

Praktické nástroje z krizové intervence a první psychické pomoci pro VŠ poradce

3. 9. 2026, AVŠP

Klára Neumannová, zakladatelka Krizí s Vizí

Mgr. Klára Neumannová

Mgr. FF UK
obor Sociální pedagogika

Bc. PdF UHK
obor Sociální patologie a prevence

8 let
krizová interventka na lince důvěry.
Následně také chatová a e-mailová
krizová intervence

4 roky
lektorka programů primární prevence
rizikového chování u dětí a adolescentů

6 roky do teď
krizová intervence face to face s
adolescenty

5 let
projekt KRIZÍ S VIZÍ

- Výcvik v komplexní KI, metodě First Emotional Aid a v somatickém koučování

Krizí s Vizí

- Projekt zaměřený na vzdělávání a rozvoj psychické odolnosti
- Vzdělávání pro univerzity (UK, ČZU, ČVUT aj.), NNO (Fokus, Neposedá aj.)
- Komplexní vzdělávací program na 100h na témata Krizová intervence a Práce s traumatem pro Vězeňskou službu ČR
- Krizově intervenční podpora při (návčicích) mimořádných událostí a situacích s rizikem retraumatizace
- zprostředkování terapií, koučingu, služeb krizové intervence a další.
- Kurzy akreditované MPSV – První psychická pomoc, Trauma-informed přístup aj.

Spolupráce na tvorbě a realizaci programů zaměřených na psychickou odolnost (peer programy a další)



OBSAH

1, PRVNÍ PSYCHICKÁ POMOC x KRIZOVÁ INTERVENCE

2, Akutní stresová reakce jako klíč k účinné pomoci

3, MAPA INTERVENCE V KRIZI VÝCHOVNÉHO PORADCE

Ukázka použití protokolu First Emotional Aid



Krizová intervence x První psychická pomoc

CÍL: stabilizace, propojení, pomoci klientovi tak, aby si dokázal pomoci sám.

- **strukturovaný a standartizovaný postup**

- Zaměřuje se nejen na TADY a TEĎ, ale i na příčiny a souvislosti aktuální krize.
- Mapuje rizika, potřeby, zdroje a možnosti řešení.
- Podporuje obnovení kontroly a schopnosti situaci zvládat.

cíl: stabilizace a vytvoření konkrétního plánu dalších kroků

- **lidská podpora**

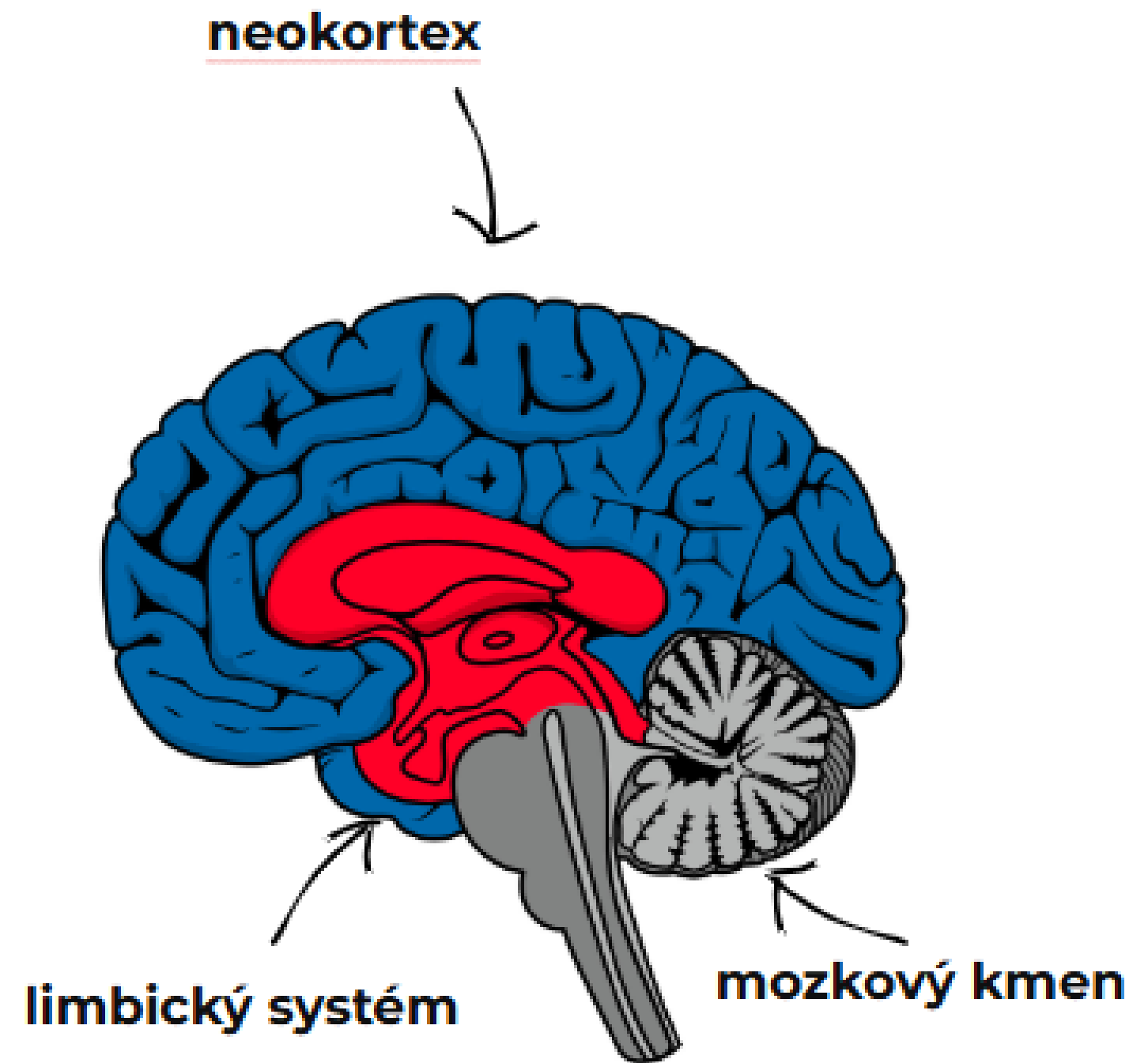
- podpora TADY a TEĎ - okno příležitosti
- cíl: Ventilace emocí, která vede ke zklidnění a odvrácení akutního nebezpečí (ohrožení zdraví a života).



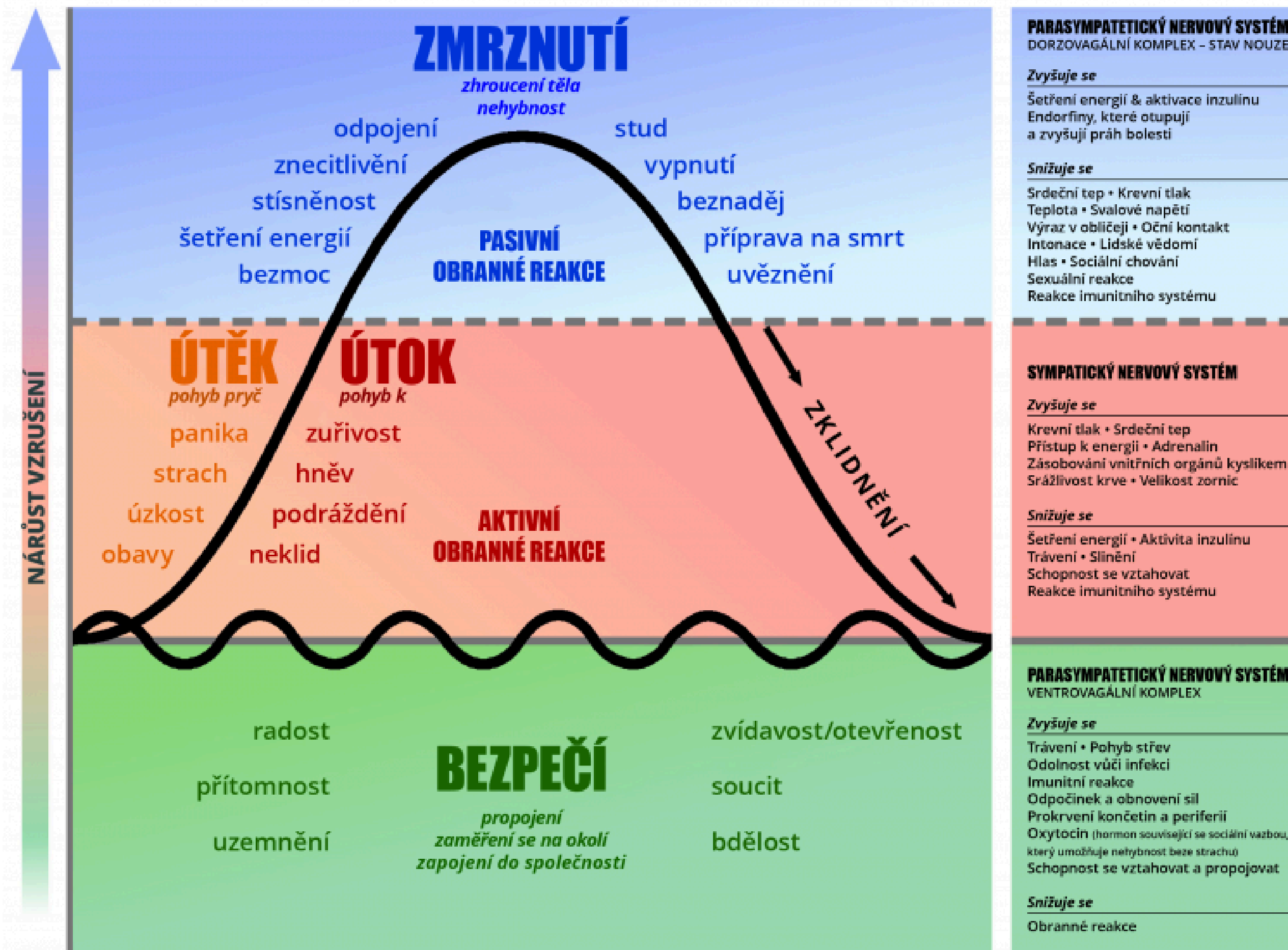
VLIV STRESU NA MOZEK

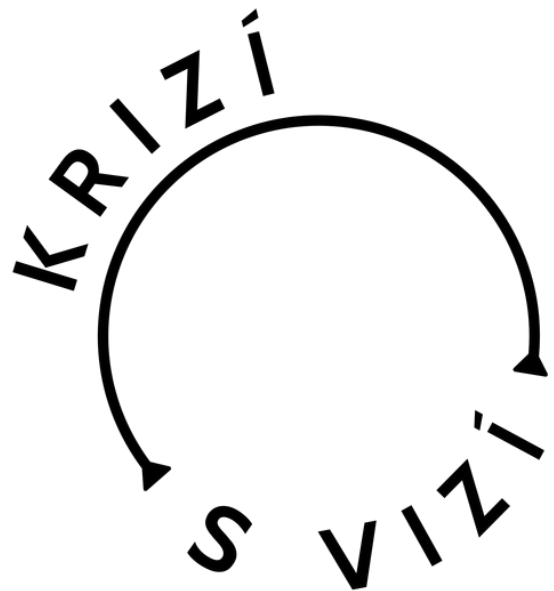
- Teorie TROJJEDINÉHO MOZKU, Paul MCLean

- během krize spouští mozek tzv. **stresovou reakci**
- za stresovou reakci je odpovědný především **mozkový kmen**, který má na starost sebezáchovu
- dále se zapojuje **limbický systém**, který má na starost regulaci emocí
- naproti tomu **neokortex** odpovědný za logické uvažování je dočasně “offline”



REAKCE AUTONOMNÍHO NERVOVÉHO SYSTÉMU A TĚLA NA OHROŽENÍ





Modely první psychické pomoci

3P – Pozoruj → Poslouchej → Propoj

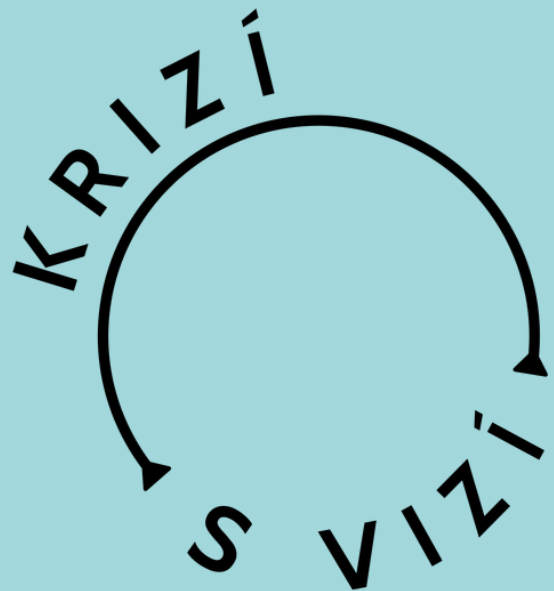
- (Look – Listen – Link)
- Základní model psychologické první pomoci používaný WHO.

RAPID

- Reflective listening → Assessment → Prioritization → Intervention → Disposition
- Naslouchání → zhodnocení → stanovení priorit → intervence → další péče/propojení.

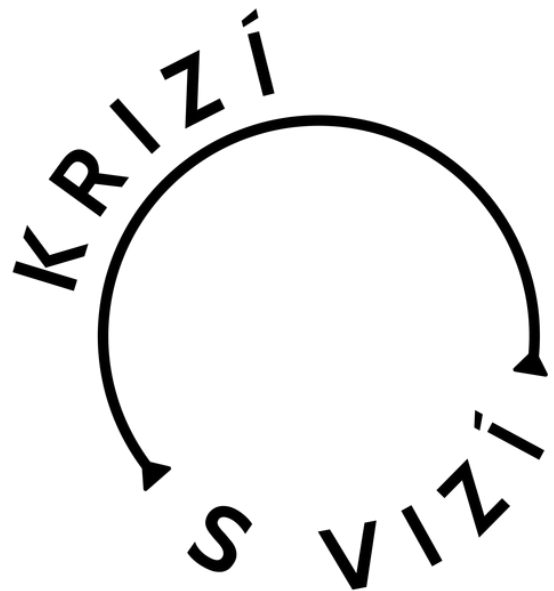
Model 6P – HZS ČR

PROMLUV - PODEPŘI- PŘIPOMÍNEJ REALITU-PODPOŘ-PŘEDEJ



MAPA INTERVENCE V KRIZI VÝCHOVNÉHO PORADCE

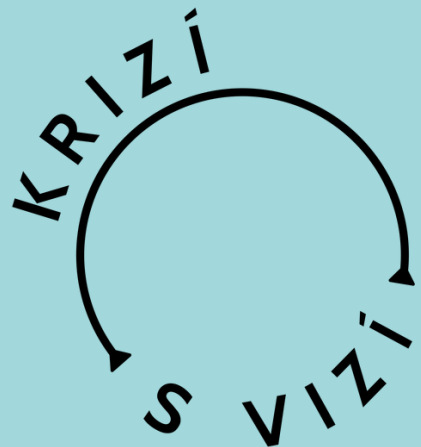
-  **1** Navázat kontakt a zajistit bezpečí
-  **2** Stabilizovat akutní stresovou reakci
-  **3** Dát prostor emocím a podpořit jejich regulaci
-  **4** Mobilizovat zdroje a možnosti zvládání
-  **5** Naplánovat další kroky a propojit s podporou



1. Navázat kontakt a zajistit bezpečí

CÍL: rozeznání akutnosti a zabezpečení základních potřeb

- zásada 5T
- Jaké jsou další zásady pro zajištění psychického bezpečí?



AKUTNÍ stavy

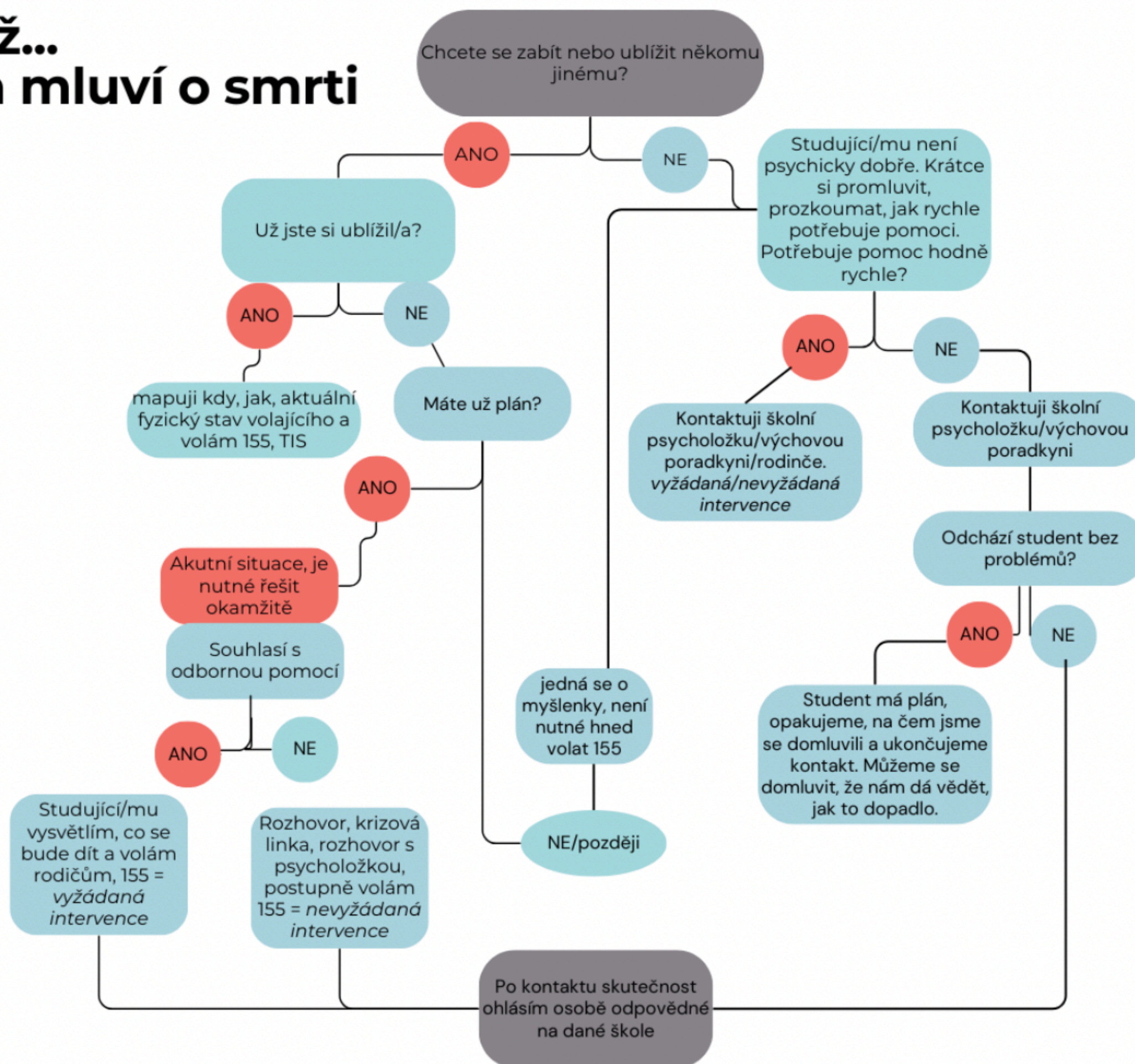


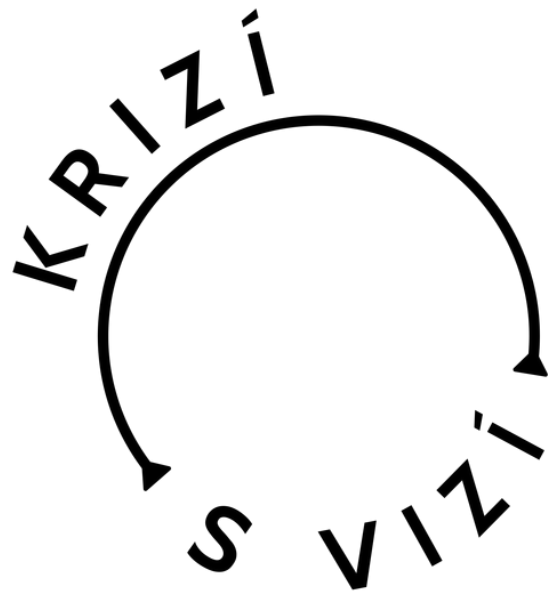
ODLOŽITELNÉ stavy

- sebevražedné/sebepoškozující se tendence
- fantazie o tom ublížit někomu dalšímu
- ohrožení na zdraví/životě
- psychotické projevy (halucinace/bludy)
- akutní emoční stav neopadává
- dezorientovanost,
- nemá zdroje/sociální síť

- depresivní či úzkostné projevy, avšak bez projevů destruktivních tendencí
- dlouhodobá úzkostnost, kterou má pod kontrolou
- dokáže reagovat a vymyslet plán, co bude dělat po kontaktu

Co dělat když... ... student/ka mluví o smrti





2. Stabilizovat akutní stresovou reakci

- rozeznání reakce autonomního nervového systému:
aktivace sympatiku/parasymptiku

PRÁCE S TĚLEM

techniky při aktivaci SYMPATIKU

techniky při aktivaci PARASYMPATIKU

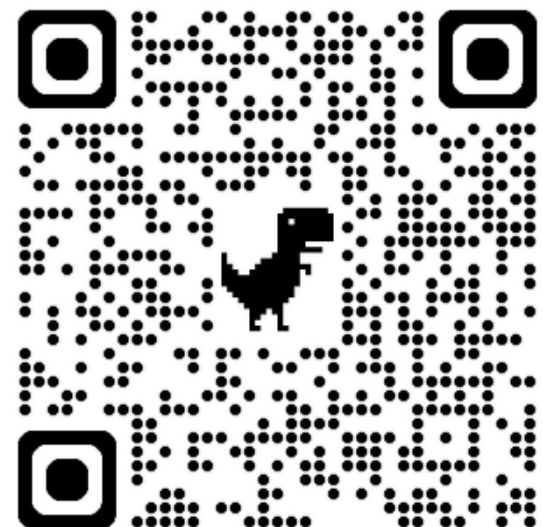
ODOLNÉ KARTY

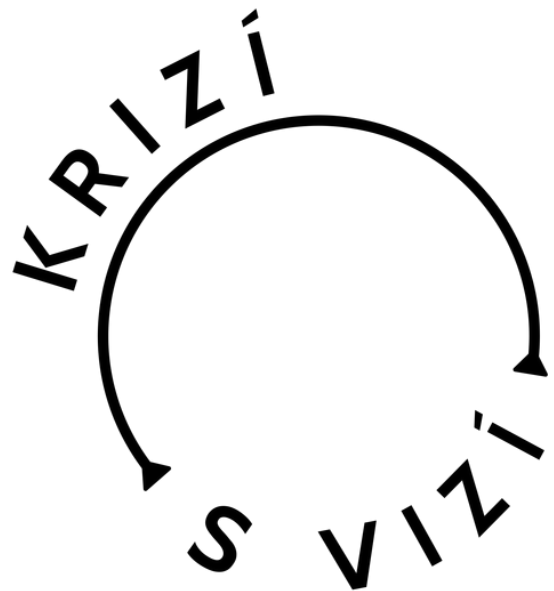
Studená sprcha



2-5 min

Postavte se a představte si, jak stojíte ve sprše a teče na vás chladivá voda. Dlaněmi si jemně poplácávejte po těle od hlavy až k chodidlům, jako kdyby to byly kapky vody. Nezapomeňte na obličej, záda i na samotné dlaně. Pak si dlaněmi tělo pohladejte, jako byste se sušili ručníkem.





3. Dát prostor emocím a podpořit jejich regulaci

1. Popis stavu

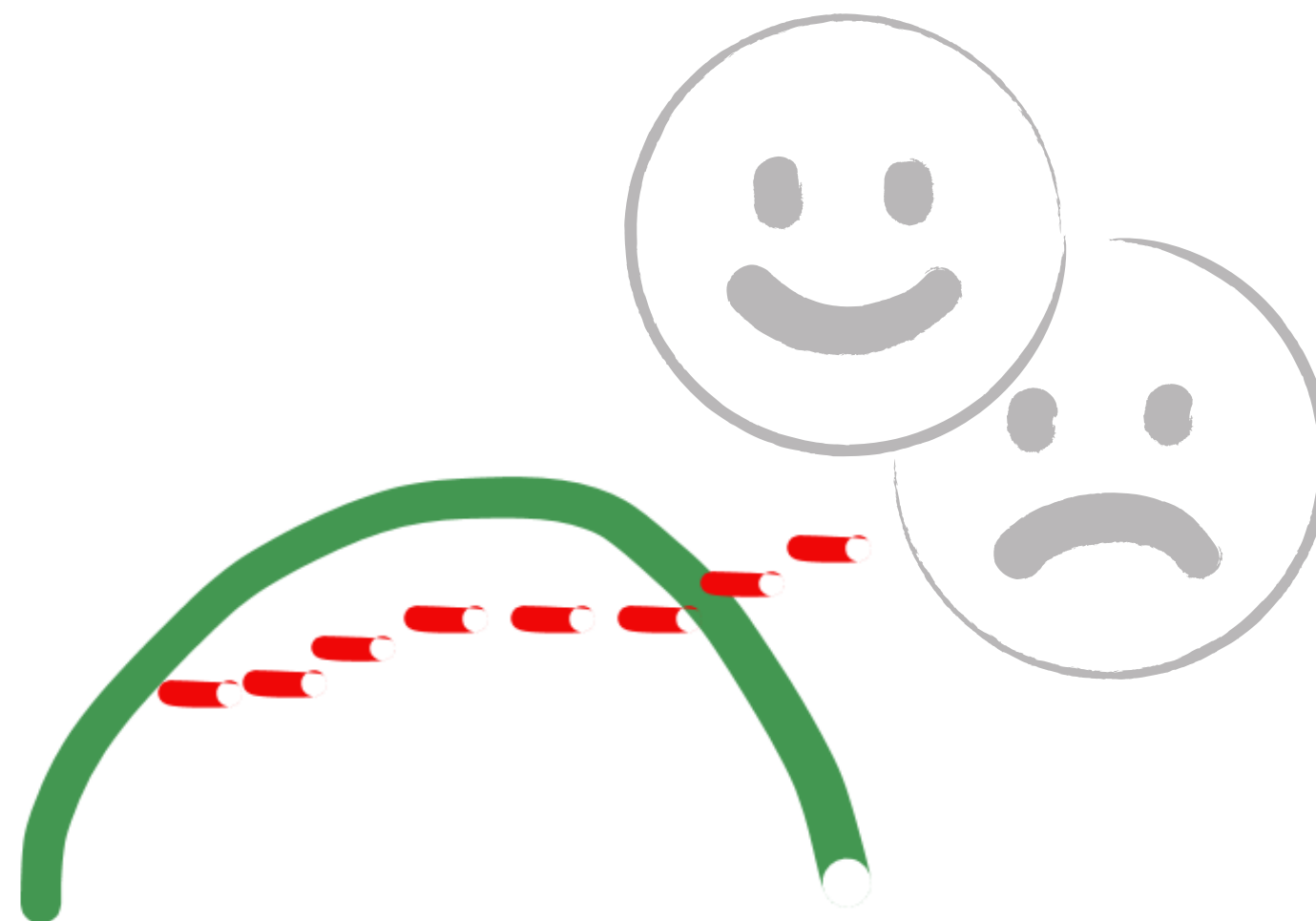
2. Normalizace + přijetí

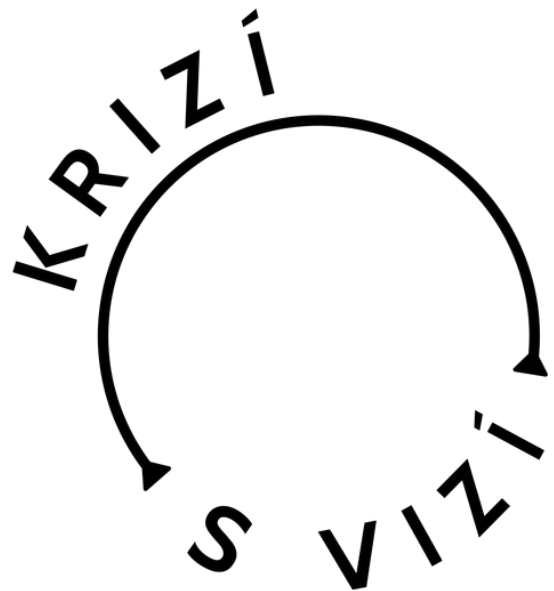
"Vidím, že se klepete."

"To muselo být opravdu nepříjemné."

"Chápu, že se bojíte."

"Jsem tady, kdybyste něco potřeboval/a."





4. Mobilizovat zdroje a možnosti zvládání

Cílem není vyřešit situaci za člověka, ale pomoci mu znovu získat přístup k vlastním i vnějším zdrojům.

VNITŘNÍ ZDROJE

Co člověku pomáhalo dříve? Co už někdy zvládl? Jaké strategie zná?

„Co vám obvykle pomáhá, když je vám těžko?“

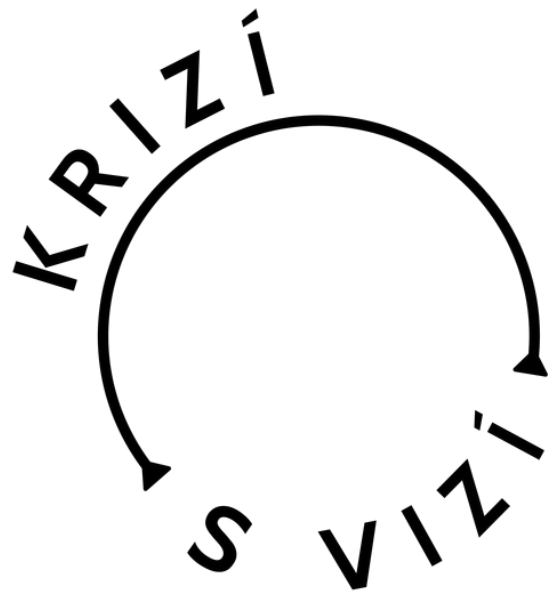
„Zažil/a jste někdy něco podobného? Co vám tehdy pomohlo?“

VNĚJŠÍ ZDROJE

Kdo může být oporou? Kam se může obrátit? Co je dostupné právě teď?

„Je někdo, komu můžete zavolat?“

„Kdo by s vámi dnes mohl být?“



5. PLÁN dalších kroků

CÍL: mobilizovat zdroje člověka tak, aby si dokázal opět pomoci sám

Co si z našeho setkání odnášíte?

Co pro sebe můžete udělat, až tady skončíme? Čím si dnes uděláte radost?

“Co teď pro sebe uděláte?”

“Na koho ve vašem okolí se můžete obrátit?”



Citlivé odkázání

“Rád bych vám pomohl, ale toto není bohužel v mých kompetencích. Mohu vám však doporučit...”

protokol FIRST EMOTIONAL AID



BILATERÁLNÍ STIMULACE



ORIENTACE NA BEZPEČÍ



PROPOJENÍ SE SEBOU



VYBITÍ



ZDROJE



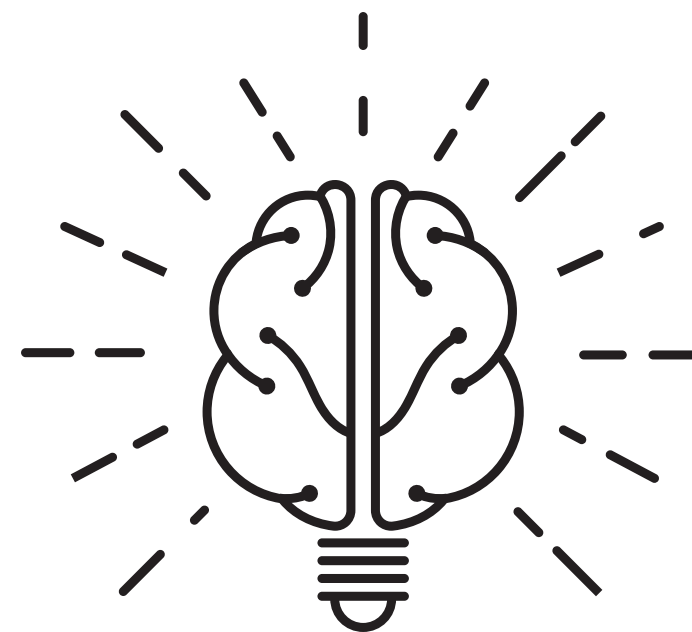
... metoda seberegulace
... metoda práce s klielem

ZDROJE A KONTAKTY

[Opatruj.se](#)

Aplikace [Nepanikař](#), [Pohov!](#)

Aplikace [První psychická pomoc](#)



Hledám odborníka

[Nevypustdusi.cz](#)

[Rozcestník NZIP](#)

[Terapie.cz](#)

[Adresář ČAP](#)

Doražte na naše kurzy akr. kurzy:

13. 9. 2026, čas 9-17h, kurz První psychické pomoci, ProstorMikovcova Praha 2



**Děkujeme za pozornost a přejeme
pohodové dny ideálně bez krizí!**

Mgr. Klára Neumannová
krizisvizi@gmail.com