CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB OBCE PAPRADNO
Krízová intervencia u klientov

Príloha č. 3

Pri vzniknutých krízových situáciách je nutné analyzovať ich dôvod a s ohľadom na informácie, ktoré o danom klientovi máme, ponúknuť vhodný spôsob zvládnutia problému.

Funkčné spôsoby zvládnutia krízy:

- **Rozhovor** – aktívne vypočutie, ponúknutie rady, odporúčania, upokojenie, utešenie klienta, spochybňovanie katastrofických interpretácií
- **Zmena miesta** - ponúknutie priestoru na oddych
- **Odpútanie pozornosti činnosťou** – napr. manuálna práca
- **Sociálne väzby** - poskytnutie možnosti telefonického kontaktu s rodinou alebo priateľmi, privolanie iného klienta, ktorého prítomnosť má pozitívny prínos pre klienta v kríze
- **Relaxácia** formou muzikoterapie, autogénneho tréningu, hudobno-slovnej relaxácie (viaceré varianty a samotné nahrávky sú voľne dostupné na internete), svalovej relaxácie.

<u>Príklad cvičení relaxácie vhodnej pre klientov</u>

Ruky

Predstav si, že máš v ľavej ruke citrón a chceš z neho vytlačiť všetku šťavu. Silno ho stlač. Skús vytlačiť všetku šťavu do poslednej kvapky. Všimni si, aké napätie cítiš v dlani a v celej ruke. Teraz citrón pusti a ruku si uvoľni. Všimni si, o čo lepšie sa tvoja ruka cíti, keď je uvoľnená. Zopakuj to isté aj s pravou rukou.

Ramená a plecia

Predstav si, že si lenivá mačka. Chceš si ponaťahovať ruky. Natiahni si ruky pred seba, potom ich vystreté zdvihni hore nad hlavu, chvíľu podrž a znova ich vystri pred seba. Všimni si napätie v pleciach a pomaličky obidve ruky polož a uvoľni. Zopakuj to celé ešte raz.

Plecia a krk

Teraz si predstav, že si korytnačka. V pokoji sa vyhrievaš na kameni a oddychuješ, ale zrazu zbadáš nebezpečenstvo. Musíš sa rýchlo schovať do panciera. Skús zdvihnúť plecia až hore k ušiam a zároveň tlač hlavu dole medzi plecia. Chvíľu tak ostaň, kým nebezpečenstvo neodíde. Pomaličky hlavu z panciera vytiahni a uvoľni sa. Ale pozor, ďalšie nebezpečenstvo! Zopakujeme to celé ešte raz.

Čeľusť

Teraz si predstav, že máš v ústach veľkú tvrdú žuvačku. Veľmi ťažko sa žuje. Skús ju rozžuť, ale musíš žuť veľmi silno. Na chvíľku si oddýchni a uvoľni ústa. Je to príjemné, však? Teraz sa priprav, skúsime to ešte raz.

Tvár a nos

Tak a teraz si predstav, že ti na nos sadla stará veľká mucha. Skús ju odohnať bez pomoci rúk. Pokrč nos, pokrúť ním, urob to viackrát za sebou, koľko sa ti len dá. Výborné, už odletela preč, môžeš si vydýchnuť. Ale pozor, ide späť! Skús ju odohnať ešte raz.

Brucho

Teraz pozor, prichádza malé sloníča, ktoré nedáva pozor, kadiaľ ide. Ty ležíš v tráve, sloníča ťa nevidí a pozor, ide ti stúpiť na brucho! Nehýb sa a napni brucho čo najsilnejšie, aby ti naňho mohlo stúpiť. Vydrž, výborne, už je preč. Oddýchni si. Ale pozor, vracia sa tou istou cestou k tebe, napni brucho ešte raz.

Nohy

Teraz urobíme posledný cvik. Ak sedíš, vystri obe nohy a zdvihni ich. Chvíľu vydrž, všimni si, aké sú napäté. Teraz ich pomaly polož a uvoľni. Oddýchni si a zopakuj to celé ešte raz.