Zveřejněno 6. 6. 2023

Laická krizová intervence při psychických obtížích

Úvod do krizové intervence pro skautské vedoucí

Kontakty na krizové linky, psychology apod.

- https://nepanikar.eu/mapa-pomoci
- https://nevypustdusi.cz/kde-hledat-pomoc/

Co dělat, když se mi někdo svěří s psychickými potížemi

- https://nevypustdusi.cz/2017/04/10/psychopomoc-manual-pro-blizke/
- https://nevypustdusi.cz/2021/06/04/jak-pomoct-kdyz-se-ti-sveri-nekdo-blizky/

Jak mluvit s dítětem v krizi, jak začít rozhovor, jak nezklamat důvěru toho, kdo se mi svěřil

- Navázání kontaktu https://blog.linkabezpeci.cz/kdyz-se-trapi-dite-v-mem-blizkem-okoli-prvni-pomoc/
- Jak mluvit s dítětem, které se trápí https://blog.linkabezpeci.cz/kdyz-se-trapi-dite-v-mem-blizkem-okoli-rozhovor-2-dil/
- Neřekneš to nikomu? https://blog.linkabezpeci.cz/kdyz-se-trapi-dite-v-mem-blizkem-okoli-aneb-da-se-neudrzet-tajemstvi-3-dil/
- Jak nabídnout odbornou pomoc https://blog.linkabezpeci.cz/blizky-ma-psychicke-potize-jak-nabidnout-odbornou-pomoc-kdyz-my-uz-na-to-nestacime/
- Tvé pocity jsou v pořádku https://www.centrumlocika.cz/novinky/tve-pocity-jsou-v-poradku-i-kdyz

Jak probírat téma smrti a katastrofické události (např. povodně, tornádo…)

- https://www.centrumlocika.cz/novinky/deti-truchli-jinak-nez-dospeli
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/reakce-deti-na-katastrofickou-udalost
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/jak-mluvit-s-detmi-o-smrti

Jak poskytnout podporu dítěti otřesenému vlastním úrazem, nehodou apod.

- https://blog.linkabezpeci.cz/poskytnuti-emocni-podpory-detem-po-nehodach-a-padech/

Agresivní či "zlobivé" dítě

- https://www.centrumlocika.cz/novinky/co-potrebuje-slyset-dite

- https://www.centrumlocika.cz/novinky/nezlobi-maji-strach-a-obavy-2
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/techniky-zmirneni-konfliktu

Úzkostné či panické dítě

- https://blog.linkabezpeci.cz/desatero-ku-pomoci-kdyz-dite-trpi-uzkostmi-a-take-o-cmelacim-dychani/
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/jak-diteti-pomoci-zvladnout-uzkost
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/uzkost-u-dospivajicich
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/desatero-proti-strachu-uzkosti-a-panice-2
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/co-spousti-mou-uzkost
- tipy na dechová cvičení během úzkosti či panické ataky https://nevypustdusi.cz/2021/01/13/dechova-cviceni/ nebo https://nepanikar.eu/ (i jako aplikace do mobilu!)

Depresivní stavy

- https://blog.linkabezpeci.cz/deprese-jak-se-chovat-kdyz-nekdo-z-nasich-blizkych-trpi-depresi/
- článek přibližující depresi https://www.heroine.cz/psychologie/3057-deprese-a-vyhoreni-muzou-potkat-kazdeho-nezlehcujte-je-casto-jde-o-cas

Poruchy příjmu potravy

- https://blog.linkabezpeci.cz/perfekcionismus-spolecnik-poruch-prijmu-potravy/
- https://www.nzip.cz/clanek/701-poruchy-prijmu-potravy-co-mohou-delat-pribuzni
- neziskovka pomáhájící http://www.anabell.cz/

Sebepoškozování

- https://blog.linkabezpeci.cz/moje-dite-se-reze-co-delat/
- https://nepanikar.eu/sebeposkozovani-co-to-vlastne-je/
- https://nevypustdusi.cz/2019/03/01/sebeposkozovani/
- https://blog.linkabezpeci.cz/sebeposkozovani-zacarovany-kruh/

O lidech s hraniční poruchou osobnosti

- ve spodní části Jak pomáhat https://psychologie.cz/prilis-krehke/
- neziskovka pomáhájící hraničářům https://www.kaleidoskop-os.cz/

- rozhovor v DVTV s hraničářkou M'Badjalou Diaby https://video.aktualne.cz/dvtv/diaby-nesla-jsem-si-domu-noze-a-resila-jak-to-skoncit-bylo-u/r~72fd6502cc4611eb8a900cc47ab5f122/

Sebevražedné tendence

- https://nevypustdusi.cz/2021/04/12/prevence-sebevrazd-u-deti-a-mladistvych/

- https://www.nudz.cz/files/pdf/kasal-manual-orig.pdf
- https://www.centrumlocika.cz/novinky/sebevrazdy-deti-a-dospivajicich

Transgender a jak komunikovat s nebinárními osobami

- https://jsmetransparent.cz/kdo-jsme/

Environmentální žal

- videopřednáška od SI https://youtu.be/ZqWQdT4rorQ

Máš tip na užitečný kontakt, článek, odkaz, který tu chybí? Napiš prosím na bezpeci@skaut.cz .