

Můj krizový plán

Osobní plán pro zvládnutí duševní krize

Jméno: _____

Datum vyplnění: _____

Datum poslední aktualizace: _____

Plán jsem vyplnil/a společně s: _____ (např.
psychiatr, terapeut, blízká osoba, peer konzultant)

 K čemu krizový plán slouží

Krizový plán je dokument, který si připravíte ve chvíli, kdy se cítíte dobře — abyste věděli, co dělat, až se nebudete cítit dobře. V krizi je těžké přemýšlet jasně, hledat čísla a rozhodovat se. Tento plán to udělá za vás.

Plán je váš — měl by být po ruce (v mobilu, v peněžence, na lednici) a jeho kopii by měli mít vaši blízcí a ošetřující lékař.

1. Když se cítím dobře

Jak vypadá moje běžné, stabilní fungování. K tomu se chci vracet.

Jak se chovám, když je mi dobře:

Co mi pomáhá zůstat v pohodě (denní rutina, aktivity, lidé):

-
-
-
-

-

Co pravidelně dělám pro své zdraví:

- Užívám léky podle předpisu
- Chodím na pravidelné kontroly k psychiatrovi (jak často: _____)
- Spím alespoň _____ hodin denně
- Hýbu se (jak: _____)
- Vyhýbám se alkoholu a návykovým látkám
- Mám pravidelný kontakt s blízkými
- Další: _____

2. Moje varovné signály

První náznaky, že se něco děje. Pozor — varovné signály bývají individuální a často je dříve zaznamenají blízcí než já sám/sama.

Časné varovné signály (něco se začíná měnit)

-
-
-
-

Příklady: hůř spím, jsem podrážděný/á, vyhýbám se lidem, přestávám se starat o sebe, mám pocit, že mě někdo sleduje, nadměrná energie, nemám chuť k jídlu, vracející se zvláštní myšlenky...

Vážnější signály (situace se zhoršuje)

-
-
-
-

Příklady: slyším hlasy, nemůžu spát několik nocí, mám silné podezření vůči lidem, hluboký smutek, ztrácím kontakt s realitou, chuť ublížit si, riskantní jednání...

3. Co mi v krizi pomáhá

Konkrétní strategie, které mi v minulosti pomohly. Čím konkrétnější, tím lépe.

Co můžu udělat sám/sama

-
-
-
-

Příklady: dechové cvičení, procházka, sprcha, hudba, deník, kontakt s domácím mazlíčkem, klidné místo, oblíbený film, kreslení...

Co mi naopak NEpomáhá (čemu se vyhnout)

-
-
-

Příklady: alkohol, sociální sítě, samota, hluk, konfliktní lidé, zprávy, kofein...

4. Lidé, na které se můžu obrátit

Blízcí — koho zavolat jako prvního

TABULKA

Kopírovat tabulku

JMÉNO	VZTAH	TELEFON	KDY VOLAT
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Můj ošetřující tým

TABULKA

Kopírovat tabulku

ROLE	JMÉNO	TELEFON	E-MAIL / POZNÁMKA
Psychiatr	_____	_____	_____
Terapeut / psycholog	_____	_____	_____
Praktický lékař	_____	_____	_____
Sociální pracovník / CDZ	_____	_____	_____
Peer konzultant	_____	_____	_____

Krizové linky (nonstop, zdarma)

- 116 123 — Linka první psychické pomoci
- 116 111 — Linka bezpečí (do 26 let)
- 222 580 697 — Pražská linka důvěry
- 155 — Záchranná služba
- 112 — Tísňová linka

Nejbližší psychiatrická pohotovost

Adresa: _____

Telefon: _____

Jak se tam dostanu: _____

5. Moje léky

Aktuální seznam léků — vytisknout, aktualizovat při každé změně.

TABULKA

Kopírovat tabulku

LÉK	DÁVKA	KDY BERU	NA CO
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Léky, které netoleruji / na které mám alergii:

Záchranná medikace (pokud mám předepsanou):

6. Postup v krizi — krok za krokem

KROK 1 — Když si všimnu varovných signálů

- Zastavím se a uvědomím si, co se děje
- Vyzkouším některou ze strategií ze sekce 3
- Řeknu o tom někomu blízkému: _____
- Zajistím si dostatek spánku a klid
- Nesahám po alkoholu / drogách

KROK 2 — Když se to nelepší do 24–48 hodin

- Zavolám svému psychiatrovi: _____
- Domluvím si dřívější kontrolu
- Pokud psychiatra neseženu, zavolám na 116 123
- Požádám blízkého, aby se mnou byl

KROK 3 — V akutní krizi (silné příznaky, myšlenky na sebepoškození)

- Zavolám 116 123 (nebo blízkou osobu z plánu)
- Nezůstávám sám/sama — požádám někoho, ať přijde
- Odstráním rizikové předměty (léky, ostré věci) — nebo požádám blízkého
- Pokud je ohrožen život: volám 155 nebo jedu na psychiatrickou pohotovost
- Vezmu s sebou: občanský průkaz, kartičku pojišťovny, tento plán, seznam léků

7. Co chci, aby blízcí věděli

Informace pro lidi, kteří mi v krizi pomáhají. Vyplnit ve chvíli, kdy se cítím dobře.

Co mi v krizi pomáhá, když to udělají druzí:

Co mi v krizi NEpomáhá (čemu se vyhnout):

Příklady: hádat se s mými bludy, hlasitě mluvit, nutit mě někam jít, dotýkat se mě bez varování, nechávat mě samotného/samotnou...

Jak se mnou mluvit:

Praktické věci, které potřebuji zajistit, když nejsem schopný/á (péče o děti, zvířata, práce, účty):

8. Moje hodnoty a důvody, proč chci být v pořádku

Když je nejhůř, pomáhá si vzpomenout, proč to stojí za to. Napište si to teď, pro budoucího sebe.

Lidé, kteří jsou pro mě důležití:

Věci, které mám rád/a a chci je dál dělat:

Cíle, na kterých mi záleží:

Vzkaz sám/sama sobě do krize:

9. Po krizi — co dál

Co udělám, až nejhorší pomine.

- Domluví si kontrolu u psychiatra
- Proberu s terapeutem, co se dělo
- Aktualizuji tento krizový plán podle nové zkušenosti
- Poděkuji lidem, kteří mi pomohli
- Postupně se vrátím k rutině (spánek, jídlo, pohyb)
- Budu k sobě laskavý/á — krize není selhání

10. Komu jsem dal/a kopii plánu

TABULKA


Kopírovat tabulku


JMÉNO	DATUM PŘEDÁNÍ
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Důležitá upozornění

⚠ Tento plán nenahrazuje odbornou péči. Vyplňte ho ideálně společně se svým psychiatrem, terapeutem nebo peer konzultantem.

🔄 Plán pravidelně aktualizujte — minimálně jednou za rok, vždy po krizi, nebo při změně léčby či životní situace.

 Mějte ho po ruce — vyfotťe si ho do mobilu, uložte kopii doma na viditelné místo a další u blízké osoby.

 V akutní krizi vždy: 116 123 (Linka první psychické pomoci) • 155 (záchranná služba) • 112 (tísňová linka)