

# Psychická pomoc v krizových situacích

Denisa Dokulilová

06.11.2024



Většina z nás má přesvědčení, že:

žijeme ve spravedlivém světě

když uděláme dobrá rozhodnutí,  
budeme v bezpečí.



# Tři fáze vyrovnávání se s traumatickou událostí

**Akutní** - bezprostředně po události

**Střednědobá** - dny až týdny po události

**Dlouhodobá** - týdny až měsíce

# Akutní reakce na stres

- ▶ **Akutní reakce na stres** (dle MKN 10 do 48 hodin, dle DSM V do 1 měsíce)
- ▶ Reakce na výjimečně silný **fyzický** či **psychický stres**.
- ▶ **Krátkodobého charakteru**, obvykle odeznívá po několika hodinách nanejvýš dnech.
- ▶ Popření, šok, neschopnost uvěřit, že se to opravdu děje - psychologická první pomoc
- ▶ Spouštěcím faktorem bývá **silný zážitek**, který bývá spojen s **ohrožením postiženého** nebo jeho blízkého člověka
- ▶ Prvním stupni se pacient dostane do **stavu ustrnutí**, které je doprovázeno zúženým vědomím, poruchou pozornosti a mírnou dezorientací.
- ▶ Reakce „útok nebo útěk“ - aktivace organismu k činnosti - pocení, zrudnutí, rychlá řeč, větší fyzická síla, výrazné projevy emocí (vztek, agrese) x „zamrznutí“ - snížení aktivity - bledost, zpomalené psychomotorické tempo, ustrnutí, nereaguje.
- ▶ Odezní brzy
- ▶ [\(40\) iCOVER Training Video - YouTube](#)

# Akutní reakce na stres

Prevence pocitu selhání = je to *normální reakce*, nikoliv selhání!

Nenechat dotyčného samotného

Zamrznutí - jak toho člověka nahodit, aby zase fungoval?

- ▶ Znovu ho přivést do racionálního stavu (otázky)
- ▶ Co bylo, kde jsme, co bude
- ▶ Dát mu úkol - co přesně má dělat

# Následky traumatického zážitku

- ▶ Vyrovnaní se s prožitkem x rozvoj posttraumatické stresové poruchy
- ▶ Somatické:
  - ▶ bolesti hlavy
  - ▶ obtíže se spánkem (nespavost, hodně spánku)
  - ▶ obtíže s příjmem potravy (nechutenství, nadměrná konzumace)
  - ▶ bolesti žaludku, trávicí obtíže
  - ▶ bušení srdce
  - ▶ únava
- ▶ Chování:
  - ▶ izolace
  - ▶ vyhýbání se věcem, které by mohly událost připomínat
  - ▶ zneužívání alkoholu/drog
  - ▶ ztráta zájmu o věci, které nás bavily nebo dělaly radost



# Následky traumatického zážitku

## Kognice

- ▶ problémy se soustředěním
- ▶ zhoršené rozhodovací schopnosti
- ▶ pocity viny
- ▶ neustálé zaobírání se stresovou událostí v myšlenkách
- ▶ myšlenky na sebevraždu

## Emoce

- ▶ úzkost
- ▶ podrážděnost
- ▶ vztek
- ▶ panika
- ▶ smutek, pocit bezmoci

# Posttraumatická stresová porucha

- ▶ opožděná nebo prodloužená reakce na velkou zátěž nebo ohrožení
- ▶ v situacích mimořádného ohrožení (např. válka, teroristické útoky, těžké úrazy, násilí) nebo po změnách katastrofického rozsahu (např. přírodní katastrofy).
- ▶ flashbacky (znovuprožívání traumatizující události v neodbytných a dotěrných vzpomínkách), živé vzpomínky a opakující se noční můry,
- ▶ vyhýbání se situacím, které se podobají traumatizující události nebo s ní mají nějakou souvislost.
- ▶ poruchy usínání a spánku, vznětlivost, výbuchy vzteku, zvýšená lekavost, poruchy soustředění, zvýšená bdělost (postižený je neustále „ve střehu“).



# Posttraumatická stresová porucha

- ▶ opožděná nebo prodloužená reakce na velkou zátěž nebo ohrožení
- ▶ v situacích mimořádného ohrožení (např. válka, teroristické útoky, těžké úrazy, násilí) nebo po změnách katastrofického rozsahu (např. přírodní katastrofy).
- ▶ flashbacky (znovuprožívání traumatizující události v neodbytných a dotěrných vzpomínkách), živé vzpomínky a opakující se noční můry,
- ▶ vyhýbání se situacím, které se podobají traumatizující události nebo s ní mají nějakou souvislost.
- ▶ poruchy usínání a spánku, vznětlivost, výbuchy vzteku, zvýšená lekavost, poruchy soustředění, zvýšená bdělost (postižený je neustále „ve střehu“).

# Trauma

- ▶ Vystavení skutečné nebo hrozící smrti, vážnému zranění nebo sexuálnímu násilí
- ▶ Dle National Center for PTSD - mass shooting:
  - ▶ 30% akutní reakce na stres
  - ▶ 28% PTSD
- ▶ Větší riziko rozvoje PTSD než u přírodních katastrof
- ▶ **Protektivní faktorem rozvoje PTSD je komunita a sociální opora!**
  - ▶ Účinné se jeví vzpomínkové akce - zejména ty, které iniciovali a vedli studenti a komunita



- ▶ *Novotney, A. (2018, September 1). What happens to the survivors? Monitor on Psychology, 49(8). <https://www.apa.org/monitor/2018/09/survivors>*

# Odolnost/resilience

- ▶ schopnost vzdorovat nepřízni, zvládat nepříznivé situace a překonávat krize
- ▶ kombinace optimistické důvěry ve vlastní schopnosti a realistického odhadu situace



# Psychohygienu

## ► Moje psychohygienu?

- Co mi “dobíjí baterky”?
- Jaké jsou zdroje, které mi v minulosti pomohly překonat zátěžové situace?
- Napište pět věcí, za které se chcete pochválit!

# Psychohygiena

- ▶ Mám ukončovací pracovní rituály
- ▶ Vzdělávám se - chodím na různé kurzy a zajímavé přednášky
- ▶ Pěstuji mezilidské vztahy (partnerské, přátelské, rodinné)
- ▶ Sportuji - běhám, cvičím jógu, chodím do přírody
- ▶ Čtu beletrii a literaturu
- ▶ Mám domácí zvíře
- ▶ S potěšením vařím / uklízím
- ▶ Věnuji se kutilství, vyrábění či jiné kreativní práci
- ▶ Hraji si s dětmi
- ▶ Chodím do sauny
- ▶ Píši si deník
- ▶ Poslouchám hudbu
- ▶ Dopřávám si humor - mám se čemu smát

# Co dělat?

- ▶ Důležité je mluvit o prožitém, nenechávat to v sobě, promluvit si s blízkými
- ▶ Omezit sledování médií, sociální sítě apod.
- ▶ **Zapojit se do komunity**

## Kdy si promluvit si s odborníkem?

- ▶ *Způsobuje mi moje zkušenost trvalou bolest, která se zdá být stále horší a horší?*
- ▶ *Jsou oblasti mého života, na které má ta zkušenost vliv?*

# ODBORNÁ POMOC

- ▶ pomoci zpracovat trauma natolik, aby uměl zvládnout příznaky a neomezovaly jeho život
- ▶ zbavit se pocitu viny, studu
  - přijmout fakt, že nemusí vše zvládnout dokonale;
- ▶ pomoci překonat současné životní potíže
  - porozumět tomu jak současné problémy souvisí s minulými zážitky, nalézt řešení k překonání současných problémů, vytvořit pocit bezpečí a kontroly nad svým životem



Dotazy / diskuse?

**Děkuji za pozornost**

**Denisa Dokulilová**

**[denisa.dokulilova@uvm.cz](mailto:denisa.dokulilova@uvm.cz)**