Nejtěžší otázka pro člověka v krizi je: Co se vám dnes povedlo?

8.11.2022 - Helena Mráčková | Krajský úřad Zlínského kraje

Odborníci ze sociálních služeb, zdravotnictví i školství poukazují na to, že narůstá počet lidí i dětí s akutní potřebou odborné péče, avšak čekací doba na první vyšetření u psychologa nebo psychiatra je i několik měsíců. Proto se stále víc rodin obrací na pracovníky Dětského centra Zlín, krajské příspěvkové organizace, v jejímž rámci působí i Krizová pomoc. Vede ji Mgr. Martina Vlastníková, která poskytla rozhovor pro listopadové vydání krajského Magazínu 21.

Paní Vlastníková, je pravda, že přibývá dětí s duševními potížemi, s případy sebepoškozování i sebevražednými tendencemi?

V dnešní době se toto závažné téma objevuje napříč populací. Pokud se ptáte na děti, ano, ze Záchranné služby Zlínského kraje máme potvrzeno, že registrují tyto případy. Od doby počátku pandemie covid-19 se sebepoškozování stalo jednou ze strategií k uvolnění napětí současné generace, nejen dětí, ale i mladých a dospělých. Občas se setkáváme s informací od klientů, že to sami vyzkoušeli na popud sdílení s kamarádem, kterému to „funguje“.

Co to vlastně je „sebepoškozování“? Za nás to nebylo…

Máte pravdu, za nás se řešila více problematika drog a alkoholu. Sebepoškozování je velmi rychlý způsob, jak si ulevit, zároveň je potřeba mít na paměti, že to často je jeden ze symptomů psychiatrického onemocnění. Spouští to situace, kdy se člověk dostane do úzkých, cítí se zahnán do kouta a neví, jak z toho ven. Většina lidí má záchranné mechanismy: rozhovor, sport, jdou si zaběhat nebo vykřičet se do přírody – to pomáhá. Jenže lidé, kteří sahají k sebepoškozování, toto často neznají. Sevře se hrudník, špatně se dýchá, můžou se třást nohy, klepat ruce, člověk se začne stahovat do sebe, a to napětí potřebuje ven. Je to stejné, jako když nafukujete balónek, a když se přefoukne maximální objem, balónek praskne. Běžně, když cítím tlak, jdu třeba na procházku. Ale lidem, kteří se sebepoškozují, to takto nefunguje. Jsou-li v tenzi, často použijí nějaký předmět a způsobí si fyzickou bolest, tím zapomenou na bolest vnitřní.

Jak z toho ven?

Je nutné zjistit, co je důvodem té vnitřní bolesti. Může pomoci psychiatr, psycholog či terapeut. Existují účinné metodické postupy, jak se od toho krok po kroku osvobodit, ale klient musí sám chtít. Je to stejné jako u každé jiné závislosti a pokud si člověk osvojí i jiné zvládací strategie, může se vrátit k obyčejným věcem a radostem: komunikace v rodině, v sousedství, v kolektivu. Opravdu velmi záleží na tom, z jakého prostředí pocházíme, jestli se můžeme těšit domů, jestli je nám tam dobře, jestli si můžeme s někým popovídat, odpočinout.

Čeho by si měli všímat rodiče nebo vůbec lidé v okolí?

Jakékoliv změny chování a nálad, velkých emocionálních výkyvů, podrážděnosti, uzavřenosti, ale i vizuální proměny. Prvotním nástrojem musí být rozhovor. Bez toho to nepůjde. Pokud člověk slyší: „Teď na tebe nemám čas“, velmi rychle se stáhne do sebe. I pedagogové mají značnou možnost zachytit varovný signál. Každá škola má někoho, na koho se žák či student může obrátit - třídní či jiný učitel, metodik prevence, výchovný poradce, psycholog. Mimo školství je možné vyhledat i

odborníky v sociálních službách nebo využít krizové linky. Důležité je nezůstat na problém sám.

Co s námi vlastně udělala pandemie COVID-19?

Vyvstala úplně nová témata klientů. Projevily se důsledky sociální izolace a celá řada následných problémů. Dnes k nám přicházejí klienti, kteří počátky svých potíží datují na dobu před dvěma lety, čili spojitost s pandemií je zřejmá. Ještě jsme se úplně nevyrovnali s dopady Covidu-19 a už pociťujeme další krize. Má to ale i svá pozitiva: umíme lépe využívat nové formy vzdělávání, jsou k dispozici například i on-line terapie.

Můžeme v době, kdy jedna krize stíhá druhou, nějak posílit prevenci?

V první řadě bychom se měli soustředit na to, co nám běžně funguje. Dalším důležitým krokem je začít spolu komunikovat: pozdravit se, mluvit spolu o obyčejných věcech. Možná tomu nebudete věřit, ale nejtěžší otázka pro každého našeho klienta v krizi je: „Co se vám dnes povedlo?“ To nastává nejdelší ticho, které v intervenci zažíváme. A ti lidé jsou sami překvapeni z toho, že nemůžou nic najít. Podobně těžká otázka je: Za co byste pochválil své blízké? Další mlčení. A v tom to spočívá. Začít u základních hodnot. Všímat si dobrých věcí a chovat se k sobě slušně. Snažme se k sobě být milí. Chápu, že když přijde seniorovi vyúčtování energií za desítky tisíc, je těžké tvářit se spokojeně a usmívat se na všechny kolem. Přesto věřím, že se dá najít něco hezkého, mnohdy stačí drobnost.

Jaká je věková skupina vašich klientů? V jakých situacích se na vás lidé mohou obrátit?

Kontaktovat nás může každý, kdo subjektivně cítí, že vlastními silami nezvládá jakoukoliv životní situaci a vnímá, že už nepomůže promluvit si například s kamarádkou nebo někým blízkým. Nikdo by neměl tento stav podceňovat a říkat si, že někdo jiný je na tom hůř. Můžeme věc probrat, vnést do ní jiný pohled, nasměrovat k řešení a hlavně pomoci zvládnout situaci klienta teď, kdy akutně potřebuje podporu, a tak překlenout období, než se dostane např. do systematické sociální, psychiatrické či psychologické péče. I v tom ho můžeme podpořit. Naše služba je zdarma a přijdeme kamkoliv ve Zlínském kraji podle potřeb klienta. Musí to však být bezpečné místo. Máme jen jednu šanci na to získat si důvěru klienta, proto přistupujeme k rozhovoru velmi citlivě a individuálně.

Jedno heslo říká: Co tě nezabije, to tě posílí. Do jaké míry to platí?

To heslo je v podstatě velmi pravdivé, každá krizová situace může být krok dopředu. Neexistuje život bez krize. Každé její zvládnutí člověka posiluje. Avšak skutečnost, že nás „to“ nezabilo, v žádném případě neznamená, že to nebolí! A už vůbec není ostuda přiznat si, že teď potřebuji pomoc. Já a moji kolegové k tomu takto přistupujeme.

http://www.kr-zlinsky.cz/nejtezsi-otazka-pro-cloveka-v-krizi-je-co-se-vam-dnes-povedlo--aktuality-18028.html