

CO JE TO AGRESE?

Slovo „agrese“ (z lat. aggressio, výpad, útok) v psychologicko-sociologickém pojetí znamená napadení, útočné jednání, které se projevuje záměrným poškozováním nebo násilným omezováním jiné osoby nebo věci. Agrese se může projevovat fyzickým napadením, ale také verbálně, například urážkami a pomluvami.

Neřešené násilí vede vždy k destrukci toho, na čem vám kdysi záleželo nebo stále záleží

Násilí ve vztahu se dopouští muži i ženy, bez rozdílu věku. Rozdílné nejsou mnohdy ani formy prováděného násilí. Obecně se dají osoby s potížemi se zvládnutím agrese rozdělit do dvou skupin.

V první skupině jsou zastoupeni ti, kteří své násilné chování nevnímají jako problém, popřípadě jej zcela bagatelizují. Nestojí o zlepšení vztahu s těmi, kterým jejich chování vadí a ubližuje. Někdy si ani neuvědomují závažnost dopadů násilného jednání na rodinu a okolí. Svou situaci většinou sami neřeší, v lepším případě se do terapie nebo k jiným formám pomoci dostanou díky soudním a jiným nařízením.

Do druhé skupiny se řadí ti, jež si uvědomují, že se chovají násilně. Vědí, že to je špatné. Nechtějí blízkým ubližovat a chtějí s problémem něco dělat. Pomoc obvykle vyhledají z vlastní iniciativy, protože mají zájem vztah a rodinu zachránit.

AGRESE VE VZTAZÍCH ANEB KDO MI POMŮŽE JI ZVLÁDNOUT?

Moje agrese se rozbíhá v situacích...

Když mne ovládne agrese, tak...

Nevím si s vlastní agresivitou rady, mám pocit, že mi přerůstá přes hlavu...

Ale nejsem blázen, abych šel k psychiatrovi?

Chci s tím něco udělat, chci žít lepší život...



KDO MI MŮŽE POMOCI?

Lidem, které mají potíže se zvládnutím agrese v rodinných a blízkých vztazích, poskytují odborné služby psychologové, psychoterapeuti anebo sociální pracovníci. Obecně je možné vyhledat:

❖ **Krizové centrum, rodinné centrum, manželskou poradnu** aj. – Tyto služby poskytují odborné sociální poradenství, které je **zdarma**. Krom poradenství služba obsahuje také zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, terapeutické činnosti a pomoc při uplatňování práv a oprávněných zájmů. To znamená, že zde najdete pochopení pro váš problém, jež jste se rozhodli řešit. Při individuálních konzultacích je možné rozkrýt příčiny problému, společně najít vhodné řešení.

❖ **Socioterapeutický program** zaměřený na snížení agresivity ve formě individuálních setkání terapeuta s klientem – Je také možné využít služeb **soukromého terapeuta** či **psychologa**, zde již bývá nutná **úhrada**.

Jaký je rozdíl mezi psychiatrem a psychologem?

Psycholog je absolventem pětiletého oboru psychologie na filozofické fakultě. Tím získává titul Mgr. Doktorem filozofie a majitelem titulu PhDr. se stává ta osoba, která navíc absolvuje postgraduální studium, které není povinné. Psycholog nemůže psát recepty, tedy předepisovat léky.

Psychiatr je absolvent lékařské fakulty, který vystudoval šestiletý magisterský obor "všeobecné lékařství." Taková osoba získává po úspěšném dostudování titul MUDr. Na rozdíl od psychologa psychiatr může předepisovat léky. Psychiatr je tedy řádně dostudovaný lékař.

Psychoterapeut je odborník s vysokoškolským vzděláním v oboru psychologie nebo medicíny a výcvikem.

Návštěva u žádného z nich není ostudou ani neznamená, že jste blázen. Znamená to, že máte zájem problém řešit. K rozbité pračce si také zavoláte odborného opraváře...

Výhodou řešení problému s odborníkem je to, že se můžete dostat k informacím, které významně pomůžou.

Že si o problému popovídáte s člověkem, který dodržuje absolutní **MLČENLIVOST**.

Jako profesionál vám poradce pomůže nahlédnout do problému i z jiného úhlu pohledu.

ZÁSADY, KTERÉ BY MĚLI DODRŽOVAT ODBORNÍCI:

- ❖ Respekt a přijetí bez předsudků (předmětem řešení se stává samotné agresivní jednání)
- ❖ Citlivý a vstřícný přístup k situaci a potřebám klienta
- ❖ Bezpečné a důvěrné prostředí
- ❖ Odbornost a profesionalita
- ❖ Spolupráce s dalšími odborníky

CO VÁS ČEKÁ, POKUD VYUŽIJETE ODBORNOU POMOC?

- ❖ Zmapování, jak a proč roste v určitých situacích napětí
- ❖ Pomoc s nalezením a naučením se metod, kterými se dají řešit spory konstruktivně
- ❖ Praktické ukázky a osvojení možností, jak problémům předejít
- ❖ Cvičení konkrétních situací, které přivádí do potíží a získání konkrétních postupů, co dělat, aby se násilné chování nestupňovalo
- ❖ Pomoc se soustředěním energie směrem, který nebude nebezpečný vám ani okolí
- ❖ Poznání a osvojení si metod, které fungují při obraně před agresivitou druhých lidí
- ❖ Přijetí zodpovědnosti za vlastní násilné chování a poznávání dopadů tohoto jednání na blízké osoby
- ❖ Zlepšování rodinných a mezilidských vztahů díky snížení agresivity a změně chování



SOCIÁLNÍ SLUŽBY (KRIZOVÁ POMOC, ODBORNÉ SOCIÁLNÍ PORADENSTVÍ)

KRIZOVÉ CENTRUM PRO DĚTI A RODINU V JIHOČESKÉM KRAJI

České Budějovice - Jiráskovo nám. 1549/10

Telefon: 776 763 176

E-mail: pomoc@ditevkrizi.cz

Web: www.ditevkrizi.cz

Středisko pro rodinu a mezilidské vztahy a Linka důvěry České Budějovice, o.p.s.

STŘEDISKO PRO RODINU A MEZILIDSKÉ VZTAHY

České Budějovice - Nádražní 105/47, Ant. Barcala 1791/40

Telefon: 387 438 703

E-mail: spramv@gmail.com

Web: www.rodinnaporadnacb.cz

THEIA - krizové centrum o.p.s.

THEIA - POMOC V KRIZI

České Budějovice - Mánesova 11/3b, Ant. Barcala 1791/40

Jindřichův Hradec - Pravdova 837

Písek - Budovcova 207/6, Budějovické Předměstí

Český Krumlov - Kaplická 439, Horní Brána

Telefon: 777 232 421

E-mail: pomoc@theia.cz

Web: www.theia.cz

Probační program Tvá volba akreditovaný Ministerstvem spravedlnosti

Arkáda - sociálně psychologické centrum, z.ú.

KRIZOVÉ CENTRUM

Písek - Husovo nám. 2/24, Budějovické Předměstí

Milevsko - Nám. E. Beneše 123

Telefon: 382 211 300, 382 521 300

E-mail: info@arkada-pisek.cz

Web: www.arkadacentrum.cz

Portus Prachatice, o.p.s.

KRIZOVÉ CENTRUM - CENTRUM POMOCI RODINĚ A DĚTEM

Prachatice - Velké náměstí 14

Telefon: 736 213 002

E-mail: krizac@portusprachatice.cz

Web: www.portusprachatice.cz

Poradna pro rodinu, manželství, mezilidské vztahy, psychosociální, pracovní-profesní oblast a osobnostní rozvoj, o.p.s.

PORADNA PRO RODINU, MANŽELSTVÍ, MEZILIDSKÉ VZTAHY

Strakonice - Pod Hradem 9

Telefon: 724 046 602

E-mail: dolezalovadr@seznam.cz

Oblastní charita Vimperk

NEXUS

Vimperk - Krátká 125/18

Telefon: 739 739 886

Web: <http://vimperk.charita.cz/nase-cinnost/projekt-nexus/>

DALŠÍ MOŽNOSTI V REPUBLICCE

LIGA OTEVŘENÝCH MUŽŮ

internetová poradna - <http://ilom.cz/poradna/internetova-poradna/>

Mužská kajuta - <http://ilom.cz/poradna/muzska-kajuta/>

SOS centrum Diakonie Praha

www.soscentrum.cz/stop-nasili-ve-vztazich

Informační a poradenské centrum VIOLA Centra soc. služeb Praha

www.csspraha.cz/poradna-viola

Rodinná poradna Centra sociálních služeb Ostrava

www.css-ostrava.cz/poradna



Projekt „VRBA 2017 – Terapeutická práce s násilnými osobami a osobami nevládajícími agresí ve vztazích“ podporuje Ministerstvo vnitra ČR, realizátorem je Oblastní spolek ČČK Prachatice.



OSTATNÍ PSYCHOTERAPEUTI

Mgr. HANA MODLITBOVÁ

Prachatice - Zlatá stezka 138

Telefon: 608 427 812

E-mail: modlitbova@centrum.cz

Web: www.poradenstvi-terapie.cz

Krizová intervence, poradenství a terapie se specializací na kognitivně-behaviorální terapii psychických poruch.

PaedDr. et Mgr. DAGMAR HRUBÁ

Prachatice - Zlatá stezka 138

Telefon: 602 416 177

E-mail: info@dagmarhruba.cz

Web: www.dagmarhruba.cz

Individuální, rodinná i párová psychoterapie, zvládání osobních, vztahových, pracovních a emočních obtíží. Krizová intervence.

Mgr. KVĚTA KADLECOVÁ

Prachatice - Zlatá stezka 145

Telefon: Prachatice - Zlatá stezka 138

E-mail: kvetakadlecova@seznam.cz

Web: http://netofislands.com/nasi-terapeuti

Individuální i skupinová terapie, kombinace terapie a reflexních masáží, skupinová arteterapie, prožitkové workshopy, skupinové rituály v přírodě.

Mgr. LUCIE ŠTĚTINOVÁ

Telefon: 722 834 558

E-mail: L.Stetinova@seznam.cz

Individuální, rodinná i párová psychoterapie, krizová intervence.

POMOC PSYCHOLOGA ČI PSYCHIATRA

PhDr. ANNA KLIMPEROVÁ – klinická psychologie

Prachatice - Nemocniční 204

Telefon: 388 316 241

E-mail: aklimperova@quick.cz

Pomoc v krizových životních situacích - komunikační neshody, komunikační problémy při navazování partnerských vztahů.

MUDr. LUDMILA DUŠKOVÁ – terapeut, psychiatrická ambulance

Prachatice - Horní 180

Telefon: 388 316 762

E-mail: taduskova@centrum.cz

Web: www.asertivita.cz

MUDr. MARTIN ČECH – psychiatrická ambulance

Prachatice - Nebahovská 1015 (Nemocnice, 3. patro, číslo dveří 402)

Telefon: 388 600 212

E-mail: psychiatrie.cech@centrum.cz

Web: www.nempt.cz/ambulance/soukrome-ambulance/psychiatricka-ambulance

Léčba psychických poruch a obtíží jako poruchy nálad, úzkosti, deprese.

MUDr. HELENA HAVLOVÁ – psychiatrická ambulance

Vimperk - Nad stadionem 484

Telefon: 388 415 597, 734 433 116

Email: helena.havlova@ordinace.mediclinic.cz

Web: http://mediclinic.cz/lekar/vimperk-havlova

