A) Neodklonitelné
    B) Odklonitelné
        1) Silou vůle, vyříkáním, náhled a jiné měkké techniky
        2) Technika kontrola stimulu
        3) Technika bezpečná vzdálenost (bezpečné pití)
            (blízká příležitost těžkému hříchu)
        4) Technika „Vyď eržáj, Pijaňer!“ (nejlépe je nedělat nic)
        5) Technika koalice s druhými lidmi
        6) Technika kontroly fantazie (denního snění)
        7)

Krize založené na omylu, psychické iluzi

Techniky kontroly stimulu

Indikace

Ovládnutí mimovolních aktivit. Urgentní puzení (kompulze) s krátkým trváním.

Mimovolní jedení (noční přejídání). Škrabání strupů.

Ovladatelné chování	**Neovladatelné chování**	Ovladatelné chování
Nehrajte si na silnou vůli	**Každý drobet je dobrý**	**Nenadávejte si, když selžete**
Příprava na další období neovladatelného chování		Příprava na další období neovladatelného chování
Já to mám pod kontrolou Více se to nebude opakovat. Mám silnou vůli...		

Když sedím u sušenek, dám je stranou, i když hostitelky mají řeči.

Indikace

Ovládnutí mimovolních aktivit. Urgentní puzení (kompulze) s krátkým trváním.

Mimovolní jedení. Škrabání strupů.

Kontrola stimulu - Zámek na ledničku

Stará morální terminologie: Vyhybat se blízké příležitosti těžkému hříchu

Tlačítkový mobil místo smartphonu

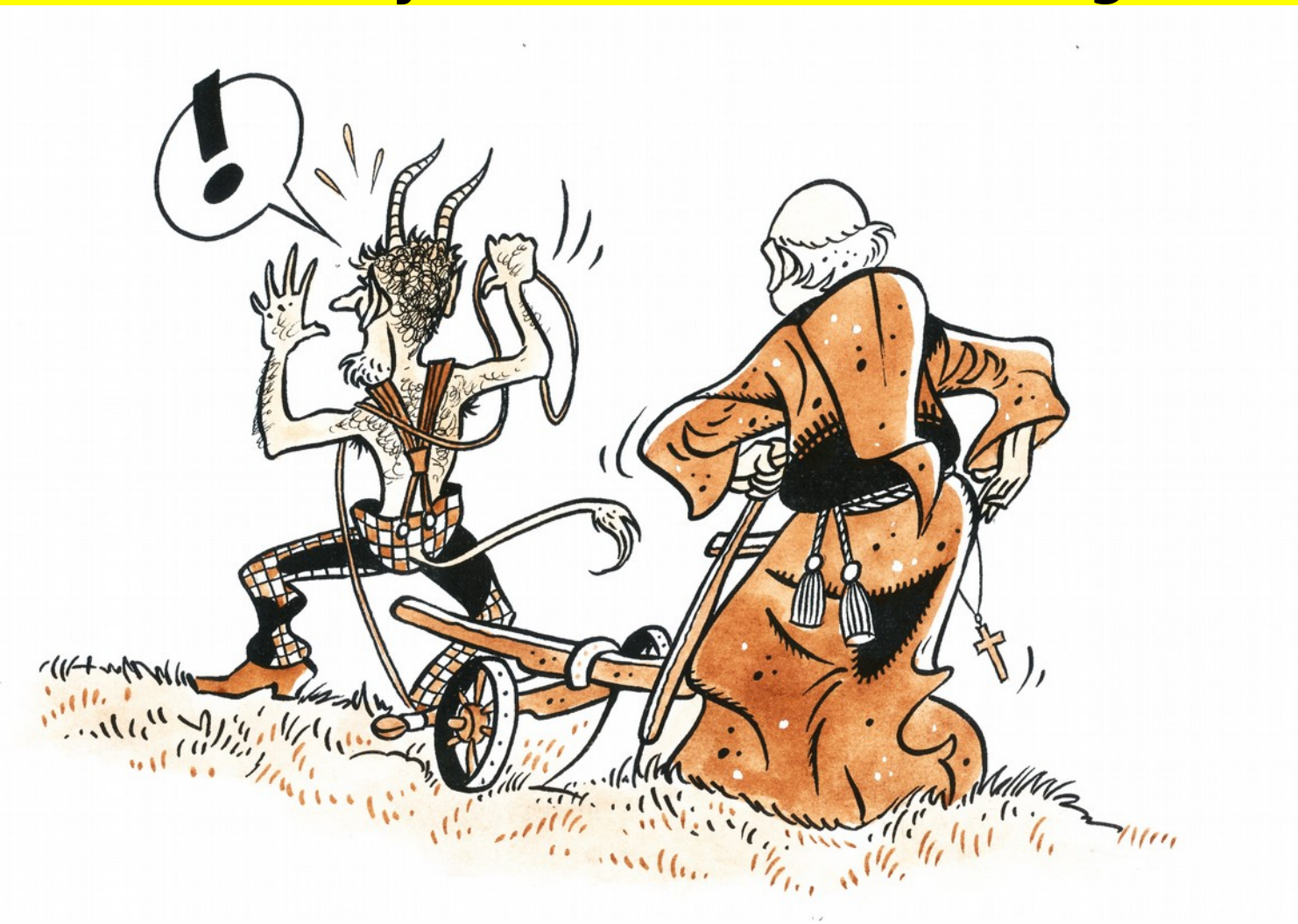
Kdysi jsem si koupil tento mobil. Byl jsem s ním zcela spokojen, ale po čase jsem v něm objevil hru Tetris. Našel jsem i klávesovou zkratku. Ťuk a byl jsem ve hře. To se celé zautomatizovalo a já jsem hrál Tetris, kudy jsem chodil. Nakonec jsem to vyřešil tím, že jsem tento telefon daroval otci (který Tetris nehraje) a koupil si nový telefon, ve kterém jsem pro jistotu menu hry vůbec neotevřel.

Dospělý si občas poručí – dítě ne.

http://pocitacovazavislost.klimes.us

Doporučení sv. Prokopa: Zapřáhněte ďábla do pluhu tak, aby Vám vyráběl elektřinu

Místo hry na mobilu mít Duolingo



Sklony k závislostem je možno přesměrovat na užitečnou činnost.

Kontrola denního snění

Případy nezvladatelné technikou stimulu

Fantazijní zlozvyky:

- **Má potřebu škrtit svou ženu při sexu**

- **Představuje si, jak někoho vytlačí z dálnice do svodidel, že někoho vraždí ap.**

- **Přehrává si staré hříchy svého partnera (fantazijní CD)**

Suchá versus mokrá recidiva

Abstinující alkoholik („vyléčený“) sedí v hospodě, před sebou limonádu, a najednou se přistihne, jak se zalíbením pozoruje půllitr u souseda [suchá recidiva] a představuje si, jak to asi chutná (**bažení**). V tu chvíli jde okolo číšník, sleduje jeho upřený pohled: *„Tady jedno pivíčko, šéfíku...“* a najednou půllitr stojí před ním. On nemá sílu říci číšníkovi, že ne, že fakt ne, tak si s půllitrem povídá: *„No co, jedno pivo nikoho nezabilo. Dám jedno a půjdu atd.“* Zkrátka na konci zavírací doby ho z lokálu odnesou nohama napřed [mokrá recidiva].

Relapsu pití vždy předchází **suchá recidiva, tzn. snění o pití**. Pokud chce dotyčný odolat bažení, musí průběžně monitorovat toto snění.

Psychopatie versus normální populace

Ze 760 amerických studentů:

	jednou	opakovaně	Koho
muži	79	38	cizí lidi (politiky)
ženy	58	18	spolubydlící

Několik sekund ženy
Několik minut > 50 % mužů
Několik hodin 18 % muži

Každý pátý muž snil <u>několik hodin</u> o tom, že někoho zavraždí

Vlastní rodina

31 % snilo o vraždě své biologické matky
25 % snilo o vraždě svého biologického otce

Náhradní rodinná péče

44% dětí snilo o tom, že zabijí své nevlastní rodiče
56% pokud s nimi žili déle než 6 let (tzn. zpravidla přes pubertu)

Snít o vraždě druhého člověka je statisticky normální

Zdroj Koukolík František: O lidech a životě. Galen 2018, str. 20 (Buss)

CD - The Very Worst of my partner

Archiv příkoří, kostlivci ve skříni...

Lidé s určitým typem paměti a fantazie mají sklon si přehrávat vzpomínky z minula. Podobně jako Beatles mají The Very Best of Beatles, tak tito lidé mají cd "The Very Worst of my partner".

Debaty s fantazijními postavami

Muž přišel večer domů a vzpomněl si, že žena chce přilepit podpatek na botu. Tak vzal lepidlo a šel na to. Nezvládl. Druhý den reálná žena řádila jako černá ruka, když viděla chemoprenový svetr.

Ptám se muže: *„Když jste šel lepit ten podpatek, nezjevila se Vám v hlavě fantazijní žena s tím, že zapatláte svetr, že si máte vzít plášť?“*

On: *"Ano, ale zaplašil jsem ji, že je to prkotina, že to zvládnu. Víte, ale já pospíchal a opravdu to většinou zvládnu..."*

Doporučení – příště poslouchejte ty postavičky, co Vám chodí hlavou.

I když naslouchám fantazijním postavičkám, stále není vyhráno

Muž jde okolo neumytého nádobí a najednou se mu zjeví v hlavě fantazijní postava ženy s výtkou:

Tos ani nemohl umýt nádobí, když jsme tu nebyli?

On odpoví FP: *Mně to ani nenapadlo.*

Pak se zastaví a řekne si, ale vždyť teď se s ní hádám, i když tu není. Tak se zastaví, uvědomí si tento fantazijní rozhovor a řekne si:

*Dobrá tak já **jí** umyju nádobí...*

Ale žena je stejně vzteklá: *„Jak **MNĚ** jsi umyl nádobí?! Snad nám? Nebo protože je to třeba! **MNĚ** žádný nádobí mít nemusíš... Meju já snad nádobí pro **TEBE**?!“*

Evidentně ani žena nechápe, jak fungují fantazijní postavičky.

Není důležité, pro koho muž myje nádobí, zda pro své Já nebo pro své rozšířené já, tzn. pro ni. Hlavní je, že naslouchá tomu, co mu říkají postavičky v hlavě.

Degenerace úvah při distribuci viny

Normální muž

Je 17:00. Muži napochoduje do hlavy ženuška a dětičky. On si uvědomí nával lásky - přitažlivé síly a řekne si:

"MNĚ se chce domu za ženuškou a svištěma."

Touha je uskladněna do JEHO jáství.

V páru s přebytkem výčitek, kde muž je nositel viny

Je 17:00. Muži napochoduje do hlavy ženuška a dětičky. Vzpomene si, že ženě slíbil, že přijde v pět. V jeho hlavě se rozjede CD:

"Nojo, to jsi celý ty. Naprosto na tebe není spoleh. To takhle je to pokaždý. *Vždycky* něco slíbíš. *Nikdy* to nedodržíš..."

Muže napadne:

"*Žena by chtěla*, abych šel domů, ale **MNĚ se nechce domů**. Já bych raději zašel za klukama do hospody." Touha je uložena do ženina jáství.

Úplně stejná touha vede k diametrálně odlišné obranné reakci díky odlišné vnitřní zdegenerované komunikaci.

Pravidla na válku s neovladatelným chováním

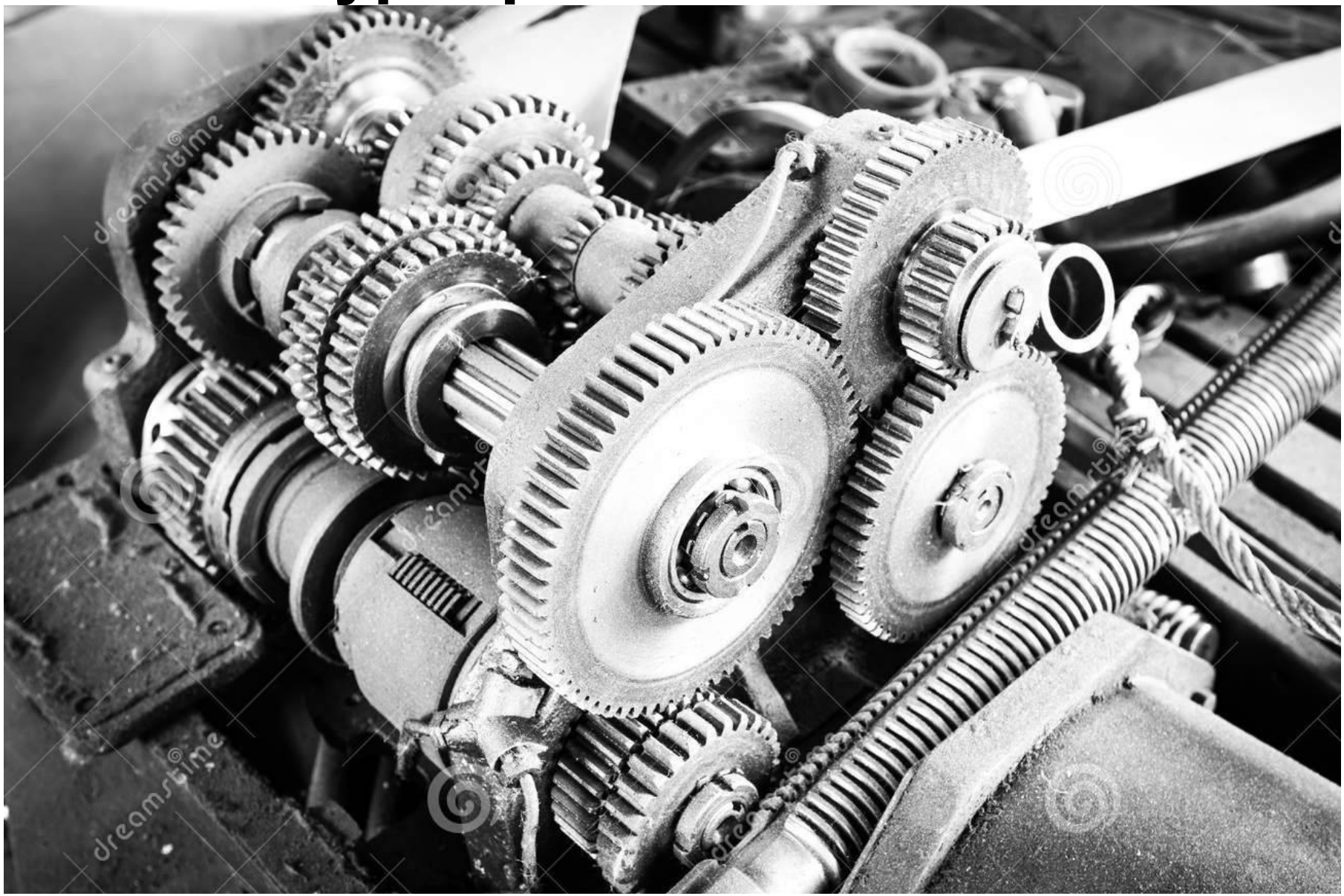
a) Sypejte písek do soukolí

b) Udělejte spojence s druhými proti vlastním závislostem (prodejte své hrdé ego)

c) Techniky kontroly stimulu (nehrát si na silnou vůli)

d) Přestupový efekt (Zapřáhnete ďábla do pluhu)

Sypte písek do soukolí



Neodepisovat milence na SMS, nebo se zpožděním.

Sypejte písek do soukolí - příklady

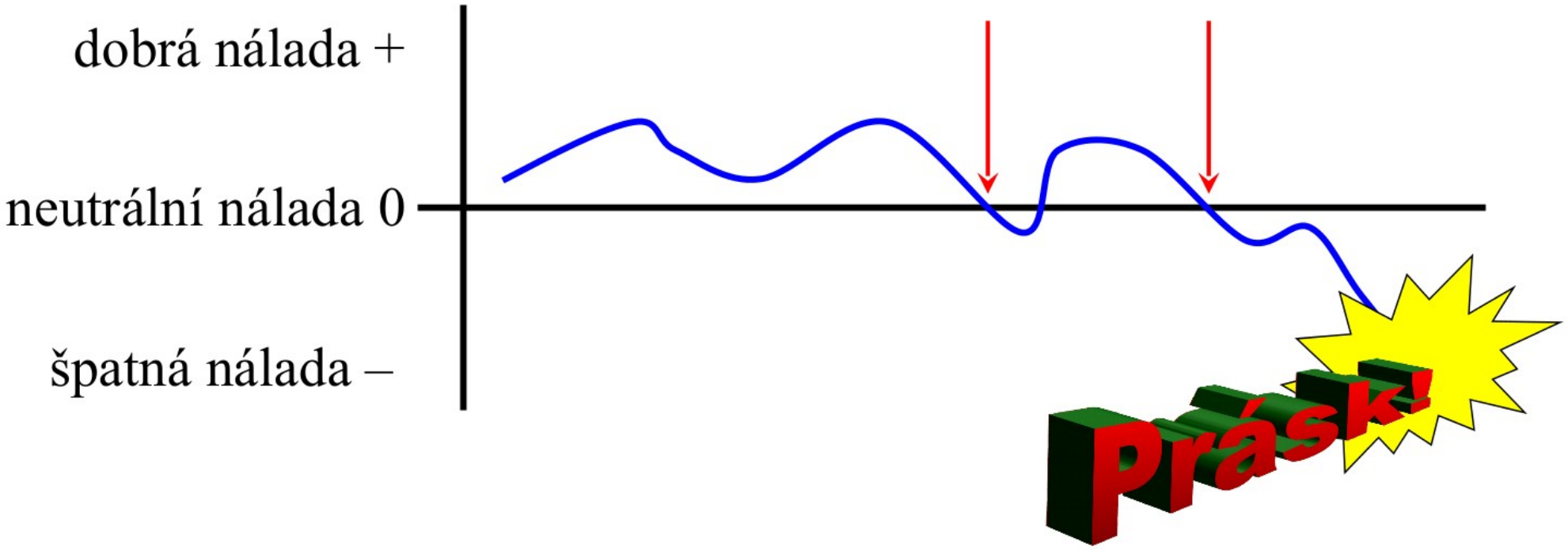
- Nechat si nekvalitní myš/joystick při hraní her.
- Prokládejte obyčejné pivo nealkoholickým či jiným soft-drinkem.
- Zanedbávejte psaní SMS milence, i když jste do ní zamilovaní.
- Přeadresovávejte SMS, které jste původně zamýšleli pro milenku, manželce.

Nutkavé a impulzivní poruchy

Kleptománie – koalice s druhými lidmi

ODC homosexualita

Fungování paměti v krizi



Lidé si budou pamatovat, co <u>následovalo</u> po výbuchu.

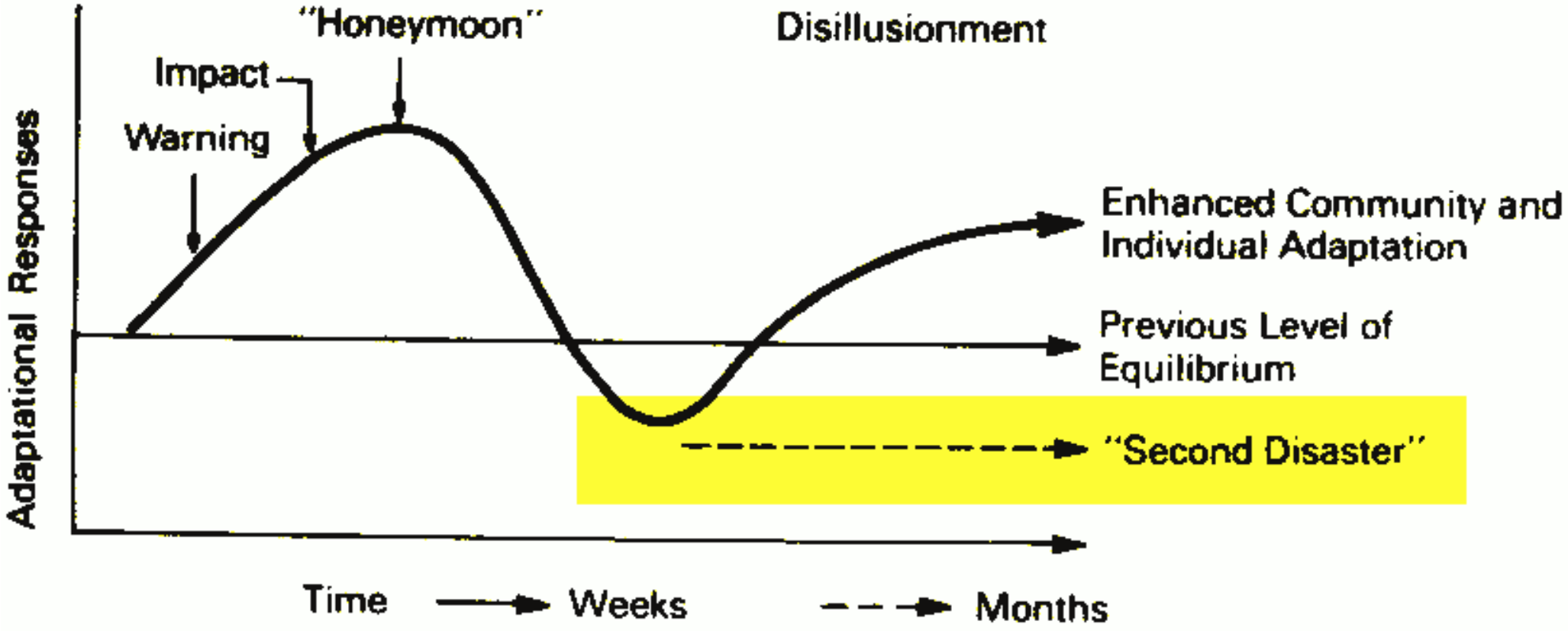
Na předchozí události (šipky) mají amnésii nebo je ignorují.

Psycholog je placený za větu: A co bylo před tím?

Jsou krize předvídatelné a nepředvídatelné

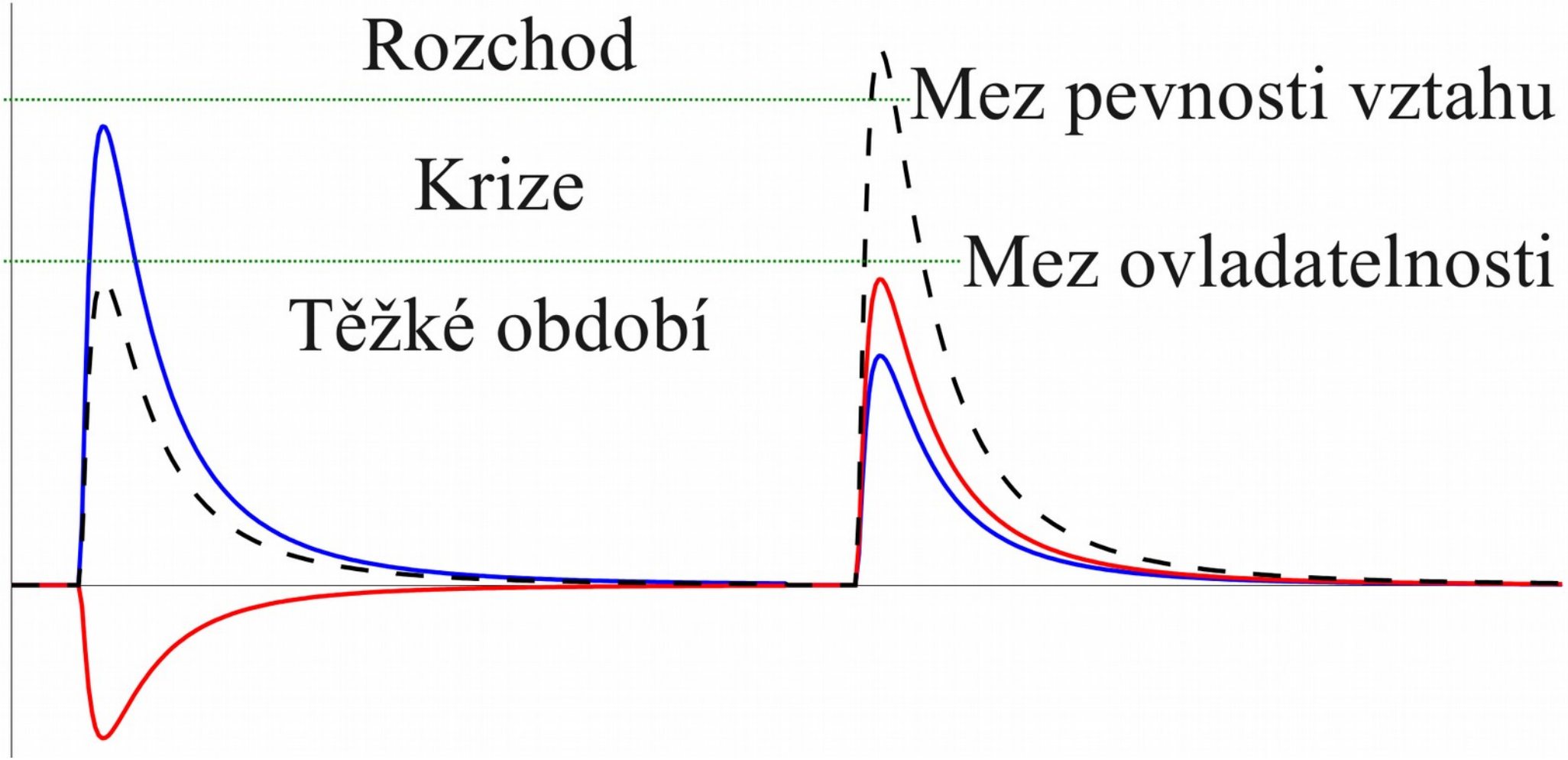
Krize středního věku, uprchlíci versus zemětřesení

a pak jsou krize na dvakrát nepředvídatelné…



Po prvotní nadměrné ochotě pomáhat se štědré ruce uzavřou

Interferenční teorie partnerské krize



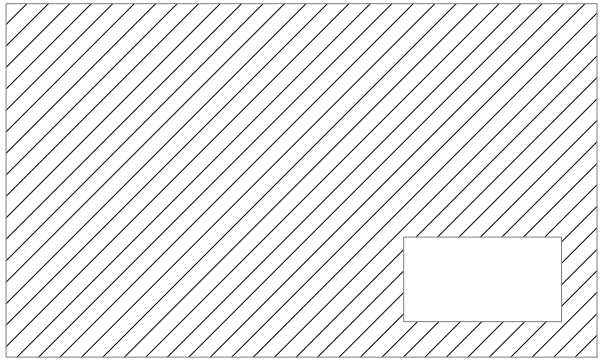
Stejnou logiku můžeme aplikovat na všechny duševní krize, které nemají jednoduchou příčinu.

Například umřeme na banální virozu, kterou dnes běžně přechodíme.

Rétorika klientů a partnerů v krizi

Rétorika	Pozorované jevy
Těžké období	občasné propady do nepříjemných pocitů, ale pocit, že to zvládají (locus of control je v jáství), návaly lásky stále trvají i přes občasné konflikty, jeden druhému jsou coby partneři záchytnou osobou (první, na koho si vzpomenou, když je jim např. smutno)
Krize	spíše chronicky nepříjemné pocity, často pocit, že to nezvládají, pocit neovladatelného života (locus of control se občas dostává mimo jáství), návaly lásky přechodně mizí a objevují se, mohou se objevit mimovolní zamilování (přesun záchytné osoby)
Rozchod	chronické nepříjemné pocity, nezvládání ještě více než v předchozí fázi, míra frustrace překonala mez pevnosti jednoho z partnerů, vymizení návalů lásky u jednoho partnera, trvalý přesun záchytné postavy, spouští se fáze rozchodu (Klimeš 2005)

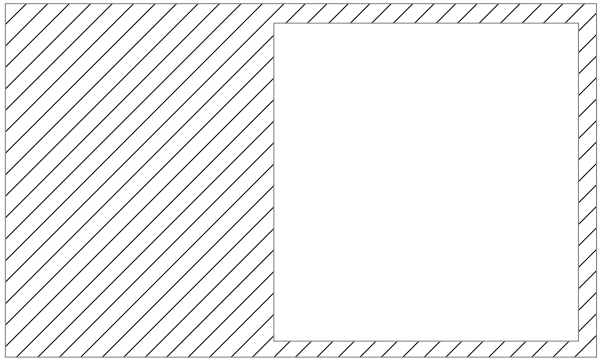
Poruchy a míra devastace



Demence

Devastuje celou osobnost,
až na malé ostrůvky.

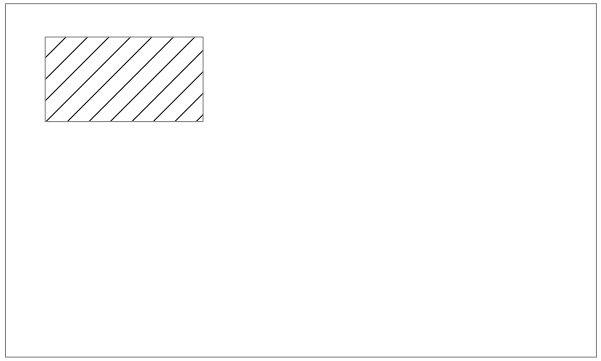
Neignorujte zbytky normální osobnosti.



Schizofrenie

Polovina osobnosti funguje,
druhá je rozpadlá.

Komunikujte s tou zachovalou polovinou.



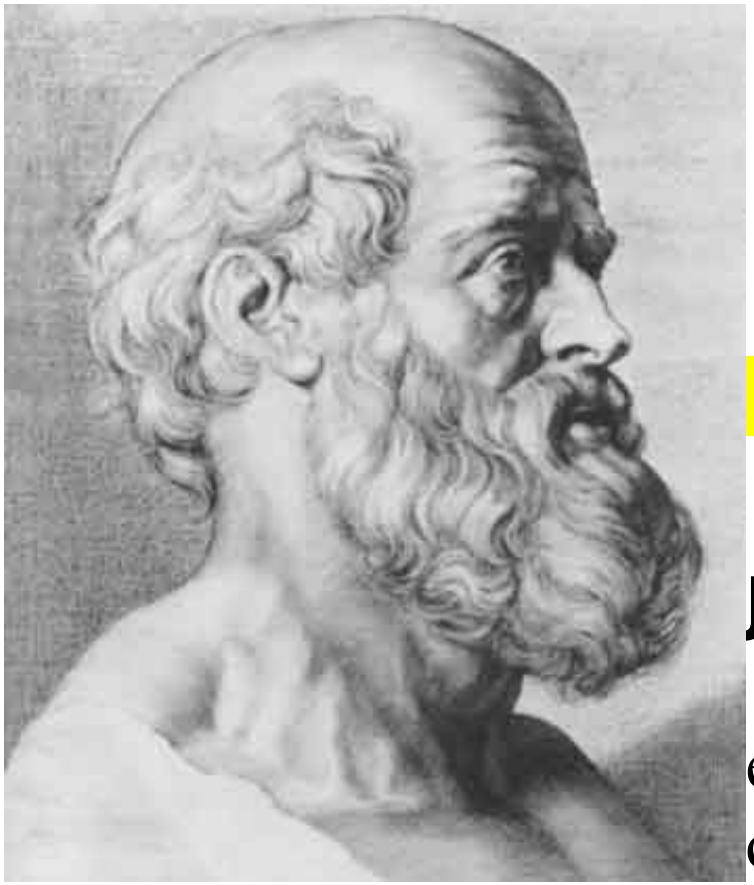
Sexuální úchylky

(a jiné psychopatie)
Celá osobnost je normální
až na ostrůvky patologie.

Nedejte se zmást, ten člověk není normální, je jen **skoro** normální.

Obecně se snažíme zachovat kontakt se zdravou částí

Její názor i respektujeme, tu neovladatelnou/nemocnou ignorujeme, omezujeme.



2. Hlavní zásady komunikace s člověkem v psychické krizi.

Hippokratos:

Primum non noceo – především neškodím

Jenže co to znamená v praxi?

U panické ataky či hysterické reakce je to energický přístup: Dýchejte zhluboka, tady se chytněte...

Zde rozhodně nefunguje empatický Rogeriánský přístup:

Tak říkáte, že umíráte. Hmm, chápu...

Nicméně vždy je nutná empatie, tzn. citové vcítění a racionální pochopení situace, ještě lepší je znát diagnosu, protože u té je vždy nějaký balík doporučení, co dělat a co rozhodně nedělat.

Neexistuje univerzální návod, nanejvýš návody pro jednotlivé poruchy

Münchhausenův syndrom – vymýšlí si dojemné, sebelítostné historky s triumfálním egem.

Posloucháme tak dlouho povídání dotyčného, až se vypovídá.

Pak začne mít pocit, že mu to nevěříme, a bude mít strach z odsouzení (běžná reakce).

Zeptá se: „Vy mi to nevěříte, že?“

Psycholog: „Ale byl by to krásný svět, že?“

Jinými slovy klidné přijetí jeho neovladatelné poruchy.

U drog naopak zcela opačný přístup – nechodit okolo horké kaše

Bereme jako samozřejmost, že drogy bere:

- Tak to vy vypijete každý večer tak litr vína.

- No to ne, spíš sedmičku.

Zdravý člověk sestupuje do jámy bezmoci k nemocnému, naváže s ním kontakt, a pak s ním i vystoupí

Je to nepříjemné, protože na nás padají nálady člověka v krizi. Dostáváme se do jeho kůže.

Pravidlo empatie

Pocit, který má terapeut při rozhovoru s klientem,
je pocit, který zažívá klient.

Nefunkční přístupy

Snažit se rozveselit
Pseudoradostná komunikace
Kárání za pohřební řeči

6. Neurotici a lidé v akutním šoku – funkce psychických obran a stresu, vlivy na komunikaci.

Akutní šoková reakce

Při šoku musí být přítomny alespoň 3 dny:

A) Trs dissociativních symptomů (nutné; odlišují od PTSD)

- pocit znecitlivění nebo oddělení od emočních reakcí
- pocit fyzického oddělení - vidí sebe z jiné perspektivy
- zmenšená vnímavost pro vlastní okolí
- depersonalizační a derealizační symdromy
- neschopnost si vybavit kritické aspekty traumatické události

Příbuzné termíny

Stav kognitivního přežití – chová se jako robot bez citů

B) Trs intruzivních symptomů

- rekurentní tíživé sny, flashbacky či vzpomíky na traumatickou událost
- silná/dlouhá psychická nepohoda či somatická reakce na vnitřní či vnější traumatická vodítka/stimuly.

C) Trs negativní nálady

Přetrvávající neschopnost zažívat pozitivní emoce – štěstí, lásku, spokojenost

D) Trs vyhýbavých symtomů

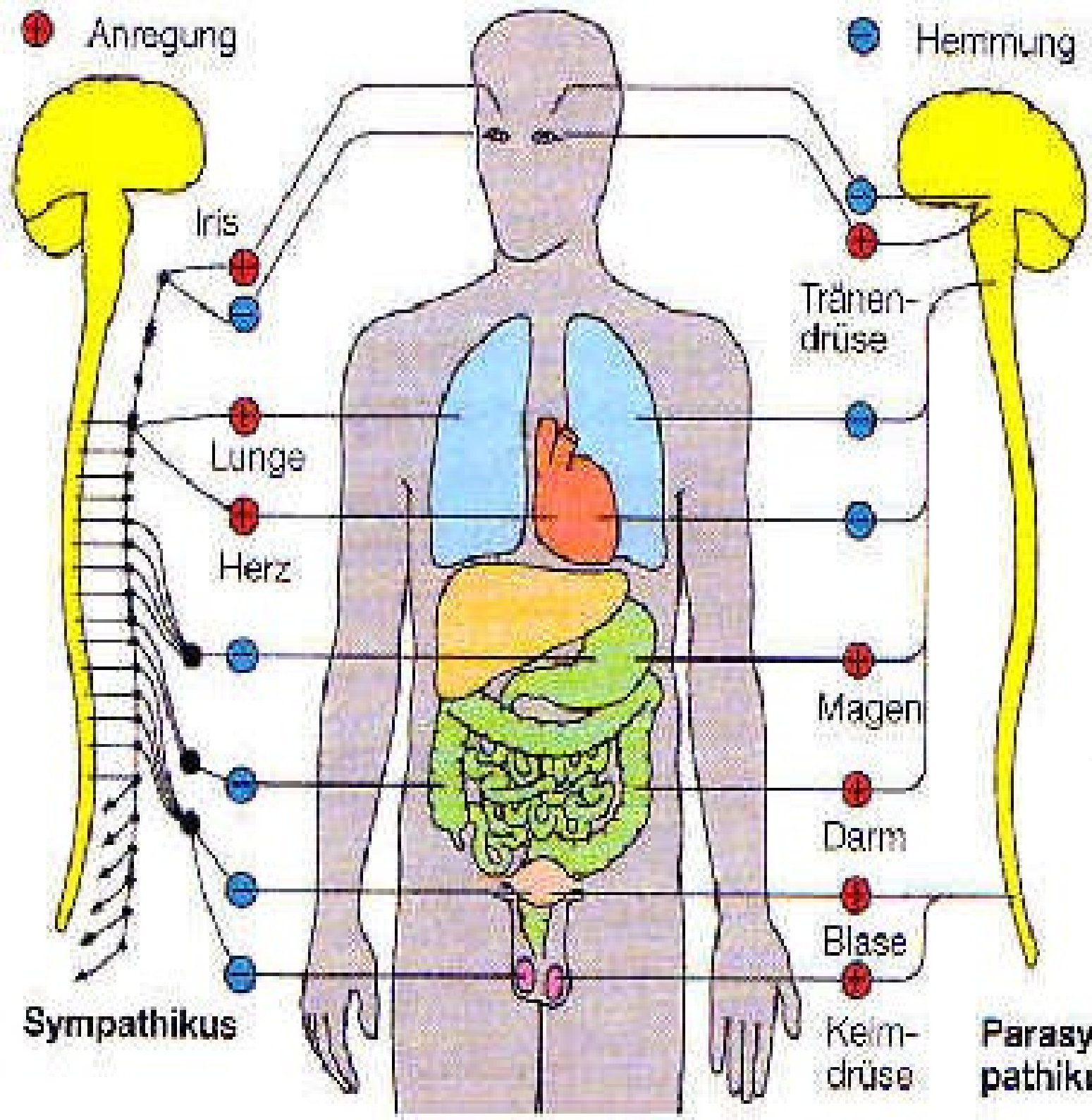
Vyhybá se všemu, co mu připomíná traumatickou událost – tíživých vzpomínek, myšlenek, pocitů, vnějších připomínek

E) Trs aktivačních symptomů

Poruchy spánku, hypervigilance, vymizení denního snění, problémy s koncentrací, podrážděnost/vztek/agrese, hyperaktivita sympatika.

Trvá-li to déle než měsíc, pak se diagnostikuje PTSD – posttraumatická stresová porucha.

Když ta trvá déle než dva roky, pak se diagnostikuje změna osobnosti díky katastrofické zkušenosti.



Vegetativní nervy

Sym-pathicus

s emocí

duhovka

plíce

srdce

Para-sympathicus

podél – sympatika

slzy/pláč

žaludek

střeva

močový měchýř

Pozor! Člověk v šoku často vypadá zcela klidně, ale chová se nelogicky

a) muž, cirkulárka, vteřinové lepidlo
b) popáleniny si jde domů uhasit
c) pádluje na vodě jako blbá
d) oznámení úmrtí, klid pak impulzivní sebevražda

Šoková reakce na vlastní vraždu někoho jiného – šok z toho, co jsem udělal

Popření a šok - auto zabilo dítě, to je hrozné, kolik je autohavárií

Příklad akutního šoku

Doc. MUDr. Vladimír Pidrman, Ph.D.

Muž, 40 let, aktuálně v dlouhodobé namáhavé přípravě na vyšší místo v zaměstnání. Při požáru lesa byl v noci zasažen i **jeho dům, který prakticky celý vyhořel**. Podařilo se zachránit doklady a několik cenností. Žena a tři děti neutrpěly újmu. Stěhují se k příbuzným.

Muž **v prvních dnech po události nebyl schopen nic podniknout** – jednání s pojišťovnou a dalšími úřady, byl spíše pasivní.

V průběhu druhého týdne nespí, je úzkostný a agitovaný.

Další tři týdny se zklidňuje, je schopen chodit do práce, která ho ale zcela vyčerpá. Doma pak nemá o nic zájem, je ale tolerován.

Při jednání se stavební firmou druhý měsíc po požáru se dostává na místo vyhořelého domu. Odtud musí po 15 minutách odejít: pociťuje výrazný tlak na hrudi, neklid v nohou, má pocit, že slyší praskání dřeva.

Má vztek na firmu, hrubě se na její zaměstnance oboří, pěšky odchází směrem do centra městečka, odmítá nastoupit do vozu, s hodinovým zpožděním přichází do domku příbuzných. Uvědomuje si své neadekvátní jednání, nemůže se mu bránit. Ještě ten večer vyvolá konflikt s příbuznými kvůli banalitě.

V noci nespí, před očima má hořící dům a stále se mu vrací obrázek kupičky zachráněných věcí.

Stav kognitivního přežití u obětí trestného činu

Fáze, která následuje poté, když oběť pochopí, co se děje, a vyznačuje se chladným, neemočním stavem charakteristickým pro boj o přežití.

V této fázi bývá obvykle zkresleno vnímání,
děje jsou prožívány jako zpomalené,
bolest buď nebývá vnímána vůbec, nebo jen oslabeně.
Je odloženo vše, co neslouží boji o přežití."

Netík, Netíková, Hájek 1997, str. 95

Jinými slovy stav kognitivního přežití je zvláštní termín pro směsici disociativní prožívání a projevů extrémního stresu.

Výraznou komponentou akutní šokové reakce je stres

Hans Selye “general adaptation syndrome” - obecný adaptační syndrom

A) alarm – poplach

B) resistance – odolnost

C) exhaustion – vyčerpání

Nekončícím úkolem psychohygieny je odbourávat stresová rezidua.

Reakce na těžkou ztrátu – poruchy přizpůsobení

A) Se šokovou fází

Elisabeth Kübler-Ross
Popření, agrese, vyjednávání, deprese, smíření
Oznámení smrtelné choroby
Oznámení, že je osvojený
Oznámení rozchodu

B) Bez šokové fáze

Různé druhy coming out
Homosexuální
Náboženská konverze
Partnerské rozchody
Vracení dítěte z náhradní rodiny zpět do ústavu

A) Se šokovou fází

Elisabeth Kübler-Ross

1) Akutní šok (popření)

2) Nespecifické obrany (agrese).

3) Specifické obrany (vyjednávání)

4) Reaktivní deprese (deprese)

5) Nová identita (smíření)

B) Bez šokové fáze

1) Fáze ztráty kontroly a zkoušení osvědčených metod

2) Fáze specifických obran (dumání)

3) Fáze nespecifických obran (zoufalé akce)

4) Reaktivní deprese

5) Přijetí nové identity (smíření)

Vnucená změna identity s rychlým nástupem

Fáze popsala E. Kübler-Ross na konkrétních příkladech nevyléčitelně nemocných lidech.

1) Akutní šok (popření či ignorování informace). Náš život provází řada rizik, které si lidově řečeno nepřipouštíme, například můžeme se zabít při jízdě autem, může nás někdo přepadnout v parku, můžeme dostat lymfom, můžeme přijít o rodiče, o děti ap. Naši mysl chrání před těmito riziky psychické obrany, a tak ji udržují v klidu.

Oznámení o adopci pak představuje jakousi "smrt rodičů". Najednou před dítětem stojí ne biologičtí, ale adoptivní rodiče - jsou to stejní, ale zároveň cizí lidi. Kromě popření či ignorování informace se může objevit i **derealizační či depersonalizační syndromy** - pocit změněné reality, pocit, že se na svět dívají zpoza záclony, pocit, že vše děje ne jemu, ale nějakému jinému dítěti, že se na sebe jakoby dívá zvenčí ap. Zmíněné obrany se stávají součástí obecných šokových reakcí a mohou naopak i dočasně vypínat citové prožívání (tzv. **stav kognitivního přežití**).

2) Nespecifické obrany (nárůst aktivace organismu, agrese). Dříve než je dítě schopno vymyslet něco smysluplného, tak se jeho organismus připraví na boj či útěk masivním nárůstem energie. Ta se může projevit jako necílená agrese, která se vybije na tom prvním, kdo se mu připlete do cesty. Nespecifické obrany se objevují jako první, ale ne nutně musejí stejně rychle vymizet. Jsou mimo jiné i průvodní reakcí na frustraci, tedy nespecifické obtíže se mohou prolínat s následující fází.

3) Specifické obrany (cílevědomé hledání řešení, vyjednávání, uplácení, hledání odborníků ap.) Čím je dítě starší, tím musí přebudovat větší část své, již existující identity. To je zákonitě dlouhodobý proces. Do tohoto procesu dítě investuje všechny své schopnosti (inteligenci, známosti, náboženství ap.), tedy nejen sílu a energii z předchozí fáze.

Pro rodiče dávno známý fakt je ale pro dítě naprostou novinkou. Ono netuší, co z něj vyplývá - *bude se muset odstěhovat, znamená to, že už ho nemají rádi, je to za to, že minulý týden víc zlobilo, dají ho teď do děcáku*

atd. Všechny možné iracionální nápady a pověrečné souvislosti mohou dítě najednou napadat.

Když se hroutí jeden pilíř života, je důležité, aby ostatní stály a dítě se o ně mohlo opřít. Proto je důležité, aby se rodiče k němu chovali stejně dobře jako dříve. Je to pak každodenní, dávno známá rodinná praxe, která dává dítěti jasně najevo, kam patří, a že jeho adoptivní rodiče jsou jeho skutečnými rodiči, i když ne zrovna biologickými.

Mezi specifické obrany patří i **hledání svých biologických rodičů** - vejít s nimi v kontakt a pochopit důvody, proč je odložili, z jaké sociální vrstvy jsou, zda se dá adoptivním rodičům důvěřovat v jiných věcech, když v této jim celý život lhali atd.

V této fázi také rodiče musejí s dítětem opakovaně procházet v neformálních rozhovorech svou dříve zatajovanou minulost. Jak se připravovali na NRP, jak chodili na vyšetření, jak nemohli mít vlastní dítě, co dělali dobře, v čem se mýlili atd. I tato zamlčovaná minulost se musí stát identitou adoptovaného dítěte.

4) Reaktivní deprese (Ta se označuje za reaktivní, protože je reakcí na bezmoc.) Ať dítě již své biologické rodiče najde, nebo ne, přesto musí oplakat jejich ztrátu. Tento fakt se může propojit s jinými staršími pocity - například s pocity prázdna, životní nudy, tušením, že jim něco uniklo, nebo mu něco chronicky schází.

Reaktivní deprese má jednu sympatickou vlastnost. Sama odezní do šesti měsíců. Na druhou stranu ji nejde moc urychlit či zkrátit. Prostě člověk se jí nemůže zbavit silou vůle. Necitlivé pokusy ji spíše prodlouží. Během ní však běží velmi důležité procesy, které odsunují na vedlejší kolej všechny ostatní aktivity a zájmy - přebudovává se totiž identita, a to má jednu z nejvyšších priorit. Například osvojené dítě se dozvědělo, že jeho rodiče nejsou biologičtí. Tak škrtá všechny úvahy, které si doposud vytvářelo: "Modré oči mám po mámě - blbost. Po tátovi jsem šikovná - blbost. Děda z Konopiště není můj děda. Takže všichni na mě hráli komedii. To mi udělali naschvál..." Je to podobné, jako když člověk si plánuje zbytek života na třicet let, poté, co zjistí svou nemoc, jej musí zkrátit na pouhé dva roky, a to ještě jen když to dobře půjde. To vše je

velmi psychicky náročné a člověk má pocit, že "nemá žádnou energii, i když vlastně nic nedělá".

U dětí tato fáze nemusí být takto dlouhá, ale rodiče by si měli uvědomit, že okamžikem oznámení nevzniká nová identita, ale teprve se začíná tvořit. Toto tvoření je dlouhodobý proces, kde měsíc není žádná doba. Ne vždy, když se dítěti nechce nic dělat, tak za to může přebudovávání identity, ale je třeba být připraven na to, že tyto procesy se mohou takto nečekaně vynořit i pár měsíců po oznámení.

5) Nová identita, (smíření). Po odeznění reaktivní deprese sice přichází fáze nové identity, ale to neznamená, že nutně bez psychických následků. Dítě musí v předchozích fázích znova přijmout adoptivní rodiče, nevlastní sourozence, prarodiče, jejich hodnoty a svět atd. To provází zákonité dočasné odcizení, které může provázet pocit nepřekonatelnosti: "Už jim nikdy nebudu moci důvěřovat, už nikdy se tady nebudu cítit doma atd." Tento pocit nepřekonatelnosti je v zásadě dočasná iluze. Do půl roku by měla vymizet.

Pokud přetrvává dále, symbolicky se provázala s jinými, mladšími procesy, viz výše u pocity viny u neplodnosti.

Vnucená změna identity s pozvolným začátkem

Pěstouni, jejichž svěřené dítě vstupuje do bouřlivé puberty, ho postupně přestávají naprosto zvládat, nebo postupně se rozpadající partnerský vztah:

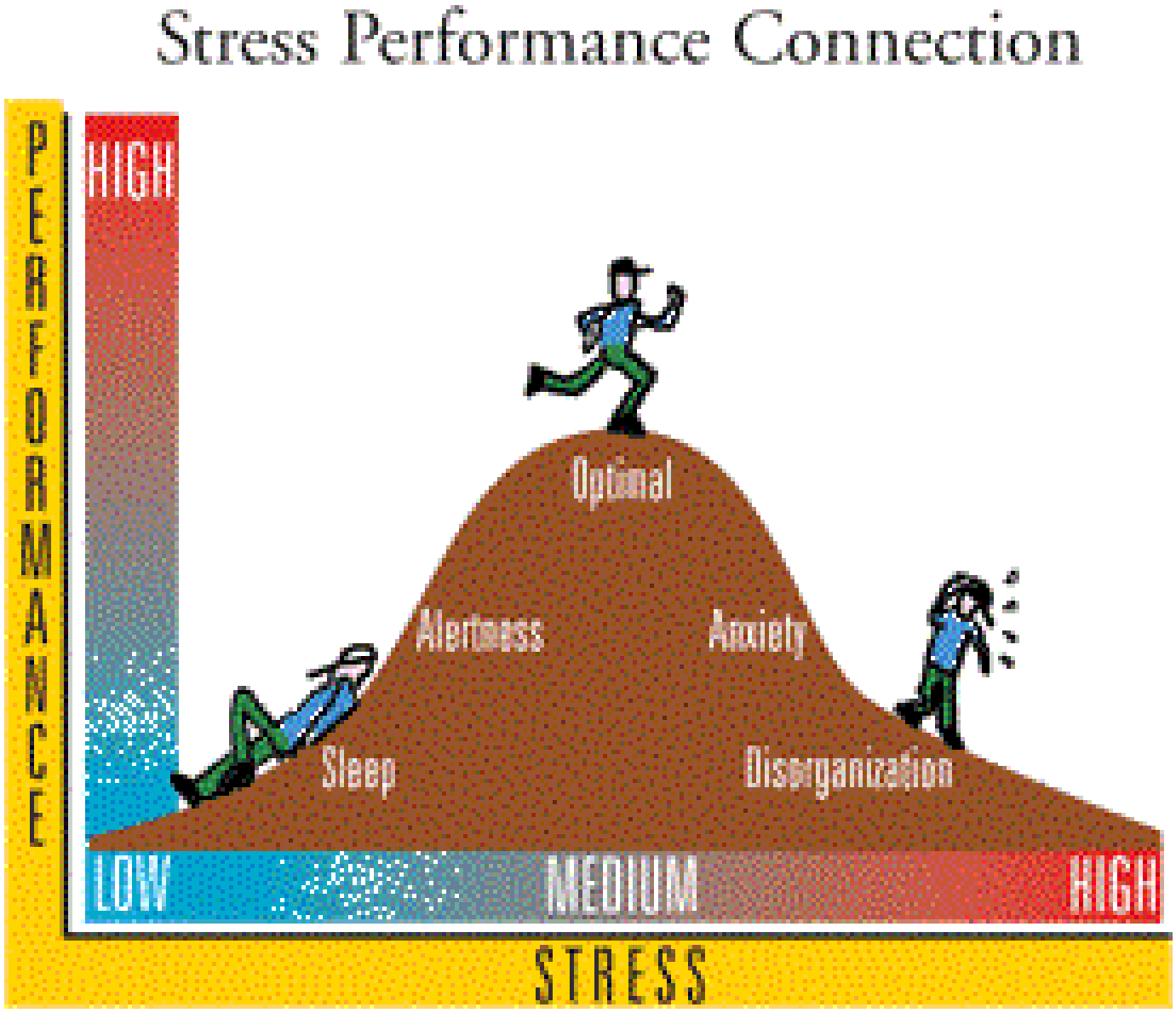
1) **Fáze ztráty kontroly nad procesem a zkoušení osvědčených metod.** Dotyční rodiče vyzkouší celou řádku svých „přirozených“ výchovných metod, kterými obvykle řeší problémy. Zkusí to po dobrém, po zlém, trpělivě, domluvou, zákazy ap. V této fázi se často napáchá mnoho zbytečných, amatérských chyb, které vyplývají z podcenění problému, eventuálně ze špatné diagnostiky, tj. nepochopení podstaty problémů.

2) **Fáze specifických obran.** Když osvědčené metody chronicky selhávají, začnou vymýšlet nové cesty. Předpokladem je, aby měli ještě dost sil a nepropadali zoufalství. Začínají cílevědomě a racionálně hledat řešení - konzultují s odborníky, autoritami či knihami, přemýšlejí o tom v noci, když nespí, probírají to s přáteli ap.

3) **Fáze nespecifických obran** (nárůst aktivace organismu, výbuchy agrese) - Když ani specifické obrany nevedou k cíli, člověk se propadá do zoufalosti. Jako obranná reakce na tyto propady se objevují výbuchy agrese, například excesivní bití až týrání dítěte, což by tito rodiče „normálně“ nikdy neudělali. Podobně mezi manželi se nečekaně objeví domácí násilí. Zpětně dotyční ani nechápou, kde se v nich vzal takový sadismus. Zkrátka zoufalí lidé dělají zoufalé činy, proto chování v této fázi nelze brát jako důkaz podstaty člověka. Mylné jsou tedy věty: „Až tehdy jsem pochopila, co je to vlastně z stvůru!“

4) **Reaktivní deprese** (reakce na bezmoc) - V tomto období mimo jiné může dojít i k definitivnímu přesunu viny na dítě, druhého partnera ap. Tento přesun viny je dán faktem, že dotyčný je ve svém svědomí přesvědčen, že udělal vše, co bylo v jeho silách, přesto to nejde, proto ztrácí pocit subjektivní viny. Z této rovnice může těžko udělat jiný závěr, než že vina leží na těch druhých.

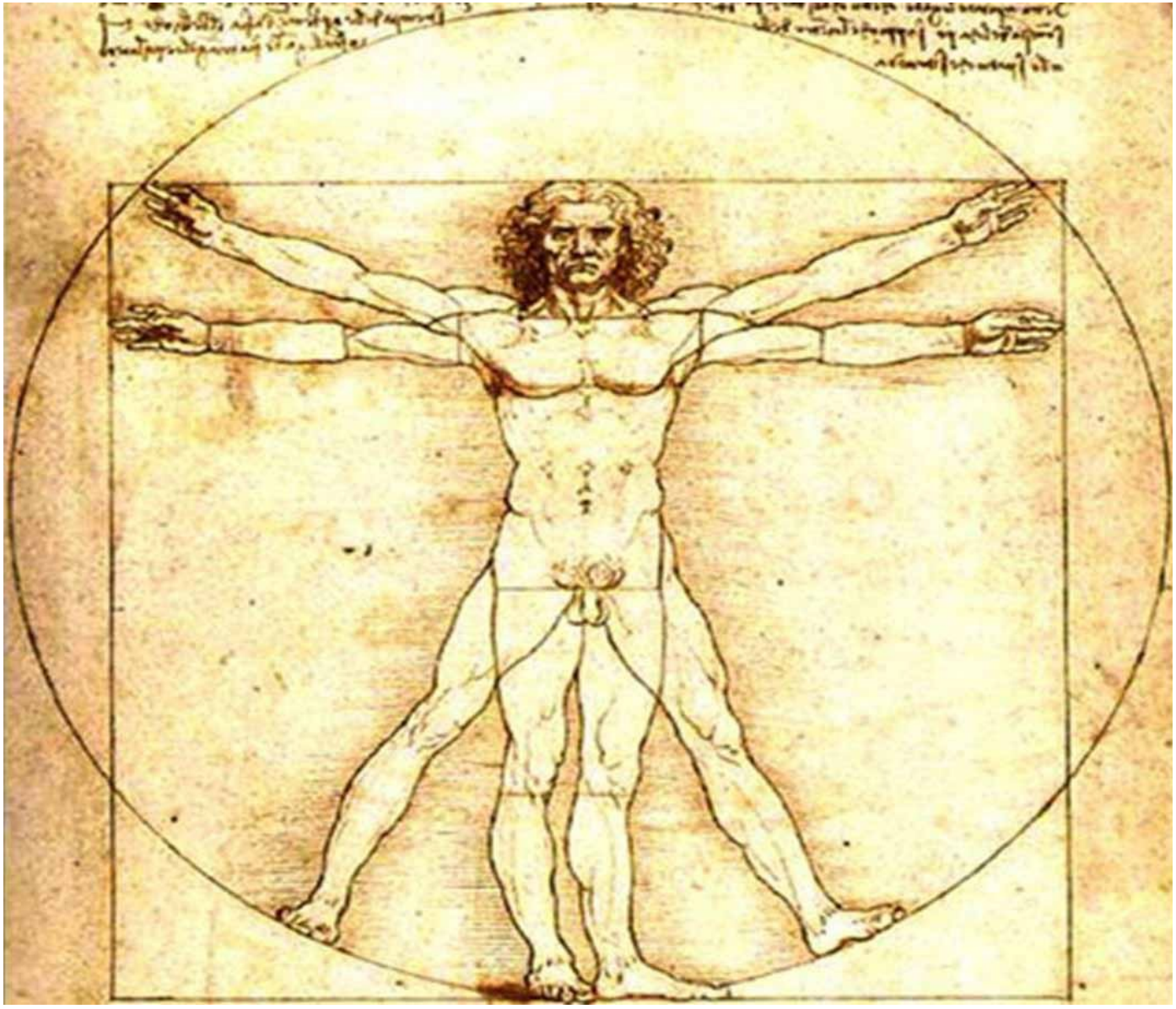
5) **Přijetí nové identity** (smíření) – nově nalezená identita může, ale i nemusí být lepší než ta na začátku, například zavržení dítěte, přesunutí viny na ně a jeho vrácení do ústavu.



Prokrastinace Optimalní výkon Přetížení

Je málo návodů na oblast přetížení – na situace nadměrného stresu

Hranice našich možností a kvadratura kruhu



Pomocí kružítka a pravítka sestrojte kruh a čtverec tak, aby oba měly <u>stejnou plochu</u>.

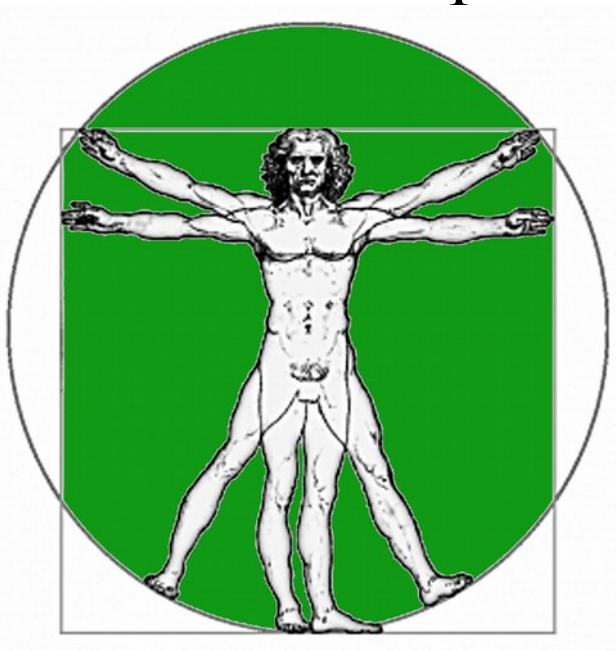
$$\pi \times r^2 = a^2$$

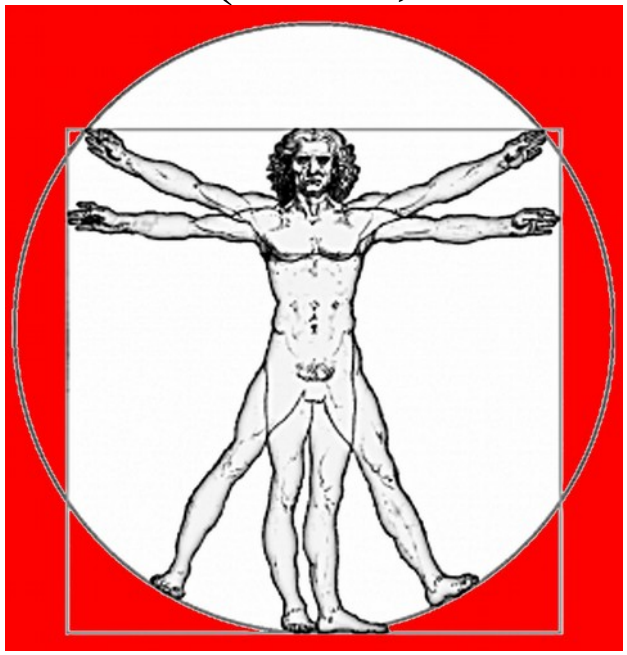
Nelze pomocí pravítka a kružítka převést *r* na *a,* stejně tak nepřekročíme svůj stín a hranice svých možností.

Modlitba bůhví od koho

Bože,

- dej mi sílu změnit, co změnit mohu, (uvnitř kruhu a čtverce)
- dej mi trpělivost unést, co změnit nemohu, (mimo kruh a čtverec)
- dej mi moudrost odlišit prvé od druhého (vědět, kde leží čáry).





To není hra:

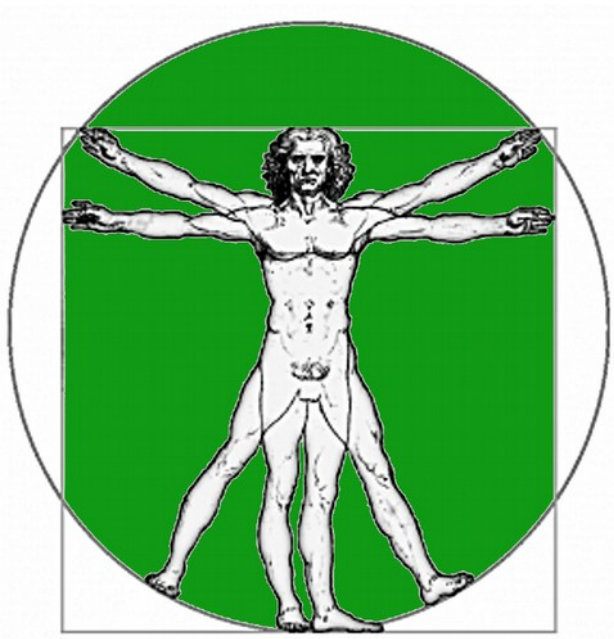
Vše je jen otázka vůle, dokáži, cokoli chci.

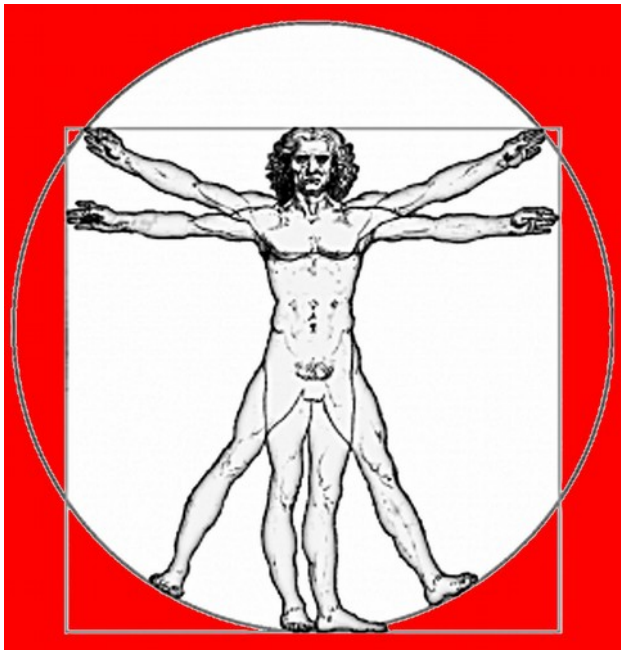
To není nepravdivý hortativ:

Co tě nezabije, to tě posílí.

Za bídy, za hladu

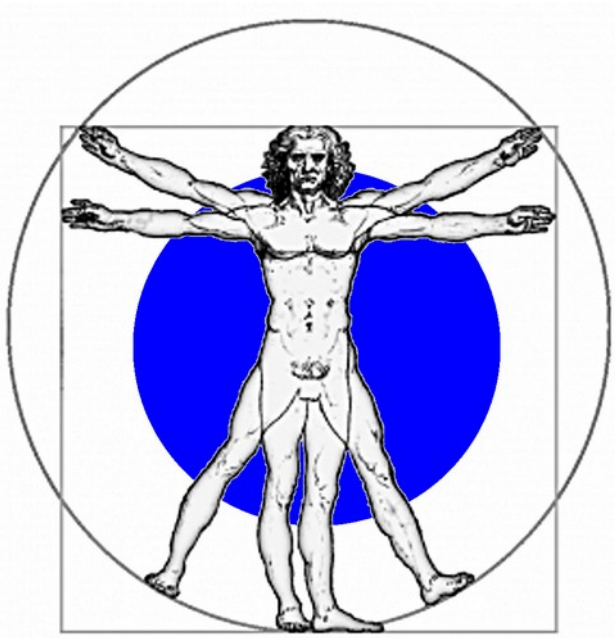
baví nebaví,
jdu na hranice možností

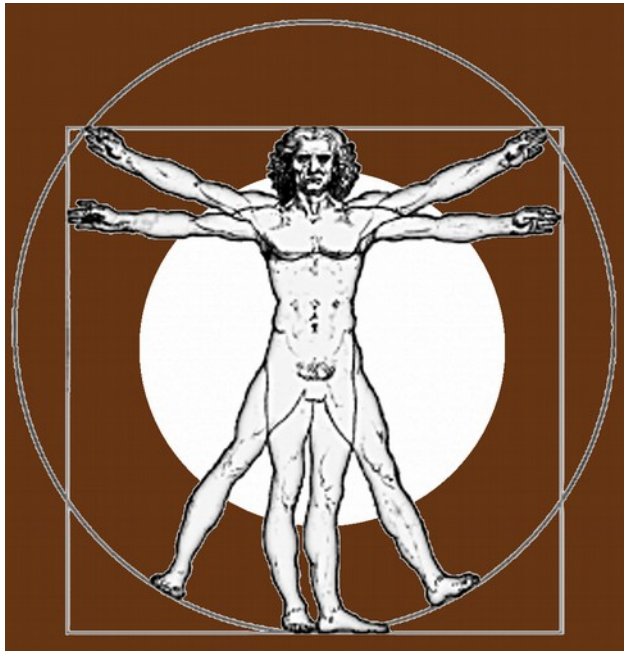




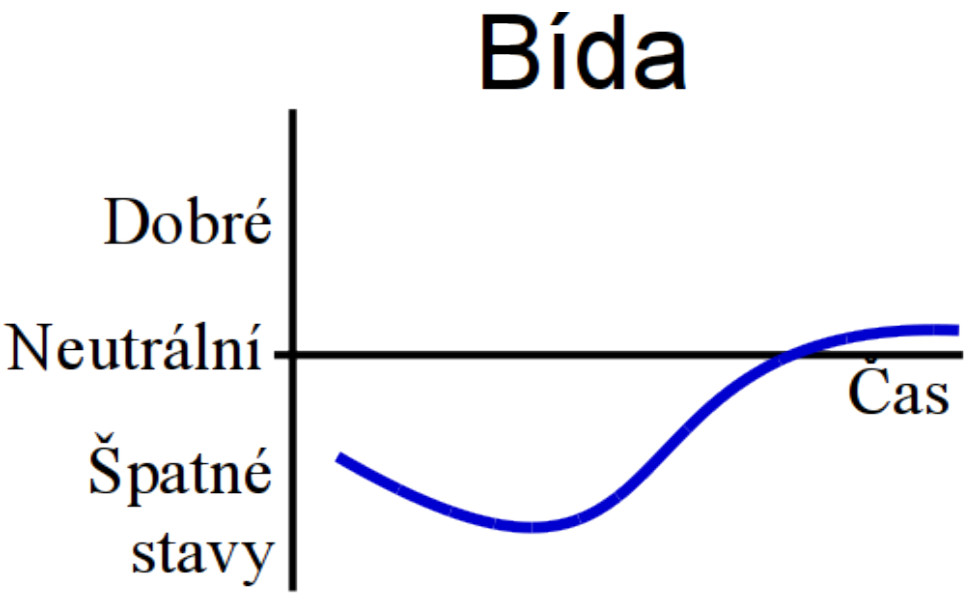
Za blahobytu

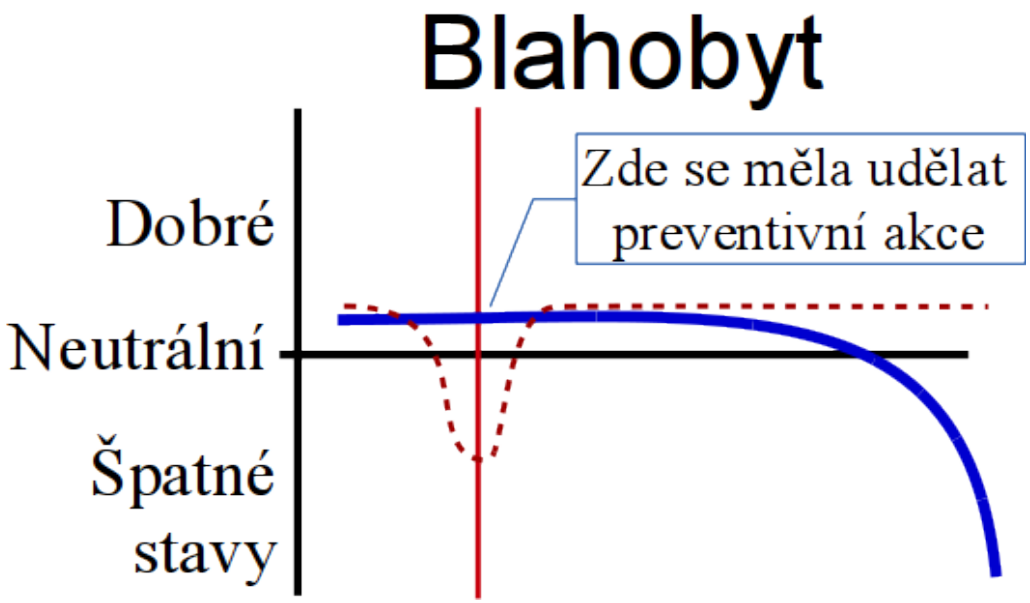
jdu jen na
hranice příjemného
(nestabilní společnost)





Blahobyt rozleptává vůli lidí - vědí, že by měli, ale nechce se jim.

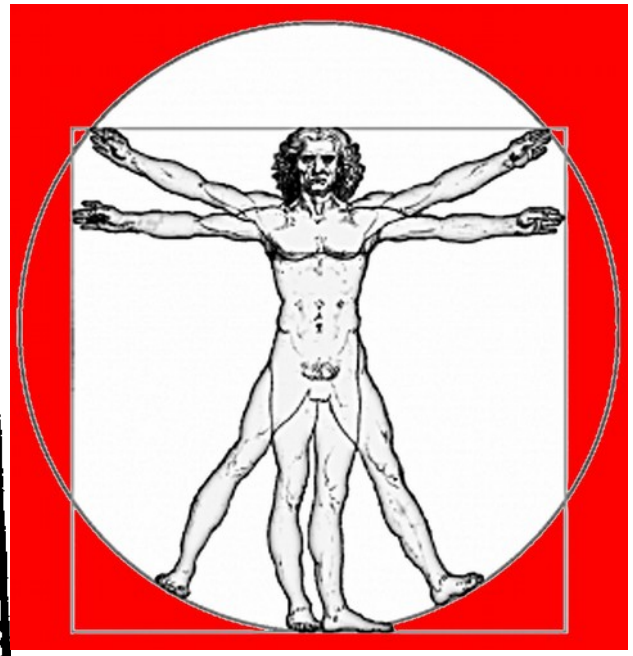




Preventivní opatření bolí dvojnásob:

- Člověk se pro ně musí rozhodnout.
- Nepřináší prvoplánovou úlevu.
- Dělají se RACIONÁLNĚ - protože jsou správné, dobré, spravedlivé...
- Lépe se dělají, když je člověk dělá „pro někoho“ (alocentricky)

Nevyplácí se snažit se mít pod kontrolou něco, co fakticky nemáme



Frustrační tolerance zvyšuje hranici našich možností

Ovlivňovat to, od čeho nemáme volant se nevyplácí

↓ Mohl by vyprávět →

životní iluze - euthanasie, potraty, rozvody - Boží rezerváty

3. Duševní krize u klientů s psychiatrickou diagnózou.

4. Rozumění logice uvažování psychotiků (schizofrenie) a jak s nimi komunikovat, když nemáme k dispozici ani prášky, ani svěrací kazajku. Specifika komunikace s klienty s psychiatrickou diagnózou.

Viz separátní presentace

5. Problémy při komunikaci s drogově závislými.

7. Poruchy osobnosti (psychopatie a jiné poruchy, kdy lidé fakticky neovládají své chování při zachované orientaci v prostoru a čase, např. dispozofobie, sexuální úchylky).

Viz separátní presentace

8. Komunikace s klientem neuropsychologickou poruchou (demence, infarkty, afázie), na jaké kuriozity musí být sociální pracovnice připravena u neuropsychologických poruch.

Expresivní afázie v práci sociální pracovnice

Jiřina Dostálová z charity Šumperk o svém pacientovi Dolejším.

Pán ochrnul při mozkové mrtvici ochrnul na dolní polovinu těla. Ležel na posteli a nemohl chodit. Říkal jenom "doprdele" nebo "vypadni". Jako statný sedlák měl stále velkou sílu v rukou. Jednou, když sociální pracovnice Charity mu pomáhala s hygienou ji silně chytil a zmáčkl rukou za záda. Ona měla strach, že se jí něco stane, tak najednou, instinktivně začala říkat:

"Já vím, pane N., celý život stojí za hovno. Nemá to cenu... atd."

Za chvíli tlak ruky ustal a paní viděla, že pán začal plakat. Od té doby jí už nikdy neřekl ani "doprdele" ani "vypadni".

Tři důležité body:

a) **Sociální pracovnice najednou opustila hraný předstíraně radostný přístup**. Pod stresem začala mluvit, co z něho asi podvědomě cítila.

b) Vůbec si nevšimla zajímavého jevu: **Pán jí dokonale rozuměl, ale nebyl schopen říci nic než expletiva -** "doprdele", "vypadni". Jinými slovy infarkt postihl nejen dolní končetiny, ale i řečové centrum, takže pán trpěl tzv. produktivní afázií. Dokonale rozuměl a vůbec nebyl schopen mluvit. Takže ani tato sociální pracovnice tento fakt neznala. Nikdo jí neřekl, že musí s panem komunikovat stylem:

"Já vím, pane N., že mi rozumíte, ale nemůžete nic říci. Ale ukazovat můžete? Jestli můžete ukázat rukou, tak ji nyní zvedněte."

Dále se pokračuje tím, že když chcete vědět, jestli něco potřebuje, zeptá se takto na jeho názor.

c) Podle chytrých nápadů ministerstva sociální pracovnice nemají znát diagnosy, ergo z toho vyplývá, že si celou neuropsychologickou diagnostiku musejí dělat samy?

Prevalence psychických chorob, aneb co uvidí každá sociální pracovnice a co každá druhá

1% = jeden ze sta

4% = jeden z 25 čili jeden ve třídě

10 % každý desátý

20 % každý pátý

1% z ČR = 10 000 000/100 = 100 000 = Olomouc

Praktické využití

lymfom = vzácný lymfom = nárok smrt

3 000 dětí

2% * 2 000 000 = 40 000 CAN

1:10 ⟶ 1:1, ale mnoho falešně pozitivních (omyly)

25 + 25 = 1 hs

15*2*25=15*50=500+250=750

9. Kazuistiky a zajímavé příklady z praxe - průběžně ve výkladu.

10. Závěrečné shrnutí a diskuse.