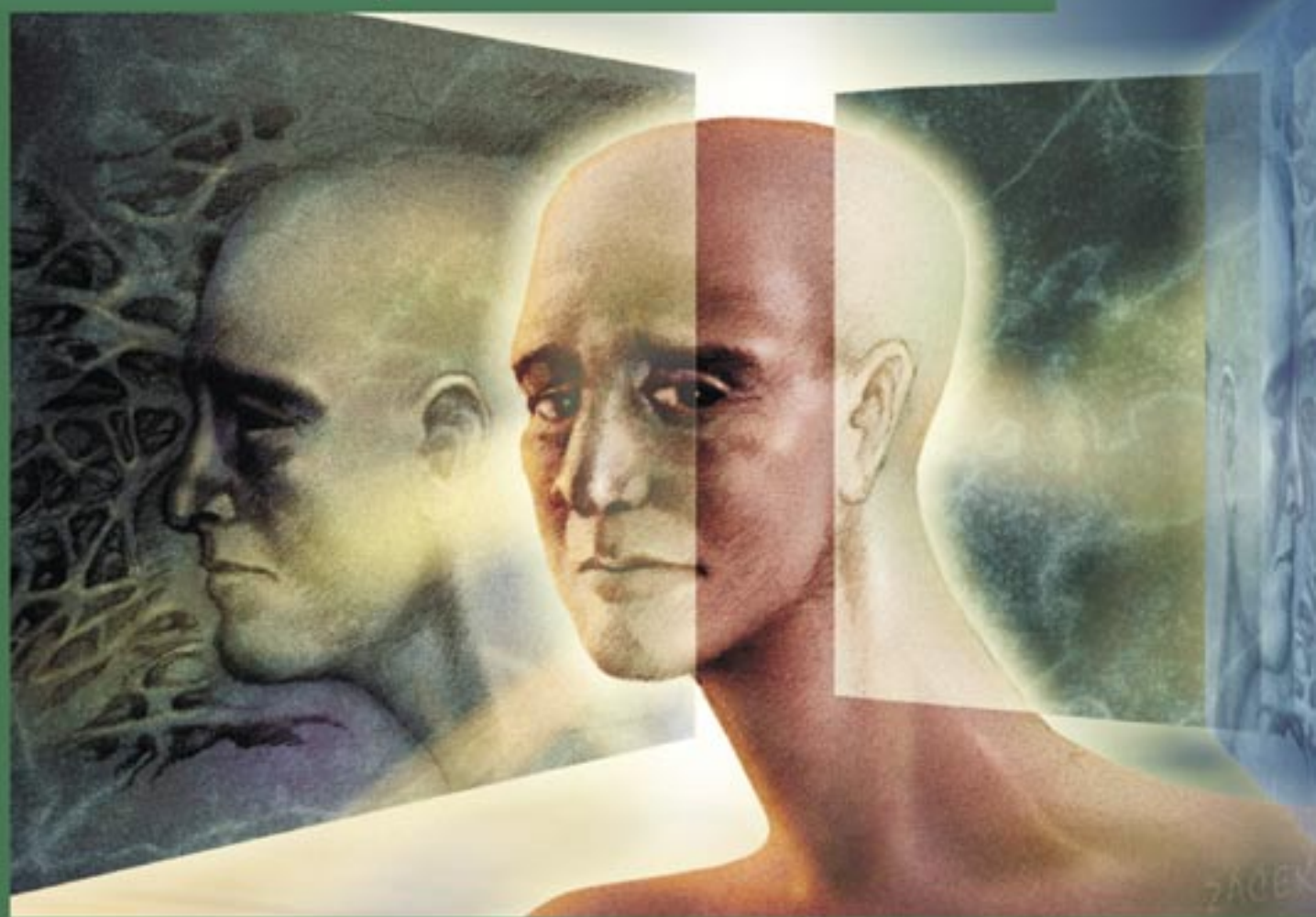


**Naděžda Špatenková a kolektiv**



# KRIZE

**PSYCHOLOGICKÝ A SOCIOLOGICKÝ FENOMÉN**



 **GRADA**

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

---

## OBSAH

PODĚKOVÁNÍ . . . . .	7
O AUTORECH . . . . .	9
PŘEDMLUVA . . . . .	11
<b>A KRIZE . . . . .</b>	<b>13</b>
1. VYMEZENÍ POJMU KRIZE . . . . .	15
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
1.1 Identifikace krize . . . . .	17
1.2 Příčiny krize . . . . .	19
2. TYPOLOGIE KRIZÍ . . . . .	23
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
2.1 Vývojové krize . . . . .	23
2.2 Situační krize . . . . .	26
2.3 Kumulované krize . . . . .	27
2.4 Baldwinova typologie krizí. . . . .	28
3. PRŮBĚH KRIZE . . . . .	33
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
3.1 Determinanty průběhu krize . . . . .	34
3.2 Pomoc v krizi . . . . .	35
3.3 Překonání krize . . . . .	47
<b>B KDO JE V KRIZI . . . . .</b>	<b>49</b>
4. JEDINEC V KRIZI . . . . .	51
4.1 Dítě v krizi . . . . .	51
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
4.2 Dospívající v krizi . . . . .	60
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
4.3 Dospělý v krizi . . . . .	63
<i>(Naděžda Špatenková)</i>	
4.4 Senior v krizi . . . . .	65
<i>(Dana Sýkorová)</i>	

---

5. RODINA V KRIZI . . . . .	73
<i>(Irena Sobotková)</i>	
5.1 Definice rodinné krize. . . . .	73
5.2 Příčiny a typy rodinných krizí . . . . .	75
5.3 Vybrané přístupy k rodinné krizi . . . . .	78
5.4 Diagnostika krize v rodině . . . . .	81
5.5 Adaptace rodiny – řešení krize . . . . .	82
6. KOMUNITA V KRIZI . . . . .	85
<i>(Alice Příhodová)</i>	
6.1 Pojem komunita v krizi . . . . .	85
6.2 Komunita v krizi . . . . .	89
7. SPOLEČNOST V KRIZI. . . . .	93
<i>(Miroslav Dopita)</i>	
7.1 Jak je to s krizí společnosti? . . . . .	93
7.2 Jak se z pohledu současných poznatků díváme na krizi dnes? . . . . .	94
7.3 Je společnost v krizi? . . . . .	102
ZÁVĚR . . . . .	105
POZNÁMKY . . . . .	107
Poznámky k části Krize . . . . .	107
Poznámky k části Kdo je v krizi? . . . . .	112
LITERATURA . . . . .	121
REJSTRÍK . . . . .	127

## PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych velmi poděkovat všem členům autorského kolektivu: doc. PhDr. Ireně Sobotkové, CSc., PhDr. Daně Sýkorové, Ph.D., PhDr. Alici Příhodové, Ph.D. a Mgr. Miroslavu Dopitovi.

Ráda bych také poděkovala svým učitelům, lektorům, kolegům a v mnoha ohledech vzorům, především pak: Yvoně a Lubošovi, Dádě, Bobině, Marii, Ivance, Jitce, Dušanovi a Oldřichovi, kteří mi pomohli fenomén krize pochopit a „uchopit“.

Také bych chtěla ocenit redaktory nakladatelství Grada Publishing, a.s., že se během práce na naší knize nedostávali do (příliš velké) krize...

V neposlední řadě bych chtěla poděkovat svým nejbližším za trpělivost, pochopení a tvůrčí zázemí.

Děkuji.

Naděžda Špatenková, rozená Kubíčková





## O AUTORECH

**PhDr. Naděžda Špatenková, Ph.D., roz. Kubíčková (1973)**

Vystudovala psychologii, sociologii a andragogiku v profilaci na sociální práci. Působila jako sociální pracovnice v rodinné poradně, externí pracovník a posléze supervizor a odborný garant Linky SOS ve Zlíně. V současné době přednáší na Zdravotně sociální fakultě Ostravské univerzity a na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, kde také vede Univerzitu třetího věku. Je autorkou knižních monografií *Zármutek a pomoc pozůstalým* a *Krizová intervence pro praxi*.

**Doc. PhDr. Irena Sobotková, CSc. (1964)**

Vyučuje na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci. Zaměřuje se hlavně na vývojovou psychologii a psychologii rodiny. Dlouhodobě se v rámci občanských sdružení věnuje poradenství pro pěstounské rodiny a v psychologické poradně při FF UP se rovněž specializuje na rodinné a partnerské problémy. Její výzkumné aktivity se týkají především funkčnosti a odolnosti rodin. Publikovala řadu prací, mj. monografii *Psychologie rodiny*. Angažuje se v několika národních i mezinárodních odborných společnostech (např. Českomoravská psychologická společnost, IAFP- International Academy of Family Psychology).

**PhDr. Dana Sýkorová, Ph.D. (1957)**

Je odbornou asistentkou v oboru sociologie na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci. Zabývá se dlouhodobě sociologií rodiny, zejména mezigeneračními vztahy a příbuzenstvím jako zdrojem pomoci a podpory. Participovala na řadě výzkumných projektů, publikuje v Sociologickém časopise i v mezinárodních recenzovaných časopisech. V současné době je nositelkou grantu GAČR, reg. č. 403/02/1182 „Senioři ve společnosti. Strategie zachování osobní autonomie“.

**PhDr. Alice Příhodová, Ph.D. (1973)**

Vystudovala obor sociologie – andragogika (specializace sociální práce) na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v Olomouci, v doktorandském studiu pokračovala v oboru sociální práce na Fakultě zdravotnictví a sociální práce na Trnavské univerzitě. V současné době působí jako odborný asistent na katedře sociální práce Zdravotně sociální fakulty Ostravské univerzity. Jejím hlavním odborným zájmem jsou metody sociální práce, vyučuje komunitní sociální práci. Spolupracuje s nestátními organizacemi na komunitních projektech.

**Mgr. Miroslav Dopita (1972)**

Absolvoval obor sociologie a andragogika na Filozofické fakultě Univerzity Palackého v roce 1997. V současnosti je zaměstnán na Katedře sociálních věd Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci, kde vyučuje obecnou sociologii a sociologické teorie. Specializuje se na problematiku kulturní a sociální reprodukce společnosti, zvláště v díle Pierra Bourdieuho. Je autorem řady statí a spoluautorem několika učebních textů.

## PŘEDMLUVA

„Krise“ je v současné době ve společenských vědách a především pak v psychologii a sociologii velmi frekventovaným pojmem. Je skloňována ve všech pádech a jsou jí připisována různá adjektiva. Termín přejala i obecná čeština, aby ho – jak říká Klimpl – vyprázdnila, protože „krize“ je módní slovo.

*Ale co je to vlastně krize? Je to normální nebo nenormální stav? Koho může krize postihnout? Jak se taková krize projevuje? Jaké má důsledky? Je nutné ji nějak řešit?* Tyto a podobné otázky jsme si kladli a pokusili se na ně hledat – a snad i nalézt – odpovědi. Cílem této publikace je ukázat, že krize není nic výjimečného nejen v životě člověka, ale i v dalších sociálních systémech a že pokud se objeví, je možné ji určitým způsobem případně i řešit.

V první části publikace se zaměříme na vymezení pojmu **krize**, identifikujeme příčiny této situace, objasníme si typologii krizí a průběh krizové situace. Nastíníme možnosti (*a limity*) pomoci v krizi a to jak formální, tak neformální. Podíváme se také na to, co znamená (*a neznamená*) překonání krize.

Druhá část publikace přináší zamyšlení nad tím, **kdo (resp. co) je v krizi**. Pozornost je věnována jedinci v krizi, rodině v krizi, komunitě v krizi i společnosti v krizi. V psychologii je krize pojímána především jako záležitost jedince, individua. Sociologie nahlíží na fenomén krize širší optikou – krize je situace, která postihuje společnost a její instituce, postihuje komunity a jiné sociální skupiny. Je třeba si uvědomit, že jedinec nepředstavuje izolované individuum, je ve vzájemné interakci s jinými sociálními systémy – reaguje na jejich změny, adaptuje se na ně (*a nebo také ne*) a zpětně je nějakým způsobem ovlivňuje. Krize jiných sociálních systémů tak vytváří kontext, resp. referenční rámec pro krize individuální.

S ohledem na specifika krize a krizové intervence v různých obdobích života jedince je pojednáno o krizích v dětství, dospívání, dospělosti a ve stáří zvlášť. Kapitola o krizích v rodině zahrnuje také problematiku krizí manželských, resp. partnerských. Následující kapitola reflektuje problematiku komunity v krizi. Závěrečná kapitola pak analyzuje pojem krize ve společnosti, v její struktuře a dynamických systémech. Dozvíte se, že systémy samy o sobě v krizi být nemohou a že přesnější označení toho, čemu říkáme krize ve společnosti, je spíše nedostatečná systémová integrace.

Cílem předložených textů je ukázat, že krize není vlastním projevem jednotlivých institucí, ale že je vždy důsledkem lidského jednání, které v jeho zdrojích a důsledcích studují obě výše zmíněné humanitní vědy – psychologie i sociologie.



**A**

**KRIZE**



## 1. VYMEZENÍ POJMU KRIZE

(Naděžda Špatenková)

„Krise“ je v posledních letech často a běžně užívaný pojem. Hovoříme o **krizi vládní, hospodářské, finanční, energetické či ekologické**. Mnozí pak získávají dojem, že v krizi je vlastně vše, co nás obklopuje, že krize se v současném globalizujícím se světě stává globálním, permanentním jevem. V sociálních vědách je tento termín úzce spojován s radikální proměnou, kterou prošly instituce tradiční společnosti, když její transformace na společnost moderní dosáhla vrcholu. V tomto smyslu se pak nejčastěji diskutuje o **krizi manželství a krizi rodiny**, ale také o **krizi morálky a krizi hodnot**.

Krise je situace, která postihuje společnost a její instituce, postihuje komunity a jiné sociální skupiny. Krize je ale také především záležitostí týkající se jedince. V laickém slova smyslu je tento termín používán pro téměř jakoukoliv situaci, která je vnímána negativně. [1] Pojem **krize** můžeme tedy použít k popisu všech situací, při kterých se něco dramaticky mění a tato změna je doprovázena negativními emocemi. [2]

Podle slovníkových definic je krize:

- rozhodná chvíle, rozhodný obrat; *liter.* část děje (dramatu, románu), v níž vrcholí rozpor protikladných sil, [3]
- těžká, svízelná situace; svízel, potíž, tíseň, nesnáz, zmatek; *med.* a) náhlá změna v průběhu některých chorob, b) *zřídka* náhlé klesnutí teploty při horečce, [4]
- v psychiatrii, psychologii, psychoterapii výraz pro extrémní psychickou zátěž, nebezpečný stav, životní událost, rozhodný obrat v léčbě, [5]
- přechodný stav, moment zřetelné nerovnováhy, nedostatek, úpadek. Je to přechodné stadium mezi dvěma rozlišitelnými fázemi. [6]

Podle současných psychologických koncepcí představuje **krize** přechodný stav vnitřní nerovnováhy způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními událostmi, které vyžadují zásadní změny a řešení.

Thom tvrdí, že „v krizi je každý subjekt, jehož stav se projevuje zdánlivě bezdůvodným oslabením regulativních mechanismů a který je subjektem samotným vnímán jako ohrožení vlastní existence“. Krize podle něj nutí člověka k jednání, i když mu mnohdy poskytuje jen omezený čas a prostředky. Vždy představuje určitý vyvíjející se stav, který je třeba chápat jako přechodný, protože následuje po stavu, který se (alespoň relativně) pokládá za normální. Krize může vygenerovat v katastrofu nebo vyústit v nějaké řešení a zanechat určité následky. Někdy tyto následky nemají prakticky žádný význam, častěji ovšem vede krize ke změně regulativního chování subjektu. [7]

Představy a hypotézy o tom, co je to krize a jak probíhá, můžeme nalézt např. v dílech Ericha Lindemanna, Geralda Caplana, Lydie Rapoportové, Hawarda Parada,

Davida Kaplana, Geralda Jacobsona, Martina Stricklera, Petera Sifneose a dalších. Naomi Golanová [8] jejich poznatky o krizi shrnuje následovně:

1. Jedinec [9] je během svého života vystaven obdobím vzrůstajícího vnitřního a vnějšího napětí, které narušuje jeho běžný stav rovnováhy (homeostázy) s okolním prostředím. Tyto epizody jsou obvykle vyvolány nějakou ohrožující (nebezpečnou) událostí, která může být ojedinělá, epizodická, ale může se jednat také o sérii menších událostí, které se kumulují.
2. Dopad takovéto události naruší emoční rovnováhu daného jedince. Většinou se jedná o krátkodobé, často nepozorované zvýšení napětí, které spustí adaptační vzorce, automatické řešení problému. Pokud není tato snaha úspěšná, napětí narůstá, jedinec si ho začíná plně uvědomovat, mobilizují se vědomé způsoby řešení problému metodou pokus – omyl. Pokud se problém nepodaří vyřešit, napětí ještě více stoupá a je pocíťováno jako úzkost, nepohoda. Jedinec zkouší inovovat metody řešení problému. Pokud není možné problém vyřešit, ani se mu nějak vyhnout nebo jej redefinovat, napětí stoupá k vrcholu.
3. V tomto bodě, během kterého přestávají fungovat adaptační mechanismy, se jedinec ocitá ve stavu akutní krize. Dochází k dezorganizaci a rozvoji psychiatrických symptomů. Potom následuje období postupné reorganizace, dokud opět není dosaženo stavu rovnováhy.
4. Jak se krize vyvíjí, může jedinec vnímat počáteční podnět a následné stresové události jako ohrožení svých základních potřeb nebo své suverenity a duševní pohody; jako ztrátu identity, ztrátu statusu nebo role, zpochybnění kontroly nad sebou samým, svým prožíváním a chováním, nad svým životem apod.
5. Prožitek každé této ztráty vyvolává charakteristickou emocionální reakci, která odráží subjektivní význam události pro daného jedince: ohrožení vyvolává znepokojení; ztráta s sebou přináší pocity strádání (ochuzení), smutku a truchlení; zpochybnění stimuluje mírný nárůst napětí a podněcuje naději a očekávání, uvolňuje novou energii pro řešení problému.
6. Krize není ani nemoc ani patologický stav, odráží snahu jedince vyrovnat se s náročnou životní situací. Krize může souviset s nějakým dřívějším nevyřešeným nebo jen částečně vyřešeným konfliktem. V takovém případě se může spustit nepřiměřená nebo přehnaná reakce. Krizová intervence v takových situacích poskytuje mnohonásobnou příležitost: vyřešit současnou nesnáz, znovu pracovat na předcházejících potížích a/nebo mezi nimi přerušit spojitost.
7. Celková doba mezi počátečním podnětem a konečným vyřešením krizové situace se může velmi lišit, záleží na závažnosti ohrožující události, charakteristických reakcích jedince, přirozenosti a komplexnosti úkolu, který musí být splněn, a na dané sociální situaci jedince (zdrojích pomoci). Nicméně, stav akutní krize je časově omezen, obvykle trvá od čtyř do šesti týdnů.
8. Zdá se, že každý konkrétní příklad krizové situace (*například smrt blízkého člověka nebo zážitek znásilnění*) má své specifické fáze, které mohou být předvídaný a zmapovány. V každé fázi lze očekávat určité emocionální reakce a behaviorální odezvy. Model fází může napomoci identifikovat, kde se jedinec „zasekl“ a co je



pravděpodobnou příčinou neschopnosti „pracovat s krizí“ a zvládnout danou situaci.

9. Během krize signalizuje postižený jedinec potřebu pomoci a ochotu tuto pomoc přijmout. Běžné obranné mechanismy slábnou, obvyklé adaptační mechanismy se prokázaly být neadekvátní a ego se stává přístupnější k vnějšímu ovlivňování a změně. V tomto období může minimální úsilí přinést maximální efekt; nepatrná pomoc, správně zaměřená, může být efektivnější než extenzivní pomoc v období menší emocionální přístupnosti.
10. Během fáze reintegrace se může objevit nové ego, mohou se vyvinout nové adaptační mechanismy, které umožní jedinci efektivněji se vypořádat s jinými náročnými životními situacemi v budoucnosti. Pokud však není v tomto kritickém úseku poskytnuta potřebná pomoc, může si jedinec osvojit neadekvátní a maladaptační vzorce, které se později projeví oslabenou schopností přiměřeně fungovat.

Teorie krize a krizová intervence v průběhu let prošly procesem legitimizace. Po první vlně polemiky, kdy byla svými zastánci prezentována jako „univerzální všelék“ a svými odpůrci zatracována jako neefektivní odstraňování symptomů, si krizová intervence vydobyla své pevné místo prakticky ve všech pomáhajících profesích. [10]

## 1.1 IDENTIFIKACE KRIZE

Často se pojem krize zaměňuje s jinými pojmy, např. *konflikt*, *stres*, *deprese*, *trauma*, – nejsou to ale synonyma. **Konflikt** je nejčastěji definován jako střet něčeho s něčím. Co se střetává s čím a jaká je povaha tohoto konfliktu záleží na metodologické orientaci autorů, kteří to v literatuře popisují. Konflikt se ovšem podle Rotschilda může vyhrotit natolik, že „vzniká explozivní situace s dramatickými projevy“. O takovýchto vyhocených situacích pak hovoříme jako o krizích. [11]

Krize rozhodně není ani **deprese**, i když má s depresí řadu shodných nebo podobných symptomů – např. smutek, pocit zmaru, ztrátu motivace a energie, pocity bezcennosti. Krize není nemoc, **je to normální reakce na nenormální situaci**. Deprese je chorobný stav, psychické onemocnění s jasně stanovenými diagnostickými kritérii. [12]

Byla jsem přizvána k soudu jako svědek v případě domácího násilí a sexuálního zneužívání nezletilé. Obhájce obžalovaného (pachatele domácího násilí) se mě dotázal, jestli jsem si všimla, že je moje klientka psychicky nenormální. Upozornila jsem pana obhájce, že klientka (týraná žena) se pouze nacházela ve stavu akutní krize, ale že jinak je psychicky zcela v normě. Obhájce opáčil: „Dobře, dobře, takže jste si teda všimla, že měla depresi.“ Znovu jsem se ohradila, že klientka netrpí depresí, že pouze vykazovala symptomy akutní krize. Asi jsem ho poněkud rozčílila, protože po mně docela ostře vyjel: „Prosím vás, jak to můžete vědět!?!“

Také pojmy **stres** a **krize** se často zaměňují. Stres definoval Selye jako nespecifickou odpověď organismu na působení jakéhokoliv činitele. Je to charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřed-

nictvím adaptačního syndromu. Selye popsal tři fáze reakce na stres – tzv. obecný adaptační syndrom [13] (*general adaptation syndrome*) (viz tab. 1).

**Tab. 1** Obecný adaptační syndrom

Fáze	Charakteristické reakce
Poplachová (alarmující) fáze	Náhlé narušení vnitřního prostředí organismu Šok a protišokové reakce Aktivizace adaptačních mechanismů
Rezistentní fáze	Reakce se snižuje, jako by si organismus na stres zvykl Maximální adaptace Adaptační mechanismy jsou stále na vysoké úrovni
Fáze vyčerpání (exhausce)	Prolongované využívání adaptačních mechanismů jedince vyčerpává Adaptační mechanismy se hroutí Reakce je tak silná, že může dojít k selhání organismu

(Zdroj: Janosik, 1994, s. 19)

Pojem stres odpovídá českému výrazu **zátěž**. Člověk se do stresu dostává tehdy, je-li míra stresogenní situace (stresoru či stresorů) vyšší než schopnost nebo možnost daného jedince tuto situaci zvládnout. Obecně se jedná o tzv. nadlimitní zátěž, která vede k vnitřnímu napětí a ke kritickému narušení rovnováhy organismu. **Krizi** pak můžeme spolu s Bašteckou vymezit jako reakci na situaci, kterou jedinec nemůže snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými je zvyklý zvládat zátěž. [14]

O krizi se s největší pravděpodobností bude jednat, jsou-li přítomny tyto symptomy:

- Intenzivní kritická událost vybočující z každodenní reality.
- Prožívání situace jako ztráty, ohrožení nebo šance (výzvy).
- Přítomnost negativních emocí a zážitků.
- Pocit nejistoty z budoucnosti.
- Pocit ztráty kontroly.
- Náhlé narušení obvyklých vzorců chování jedince, jeho způsobu života, denního rytmu, návyků apod.
- Stav emočního napětí trvající nějakou dobu (nejčastěji 2–6 týdnů, někdy dokonce měsíců).
- Nutnost změny a přizpůsobení se nové situaci. [15]

Baštecká upozorňuje také na rozdíl mezi krizí a **traumatem**. Zatímco je krize definována subjektem (daným jedincem, tím, „ *kterému se to stalo*“), trauma je definováno podnětem (tím, „ *co se stalo*“). Trauma představuje reakci na situaci, která vznikla v důsledku události přesahující běžnou lidskou zkušenost. Tato situace by vzhledem ke svému charakteru vyvolala pronikavý pocit tísně téměř v každém. [16]

## 1.2 PŘÍČINY KRIZE

Thom [17] rozlišuje vnější a vnitřní příčiny krize.

- V případě **vnějších příčin** se jedná o dvojnásobnou situaci, kdy je buďto subjektu odnímán nějaký objekt, nebo se mu naopak nabízí objektů více. V prvním případě je příčinou krize **ztráta**, ve druhém **volba**. Jako třetí příčinu identifikuje Thom jakoukoliv **změnu** vnějších podmínek, která může oslabit efektivitu regulativních mechanismů subjektu a v důsledku toho vést ke krizi.

Typickým příkladem ztráty může být např. *opuštění nebo osamění, ztroskotání vztahu nebo sňatku, ztráta zaměstnání, rozplynutí očekávaného – nedostaví se očekávané povýšení, nezdařená zkouška, potrat, narození postiženého dítěte*. [18] Volbu vysvětluje Thom na příkladu Buridanova osla, který má stejně daleko ke dvěma stejným kupkám sena. Změna představuje narušení, změnu rodinného, pracovního, zdravotního stavu, ale také třeba přechod z letního času na zimní apod.

- V případě **vnitřních příčin** krize se musí jedinec adaptovat na svůj vlastní vývoj a krize přichází v důsledku neschopnosti zvládnout jednotlivé vývojové úkoly. Jinou vnitřní příčinou je jev označovaný řeckým pojmem **hybris**. Knoppová [19] jej popisuje jako „náhradní opatření“. Jedná se o aplikaci ne zcela vhodného regulačního mechanismu. Krize nastává v okamžiku, kdy tento náhradní mechanismus selže.

Pokud bychom chtěli být konkrétnější, můžeme se pokusit vyjmenovat jednotlivé situace, které mohou u jedince, případně v komunitě vyvolat krizi:

- **Individuální:** autonehoda, sexuální útok, zneužití, jakákoliv život ohrožující zkušenost, loupež, vážný fyzický úraz, pocit ohrožení sebe sama či někoho blízkého, vážný úraz nebo smrt blízké osoby, sebevražda rodinného příslušníka nebo kolegy na pracovišti, vražda, svědectví kteréhokoliv individuálního nebo komunitního traumatu.
- **Komunitní:** zemětřesení, hurikán, požár, povodně, znečištění životního prostředí ve velkém rozsahu, mnohočetné úrazy nebo úmrtí při nehodách, terorismus, traumatické události vztahující se k dětem, vraždy v komunitě, násilná či sexuální kriminalita, která vyvolává velkou pozornost médií, velké neštěstí. [20]

Sestavit úplný výčet událostí, které mohou být příčinou vzniku krize [21], není možné. Krize je stavem ryze subjektivním. Svůj vnitřní svět i své okolí vnímá každý jedinec naprosto odlišně, věci, události a ostatní lidé mají pro každého člověka jiný význam. To, co pro jednoho může znamenat bezvýznamnou životní epizodu, může pro jiného znamenat příčinu dezintegrace osobnosti. Každý člověk disponuje různě silnými obrannými a adaptačními mechanismy a mírou frustrační tolerance. [22]

Za určitý pokus vytvořit inventář událostí, které se mohou stát příčinou (precipitorem) krize, můžeme považovat klasifikaci životních událostí, kterou v roce 1964 sestavili Holmes a Rahe. [23]