



Je to už psychospirituální krize?

checklist

Pár úvodních slov o tom jak s checklistem pracovat.

Checklist jsem tvořila jako vodítko k tomu odhadnout, jestli to, co prožíváte už, je krizová situace nebo se projevují i jiné duševní problémy než jen psychospirituální krize. Používejte ho prosím pro orientaci ne jako přesný návod.

Mnohdy ani odborníci na psychické zdraví se neshodnou na tom, jak konkrétně, co má vypadat a jak by to člověk měl „správně“ prožívat, aby se tomu dalo říct psychospirituální krize.

Ze své praxe psychoterapeuta vím, že správně prožívat neexistuje. Každý má své způsoby prožívání i přemýšlení o věcech. Někdy naopak ve stavech, kdy vnímáme, že prožíváme něco neobvyklého je pojmenování a pochopení, že tohle nezažíváte samy uklidňující.

Každý člověk je jedinečný svým fungováním, ale jsou procesy, které máme společné. To, že jimi někdo už dávno prošel

Ale někdy to, že pochopíme, že to, co se vám děje, není unikátní, ale naopak si tím prošlo už mnoho lidí a má to i název může velmi dobře pomoci v orientaci, co se tedy bude dít dál. Může také dát jistotu, že se z toho nezblázníte a zvládnete dojít do konce procesu.

S kým povedeš dialog skrz tyto řádky?

Jmenuji se Hanka Toulavá a jsem psychoterapeutka s přesahem do spirituality. Na své cestě životem jsem se dostala k tomu, že jednou nohou stojím ve světě alternativní terapie, konkrétně šamanské praxe a energetického léčení, a druhou v klasických proudech psychologie a psychoterapie.


Oba obory studuji a praktikuji už přes 10 let života, a tak vidím i věci a cesty, které ty jsi možná ještě neobjevil /a. A také jsem vyzkoušela spoustu slepých cest, které ty už nemusíš opakovat.

V terapeutovně ve Vyškově, ale stejně tak i online se setkávám s různými lidmi a různými příběhy. A čím dál častěji se setkávám i s problémy spojené s psychospirituální krizí či spirituálními zážitky, které nebyly integrovány. Oboje teď podporuje doba otevírání spirituálních obzorů i změny, které nastávají.



*Ať už teď prožíváš cokoliv,
věř, že existují lidé, kteří ti dokážou pomoci a pochopit tě.*

Jak poznám, že mi začíná psychospirituální krize.



Možná už jsi zažil/začala proces, který vznikl po nějaké spirituální aktivitě. Většinou, ale tyhle procesy mají tendence rychle odeznít – tedy maximálně do pár dnů nebo týdne. O psychospirituální krizi se může bavit ve chvíli, kdy takový proces se dotkl něčeho tak niterného a nebo mění fungování vás samotných na delší dobu (počítala bych to od 3 týdnů dále).

Zaškrtni si tady všechny varianty, které se tě týkají ze všech 3 oddílů. Čím víc jich budeš mít zaškrnutých, tím více je pravděpodobné, že to, co prožíváš už, je psychospirituální krize a je vhodné si říct o pomoc, pokud jsi to ještě neudělal nebo neudělala.

Jak poznám, že mi začíná psychospirituální krize.

Co jsi dělal/a než začal proces?

- byl/a jsem na konstalaci, rituálu, ceremonii nebo meditačním
- cvičení
- meditoval/a jsem hodně
- chanelovala jsem vzkaz od své duše
- využil/a jsem halucinogeny (houbičky, ayuhasca, kambo a další)
- měl/a jsem hluboký emocionální zážitek
- umřel mi někdo blízký
- málem jsem umřel/a
- stalo se něco z kategorie, tohle je fakt divné a vůbec nechápu, že se to stalo.
- Odezněly jasnosmysly nebo schopnosti, které jsem předtím používal/a

Jak poznám, že mi začíná psychospirituální krize.

Jak to teď vypadá?

- lidi a jejich energie okolo mě nebo i ve větší vzdálenosti mi způsobují fyzickou bolest nebo nepříjemné sensorické pocity (na příklad: slyším jejich hlas i když jsou o patro pode mnou a málem vyskočím z kůže)

- proudí mi v těle energie a nepolevuje
- špatně spím a jím
- mám pocit, že i když chodím tak vibruju
- přicházejí ke mně znamení a obrazy vícekrát denně nebo v rychlém sledu za sebou
- zničehonic pláču nebo se třesu
- mám pocit, že ani nevím kdo jsem, nebo co mám dělat
- mám pocit, že jsem ztratil/a půdu pod nohama
- mám problém přemýšlet, tak jak jsem byl zvyklý/á doposud v mých myšlenkách na mě mluví cizí hlasy, které mi říkají, co se bud dál dít. (Často se představují jako průvodci nebo anděle, ale je dobré si to ověřit.)

- chci se vrátit do pocitu jednoty se vším a už tam zůstat
- skrze mě proudí informace ve velkém a nejsem schopný nebo schopna je nějak vyhodnotit
- zdají se mi sny, které jsou cítit jako realita a ráno vstávám unavenější než jsem byl večer

Jak poznám, že mi začíná psychospirituální krize.

Co si myslím o tom, co se mi děje?

Tady by se hodilo přemýšlet i o tom, jak to sám nebo sama vnímáš volněji. Pokud ti to teď aktuální situace dovolí, vem si do ruky papír a tužku a volně piš, co vnímáš a myslíš si o tom, co se teď děje.

- vím, že to, co se děje, vnímám tak intenzivně jen já
- mám pocit, že to někam směřuje, ale nevím kam
- mívám pocity, na zbláznění a často pocit, že další den už to nezvládnu
- nechápu proč, zrovna já

Jak poznám, že má můj blízký psychospirituální krizi?

Psychospirituální krize může vypadat z pohledu zvenku děsivě nebo také jako dlouhý a nepochopitelný proces, protože okolí nevidí, co se děje v daném člověku uvnitř. Někdy to bývá i velmi vysilující jak pro vás, kdo pečujete o svého blízkého nebo o něj máte strach tak i pro něj samotného.

To na, co se tenhle checklist zaměřuje je najít hranici, kdy už je to velmi akutní a je potřeba daného člověka vzít minimálně na krizové centrum nebo rovnou do psychiatrické nemocnice a kdy je to zvládnutelné třeba i s podporou psychoterapeuta nebo jiných odborníků.

Tak či tak, věřte, že na to nemusíte být se svou blízkou osobou samy. Někdy i pomůže, když i vy si najdete člověka nebo odborníka, kde si můžete ulevit od starostí a získat nezaujatý pohled na věc.

Checklist má dvě různé části. Jedna je zaměřená na to, jestli to, co váš blízký prožívá je psychospirituální krize a druhý, který odhaduje nutnost zatáhnout za brzdu a navést vašeho blízkého k odborníkovi než to pro něj začne být náročnější.

Jak poznám, že má můj blízký psychospirituální krizi?

Je to psychospirituální krize?

Tahle část je o tom, co je vidět při psychospirituální krizi pohledem z venku. Nemusí tak zahrnovat přesně to, co prožívá váš blízký. Důležitý je váš odhad a schopnost nabídnout podporu svému blízkému.

Zaškrtněte ty z vět, které platí pro vašeho blízkého a pozorujete je na něm.

Na konci si spočítejte body a čím víc jich budete mít tím pravděpodobněji se jedná o psychospirituální krizi nebo jiné psychické potíže jako deprese nebo panické ataky, protože se projevují i v rámci psychospirituální krize, ale mohou být samostatně.

- Vnímá, že to co prožívá je pravda jen pro něj.
- Ruší ho věci, které ho dříve nerušily a nevadili mu. (třeba intenzita světla, hluk před domem atd.).
- Stěžuje si na proudění energie v těle a třes nebo brnění těla. Přestalo mu chutnat jídlo, které do teď měl rád.
- Mluví o tom, že nás něco přesahuje, ale jinak než to u něj bylo zvykem.
- Je hodně unavený až vyčerpaný
- Mluví o napojení na vesmír a o tom, jak se s ním cítí být jedním.
- Je velmi aktivní a jako na trní, nemůže zůstat na místě.
- Mění se, někdy máte pocit, že s vámi mluví někdo úplně cizí (cizí mimika obličeje i gesta, jiné slova a pak se to znovu změní)
- Je mu nepříjemné být a mluvit s lidmi
- Mluví tiše, nebo naopak raději mlčí

Jak poznám, že má můj blízký psychospirituální krizi?

Je potřeba odborníka?

Čím déle stav trvá, tím se zvětšuje nutnost říct si o pomoc odborníkovi, zkontrolovat jestli se nejedná o něco jiného než psychospirituální krizi nebo hledat pomoc ať už v krizovém centru nebo u psychoterapeuta, psychologie či psychiatra. Poradit se můžete i s obvodním lékařem.

Spočítejte všechny odpovědi často . Pokud váš blízký jeví minimálně 3 z nich delší dobu (tedy ne den, ale třeba 3 dny v kuse), pak je dobré se aktivně zajímat o způsob podpory i odborníkem, který by mu vyhovoval.

Říká, že vůbec nespál	vůbec	občas	často
Nejí skoro nic i když mu to někdo připraví.	vůbec	občas	často
sdílí sebevražedné myšlenky nebo myšlenky na to, že takhle už dál žít nechce protože je to náročné			
	vůbec	občas	často
je depresivní a hodně unavený	vůbec	občas	často
Má pocit, že bojuje proti zlu			
a je jediný, kdo s ním může něco udělat.	vůbec	občas	často
má panické ataky (třes, záchvaty pláče, ale také pocit, že umírá, tlak na hrudníku a ztížené dýchání)			
	vůbec	občas	často
mluví o tom, co prožívá a co ho trápí, ale už ho nezajímá nic jiného	vůbec	občas	často

Checklist je rozcestník ne první pomoc v náročné situaci.

Doufám, že po přečtení checklistu máte o trochu větší jasno. A možná i více se orientujete v tom, co se může dít s člověkem v psychospirituální krizi.

Je jasné, že to zvenku vypadá úplně jinak než zevnitř, kde je to mnohdy ještě víc dramatické než se na první pohled může zdát. Proto pokud se vám podaří zachytit to, že se něco děje brzo nebo do 72 hodin po tom, co se krize rozjede máte šanci ještě udělat pár důležitých kroků jak pro sebe tak i pro své blízké.

Píšu 72 hodin (tedy 3 dny), protože v tom čase je okno, které může ještě stabilizovat nebo alespoň trochu zmírnit rozjíždějící se krizi.

Ráda vám své poznatky i praktické tipy či techniky předám na [workshopech](#).

Jak pomoci sám sobě v psychospirituální krizi

Jak pomoci blízkému v psychospirituální krizi



Ať už teď prožíváte cokoliv, jsem tady pro vás. Pro terapii nebo konzultace mi stačí napsat na e-mail **hanka@hankatoulava.cz**
Držím si v kapacitě pár volných míst i pro krizové situace.