



# Psychologická asistence v době krizí

Vivienne Soyková  
Ú 623, FD ČVUT v Praze  
ÚHSL, 1. LF UK



# KDO PROŽÍVÁ AKUTNÍ STRES

- přeživší
- příbuzní obětí
- všichni záchranáři, včetně dobrovolníků
- očití svědci
- nepřímé oběti



# FAKTORY STRESU

- přírodní katastrofy
- technologické katastrofy
- katastrofy zaviněné lidmi včetně teroristických
  - ◆ konflikty (lokálního charakteru)

# DŮSLEDKY VLIVU STRESU

- akutní stresová reakce
- PTSD – posttraumatická stresová porucha
- dlouhodobé konsekvence /následky a důsledky/ traumatických zkušeností

# PROJEVY AKUTNÍ STRESOVÉ REAKCE



- zmatenost
- zkreslené, zhoršené hodnocení reality
- zhoršené přizpůsobení získávaných informací
- poruchy chování
- somatické poruchy
- sklon ke skupinové reakci

# PTSD - POSTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

- **anxieta – úzkost, rozvinutí úzkostných poruch po expozici – až do akutního stresu**
- **ulpívání na jedné z myšlenek z krizové události**
- **ztráta zájmu o okolní svět**
- **odcizení**
- **depresivní stavy**

# DLOUHODOBÉ NÁSLEDKY TRAUMATICKÝCH UDÁLOSTÍ

- neurosy
- poruchy adaptace
- závislosti na alkoholu, drogách, lécích
- depresivní stavy, deprese
- syndrom vyhoření – „burnout”

# JAK BUDOVAT PSYCHOLOGICKOU SLOŽKU POMOCI V KRIZI

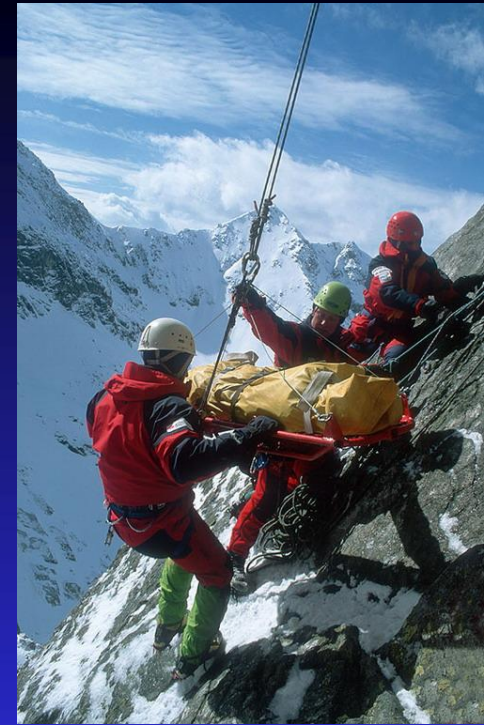
## PREVENCE JE NEJEFEKTIVNĚJŠÍ PÉČÍ

- **vzdělávání** připravené společně záchranáři i psychology
- **pravidelné vyhodnocování** vzdělávacích cyklů i cvičení\*
- **opakovaná edukace - assessment systém**
- **společná cvičení** pro záchranáře, dobrovolníky, supervisory
- **trénink v „debriefinku a defusinku“**
- **základy psychologické pomoci pro všechny**



# ČASTÉ PROBLÉMY PŘI ŘEŠENÍ KRIZÍ

- snaha zkreslovat a utajovat
- vliv medií a tisku
- chyby v komunikování špatných zpráv
- strach „být stigmatizován“
- neochota plně respektovat řetěz velení



# POSKYTOVANÁ PSYCHOLOGICKÁ PÉČE V DOBĚ KRIZÍ V ČR

- psychologové hasičských záchranných sborů integrovaného záchranného systému MV
- psychologové PČR včetně URNy
- vojenští psychologové
- týmy NNO a dobrovolníci

## ZÁVĚREM

- Prevence ve všech aspektech je cílem psychologické péče.
- Edukace s tréninkem (35%) je podmínkou „sine qua non” pro všechny záchranáře, včetně dobrovolníků a médií.
- Systémová vzdělávací péče by měla být „postavena” na pyramidové bázi.
- Společná cvičení a jejich analýzy jsou nadále zdrojem pro edukaci ( i opakovanou).

Děkuji za pozornost

Otázky?