

KAM SE V KRIZI OBRÁTIT?

Člověk může krizi zvládnout vlastními silami či s pomocí přátel, rodiny a blízkých.

Je však možné se také obrátit na odbornou pomoc!

Většina krizových služeb jsou **ZDARMA** (u linek člověk platí službu za volání podle svého operátora) a **ANONYMNÍ** (nemusíte udávat své jméno a další osobní údaje).

KONTAKTY KAM SE V KRIZI OBRÁTIT?

Všechny kontakty najdete zde:
https://linktr.ee/krize_seniory



SENIOR LINKA ŽIVOT 90

Nabízí telefonickou krizovou pomoc seniorům nad 65 let



Zavolejte na 800 160 166, nonstop



Napište na email seniortelefon@zivot90.cz

LINKA ELPIDA

Nabízí telefonickou krizovou pomoc pro seniory, pečující o seniory a osoby v krizi



Zavolejte na 800 200 007



PO–NE v čase 8.00–20.00

KONTAKTY KAM SE V KRIZI OBRÁTIT?

CENTRUM KRIZOVÉ INTERVENCE

Nabízí psychiatrickou či psychologickou pomoc dospělým lidem s akutními obtížemi



Psychiatrická nemocnice Bohnice,
Ústavní 91, 181 02 Praha 8



Nonstop



Zavolejte na číslo 284 016 666

DUCHOVNÍ POMOC



Zde v Salesiánském centru

- » Chcete o své obtížné situaci hovořit s knězem?
- » Předložit ji v modlitbě Bohu?
- » Případně přijmout posilu v uzdravujících svátostech církve?

Je možné se obrátit na kněze kobylišké farnosti.



Napište na email farnost.kobylisy@sdb.cz



Zavolejte na číslo 283 029 165

Informace zpracovalo



Salesiánské středisko
mládeže – středisko
volného času, o.p.s.

KRIZE A KAM SE OBRÁTIT

PRO SENIORY

Pocitujete smutek či depresi?

Jsou ve vašem životě náročné změny?

Přemýšlíte o tom, že život nemá smysl?

Trápí vás něco, co se odehrává ve vašem životě?

Cítíte se osaměle?

Všimli jste si, že někdo ve vašem okolí potřebuje psychologickou či duchovní pomoc?



NEJSTE NA TO SAMI! EXISTUJÍ ODBORNÉ SLUŽBY, KTERÉ VÁM MOHOU POMOCI!

CO JE KRIZE?

- » reakce člověka na obtížné životní situace
- » reakce člověka na nějakou dramatickou změnu
- » jedná se o narušení psychické rovnováhy, při které nefungují naše vlastní tzv. copingové = zvládací mechanismy
- » krize je pro každého individuální (co uvede jednoho člověka do krize nemusí uvést druhého a naopak)
- » do krize se může člověk dostat v relativně krátkém čase a za běžných podmínek
- » s krizí se může setkat každý z nás bez ohledu na věk

Ocitat se během života v krizi a obtížných situacích je normální!

JAK POZNAT, ŽE JSEM V KRIZI?

V krizi se můžeme cítit velmi zmatení, vystresováni a zranitelní.

Projevuje se ve více oblastech:

- 1. biologické** – např. únava, neschopnost jíst nebo naopak nadměrná konzumace potravin, sladkého, případně alkoholu a cigaret, nekvalitní spánek, bolení břicha, nevolnost
- 2. psychické** – objevují se např. smutky, deprese, pocity marnosti, obavy, sebevražedné myšlenky
- 3. sociální** – např. ubývá kontakt s přáteli, kolegy, spolužáky, jsme ve styku s nimi nepříjemní, máme potíže při zvládnání běžných aktivit a pracovních úkolů
- 4. spirituální** – např. hledání/postrádání smyslu života, ztrácení víry

VŠÍMEJTE SI, ŽE JE NĚKDO JINÝ V KRIZI

Děti, mladiství, dospělí i senioři mohou prožívat odlišné krize, a jak je již zmíněno, příznaky jsou do určité míry individuální.

Všichni můžeme rozpoznat náznaky zhoršení duševního zdraví a pomoci tím svým známým, přátelům či rodině.

Nebudte lhostejní ke změnám v chování a komunikaci lidí, které znáte. Dejte jim najevo, že jste tu pro ně, když je něco trápí. Pokud změny přetrvávají déle jak dva týdny, může se jednat o krizi.

Nepodceňujte situaci, nezvládnutá krize může dlouhodobě negativně ovlivnit váš život.

