

Najednou jsem nic necítil.

 Žák 7. třídy (13 let)

Klient popisoval obtížný nástup do 9. třídy po prázdninách. Ve škole zažíval silnou úzkost, zejména v hlučném prostředí nebo mezi větším množstvím lidí. V těchto situacích měl potřebu odejít. Současně cítil tlak okolí na rychlý návrat do školy, což jeho obtíže zvyšovalo.

Během setkání jsme postupně navázali důvěru a mluvili o tom, co klient prožívá. Společně jsme hledali způsoby zvládnání úzkosti – například práci s pozorností, dechová cvičení nebo akupresurní prstýnek pro zklidnění. Klient má již domluvenou další odbornou péči, ale na termíny čeká. Krizovou pomoc využil, aby na zvládnání náročného období nebyl sám

Krizová pomoc může pomoci zvládnout úzkost, strach ze školy i jiné náročné situace, když potřebuješ okamžitou podporu.

Doma se pořád hádáme.

 Student 2. ročníku SŠ (16 let)

Žák přišel do Krizové pomoci po domluvě s maminkou. Několik dní se cítil psychicky špatně – bez emocí, bez radosti. Víkend proležel v pokoji, dlouho jen seděl a díval se do zdi. Doma často zažíval křik, urážky a ponižování, což vedlo k uzavírání do sebe. Objevovaly se i tělesné projevy úzkosti – bušení srdce, tlak na hrudi a vtíravé myšlenky. Svým stavům nerozuměl a měl z nich obavy.

S klientem jsme se setkali třikrát. Postupně se podařilo navázat důvěru a hledat zdroje podpory. Klient našel oporu ve starším bratrovi, navázal kontakt se školní psychologkou a v náročných nočních chvílích využíval také aplikaci Napanikař. Společně jsme mluvili o tom, co se s ním děje a jak může obtížné stavy zvládat.

Krizová pomoc může být oporou, když nerozumíš tomu, co se s tebou děje, a potřebuješ to s někým probrat.

Nezvládám chodit do školy.

 Studentka 4. ročníku SŠ (18 let)

Patnáctiletý klient přišel společně s rodiči po vyhoceném konfliktu v rodině. Dlouhodobě docházelo k hádkám, nedodržování pravidel a problémům v komunikaci. Situaci komplikovalo experimentování s alkoholem a dalšími návykovými látkami. Klient měl potíže otevřeně mluvit o svých pocitech, zejména před rodiči. Napětí zvyšoval i partnerský vztah, kterému chtěl věnovat více času.

Během společného setkání dostali všichni prostor vyjádřit své potřeby v bezpečném prostředí. Postupně se podařilo lépe porozumět zdrojům konfliktů. Klient obdržel doporučení na odbornou pomoc v oblasti užívání návykových látek. Setkání vedlo ke snížení napětí, vysvětlení postojů jednotlivých členů rodiny a k prvnímu kroku ke zklidnění vztahů.

Krizová pomoc může pomoci zklidnit vyhocené situace doma a hledat cestu k lepší komunikaci.

