

## 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\\_seniori](https://linktr.ee/krize_seniori)



### SENIOR LINKA ŽIVOT 90

*Nabízí telefonickou krizovou pomoc seniorům nad 65 let*



Zavolejte na 800 157 157, nonstop



Napište na email [seniortelefon@zivot90.cz](mailto: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](mailto: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, bolesti 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.

