

## 4.IP08 Krizová kartička „do kapsy“ (vzor)

### 1. strana

Mám některé z těchto varovných příznaků?

- 
- 
- 
- 
- 

Pokud ano, vyhledám pomoc! (druhá strana)

#### Instrukce k vyplňování

Mělo by jít o příznaky co nejspécifičtější pro psychickou krizi:

- Zvláštnosti chování v krizi (nevycházím ven, chodím po bytě bez cíle apod.).
- Specifické pocity a prožívání v krizi (mám strach z policie).
- Určité myšlenky či vjemy (hlasy nedají pokoj, nedá se to vydržet).

Vést pacienta k rozlišování, co je „jen“ zhoršení stavu a kdy už je to skutečně „krize“.

Ověřovat, zda ještě něco dalšího neuniklo pozornosti, nabízet možnosti. Ptát se blízkých, členů týmu.

Nakonec by měl potvrdit, že je s výsledkem spokojen a že to dobře vystihuje krizi.

Užitečné, aby to pacient vyplnil vlastní rukou až nakonec.

### 2. strana

Vyberu z níže uvedeného a udělám to!

Kam zavolám:

- blízká osoba
- lékař (v pracovní den)
- krizové centrum (i v noci)
- sanitka

Kam zajdu:

- blízké osoby, sousedé
- blízká vhodná zařízení

Řeknu jim, co se se mnou děje.

#### Instrukce k vyplňování

Princip **nízkoprahovosti**: co nejvíce zvýšit pravděpodobnost, že to pacient skutečně udělá.

Ověřovat míru důvěry a kvalitu vztahů s navrhovanými osobami. Raději zavolat „špatnému lékaři“ (do PN) než nezavolat „tomu správnému“ (ambulantnímu apod.) Sestavit pořadí.

Zde vyplněno jen pro příklad, byla by tam prázdná pole.

Zpochybňovat metodou d'Áblová advokáta (např.: „Neobtěžovalo by to vašeho bratra, kdybyste mu zavolal?“ „Co v noci?“).

Představovat si konkrétní scénáře: „Co když (...budu mít vybitý telefon, ...ztratím telefon, ...soused nebude doma, ...nedovolám se lékaři)?“ Přirozeně adekvátně kognitivním schopnostem se ptát: „Co by vám mohlo zabránit, abyste (...zašel za sousedem, ...zavolal krizové centrum)?“

U lokalit, kam zajít, zohledňovat vzdálenost (riziko cesty).

Opět potvrzení, že je s výsledkem spokojen, napsat vlastní rukou.

Zalaminovat 3 stejné kartičky (pacient a blízká osoba / ztráta / peněženka a doma apod.).