

Evropská vodítka psychosociální následné péče zaměřené na cílové skupiny – implementace

Informace pro lidi zasažené mimořádnou událostí (psychoedukace)

Autoři:

G. Zurek, C. Schedlich & R. Bering

Česká adaptace:

Štěpán Vymětal, Simona Hoskovcová, Hedvika Boukalová,
Michaela Kvasničková, Radvan Bahbouh, Alena Popelková

Co je psychické trauma?

Psychické trauma je emocionální újma způsobená neobvykle ohrožující události, která má u většiny lidí za následek velké zoufalství.

Jaké události můžou způsobit traumatizaci?

- **Zážitek přímého ohrožení**
- **Být svědkem ohrožení nebo ublížení druhé osoby**

Pamatujte

Ačkoliv už je po události, neznamená to, že nezůstaly psychické škody.

Fyzické zranění si vyžaduje čas, aby se zahojilo. Emocionální trauma často potřebuje ještě více času, aby se zahojilo.

Zkušenost v průběhu stresující situace

šok

**extrémní
bezmoc**

ztráta kontroly

**ztráta pocitu
bezpečí**

Probíhající změny

vnímání času

- zpomalené
- zrychlené

vnímání okolí

- tunelové vidění
- změny vnímání velikosti
- změněné vnímání zvuků
- necitlivost

sebe sama

- Automatické chování
- bezcílné chování
- zmražení

Proč se v extrémních situacích prožívání člověka mění?

**Změnami v zažívání skutečnosti se mysl člověka chrání
před zkušenostmi, které nedokáže zpracovat.
Jde o aktuální ochranu psychiky.**

Princip normality

Nejste to vy, kdo je nenormální, je to situace, která je nenormální.

Stresové reakce jsou normální a v zásadě zdravé způsoby reakce na extrémně bolestnou událost.

Nejběžnější reakce na extrémní stres

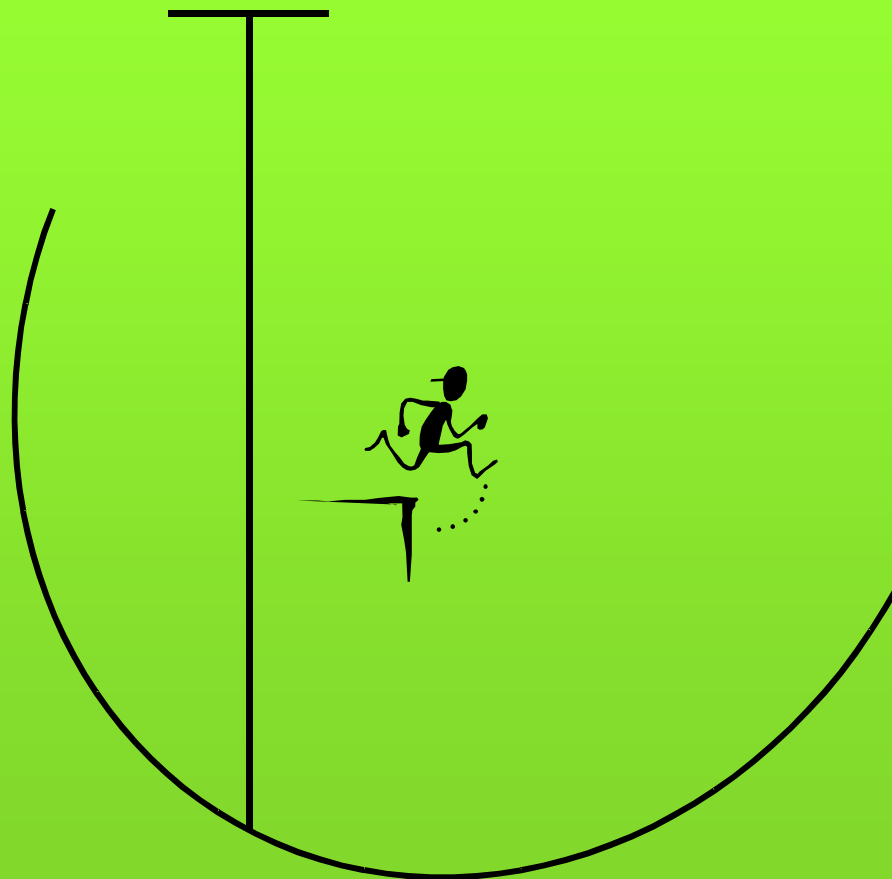
1. **Náhlé, vtíravé (instruzivní) obrazy a vjemy z události a nedobrovolné vzpomínky na ni.**
2. **Vyhýbavé chování.**
3. **Intenzivní tělesné stresové reakce a rozrušení.**

Pamatujte

- Popsané reakce jsou normální reakce po extrémně stresující zkušenosti.
- Většina lidí reaguje tímto způsobem.
- I když jsou velmi stabilní a odolní.

Reakce jako na houpačce

Nedobrovolné
vzpomínky a obrazy



popření

Reakce jako na houpačce

Nedobrovolné
vzpomínky a obrazy



popření

- **Dokonce i když trpíte zvláštními projevy stresu, nezbláznil/a jste se.**
- **Existuje racionální vysvětlení pro to, co se děje uvnitř vás.**
- **Vaše obtíže mohou být zmírněny nebo dokonce zcela zmizet.**

Jak zvládnout trauma?



Svépomoc bezprostředně po události

- **Vyhledejte bezpečí a zklidnění**
- **Obnovte činnosti, které vám pomáhají**
- **Dodržujte každodenní rituály**
- **Vytvořte si k události odstup**
- **Využívejte své přednosti a zdroje**

Pomáhá, když...

- **budete dostatečně jíst a pít**
- **budete na sebe dbát**
- **budete dostatečně odpočívat a zotavovat se**
- **budete mluvit s lidmi, kterým důvěřujete a bude se vám chtít mluvit**
- **se stáhnete do pozadí, když budete cítit tu potřebu**
- **si vyžádáte pomoc, když ji budete potřebovat**

Zvládnout traumatický zážitek vyžaduje čas.

Vezměte si na zotavení tolik času, kolik budete potřebovat!

Není užitečné...

- dívat se na zprávy a číst noviny každý den
- nechat si myšlenky a pocity pro sebe
- neustále si opakovat určité myšlenky a pocity
- zklidňovat se alkoholem a drogami

Limity svépomoci

Pokud trpíte emočním stresem bez známky zlepšení po dobu delší než čtyři týdny, je vhodné vyhledat odbornou pomoc.

Krizové poradenství nebo krátkodobá terapie slouží často jako prevence chronických/dlouhodobých potíží.

Doporučení pro rodiče

- **Udržujte každodenní rutinu v životě svého dítěte a běžný průběh dne.**
- **Pokuste se dítěti předat informace s ohledem na jeho věk – volte slova a formulace přiměřené věku dítěte.**
- **Vypněte televizi a věnujte se s dítětem jiným aktivitám.**
- **Děti se někdy vyrovnávají s traumatickou událostí tím, že ji přehrávají – opakují ji. Nepřerušujte je.**

Resilience (odolnost) – psychický imunitní systém

1. **Věřte vlastním schopnostem – „Dokážu něco udělat.“**
2. **Přijetí – „I když se mi to nelíbí, dějí se věci tak, jak se dějí.“**
3. **Myslete na řešení – „Co mi pomůže?“**
4. **Plány do budoucnosti – „Který směr je pro mne správný?“**

Cologne Risk Index

pro osoby zasažené mimořádnou událostí

Inventář "Cologne Risk Index" je metoda, jak zjistit všechno, co může člověku pomoci při vyrovnání se s mimořádnou událostí.