

Smernica č. 18/2024

Krízová intervencia a príklady rôznych relaxačných techník a cvičení na zvládanie krízových situácií seniorov

Článok I.

Úvodné ustanovenia

Táto smernica sa zaoberá *krízovou intervenciou a príkladmi rôznych relaxačných techník a cvičení na zvládanie krízových situácií seniorov* v Zariadení pre seniorov Križovany nad Dudváhom (*d'alej len „ZpS“*), ktoré sú v súlade so zákonom č. 448/2008 Z. z. o sociálnych službách v znení neskorších predpisov (*d'alej len zákon o sociálnych službách*).

Článok II.

Cieľ interného dokumentu

Cieľom tohto interného dokumentu je oboznámiť zamestnancov Zariadenia pre seniorov v Križovanoch nad Dudváhom *s krízovou intervenciou* o ďalších možných intervenciách pri práci s prijímateľmi sociálnych služieb zameraných na zvládanie krízových situácií, v prípade vzniku novej mimoriadnej situácie *ako napr. tomu bolo pri Covid -19*, kedy išlo o šírenie vysoko prenosnej nákazy. Veľmi účinnou pomocou je v týchto situáciách *krízový plán*.

Preto je tento dokument určený hlavne *na zvládanie stresových situácií* prijímateľov sociálnej služby, v prípade zvládania mimoriadnych situácií pri šírení nových mutácií vysoko prenosných nákaz ochorenia. Informácie o šírení prenosných nákaz ochorenia, vykonané preventívne opatrenia alebo karanténa sú stresovými situáciami pre ľudí a celé komunity.

Strach a úzkosť z choroby môže spôsobovať silné emócie. Táto smernica obsahuje stručne popísané teoretické východiská konceptov stres a kríza a odporúčania zásahov v prípade stresových a krízových situácií pri komunikácii s klientmi, rodinnými príslušníkmi a zamestnancami. Taktiež ponúka možnosti *s príkladmi rôznych relaxačných techník a cvičení na zvládanie krízových situácií seniorov*.

Článok III.

Teoretické východiská

Stres je obranná reakcia organizmu, je to odpoveď organizmu na záťaž. Je to stav organizmu, kedy je jeho integrita ohrozená a on musí zapojiť všetky schopnosti na svoju ochranu.

Príčiny vzniku nahromadeného stresu v preventívnych podmienkach a prípadnej vzniknutej karanténe: Izolácia, panika, strach z neznámeho, strach o vlastné zdravie a zdravie iných, vrátane rodinných príslušníkov, ktorí sú ďaleko.

Príznaky stresu:

- **fyziologické:** červenanie sa, potenie, trasenie, bolesti hlavy, silné búšenie srdca, nechutenstvo, nadmerná chuť/nechuť k jedlu, hryzenie si nechtov
- **emocionálne:** zmeny nálad, napätie, únava, podráždenosť, plač, strach
- **v správaní:** nespavosť, zmena komunikácie, agresivita, zvýšené užívanie kávy alebo cigariet

Pri vyrovnaní sa zo stresom a záťažou využívame copingové stratégie. Ide o súbor kognitívnych a behaviorálnych techník, ktoré vedú k zvládaniu, redukovaniu alebo tolerovaniu faktorov, ktoré ohrozujú alebo prevyšujú zdroje človeka.

Copingové stratégie:

1. **Stratégie zamerané na riešenie problému** – správanie smerované na zníženie alebo odstráneniu hrozby, napr. plánovanie, zhromažďovanie informácií, proces rozhodovania
2. **Stratégie zamerané na emócie** – snaha o zmenu vlastného prežívania záťažovej situácie, napr. hľadanie útechy u inej osoby, plač, hľadanie útechy vo viere

Na rozpoznanie copingových stratégií slúži model *BASIC*. Základom tejto teórie je predpoklad, že každý z nás disponuje vlastnými vnútornými zdrojmi, ktoré sa dokážu v náročných situáciách mobilizovať.

Belief:	viera v Boha, sebadôvera
Affects:	vyjadrovanie emócií (vlastných, druhých ľudí)
Social:	sociálne štýly zvládania, sociálna opora
Imagination:	predstavivosť, vizualizácia príjemných obrazov
Cognition:	potreba získavania informácií, racionalizácia

Ak je stresová záťaž príliš veľká a naša aktuálna možnosť zvládať danú situáciu nepostačujúca, rastie v nás úzkosť, ktorá môže viesť až k zrúteniu. Stresová krivka popisuje ako sa pri stresovej záťaži spočiatku zvyšuje naša výkonnosť, nakoľko sa náš organizmus snaží o zvládanie situácie. Keď sme stresu vystavený príliš dlho a záťaž je nadmerná, výkonnosť klesá a náš organizmus nie je schopný situáciu zvládať, čo môže viesť ku kríze.

Článok IV.

Krízová intervencia

Krízová intervencia je špecializovaná pomoc osobám, ktoré sa ocitli v kríze. Je zameraná na zvládanie akútneho problému.

1. Nadviazanie kontaktu s klientom, zaistenie bezpečnosti klienta, seba, majetku
2. Zhromažďovanie informácií o dôvode vzniku krízy a vytvorenie plánu na riešenie krízy (koho prizvať ku riešeniu krízy – psychológ, kľúčový pracovník, rodina telefonickým spojením)

Situačná kríza – spúšťačom je zvyčajne nečakaná náhla udalosť, ktorá ohrozuje jedinca, privádza ho do tiesňovej situácie, vzbudzuje v ňom úzkosť a dojem neodkladnosti a naliehavosti riešenia. Krízová intervencia je o ujasnení a definovaní situácie, poskytnutí informácií, ponúknutí podpory, poradenstva, mobilizovaní sociálnej siete.

Požiadavky krízovej intervencie:

1. Okamžitá pomoc
2. Individuálny prístup
3. Redukcia ohrozenia
4. Koncentrácia na súčasný problém
5. Aktívny a direktívny prístup intervenanta
6. Posilňovanie klientových kompetencií
7. Kontinuálna starostlivosť

Krízová intervencia u klientov

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

Funkčné spôsoby zvládania krízy:

- **Rozhovor** – aktívne vypočutie, ponúknutie rady, odporúčania, upokojenie, utešenie klienta, spochybňovanie katastrofických interpretácií

- **Zmena miesta** – ponúknuť priestor na oddych
- **Odpútanie pozornosti činnosťou** – napr. manuálna práca
- **Sociálne väzby** – poskytnutie možnosti telefonického kontaktu s rodinou alebo priateľmi, privolanie iného klienta, ktorého prítomnosť ma pozitívny prínos pre klienta v kríze
- **Relaxácia** – formou muzikoterapie, autogénneho tréningu, hudobno-slovnej relaxácie (*viaceré varianty a samostatné nahrávky sú voľne dostupné na internete*), svalovej relaxácie

Článok V.

Príklady techník na zvládanie krízových situácií seniorov

Je dôležité brať krízu klienta vážne, nebagatelizovať problém, ale ani nedramatizovať situáciu. V prípade situácie nebezpečnej pre klienta, iných osôb alebo majetku, kde nebudú bežné techniky postačujúce, postupujú zamestnanci podľa platných vnútorných dokumentov (*smerníc*) zariadenia. Nemalú úlohu pri riešení krízy zohráva krízový plán.

1. Príklady techník na zvládanie akútnej krízy, šoku, napätia alebo nervozity

- **Technika správneho a vedomého dýchania:** Poďme sa spolu sústrediť na naše dýchanie. Zhlboka sa nadýchnite až do brucha. Všimnite si ako sa Vám dvíha brucho. Hlboký nádych a dlhý výdych. Aký je vzduch, ktorý vdychujeme (*ktorý nám ide do nosa?*). Je studený. Aký vzduch, ktorý ide von z nosa? Je teplý. Nádych. Výdych. (*Cvičenie robíme spolu s klientom, hlboké dýchanie prevádzame až do vtedy, kým sa klient neupokojí. Slová hovoríme pokojným hlasom.*)

- **Technika vedomého vnímania 5,4,3,2,1:** Sadnite si a uvoľnite sa. Poďme spolu vnímať svet okolo nás. Vymenujte 5 vecí, ktoré vidíte okolo seba, 4 veci ktoré počujete, 3 veci ktoré cítite - hmatom, tlakom na telo, 2 veci ktoré cítite čuchom, 1 vec ktorú cítite chuťou.

- **Technika odklonenia pozornosti:** Napríklad poďme spolu spočítať všetky stoličky/predmety, ľudí v miestnosti.

2. Krízová intervencia pre rodinných príslušníkov klientov ZpS

Z dôvodu zákazu návštev počas mimoriadnej situácie komunikujeme s rodinnými príslušníkmi len telefonicky. Využívame techniku upokojenia prostredníctvom poskytnutých informácií. Informácie o zdravotnom stave môže podávať len hlavná sestra. O situácii je potrebné informovať citlivo, nešíriť paniku. Informácie pre verejnosť sú komunikované *na webovej stránke zariadenia* www.zpskrizovany.sk

3. Krízová intervencia pre zamestnancov ZpS

V prípade mimoriadnej krízovej situácie môže byť zamestnancom poskytnutá supervízia priamo v zariadení. V zariadení a v celom areály zariadenia má zamestnanec možnosť v prípade potreby využívať všetky dostupné priestory na zvládanie akútnej krízy. Zamestnanci medzi sebou navzájom môžu používať techniky, ktoré sú odporúčané aj pri práci s klientom.

Je dôležité si uvedomiť, aký vplyv majú naše myšlienky. Negatívna myšlienka vyvoláva emócie, ktoré sú spúšťačom fyziologických prejavov a telesných reakcií, ktorí ovplyvňujú správanie. Zmenou myšlienky vieme ovplyvniť aj prejavy a správanie.

Myšlienky: - Čo budem robiť, keď niekto ochorie?

- Čo, keď to nezvládnem?

Správanie: - paralizácia

- útek zo situácie

Emócie: - úzkosť

- strach

Telesné reakcie: - točenie hlavy, slabosť v končatinách

- búšenie srdca, zrýchlenie dýchania

- zovretie žalúdka

4. Predchádzajme vzniku krízových situácií:

Prioritou je psychohygienu pracovníkov ku ktorej prispievajú nasledovné odporúčania:

1. Pokúsím sa o nadhľad – poviem si, že daná situácia nie je nemenná a nebude trvať večne.
2. Doprajem si relax a dostatočný oddych na zotavenie a načerpanie novej energie.
3. Doprajem si čas na precítenie, uvedomenie si a vyplavenie prežívaných pocitov, nebojím sa napr. smútiť.
4. Zozbieram si všetky možné informácie o probléme.
5. Hľadám a navrhujem nové alternatívy riešenia.
6. Nebojím sa požiadať o pomoc.
7. Spoznám a budem trénovať svoje osvedčené, ale i nové zvládacie stratégie.
8. Naučím sa hovoriť NIE.
9. Starám sa o seba a svoju psychickú pohodu.
10. Robím nielen to, čo musím, ale aj to čo ma baví.

Článok VI.

Príklady relaxačných cvičení pre seniorov

Príklady cvičení relaxácie vhodnej pre klientov v zariadení pre seniorov:

1. Príklad: *Ruky* - Predstavte si, že máte v ľavej ruke citrón a chcete z neho vytlačiť šťavu. Silno ho stlačte. Skúste vytlačiť všetku šťavu so poslednej kvapky. Všimnite si aké napätie cítite v dlani a v celej ruke. Teraz citrón pustite a ruku si uvoľnite. Všimnite si o čo lepšie sa Vaša ruka cíti, keď je uvoľnená. Zopakujte to isté pravou rukou.

2. Príklad: *Ramená a plecia* – Predstavte si, že ste lenivá mačka. Chcete si ponáťahovať ruky. Natiahnite si ruky pred seba potom ich vystreté zdvihnite hore nad hlavu, chvíľu podržte a znova ich vystrite pred seba. Všimnite si napätie v pleciach a pomaličky obe ruky položte a uvoľnite. Zopakujte to celé ešte raz.

3. Príklad: *Plecia a krk* – Teraz si predstavte, že ste korytnačka. V pokoji sa vyhrievate na kameni a oddychujete, ale zrazu zbadáte nebezpečenstvo. Musíte sa rýchlo skovať do panciera. Skúste zdvihnúť plecia až hore k ušiam a zároveň tlačte hlavu dole medzi pleciami. Chvíľu tak zostaňte, kým nebezpečenstvo neodíde. Pomaličky hlavu z panciera vytiahnite a uvoľnite sa. Ale pozor ďalšie nebezpečenstvo. Zopakujte to celé ešte raz.

4. Príklad: *Čelusť* – Teraz si predstavte, že máte v ústach veľkú tvrdú žuvačku. Veľmi ťažko sa žuje. Skúste ju rozžuť, ale musíte ju žuť veľmi silno. Na chvíľu si oddýchnite a uvoľnite ústa. Je to príjemné však? Teraz sa pripravte, skúsime to znova.

5. Príklad: *Tvár a nos* – Tak a teraz si predstavte, že Vám na nos sadla stará veľká mucha. Skúste ju odohnať bez pomoci rúk. Pokrčte nos, pokrúťte ním. Urobte to viackrát za sebou, koľko sa vám len dá. Výborne už odletela preč, môžete si vydýchnuť. Ale pozor ide späť. Skúste ju odohnať ešte raz.

6. Príklad: *Brucho* – Teraz pozor, prichádza malé sloníča, ktoré nedáva pozor kadiaľ ide. Vy ležte v tráve, sloníča Vás nevidí a pozor ide Vám stúpiť na brucho. Nehýbte sa a napnite brucho, čo najsilnejšie aby Vám naň mohlo stúpiť. Vydržte, výborne už je preč. Oddýchnite si. Ale pozor, vracia sa tou istou cestou k Vám. Napnite brucho ešte raz.

7. Príklad: **Nohy** – Teraz urobíme posledný cvik. Ak sedíte vystrite obe nohy a zdvihnite ich. Chvíľu vydržte , všimnite si, aké sú napäté. Teraz ich pomaly položte na zem. Oddýchnite si, a celý cvik zopakujte posledný krát.

Článok VII. Záverečné ustanovenia

1. Táto smernica ***Krízovej intervencie a príkladov rôznych relaxačných techník a cvičení na zvládanie krízových situácií seniorov***, platí pre všetky organizačné úseky ZpS, a je záväzná pre všetkých zamestnancov ZpS Križovany nad Dudváhom.

2. Vedúci všetkých úsekov zodpovedajú za:

- dodržiavanie tejto smernice,
- oboznámenie zamestnancov s touto smernicou.

3. Pracovníci zodpovedajú za:

- dodržiavanie tejto smernice,
- za zaobchádzanie s touto smernicou tak, aby nedošlo k jej strate alebo poškodeniu.

Všetci zamestnanci majú právomoc v prípade potreby podať spracovateľovi návrh na opravu, resp. zmenu tejto smernice. Obsah smernice je aktualizovaný a upravovaný poverenou osobou organizácie. Kontrola prebieha ročne, v prípade legislatívnych zmien bezodkladne.

4. Táto smernica nadobúda účinnosť dňom podpisu štatutára ZpS.

5. Túto smernicu je možné meniť a dopĺňať iba číslovaným dodatkom so súhlasom štatutára ZpS.

6. Smernica je dostupná pre zamestnancov v elektronickej podobe na internetovej stránke www.zpskrizovany.sk

Účinnosť tejto smernice je od 01.01.2025

**Schválila: PhDr. Ingrid Schlosserová, PhD.
riaditeľka ZpS**