

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra praktické teologie

Bakalářská práce

**VYBRANÉ ASPEKTY PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOCI
PŘI MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTECH**

Vedoucí práce: Mgr. Štěpán Kavan

Autor práce: Jan Uhříček, DiS.

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: III.

2006

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

..... Jan (Chvála)

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr.Štěpánu Kavanovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Mé poděkování patří také Romanu Tlapákovi za poskytnutí přínosných informací.

OBSAH

ÚVOD.....	5
1 MIMOŘÁDNÁ UDÁLOST	7
1.1 Dělení podle velikosti zasaženého území	7
1.2 Dělení podle počtu postižených osob.....	8
1.2.1 Klasifikace katastrof podle WHO.....	8
2 OBĚTI MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ.....	10
2.1 Reakce obětí.....	10
2.1.1 Časový průběh reakcí	12
3 PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC OBĚTEM MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ.....	16
3.1 První pomoc	16
3.1.1 První pomoc zdravotní	17
3.1.2 První pomoc psychická.....	17
3.2 Krizová intervence	18
3.2.1 Komunikace s oběťmi během krizové intervence	19
3.2.2 Etapy krizové intervence	20
3.2.3 Odborné chyby při poskytování intervence.....	22
3.3 Debriefing	22
3.3.1 Struktura debriefingu.....	23
3.4 Duchovní pomoc.....	24
3.4.1 Pomoc bezprostředně po mimořádné události.....	25
3.4.2 Doprovázení při truchlení.....	26
3.4.3 Dlouhodobá pomoc.....	26
3.5 Psychosociální pomoc.....	27
3.5.1 Etika psychosociální pomoci.....	28
3.5.2 Cíle psychosociální pomoci.....	29
3.5.3 Psychosociální pomoc a IZS	30
3.5.4 Psychosociální intervenční týmy	31
ZÁVĚR.....	35
SEZNAM LITERATURY.....	37
SEZNAM PŘÍLOH.....	39
ABSTRAKT	55

ÚVOD

Jako většina autorů bakalářských prací, i já jsem si chtěl zvolit téma, které by mne zajímalo a především nějakým způsobem oslovovalo. Z tohoto důvodu má volba padla na téma „psychosociální pomoc při mimořádných událostech“.

Důvodů, proč jsem si zvolil toto téma, bylo několik. Jednak naši republiku v nedávné době těžce zasáhly a vzhledem k událostem v nedávných měsících bohužel musím konstatovat, že stále zasahují, povodně, které napáchaly stamilionové škody. Tento devastující živel a traumatické reakce lidí jsem měl možnost sledovat, když se naším městem (Strakonice) v srpnu roku 2002 prohnala stoletá voda a brala majetky, zdraví i životy našich blízkých.

Ty úplně nejhlubší a pro mne nejvíce šokující zážitky však přišly, když jsem na Vyšší odborné škole v Prachaticích, pod záštitou organizace Člověk v tísni, vyplňoval dotazníky a zjišťoval potřeby lidí v nejvíce postižených, nejvíce zatopených oblastech České republiky. Mohl jsem v přímém osobním kontaktu pozorovat jejich reakce, chování a prožívání, které danou situaci doprovázely.

Kladl jsem si otázky, jak co nejúčinněji těmto lidem pomoci. Tušil jsem, že podobné pocity prožívají lidé nejen při záplavách, ale i při jiných typech neštěstí a katastrof. Již tehdy jsem si byl vědom toho, že porozumění tomu, co se s námi při takovýchto událostech děje, může napomoci účinnějšímu zvládnutí a tím i zmírnění dopadu působení mimořádných událostí na naše duševní i tělesné zdraví.

Tyto skutečnosti mne během studia na Teologické fakultě v Českých Budějovicích, kde jsem měl také možnost absolvovat seminář „Ochrana člověka za mimořádných událostí“, inspirovaly k napsání bakalářské práce s titulem „*Vybrané aspekty psychosociální pomoci při mimořádných událostech*“.

Většina autorů se shodne na tom, že psychosociální pomoc při mimořádných událostech v sobě skýtá vícero možných druhů pomoci a charakterizují ji jako pomoc, která se snaží vyjít vstříc jak psychickým, tak sociálním i spirituálním potřebám postižených jedinců. Cílem práce je zmapovat danou problematiku.

Text tohoto dokumentu je strukturován tak, aby si čtenář v první řadě udělal představu o tom, co to je mimořádná událost. Toto objasňuje první kapitola. V další kapitole „Oběti mimořádných událostí“ popisují, kdo a jak je těmito situacemi mimořádných událostí postižen, jak na tyto traumatizující zkušenosti lidé reagují a jak je prožívají. V následující, pro tuto práci stěžejní, kapitole „Psychosociální pomoc obětem mimořádných událostí“ uvádím různé typy pomoci, které jsou v rámci psychosociální pomoci při mimořádných událostech uplatňovány. Práci poté zakončuji podkapitolou věnující se samotné psychosociální pomoci jako takové a v samotném závěru jsou popisovány psychosociální intervenční týmy.

Při psaní jsem využíval zejména informací z dostupné odborné literatury, informačních publikací, sborníků a elektronických dokumentů.

V přílohové části je uveden přepis rozhovoru s panem Tlapákem, členem psychosociálního intervenčního týmu, který působí v jižních Čechách, dále odlišnosti při poskytování pomoci a záchrany mezi příslušníky některých náboženství a náboženských skupin a zásady správného chování při mimořádné události.

1 MIMOŘÁDNÁ UDÁLOST

Podle zákona č. 239/2000 o integrovaném záchranném systému se rozumí mimořádnou událostí „škodlivé působení sil a jevů vyvolaných činnostmi člověka, přírodními vlivy a také havárie, které ohrožují život, zdraví a majetek nebo životní prostředí a vyžadují provedení záchranných a likvidačních prací.“¹ Štětina vymezuje mimořádnou událost jako stav, při kterém znenadání dojde k akumulaci, úbytku nebo uvolnění určitých hmot, energie nebo sil, které působí škodlivě a ničivě na obyvatelstvo, jeho majetek, životní prostředí, popřípadě na sociální vztahy a ekonomickou, materiální a kulturní rovnováhu – stabilitu.²

Mezníková udává, že: „Z psychologického hlediska se jedná o takovou událost, která přesahuje běžnou lidskou zkušenost, je náhlá, nepředvídatelná a neovladatelná. Tedy hraniční situaci, kdy není zprvu jasné, je-li vůbec v možnostech člověka ji zvládnout.“³

S mimořádnými událostmi se setkáváme téměř denně prostřednictvím informací z hromadných sdělovacích prostředků. Vstřebáváním těchto informací si vytváříme vlastní klasifikaci mimořádných událostí. Každá je jiná a svým způsobem specifická, nicméně existují určité skupiny se stejnými charakteristikami.

1.1 DĚLENÍ PODLE VELIKOSTI ZASAŽENÉHO ÚZEMÍ

- **Lokální** (místní)– nepřesahují hranice obce,
- **Regionální** (oblastní) – nepřesahující hranice kraje,
- **Celostátní** – dochází k poškození celého území státu,
- **Globální** – dopad mimořádné události na více států.⁴

¹ Zákon č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému a změně některých zákonů.

² Srov. ŠTĚTINA, J. et al. *Medicína katastrof a hromadných neštěstí*. Praha : Grada Publishing, 2000, str. 15.

³ MEZNÍKOVÁ, M. *Psychologie chování člověka za mimořádných situací* [online]. České Budějovice : Hasičský záchranný sbor [cit. 2006-06-02]. Dostupné na:

http://www.hzscb.cz/index.php?&id_kat=180&id_h=8&id_m=0.

⁴ Srov. ROUDNÝ, R. LINHART, P. *Krizový management 1 - ochrana obyvatelstva, mimořádné události*. Pardubice : Univerzita Pardubice, 2004, str. 13.

1. 2 DĚLENÍ PODLE POČTU POSTIŽENÝCH OSOB

■ **Hromadné neštěstí omezené** - mimořádná událost, která postihuje *nejvíce 10 zraněných*, z nichž minimálně jeden je v kritickém stavu. Likvidace následků je řešena ve spolupráci několika výjezdových skupin a posilových prostředků v rámci okresu.⁵

■ **Hromadné neštěstí rozsáhlé** - následkem je náhlý vznik *většího počtu než 10 zraněných nebo zasažených*. Tuto situaci nejsou kapacitně schopny řešit zdravotnická zařízení příslušné záchranné služby. Počet zasažených však nepřekračuje číslo 50. Pro likvidaci následků je nezbytná aktivace poplachových a havarijních plánů.⁶

■ **Katastrofa** - náhle a vzniklá mimořádná událost velkého rozsahu, která má za následek *více než 50 postižených bez rozdílu počtu mrtvých či lehce zraněných*. Je provázána panikou a emočním stresem postižených, ale i záchranných týmů. Řešení této situace může být úspěšné jen tehdy, uplatní-li se koordinovaný postup záchranných složek pod řízením správních úřadů a obcí.⁷

Projevy katastrofy se dále také rozlišují. Je možno je rozdělit na přírodně-klimatické a katastrofy způsobené činností člověka. Při analýzách průběhů katastrof se však ukazuje, že ve většině případů dochází k současnému působení mnoha přírodních a antropogenních jevů najednou.

1. 2. 1 Klasifikace katastrof podle WHO:

1. Přírodně-klimatické katastrofy:

- *zemětřesení* a jeho následky (požáry, sesuvy, hladomor, epidemie);
- *sopečná činnost* a její následky (bahnotok, sopečné povodně a žhavá sopečná mračna);
- *pohyby vodstva* či zeminy (povodně, sesuvy půdy, laviny) a jejich následky;
- *povětrnostní vlivy* (větrné smrště, nadměrná sucha a horka, mrazy, krupobití a přívalové deště) a jejich následky.⁸

⁵ Srov. ŠTĚTINA, J. et al. *Medicína katastrof a hromadných neštěstí*. Praha : Grada Publishing, 2000, str. 16.

⁶ Srov. tamtéž. str. 16.

⁷ Srov. tamtéž. str. 15.

⁸ Srov. BAŠTECKÁ, B. Krizové řízení a pomoc při hromadných neštěstích. In VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence*. Praha : Portál, 2002, str. 376.

2. Katastrofy působené činností člověka (sociálně-ekonomické):

- *válečný konflikt a mimořádné situace vojensko-politického charakteru v době míru (náhodný jaderný úder, nacionalistické konflikty, terorismus, migrační vlivy);*
- *civilizační katastrofy (dopravní průmyslová havárie, havárie v oblasti vodních staveb, jedovatých odpadů a jaderné energie, velké požáry).*⁹

Štětina uvádí typy katastrof, které se mohou vyskytovat na území České republiky, z nichž některé jsou více, některé méně pravděpodobné. Jedná se o *požáry, bouřky, úniky plynů, exploze, pády kosmických těles, záplavy a povodně, krupobití a přivalové deště, námrazy, náledí, sněhové vánice a kalamity, sněhové a sněhokamenité laviny, svahové pohyby, propady zemských dutin, posun říčního koryta nebo dna pod vodní hladinou, půdní eroze, zemětřesení, vichřice, prudké větrné poryvy, teplotní inverze, obtížná vedra a sucha, radiace, magnetické anomálie, vlivy záření kosmických těles, epidemie, pandemie (velká nákaza lidí), epizootie (velká nákaza zvířat), epifytie (velká nákaza rostlin), škůdci a paraziti, havárie v chemickém objektu, chemizace v zemědělství, působení toxických a infekčních odpadů, únik ropných produktů, havárie v dopravě, davová panika, násilné sociální konflikty, terorismus, násilné kriminální činnost, násilné kriminální delikty, emigrační vlny, mezistátní konflikty.*¹⁰

Ve srovnání s mimořádnými událostmi ve světě zůstává obyvatelstvo a teritorium České republiky relativně ušetřeno dopadu maximálních možných následků známých mimořádných událostí. Přesto však mohou jiné mimořádné události způsobit a mnohdy působí našemu obyvatelstvu i hospodářské sféře značné ztráty. Veverka uvádí, že se jedná hlavně o povodně, požáry, dopravní havárie, biologické nákazové situace a některé evolučně se vyvíjející katastrofy jako viditelné zhoršování životního prostředí.¹¹

Zdá se, že existuje určitá korelace mezi typem katastrofy a vlivem na obyvatelstvo. Nejlépe se lidé vyrovnávají s přírodním úkazem, který je v určitém regionu opakovaně přítomen. Nejhorší následky v psychické traumatizaci mají katastrofy, které jsou člověkem či lidmi vyvolány, jako je tomu např. u teroristických akcí.¹²

⁹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Krizové řízení a pomoc při hromadných neštěstích. In VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence*. Praha : Portál, 2002, str. 377.

¹⁰ Srov. ŠTĚTINA, J. et al. str. 30-36.

¹¹ Srov. VEVERKA, I. *Kvalitativní analýza mimořádných událostí*. Praha : Aa/PRINT, 1995. str. 7.

¹² Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládnání. In MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2003, str. 273.

2 OBĚTI MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

Jednotlivci a skupiny obyvatel, které zasáhne mimořádná událost, se stávají jejími obětmi. Někteří z nich už před katastrofou patřili ke skupinám, u kterých předpokládáme možnou vyšší zranitelnost. Tyto skupiny obyvatelstva se označují jako *rizikové* a měl by se uplatňovat maximálně citlivý přístup k jejich potřebám a zvláštnostem a je také vhodné věnovat jim větší pozornost i podporu.. Patří sem:

- *děti a starší lidé;*
- *lidé v kolektivních zařízeních (domy pro seniory, nemocnice);*
- *lidé s dlouhodobými psychickými poruchami;*
- *lidé náležející k etnickým menšinám;*
- *pracovníci psychosociálních záchranných týmů.¹³*

Podle míry *zasazení traumatizující událostí* rozlišujeme tyto druhy obětí:

- *oběti přímé* – bezprostředně zasazené osoby nenadálou traumatickou událostí;
- *příbuzní a přátelé obětí přímých;*
- *záchranáři* – vyprošťující, resuscitační a terapeutický personál prvního a druhého sledu;
- *obyvatelé místa, kde se neštěstí odehrálo.¹⁴*

2.1 REAKCE OBĚTÍ

Jak bylo již výše zmíněno, mimořádné události mohou vznikat jako následek lidské činnosti (např. jaderné havárie), častější jsou ovšem neštěstí způsobená přírodními silami. Tento fakt dosvědčují nedávné povodně.

Naše reakce na vnější podněty jsou určovány vnitřními předpoklady, individuálními vlastnostmi a postoji. Také na zátěž reagujeme různě, v souladu se svým temperamentem. Ale existují situace – náhlé traumatické události, které zasahují nesmírně hluboce do života každého člověka.¹⁵

¹³ Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládání. In MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2003, str. 273.

¹⁴ Srov. BAŠTECKÁ, B. Jak si představujeme nemoc a zdraví s jejich příčinami a důsledky. In BAŠTECKÁ, B. GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha : Portál, 2001, str. 278.

¹⁵ Srov. MEZNÍKOVÁ, M. *Psychologie chování člověka za mimořádných situací* [online]. České Budějovice : Hasičský záchranný sbor [cit. 2006-06-02]. Dostupné na: http://www.hzscb.cz/index.php?&id_kat=180&id_h=8&id_m=0.

Ty jsou mimořádné ne proto, že by se vyskytovaly zřídka, ale proto, že přesahují běžnou lidskou schopnost přizpůsobovat se životu. K traumatickým událostem, na rozdíl od běžných lidských neštěstích, patří také ohrožení života nebo bezprostřední zkušenost člověka s násilím či smrtí.¹⁶

I když každá taková situace má svá specifika, dají se popsat určité typické projevy chování a prožívání, které danou situaci provázejí. Traumatické reakce nastupují tehdy, když člověk nemá možnost přejít k akci. Když není možné klást odpor, ani uniknout, lidský obranný systém se přetíží a rozvrátí. Když se nemohla dostavit reakce, protože neměla smysl, každá část normální reakce na nebezpečí má tendenci přetrvávat v pozmeněné a zvětšené podobě ještě dlouho po tom, co už skutečné nebezpečí pominulo. Traumatická událost *způsobuje hluboké a trvalé změny* ve fyziologické vzrušivosti, emocích, poznávacích a paměťových procesech. Navíc, traumatické události mohou tyto jinak integrované funkce oddělit jednu od druhé. Postižená osoba může prožívat intenzivní emoce, ale bez toho, aby si dokázala vzpomenout na traumatickou událost samotnou. Naopak může také dojít k tomu, že si bude vše do detailů pamatovat, ale bez adekvátních doprovodných emocí, které jsou často potlačeny. Může se nacházet v ustavičném stavu ostražitosti a podrážděnosti bez toho, aby postižený věděl proč.¹⁷

Traumatická reakce působí na člověka tak, že se cítí malý, nedůležitý, zbytečný a dochází ke konfrontaci s absolutní bezmocí. Složky traumatické reakce se řadí do čtyř velkých skupin:

- **Vracející se představa události**, ve vzpomínkách, snech nočních můrách a záblescích (flashbacks) - člověk reaguje při záblesku takovým způsobem chování a prožívání, jako by se traumatizující událost právě stala;

- **Nadměrná ostražitost** – vyznačuje se ztrátou jistoty, lekavostí, tušením neštěstí, vše má najednou tajný význam;

- **Stažení se a zmrtvění** – člověk se cítí vnitřně mrtvý, je mu jedno, co se kolem něho děje, uzavírá se vnitřně i společensky, tato složka se projevuje jako deprese;

- **Vyhýbání se místům, předmětům, pachům, zvukům atd.**, kde se událost stala.¹⁸

¹⁶ Srov. HERMAN, J. L.: *Trauma a uzdravenie*. Bratislava : Aspekt, 2001, str. 55.

¹⁷ Srov. tamtéž. str. 56-57.

¹⁸ Srov. BAŠTECKÁ, B. Jak si představujeme nemoc a zdraví. In BAŠTECKÁ, B. GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha : Portál, 2001, str. 276.

2.1.1 Časový průběh reakcí

Časový průběh reakce na traumatizující událost má své zákonitosti, které platí jen v hrubých obrysech, neboť se mohou překrývat a být individuálně různé.¹⁹

1) Fáze omámení a šoku. Trvá přibližně do 36 hodin po události. Přednost má v tu chvíli záchrana životů a majetku, důležitá jsou protišoková opatření. Zachránění potřebují informace – nejlépe stručné, jasné, případně písemné, nikdy ne lživé.²⁰

V této fázi reakce na traumatickou událost bych se rád zmínil o diagnostické kategorii **akutní reakce na stres**. Toto označení se používá pro fyziologické změny chování a prožívání, jež se objevují poté, co se traumatizující podnět objevil, nebo v následujících dvou dnech. Jedná se nejčastěji o podněty jako je náhlé úmrtí blízké nebo známé osoby, fyzické ohrožení vlastní či blízkých osob, náhlá velká materiální ztráta a ohrožení základních jistot. Projevuje se i u osob bez jakýchkoli psychických poruch. Rozeznáváme dvě formy akutní reakce na stres:²¹

■ **aktivní obranná reakce** - podstatou této reakce jsou obranné reakce a ochranné reakce, které maximálně mobilizují rezervy a síly jedince. Jedná se o výraznou aktivaci organismu, která u našich prapředků vedla k úniku z ohrožující situace. Je to tzv. reakce typu „*útok nebo útek*“. Tyto projevy se vyskytují v různé intenzitě a podobě: zvýšené svalové napětí, silné pocení, zrychlení tepu a dechu, třes rukou nebo i celého těla, psychomotorický neklid, nesoustředěnost, těkání, nápadná mimika, zvýrazněné projevy emocí, objevuje se pláč, nářek, křik, agresivita. V takové situaci člověk nevnímá bolest a zranění a má velkou schopnost síly a energie – může být tudíž schopen mimořádných výkonů. Někdy se můžeme setkat také až s nadměrnou a neúčelnou aktivitou. Ta je vlastně obranou proti prožívání, které je příliš neúnosné, zraňující. Mohou se objevit i emoce, které nejsou přiléhavé tragické situaci – např. smích. Také je charakteristické subjektivní zkracování prožívání času, proto je třeba počítat s nepřesnými údaji, pokud je v tomto směru budou zasažené osoby poskytovat. Dále se zhoršuje schopnost komunikace. Zasažení lidé mají překotné tempo řeči, mluví rychleji než

¹⁹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Jak si představujeme nemoc a zdraví. In *Základy klinické psychologie*. str. 277.

²⁰ Srov. tamtéž. str. 277.

²¹ Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládnání. In MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2003, str. 273.

myslí a na druhé straně mají zhoršenou schopnost vnímat verbální řeč. Proto je třeba s nimi komunikovat jednoduše, důležité pokyny opakovat, případně i napsat.²²

■ **pasivní obranná reakce** (tzv. „mrtvý brouk“) - z fylogenetického hlediska je to starší reakce, spojená s tím, že se živočich „staví býti mrtvým“ - chrání se před napadením nepřítelem tak, že nabývá skutečně některé znaky mrtvého tvora. Člověk, který takto reaguje, se tak podvědomě chrání před přívalem neúnosných emocí. Podkladem této reakce je zpomalení tělesných procesů. Objevuje se strnulost, omezení pohybu, příp. nemotorné, nekoordinované pohyby, je patrná minimální mimika, výraz obličeje je strnulý, příp. se může objevit „nejapný“ úsměv, zornice jsou rozšířené. Člověk je bledý, má promodralá ústa, objevuje se studený pot a zimnice, výrazně se snižuje citlivost celého těla. Projevem fyziologických změn může být také pomočení. Ve vnímání času dochází u tohoto typu reakce k výraznému zpomalení, krátký okamžik je prožíván jako nekonečně dlouhý. Komunikace bývá obtížná, člověk s tímto typem reakce ještě méně reaguje na verbální sdělení a ve stavu paniky a úzkosti může mít i pocit, že se zbláznil, o čemž se však bojí mluvit.

Lidé s pasivním typem reakce mohou uniknout pozornosti zachránců, neboť nebývají tak nápadní, ničeho se nedomáhají, mohou budít dojem, že situaci zvládají „rozumně“.²³

2) Fáze výkřiku. Trvá do tří dnů po události. Omámenost někdy přetrvává v pocitu, že svět je trochu mimo (derealizace). Někdo se projevuje netečností, jiný účelnou a někdy přehnanou činností a čilostí. Pomoc přímým obětem by měla být stále ještě velmi konkrétní a věcná - informace, uspořádání času a činností, zabezpečení nápojů a jídla, přístřeší, výhled do krátké budoucnosti.²⁴

3) Hledání smyslu. Trvá od tří dnů až do dvou týdnů po události.²⁵ Jde o to abychom našli smysl traumatizující události v osobním životě a někdy se to stává celoživotním úkolem. Pokud jsou dostatečně zajištěny potřeby bezpečí, jídla, vody, ubytování a výhledu do blízké budoucnosti, nadchází zde pravý čas pro naslouchací pomoc. Lidé potřebují o události opakovaně mluvit, porozumět jí. Potřebují, aby jim někdo naslouchal a bral je vážně, aby uznal jejich prožitky a význam události. Nalezený smysl může být přechodný, časem se

²² Srov. MEZNÍKOVÁ, M. *Psychologie chování člověka za mimořádných situací* [online]. České Budějovice : Hasičský záchranný sbor [cit. 2006-06-02]. Dostupné na: http://www.hzscb.cz/index.php?&id_kat=180&id_h=8&id_m=0.

²³ Srov. tamtéž.

²⁴ Srov. BAŠTECKÁ, B. Jak si představujeme nemoc a zdraví. In *Základy klinické psychologie*. str. 277.

²⁵ Srov. tamtéž. str. 277.

možná vynoří jiný. Hledání a nalézání smyslu však člověk potřebuje, aby mohl mít dojem, že věcem opět rozumí a že se dějí s ohledem na něj.²⁶

4) Popření a znovuprožívání. Trvá od dvou týdnů do měsíce po události. Zde se u někoho naléhavě projeví posttraumatické jevy (noční můry, strach, že se událost zopakuje). Popření a snahy o popření se střídají s přemítáním, jak mohlo být všechno jinak, kdyby...²⁷

Záchranářský a mediální rozruch kolem události utichá. Okolní život se vrací do původních kolejí. Jen pro oběti „už nikdy nebude nic jako předtím“. Vděčnost za záchranu života a majetku se často mísí s hněvem a pocitem křivdy (např. na špatně vyměřenou výši odškodnění). Psychosociální podpůrná síť v této fázi nabývá na důležitosti.²⁸

5) Posttraumatická fáze. Trvá od jednoho měsíce do tří měsíců po události. Zpracování traumatické události se projeví jejím přesunem do oblasti nezraňujících vzpomínek. Pro oběti rozsáhlých katastrof či těžkých neštěstí se předpokládá, že přeměna události v nezraňující vzpomínku trvá zhruba sedm let.²⁹ Důležitými osobami pro zpracování traumatického zážitku v této fázi jsou lidé z širší pomáhající a podpůrné sítě, kteří žijí v místě (učitelé, faráři, pracovníci pomáhajících profesí, příbuzní, přátelé a známí). V této fázi se rozhoduje, zda člověk v posttraumatických reakcích a jevech uvízne nebo jestli se uzdraví a událost postupně přijme do svého života.³⁰ Jestliže někdo z postižených trpí dlouhotrvajícími a vážnými následky, je obvykle diagnostikována posttraumatická stresová porucha.

Posttraumatická stresová porucha se většinou projevuje s jistým časovým odstupem. Podle MKN-10 se diagnostikuje do šesti měsíců po události.³¹ Praxe ukázala, že v nejvyšší míře se tyto reakce objevují asi tři měsíce po události.³²

Základním znakem této poruchy je rozvoj charakteristických symptomů po psychicky traumatizujícím zážitku neobvykle hrozivého nebo katastrofického rázu. Situace způsobující tento syndrom by mohly vyvolat významné příznaky tísně u většiny lidí a jsou obvykle mimo rozsah obecně se vyskytujících zážitků. Posttraumatická stresová porucha se objevuje

²⁶ Srov. BAŠTECKÁ, B. Časový průběh události a vyrovnávání se s ní. In BAŠTECKÁ, B. et al. *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. Praha : Grada Publishing., 2005, str. 21.

²⁷ Srov. BAŠTECKÁ, B. Jak si představujeme nemoc a zdraví. In *Základy klinické psychologie*. str. 277.

²⁸ Srov. BAŠTECKÁ, B. Časový průběh události a vyrovnávání se s ní. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 22.

²⁹ Srov. tamtéž. str. 22.

³⁰ Srov. BAŠTECKÁ, B. Jak si představujeme nemoc a zdraví. In *Základy klinické psychologie*. str. 277-278.

³¹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Projevy a důsledky neštěstí. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 48.

³² Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládnání. In *Metody a řízení sociální práce*. str. 277.

v jakémkoli věku, včetně dětství i stáří. Jejimi průvodními projevy jsou často deprese a úzkost.³³

Příznaky této poruchy se projevují zejména:

Znovuprožíváním - postiženému se dělá psychicky nebo tělesně zle, když mu něco připomene traumatizující událost. Jedná se nejčastěji o vtíravé myšlenky a flashbaky přes den, v noci to jsou pak noční můry;

Vyhýbáním se čemukoli, co traumatizující událost připomíná. Ve vztahu k lidem dochází k citovému zmrtnění a sociálnímu stažení;

Zvýšenou dráždivostí – typické jsou návaly hněvu, lekavost, obtíže s usínáním nebo udržení spánku.³⁴

Somatizací, při níž se neprožitá a nevyjádřená emoce projevují jako bolesti či tělesné obtíže. Nejčastější jsou bolesti hlavy, kosterního svalstva, páteře, dechové obtíže, bolesti za hrudní kostí, opakované infekce a zhoršení alergií.³⁵

Stanovení diagnózy posttraumatické stresové poruchy také záleží na tom, zda si člověk pro ni dojde. K vyhledání pomoci ho přimějí například projevy vyhýbání, které narušují možnost plnit každodenní povinnosti.³⁶ Posttraumatická stresová porucha bývá úspěšně léčena psychofarmaky a psychoterapií.³⁷

Baštecká nicméně uvádí, že většina posttraumatických poruch časem samovolně odezní, a že nejlepší obranou proti usídlení posttraumatických příznaků v psychice bývají pozitivní myšlenky o sobě a druhých, možnost rozhodovat o sobě, vliv na okolí, dostatek sociální opory, informace o události a integrace události do psychiky jedince a začlenění jedince společnosti.³⁸ Praxe ukazuje, že většina lidí projde procesem zpracování mimořádné události dobře a je schopna pokračovat v normálním životě.³⁹

³³ Srov. VIZINOVÁ, D. PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie*. Praha : Portál, 1999, str. 26-27.

³⁴ Srov. BAŠTECKÁ, B. Projevy a důsledky neštěstí. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 48-49.

³⁵ Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládnání. In *Metody a řízení sociální práce*. str. 278.

³⁶ Srov. BAŠTECKÁ, B. Jak si představujeme nemoc a zdraví. In *Základy klinické psychologie*. str. 278.

³⁷ Srov. HÁLA, J. *Psychosociální práce s maladjustovanými osobami*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2005, str. 32.

³⁸ Srov. BAŠTECKÁ, B. Projevy a důsledky neštěstí. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 51.

³⁹ Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládnání. In *Metody a řízení sociální práce*. str. 279.

3 PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC OBĚTEM MIMOŘÁDNÝCH UDÁLOSTÍ

Obecně platí zásady, že pomoc při mimořádných událostech má být účinná, kvalitní a přiměřená poskytování organizované pomoci. Měla by se poskytovat v terénu nebo by do něj měla přesahovat. Pomoc by měla odpovídat konkrétnímu typu události a času, ve kterém se poskytuje. Měla by také vycházet z hodnocení individuálních potřeb, hodnot, sil a zdrojů na straně zasažených lidí i na straně pomáhajících.⁴⁰

S definicí psychosociální pomoci je to poněkud obtížné, neboť jak uvádí Baštecká: „Nikdo moc neví, co obsahuje.“ Nicméně dále uvádí, že: „Konkrétní vymezení **psychosociální pomoci** obětem neštěstí by mělo popisovat to, co pomáhající člověk dělá, když se snaží vyjít vstříc **psychickým, sociálním a spirituálním potřebám** obětí.“⁴¹ Podobně pak Robert Jiruše (člen Psychosociálního intervenčního týmu, Armáda spásy) navrhuje vymežit psychosociální pomoc jako „souhrn krizové péče při řešení/naplňování duševních a sociálních potřeb vzniklých v důsledku mimořádných událostí.“⁴² Na základě těchto uvedených informací, podávám dále v práci přehled typů pomoci, které jsou v rámci naplňování psycho-sociálně-spirituálních potřeb obětí mimořádných událostí uplatňovány. Na závěr této kapitoly se zabývám psychosociální pomocí samotnou.

3.1 PRVNÍ POMOC

První pomocí se rozumí okamžitá (ale dočasná) péče poskytovaná na místě během nehody nebo náhlého onemocnění. Jedná se vždy o neodkladné výkony poskytnuté ihned po vzniku mimořádné události do doby příjezdu prvních výjezdových skupin IZS. Má za cíl odvrácení komplikací, zmírnění bolesti a uchování života do té doby, než se zajistí odborná služba nebo lékař.

První pomoc se dělí na:

- přivolání odborné pomoci = složky IZS (zdravotnická odborná pomoc – ZZS; technická odborná pomoc – hasiči; zajištění místa mimořádné události – policie);
- základní první pomoc technickou – (např. vyproštění);

⁴⁰ Srov. BAŠTECKÁ, B. Projevy a důsledky neštěstí. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 153.

⁴¹ BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 210.

⁴² BAŠTECKÁ, B. Psychosociální pomoc. In *Sborník příspěvků : Víme o sobě? : konference Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí 23. – 24. září 2004* [online]. Praha, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na WWW: <http://nadace-adra.cz/attachement/9230207/Vime%20o%20sobě.doc>

- základní první pomoc zdravotnickou – (např. protišoková opatření);
- psychologické uklidnění, dodání naděje.⁴³

Hlavní zásadou je poskytnutí první pomoci podle svých vědomostí, dovedností a schopností a vždy tak, aby se:

- zachránil život;
- zabránilo zhoršení stavu postiženého;
- zajistilo se postiženému co nejlepší prostředí pro zlepšení stavu;
- zajistila se bezpečnost poraněnému, sobě a ostatním lidem v okolí.⁴⁴

Poskytnout pomoc má umět každý občan, jinak může být potrestán podle § 207 trestního zákona. „Kdo osobě, která je v nebezpečí smrti nebo jeví známky vážné poruchy zdraví, neposkytne potřebnou pomoc, ač tak může učinit bez nebezpečí pro sebe nebo jiného, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok.“⁴⁵

3.1.1 První pomoc zdravotní

Laická i odborná zdravotní první pomoc sestává z polohování, uvolnění *dýchacích cest, umělého dýchání z plic do plic, zevní srdeční masáže, zástavy krvácení, znehybnění a protišokových opatření*⁴⁶ = 5T tj. ticho, tišení bolesti, teplo, tekutiny, transport.

3.1.2 První pomoc psychická

S první zdravotní pomocí se prolíná první pomoc psychická. Jde o okamžitou reakci na základní psychosociální potřeby, kde má hlavní důležitost podporující okolí a jeho vztah k oběti. Aktivní okolí poskytuje praktickou pomoc, *5T (viz výše) včetně zajištění bezpečí, potravu, přístřeší, ochranu před další hrozbou, péči o tělesné potřeby, poskytuje informace a zajišťuje kontakty s blízkými*. Cílem této pomoci je psychická stabilizace zasaženého

⁴³ Srov. ŠTĚTINA, J. et al. str. 247.

⁴⁴ Srov. BERÁNKOVÁ, M. FLEKOVÁ, A. HOLZBACHEROVÁ, B. *První pomoc*. Praha : Informatorium, 2002, str. 13.

⁴⁵ Trestní zákon č. 140/1961 Sb., § 207.

⁴⁶ Srov. ŠTĚTINA, J. et al. str. 247.

člověka.⁴⁷ První psychickou pomoc většinou intuitivně umí poskytnout i běžný občan. Zasahující „odborníci na jiný typ pomoci“ (hasiči, zdravotníci, policisté) by měli umět jak běžnou první psychickou pomoc, tak i postupy krizové intervence.

3.2 KRIZOVÁ INTERVENENCE

Špatenková definuje krizovou intervenci jako „specializovanou pomoc osobám, které se ocitly v krizi.“⁴⁸ V psychosociální oblasti je krize charakterizována jako důsledek střetu s překážkou, kterou jedinec není schopen zvládnout vlastními silami, vlastními vyrovnávacími strategiemi, případně za pomoci jemu blízkých lidí, v přijatelném čase a navyklym způsobem.⁴⁹ Existuje vícero typů krizí. Rozlišujeme krize podle *způsobu manifestace* na zjevné a latentní. Podle *průběhu* na akutní a chronické. Podle *závažnosti* na situační, tranzitorní (krize z očekávaných změn), krize z náhlého traumatizujícího stresu, krize vývojové (krize pramenící z neřešených vývojových otázek), krize pramenící z psychických poruch a krize, které s sebou nesou vysoký stupeň naléhavosti, což jsou psychiatrické neodkladnosti.⁵⁰

K tématice této práce je podstatná krize z náhlého traumatického stresu. Tyto krize jsou charakteristické tím, že přichází náhle a neočekávaně, jsou způsobeny vnějšími stresory, nad nimiž jedinec nemá téměř žádnou kontrolu a ohrožují jeho tělesnou nebo duševní integritu.⁵¹ Techniky krizové intervence patří k základní výbavě při práci s těmito událostmi a tvoří součást celkové psychosociální pomoci.

Baštecká vymezuje metodu krizové intervence jako „způsob chování a jednání pracovníka, který v klientovi navozuje pocit zvládnání situace a úlevy. Uspořádání a návaznost postupů, které klienta vedou k vyřešení současné situace a k obnově jeho sil. Zaměřuje se na podnět,

⁴⁷ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 157–158.

⁴⁸ ŠPATENKOVÁ, N. Krizová intervence. In ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi*. Praha : Grada Publishing, 2004, str. 15.

⁴⁹ Srov. PROCHÁZKOVÁ, J. Krizová intervence. In HADJ-MOUSSOVÁ, Z. et al. *Intervence*. Praha : Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2004, str. 38.

⁵⁰ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 163–166.

⁵¹ Srov. ŠPATENKOVÁ, N. Typologie krizí. In *Krize – psychologických a sociologický fenomén*. Praha : Grada Publishing, 2004, str. 29.

který krizovou reakci vyvolal, na pocity s ním spojené, na možné zdroje pomoci v klientově okolí a na jeho vlastní síly.“⁵²

Krizová intervence si klade za cíl psychologické řešení okamžité krize, obnovu zvládacích mechanismů alespoň na předkrizovou úroveň a umožnění člověku, aby prošel změnou, po níž je zralejší, víc toho ví či umí – tzv. pokrizový růst.⁵³

Při poskytování krizové intervence traumatizovaným jedincům se často vyžaduje od pracovníka značné pracovní nasazení a předpokládá se u něj kvalitní znalost problematiky a specifické pracovní dovednosti.⁵⁴ Pro uplatnění v rámci krizové intervence se otevírá prostor pro široký okruh pracovníků. Mohou to být profesionálové, obvykle psychologové, lékaři, zejména psychiatři, pedagogové či sociální pracovníci, ale i další odborníci.⁵⁵

Do krizové intervence při mimořádných událostech spadá jak naslouchání, tak vedení. Oběti těží jak z hovoru o svých zážitcích z událostí, tak z pomoci při řešení problémů a z odkazů na možné další zdroje pomoci. Pomáhající vztah sestává z vyjadřování pocitů opravdového zájmu a porozumění. Důležité pro vytvoření pomáhajícího vztahu se považují pracovníkovy projevy úcty a jeho nehodnotící postoj. (terénní příručka, s. 10-11)⁵⁶

3.2.1. *Komunikace s oběťmi během krizové intervence*

Existují určité techniky, které se používají v krizové intervenci a usnadňují komunikaci s obětí mimořádné události, jsou to:

- *Umožnění ticha a provázení* – Ticho dává oběti čas, aby si uvědomila sebe a své pocity. Ticho může pobídnout, aby se rozhovořila. Podpora je i samotná tichá přítomnost a sdílení zážitku.
- *Nonverbální provázení* – Oční kontakt, pokyvování hlavou, pečující výraz tváře příležitostně „ah-ha“ dává přeživšímu na srozuměnou, že pracovník je na něj vyladěný.

⁵² BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 170.

⁵³ Srov. tamtéž. str. 163.

⁵⁴ Srov. VODÁČKOVÁ, D. Specifická témata krizové intervence. In *Krizová intervence*. str. 366.

⁵⁵ Srov. ŠPATENKOVÁ, N. Pracovník krizové intervence. In ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi*. Praha : Grada Publishing, 2004, str. 43.

⁵⁶ Srov. DE WOLFE, D. J. *Terénní příručka pro pracovníky psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstích většího rozsahu*. str. 10-11.

- *Rozšířené opakované* – Porozumění, zájem a vcítění sděluje pracovník tehdy, když opakuje části toho, co postižený řekl. Prostřednictvím rozšířeného opakování také pracovník kontroluje přesnost sděleného, vyjadřuje nedorozumění a dává najevo, že oběť poslouchá.
- *Zrcadlení pocitů (reflexe)* – Pracovník si povšimne, že tón hlasu oběti nebo gesta naznačují zlost, smutek nebo strach. Může pak reagovat: „Slyším, že máte zlost, strach apod., Je to tak?“ Pomáhá tak určit a vyjádřit pocity.
- *Dovolit vyjádření pocitů* – Důležitou součástí ozdravení je možnost vyjádřit slzami a zlostnými projevy silné pocity; vyjádření pocitů často pomůže oběti, aby se pak lépe zapojila do řešení problémů. Pracovníci by měli zůstat uvolnění, klidně dýchat a dávat přeživšímu na srozuměnou, že mít tyto pocity a vyjadřovat se o nich, je v pořádku.⁵⁷

3.2.2 *Etapy krizové intervence*

Postup krizové intervence je složen z kroků, které lze řadit různě. V této práci se držím rozdělení na čtyři kroky: navázání kontaktu – plánování – provedení – vyhodnocení. Ovšem stejně jako typy krizí, i jednotlivé etapy krizové intervence se mohou překrývat.

- a) Základním prvkem krizové intervence je *navázání kontaktu* krizového intervenanta s klientem. Tato situace je při pomoci velmi podstatná, přesto se často podceňuje. Člověk v krizi často prožívá strach, úzkost beznadějí, vztek atd. Může se chovat „neadekvátně“, bez rozmyslu. V této situaci je paradoxně nejvhodnější technikou akceptace člověk v krizi se všemi jeho projevy – dovolení, aby se choval tak jak chce, resp. může. Již toto samé umožňuje velmi důležitou *ventilaci emocí*, a tak se snižuje riziko, že budou potlačeny do nevědomí. Nedílnou součástí této fáze je *zajištění bezpečí*, protože jen ten klient, který necítí aktuální nebezpečí může nadále spolupracovat. Toto bezpečí se netýká jen fyzické, ale také psychické stránky klienta (klient důvěřuje pracovníkovi, cítí, „že je to ten správný člověk na správném místě“).⁵⁸
- b) Nadále se buduje emocionální kontakt a současně se *shromažďují informace*. Je nutné získat informace o době trvání příznaků (projevů) krize, *jak klient chápe subjektivně*

⁵⁷ Srov. DE WOLFE, D. J. *Terénní příručka pro pracovníky psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstích většího rozsahu*. Praha : MV- oddělení psychologie, 2002, str. 11-22.

⁵⁸ Srov. ŠPATENKOVÁ, N. *Etapy krizové intervence*. In ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi*. Praha : Grada Publishing, 2004, str. 19.

příčiny krize – a jaký význam krizi přikládá. Jaký vliv má tato situace na nejbližší okolí. Důležité je identifikovat předchozí způsoby řešení (podobných) situací, tedy zjistit, *co by mohlo klientovi pomoci.* Také se musí odhalit, které potíže považuje klient za hlavní a nejaktuálnější a které by se tady měli řešit nejdříve. Zároveň spolu s klientem sestavujeme *plán*, jak krizi řešit, a pomáháme najít či sestavit systém sociální podpory (tedy zjistit, zda existuje skupina lidí – příbuzní, přátelé, sousedi – kteří by mohli klientovi také pomoci a podpořili by ho). Plán se má skládat z jasně určených malých a kontrolovatelných kroků, které sahají do blízké budoucnosti a měl by plně vyhovovat hodnotám člověka v krizi.⁵⁹

- c) Cílem *provádění plánu* je zprostředkovat řešení situace pomocí kroků, které jsou zaměřené na problém. Uplatňuje se individuální přístup, obecná podpora (hájení práv a zájmů), úprava podmínek a prostředí, provázení a zprostředkování návazných služeb (pracovník potřebuje znát místní psychosociální síť).⁶⁰ Pokud se pracovník s postiženým dohodl, že pro něj nějaký úkol udělá, je velmi důležité dotáhnout to do konce. Pracovník by měl slibovat pouze to, co může udělat, nikoli to, co by rád udělal.⁶¹
- d) V této fázi intervenovaný jedinec a pomáhající pracovník *vyhodnocují účinek krizové intervence.* Shrnují dosažené výsledky a rozhodují se pro ukončení spolupráce s možnou domluvou následného sledování pro zprostředkování navazujících služeb. Účinnost intervence se hodnotí podle toho zda: *byla krize vyřešena a dosáhlo se stanovených cílů; změnilo se chování člověka v krizi a je nyní schopen vyrovnat se se zátěží; co se člověk v krizi o sobě dověděl a co z toho může v budoucnu požit; vytvořili se nebo oživily se systémy sociální opory.*⁶² Matoušek považuje také za vhodné, aby intervenující odborník projevil zájem o osud klienta, až krizi překoná. Pomáhajícímu pracovníkovi se tím může dostat užitečné zpětné vazby a zároveň se tím může působit proti syndromu vyhoření.⁶³

⁵⁹ Srov. ŠPATENKOVÁ, N. Etapy krizové intervence. In ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi.* Praha : Grada Publishing, 2004, str. 19-20.

⁶⁰ Srov. tamtéž. str. 20.

⁶¹ Srov. DE WOLFE, D. J. Terénní příručka pro pracovníky psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstích většího rozsahu. str. 14.

⁶² BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy.* str. 177.

⁶³ Srov. LUCKÁ, Y. Krizová intervence. In *Metody a řízení sociální práce.* str. 120.

3.2.3 Odborné chyby při poskytování intervence

Profesionálové v intervenčních týmech by se měli vyvarovat následujícím chybám, se kterými se nejčastěji potýkají laici, byť obvykle se snahou pomoci. Je tedy nutné se vyvarovat:

- utěšování, přesvědčování, dávání „dobrých“ rad („Mohlo by to být horší“, „Je třeba žít dál“)
- tlumení emocionálních reakcí („Nebrečte!“, „Nemusíte takhle nadávat!“)
- vynucování rychlých rozhodnutí
- bagatelizování projevů krizové reakce (např. problémů s příjmem potravy, poruch spánku, abúzus alkoholu atd.)
- příliš časté a neodborné podávání tlumících léků⁶⁴

3.3 DEBRIEFING

Dalším typem pomoci, kterou se v této práci zabývám, je časná intervence (krátkodobá psychosociální pomoc po traumatizujících událostech), která se postupně stávala synonymem pro **debriefing**. Uvedené slovo debriefing (z angl. *debrief* – podat hlášení) představuje metodu porozumění zážitkům ve vztahu k traumatizující události. Používá se pro všechny typy obětí a lze ho užít individuálně i ve skupině (častější možnost). Provádějí ho „odborníci na duševní zdraví“ (psychologové, psychiatři, kliničtí sociální pracovníci).⁶⁵

Na počátku vzniku uvedené metody bylo v osmdesátých letech 20. století zjištění, že oběti katastrof jsou zaskočeny svými vlastními pocity, které do té doby nepoznaly. Někteří se obávali, že zešílejí. Mnozí pociťovali strach a stud, a reakcemi blízkého okolí byli ještě více zahanbováni. Ztráceli se lidem, kteří nic podobného neprožili.⁶⁶

Debriefing většinou mívá délku, uspořádání a počet účastníků jako skupinové sezení malé či velké skupiny. Na počtu účastníků závisí čas, který je nutno si pro práci vymezit. Obvykle se doporučuje provádět debriefing s jistým časovým odstupem (asi 48 hodin) po události,

⁶⁴ Srov. ŠPATENKOVÁ, N. Krizová intervence. In ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi*. str. 17.

⁶⁵ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 178-179.

⁶⁶ Srov. BAŠTECKÁ, B. Krizové řízení a pomoc při hromadných neštěstích. In *Krizová intervence*. str. 381.

nikoli bezprostředně po ní. Dokdy nejpozději ho provádět, nebývá stanoveno. Jestliže lidé neměli možnost se o své traumatické zážitky podělit, přináší tato technika výsledky i po mnoha měsících i letech po události.⁶⁷

3.3.1 Struktura debriefingu

Debriefing se skládá ze čtyř celků: *úvodu; části vyprávění; části reakcí; části osvěty.*

■ **Úvod**, kterému se věnuje značná pozornost, protože z velké míry rozhoduje o práci skupiny, o důvěře a bezpečí obsahuje:

- *Představení vedoucího.* Kdo je a proč tam je, co je jeho role. Má přesvědčit účastníky debriefingu, že umí svou práci a že mu mohou věřit.

- *Seznámení s cíly sezení.* Cílem je, aby lidé porozuměli, co se s nimi děje a proč, a aby porozuměli svým posttraumatickým příznakům, které jsou v dané chvíli pokládány za očekávatelnou reakci na neočekávanou traumatickou situaci.

- *Seznámení s pravidly sezení.* Jak dlouho bude sezení trvat, zda mají účastníci čas, zda někdo potřebuje odejít dříve. Seznámení s předpokladem, že všichni převyprávějí svůj příběh.

- *Pravidlo mlčenlivosti.* Toto pravidlo, které se týká vynášení informací mimo skupinu, se zdůrazňuje především.

- *Příležitost pro otázky a případná vyjasnění si obav a mylných očekávání.*

■ **Část vyprávění** zahrnuje:

- *Úsek skutečností.* (Co se stalo? Kde jste byl, když se to stalo? Co jste měl za úkol?)

- *Úsek myšlenek.* (Co byla vaše první myšlenka, když se to stalo? A co vás napadlo potom?)

■ **Část reakcí** se skládá z:

- *Úseku reakcí.* (Co jste pak udělal? Co jste dělal a jak jste se cítil, když to skončilo? Jak reagovala vaše rodina nebo spolupracovníci?)

- *Úseku příznaků.* (Jaké to bylo po návratu? Pociťoval jste nějaké změny v chuti k jídlu, v množství spánku, v těle či v prožívání?)

■ **Část osvěty**, na kterou se někteří autoři také hojně zaměřují pojímá:

- *Úsek učení a přípravy.* (Jak daná událost změnila váš život nebo život vašich blízkých? Co byste příště dělal jinak? Co byste dělal stejně? Jak teď rozumíte tomu, co se s vámi tehdy

⁶⁷ Srov. BAŠTECKÁ, B. Krizové řízení a pomoc při hromadných neštěstích. In *Krizová intervence*. str. 382.

dělo?) Po části osvěty by mělo následovat *zakončení* – konec sezení; dohoda, co bude dál; případně mohou být nabídnuty individuální konzultace.⁶⁸

Debriefing svou strukturou umožňuje člověku, aby sestoupil do zmatku vlastních reakcí a pocitů, událost rozumově pochopil, znečitlivěl vůči ní a přijal v ní sebe samého - to ho vybavuje silami do budoucna. Osa debriefingu umožňuje se v pocitech neztratit. Když se emoce neobjeví, nic se neděje.⁶⁹

Existují určitá doporučení, která zaručují požadovaný účinek debriefingu:

- Debriefing by se měl provádět pouze jako součást celkového krizově-intervenčního programu a nemělo by být opomenuto následné sledování – kontrolní debriefing.
- Při organizaci debriefingu by se mělo pečlivě zvážit složení skupiny. Lidé v ní by si měli být blízcí zkušeností nebo vztahy.
- Měli by ho vést pouze zkušení kliničtí praktici a měli by se při něm zaměřit na kognitivní prvky a osvětu.
- Debriefing by se neměl příliš brzy po události, nejdříve do osmačtyřiceti hodin po ní.
- Sezení by neměla být ani příliš krátká, ani si stanovovat příliš vysoké cíle.
- Debriefing by měl být zčásti vnímán jako posuzovací nástroj, který má určit ohrožené lidi, a z části jako způsob, jak se s těmito lidmi dohodnout na spolupráci.⁷⁰

3.4 DUCHOVNÍ POMOC

Zárodek duchovní pomoci při mimořádných událostech u nás vytvořil generální ředitel HZS MV ČR Zdeněk Procházka z podkladů pracovní skupiny, která jednala na konferenci „Přípravenost na katastrofy“ v Hradci Králové v roce 1999. Vyplyvá z ní, že duchovní pomoc při mimořádných událostech by měla být poskytována především raněným a umírajícím; osobám, které byly evakuovány; postiženému a strádajícímu obyvatelstvu, při pohřbívání, zejména při hromadném pohřbívání osob; strádajícím pozůstalým a záchranářskému a řídicímu personálu. Z materiálu je také zřejmé, že duchovní pomoc by měla být poskytována zejména v místech nouzového ubytování; v evakuačních střediscích; v nemocnicích a obdobných zařízeních, kde jsou umístěny postižené osoby; v místech, která slouží ke kolektivní ochraně osob, především ve velkokapacitních úkrytech; v místech pohřbívání a

⁶⁸ Srov. BAŠTECKÁ, B. Krizové řízení a pomoc při hromadných neštěstích. In *Krizová intervence*. str. 382-384.

⁶⁹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 187.

⁷⁰ Srov. tamtéž.

v místech, kde se provádí záchranné práce, kde již nehrozí bezprostřední ohrožení života. Návod na to, jak by měla být duchovní pomoc poskytována dotyčný materiál neobsahuje. To je ponecháno na zodpovědnosti duchovních.⁷¹

Zdeněk Procházka charakterizuje duchovní pomoc takto: „Duchovní pomoc lze chápat jako poskytnutí duchovní služby, náboženské posily člověku ve vyhraněných životních situacích, kterou poskytují výhradně duchovní, resp. kněží.“⁷²

V následujícím zbytku kapitoly „Duchovní pomoc“ se budu zabývat převážně rolí duchovních při mimořádných událostech.

3.4.1 Pomoc bezprostředně po mimořádné události

Většina duchovních je schopna citlivého lidského přístupu k těm, kteří prožívají jakýkoli druh problémů. V armádě ČR, kde má služba duchovních delší tradici, potvrzuje většina velitelů, že už sama přítomnost duchovního má zklidňující vliv. Podobné zkušenosti popisují lidé postižení záplavami v roce 2002, kdy mezi pomáhajícími byla již celá řada duchovních, kteří před tím prošli výcvikem psychosociální pomoci.⁷³

Naslouchání, společné mlčení, ale i vhodné slovo duchovního, které dokáže přinést uklidnění, je bezprostředně po traumatickém zážitku důležitým aspektem pro zvládnutí mimořádné události. Lidé zasažení mimořádnou událostí tuto pomoc značně oceňují.⁷⁴

Důležitým prvkem duchovní pomoci je také úzká návaznost na křesťanské humanitární a charitativní organizace, které jsou schopny urychleně organizovat pomoc. Předností v praktické pomoci je také provázanost duchovního se společenstvím sboru nebo farnosti, díky které může docházet k dalšímu rychlému zprostředkování pomoci.⁷⁵

⁷¹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 213.

⁷² PROCHÁZKA, Z. Integrovaný záchranný systém, ochrana obyvatelstva a možnosti duchovní péče při řešení mimořádných událostí. In *Duchovní péče při mimořádných událostech : sborník ze semináře*. Plzeň : Diecézní

⁷³ Srov. tamtéž. str. 14.

⁷⁴ Srov. tamtéž. str. 15.

⁷⁵ Srov. *Příručka pro dobrovolníky (NPIT)*. Praha : Občanské sdružení ADRA, 2005, str. 25.

3.4.2 *Doprovázení při truchlení*

Zpracování prožitého traumatického zážitku se odehrává v poměrně dlouhé době. Pomoc duchovního v těchto situacích nevyhledávají pouze aktivně věřící, ale i ti, kteří v běžném životě společenství věřících nenavštěvují. Už samotná skutečnost, že je možné za někým přijít, že je někdo ochoten naslouchat, je velmi důležitá. Možnost další duchovní pomoci při doprovázení těch, kteří truchlí a prožívají ztrátu někoho blízkého, se otvírá při přípravě pohřbu a také na samotném rozloučení.⁷⁶

Přínosem je také pomoc v sociální rovině. Duchovní není osamocený jednatel, ale vždy náleží k širšímu společenství lidí, kteří jsou většinou citliví na lidskou bolest a ztráty. Toto společenství je obvykle připraveno nabídnout pomoc v překonávání možného pocitu izolace a vyčlenění.⁷⁷

3.4.3 *Dlouhodobá pomoc*

Mnohé mimořádné události jasně vymezují dvě skupiny: viníka(ky) a oběti. Pro obě skupiny je následující období po události velmi těžké. Díky dlouhodobému působení duchovního může dojít k překonání bolesti, strachu, nenávisti, potřeby pomsty a celé řadě pocitů, které znesnadňují život oběma stranám.⁷⁸

V situaci, kdy mimořádná událost otřese hodnotami, pro které člověk doposud žil, může být ohrožen smysl dalšího života. Doprovázení lidí, kterým se otřásly nebo zhroutily dosavadní pilíře života, je další důležitou pomocí duchovních. Výhodou je, že návštěvy a rozhovory mohou dle potřeby pokračovat i v následujících měsících.⁷⁹

Nezastupitelnou roli v duchovní pomoci hrají také vzpomínkové bohoslužby. Právě při nich může být dobře spojeno vědomí pomíjivosti na jedné straně a nové naděje na straně

⁷⁶ Srov. PROCHÁZKA, Z. Integrovaný záchranný systém, ochrana obyvatelstva a možnosti duchovní péče při řešení mimořádných událostí. In *Duchovní péče při mimořádných událostech : sborník ze semináře*. Plzeň : Diecézní charita Plzeň, 2005, str. 15.

⁷⁷ Srov. tamtéž. str.16.

⁷⁸ Srov. tamtéž.

⁷⁹ Srov. tamtéž. str. 17.

druhé. Je velmi důležité, když se mohou tyto bohoslužby konat alespoň rok po mimořádné události.⁸⁰

Na závěr této kapitoly bych rád poukázal na výsledky studií, které naznačují, že věřící lidé prokazují lepší schopnosti při zvládání těžkých životních situací (stresu).⁸¹ V příloze II. uvádím odlišnosti při poskytování pomoci a záchraně mezi příslušníky některých náboženství a náboženských skupin.

3.5 PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC

Historie psychosociální pomoci obětem neštěstí je poměrně krátká, výrazně se prosazuje v posledních dvaceti letech. Od osmdesátých let 20. století byla vytvářena představa psychosociální pomoci jako akční, krátkodobé, odborníky (či zaškolenými pracovníky) vedené pomoci, poskytované jedinci případně skupinám jedinců, ve snaze zabránit rozvoji posttraumatické stresové poruchy. V dnešní době se pod tímto pojmem objevuje také důraz na vzájemnou pomoc lidí, kteří žijí ve společenství, společně truchlí a dlouhodobě pomáhají nést nepřízeň osudu.⁸²

Baštecká vymezuje psychosociální pomoc takto: „Je to činnost, která vychází z komunikace, ze síly slova (včetně mlčení); slovem pomáhá přímo (informace, osvěta, poradenství, psychoterapeutické postupy, pastorační rozhovor, vyprávění příběhů, rituály) a zprostředkovaně – organizačně (posouzení potřeb, hodnot a zdrojů, medializace potřeb a pomoci, podpora práv a zájmů obětí, vytváření plánů pomoci a plánů rozvoje atp.) a myšlenkově (vytváření návrhů pomoci).“⁸³

Psychosociální pomoc by měla sloužit jako komunikační pojítko ostatních typů pomoci (psychologické, sociální, duchovní a humanitární a materiální). Jejím důsledkem a hlavní snahou by mělo být zplnomocnění obětí (jednotlivců, rodin, obcí) zasažených mimořádnou událostí, obnova životu prospěšných představ (např. o bezpečí a ovlivnitelnosti dalších událostí) a udržení nebo zvýšení odvahy k životu a pocitu životního smyslu. Hlavním cílem

⁸⁰ Srov. VURST, V. Pomoc duchovního při mimořádných událostech. In *Příručka pro dobrovolníky (NPIT)*. Praha : Občanské sdružení ADRA, 2005, str. 26.

⁸¹ Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001, str. 155-162.

⁸² Srov. BAŠTECKÁ, B. Psychosociální pomoc. In *Sborník příspěvků : Víme o sobě? : konference Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí 23. – 24. září 2004* [online]. Praha, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na WWW: <http://nadace-adra.cz/attachement/9230207/Vime%20o%20sobě.doc>

⁸³ BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 206.

psychosociální pomoci je začlenění člověka do společenství a jeho co nejvíce soběstačné žití v rámci (dobrých) mezilidských vztahů.⁸⁴

Psychosociální pomoc poskytují především pracovníci tzv. pomáhajících profesí - sociální pracovníci, duchovní, psychologové a psychiatři, zdravotníci (a novináři, právníci, tlumočníci, učitelé, dobrovolníci) a její součástí je práce terénní.⁸⁵

3.5.1 Etika psychosociální pomoci

Zásadní etické otázky psychosociální pomoci se týkají patřičnosti, účinnosti, přiléhavosti a (ne)spravedlnosti pomoci poskytované v rámci společenství. U psychosociální pomoci je *etika zásahu* v popředí, protože více ovlivňuje soukromí lidí a více do něho proniká.

Pomoc má:

- být situačně, kulturně, pohlavně a hodnotově citlivá, to znamená snažit se být citlivá k sebepojetí a životnímu stylu oběti;
- být nabízena, ne vnucována;
- vycházet z posouzení potřeb a dostupných zdrojů lidí a obcí; vlastní síly a zdroje lidí a obcí podporovat;
- vycházet z místních podmínek a má být poskytována s přihlédnutím k místním zvyklostem a s pomocí místních lidí;
- brát v úvahu četná zkreslení, ke kterým dochází při „volání o pomoc“ (na cestě od oběti přes média k poskytovateli pomoci), a má být poskytována s vyvážením rozumu a citu s výslednou relativní – veřejně odsouhlasenou - mírou spravedlnosti;
- být poskytována s co největší účastí veřejnosti, má být zveřejňována včetně omylů a chyb a má být veřejně kontrolována a vyúčtována.⁸⁶

S etikou pomáhání je také samozřejmě spjata etika pomáhajícího.

Pomáhající má:

- znát vlastní hodnoty a rozpoznávat situace, kdy se při poskytování pomoci s nimi dostává do rozporu;

⁸⁴ Srov. BAŠTECKÁ, B. Psychosociální pomoc obětem neštěstí. In *Příručka pro dobrovolníky (NPIT)*. str. 5-8.

⁸⁵ Srov. BAŠTECKÁ, B. Psychosociální pomoc. In *Sborník příspěvků : Víme o sobě? : konference Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí 23. – 24. září 2004* [online]. Praha, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na WWW: <http://nadace-adra.cz/attachement/9230207/Vime%20o%20sobě.doc>

⁸⁶ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 204-205.

- uvědomovat si hranice vlastních možností, způsobilostí, pravomocí a sil; vědět, co umí, a také, co neumí; znát návaznou pomoc a být schopen spolupráce s lidmi, kteří ji poskytují;
- rozumět vlastní motivaci k pomáhání;
- rozumět smyslu pomoci a jejím souvislostem.⁸⁷

Lze obecně říci, že pomáhání po pomáhajícím chce, aby vědomě vnímal sebe jako hlavní nástroj pomáhající činnosti (jedná se o sebe-reflexi a reflexi vlastní práce) a aby mu byla jasná jeho role v pomáhajícím soukolí. Toho se dosahuje před započítím práce výcvikem (zaškolením), při výkonu práce supervizi a po skončení práce výstupním poradenstvím. Pracovní zkušenost by v ideálním případě měla napomáhat k osobnímu zrání.⁸⁸

3.5.2 Cíle psychosociální pomoci

Hlavní cíl psychosociální pomoci se opírá o čtyři dílčí cíle – *zvládnání sebe a života, zpracování zážitku a minulosti, začlenění se do společnosti, otevření se budoucnosti*.

■ ***zvládnání sebe a života*** – jedinec zasažený traumatizující událostí potřebuje především podpořit a obnovit pocit vlády nad sebou a situací. K tomu by mělo docházet prostřednictvím první zdravotní a psychické pomoci (pět T, informace, podpora emocí, kontakt s blízkými) s důrazem na ovládaný jazyk postiženého člověka. Uplatní se krizová intervence, zajištění prostředků pro osobní hygienu, stravy a oblečení. Následujícím typem pomoci je např. pomoc při prosazování práv a zájmů obětí, sociální a rodinné poradenství. Angažují se zvláště sociální pracovníci, psychologové, dobrovolníci, zdravotníci, právníci, tlumočníci další.⁸⁹

■ ***zpracování traumatického prožitku*** – zážitek traumatického charakteru má tendenci se prosazovat do vědomí i proti vůli oběti a postupně může narušit běžné životní fungování. Zpracování zážitku se odehrává prostřednictvím krizové pomoci: od vyhledávání obětí, krizové intervence, debriefingu, krizového poradenství přes zprostředkování rituálů, podpory truchlení a koordinace navazujících služeb až k cílené práci s posttraumatickou stresovou poruchou. Pomoc poskytují zejména psychologové a psychiatři, duchovní, dobrovolníci a další.⁹⁰

⁸⁷ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 205.

⁸⁸ Srov. *Příručka pro dobrovolníky (NPIT)*. Praha : Občanské sdružení ADRA, 2005, str. 6.

⁸⁹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 207.

⁹⁰ Srov. tamtéž.

■ **začlenění člověka do společenství** – tento aspekt velmi úzce souvisí se sociální oporou, kterou představuje rodina, přátelé, známí, sousedi, lidé z obce. Začlenění obětí se podporuje prostřednictvím osvětového působení na místní duchovní, praktické lékaře, učitele a další představitele obce, vytvářejí se možnosti pro setkání a začleňují se rituály (vzpomínky, uctění památky), povzbuzuje se truchlení, svépomoc a posilují se další kontakty s přirozeným prostředím. Velmi důležitá je také obnova obce (a jejích zdrojů) – ta většinou rozhoduje o tom, zda se obětem dostane odpovídající pomoci včetně sociální opory při dlouhodobých důsledcích událostí. Pokud je obec po neštěstí zasažena nenávisť, měl by se na vytváření návrhu pomoci podílet komunitní (sociální) pracovník a duchovní. Práce s obcí se účastní psychologové, duchovní, sociální pracovníci, zdravotníci a novináři.⁹¹

■ **otevření se budoucnosti** - otevření se budoucnosti ve značné míře závisí na předchozích krocích. Správné zpracování události se projevuje mj. obnovou chuti do dalších životních kroků a projektů. Na významu nabývá poradenství, individuální plánování a podpora při rozhodování. V této fázi se zapojují sociální pracovníci, právníci a další. Je důležité, aby oběť našla smysl události, kterou prožila. Smysl a povinnost žít může nalézt například v možnosti o události svědčit.⁹²

3.5.3 Psychosociální pomoc a IZS

S mimořádnými událostmi se pojí škody na majetku, poškození psychického i tělesného zdraví a jsou také bohužel doprovázeny ztrátami na lidských životech. Je jasné, že takovéto události se neobejdou bez doprovázející pomoci. Tuto pomoc nejčastěji zajišťují členové psychosociálních služeb, dobrovolníci a příslušníci složek integrovaného záchranného systému (IZS).

Integrovaný záchranný systém upravuje činnost profesionálních záchranářů – hasičů, zdravotníků, policistů. S jejich službami se setkáváme denně, jsou nepřetržité, zprostředkované tísňovým voláním (viz Příloha I.).⁹³ Až donedávna platilo, že záchranný systém, který by pamatoval na psychosociální potřeby lidí, u nás nefungoval.

⁹¹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 207.

⁹² Srov. tamtéž 208.

⁹³ Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládnání. In *Metody a řízení sociální práce*. str. 282.

Na odboru integrovaného záchranného systému a výkonu služby MV-generálního ředitelství Hasičského záchranného sboru (HZS) ČR však začala vznikat od roku 2001 koncepce psychologické služby, která byla schválena a rozeslána ředitelům HZS krajů s doporučením, aby zabezpečili její realizaci odborným personálem. V roce 2003 tak vznikla psychologická pracoviště HZS hlavního města Prahy, kraje Středočeského, Karlovarského, Ústeckého, Plzeňského, Jihočeského, Pardubického, Olomouckého, Jihomoravského, Zlínského, Moravskoslezského, kraje Hradec Králové a kraje Vysočina. Hlavními úkoly psychologické služby HZS ČR je zajišťovat posttraumatickou péči o příslušníky HZS, odstraňovat pozásahový stres příslušníků, záchranářů, provádět školení a výcvik ke zvýšení psychické odolnosti a sociální kompetence řídicích a výkonných pracovníků a dále také poskytovat *psychologickou pomoc obětem mimořádných událostí* a podílet se na odborné přípravě členů týmů psychosociální intervenční pomoci svého regionu.⁹⁴ Zatím však psychosociální intervenční tým (viz níže) není ustanoven jako výkonná složka integrovaného záchranného systému.

3.5.4 Psychosociální intervenční týmy

Psychosociální intervenční tým je označení pro dobře koordinovanou spolupráci pracovníků krizové pomoci, sociálních pracovníků, zdravotníků, psychologů, duchovních a dobrovolníků v místě katastrofy nebo v jejím zázemí. Členové těchto týmů by měli mít velmi dobré komunikační schopnosti, měli by mít absolvovaná společná cvičení, která zlepšují dovednosti i spolupráci a měli by mít zřetelnou představu o vlastní roli a kompetenci.⁹⁵ Vznik psychosociálního intervenčního týmu (PIT) v České republice iniciovala humanitární organizace ADRA.⁹⁶ Jeho členové působili například při záplavách na Blanensku, velkých záplavách v roce 2002, ale i po havárii autobusu u Nažidel, Sokolnici, po tornádu v Litovli a jinde.⁹⁷

⁹⁴ Srov. SOTOLÁŘOVÁ, M. Psychologická služba Hasičského záchranného sboru České republiky. In *Sborník příspěvků : Víme o sobě? : konference Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí 23. – 24. září 2004* [online]. Praha, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na WWW: <http://nadace-adra.cz/attachement/9230207/Vime%20o%20sobě.doc>

⁹⁵ Srov. LUCKÁ, Y. Hromadná neštěstí a jejich zvládnání. In. *Metody a řízení sociální práce*. str. 282.

⁹⁶ Srov. KALENDÁŘ AKCÍ V OBČANSKÉM SEKTORU. *Ekumenická bohoslužba na památku obětí teroristických útoků v Londýně*. [online]. Kalendář akcí v občanském sektoru, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na www: (<http://kalendar.ecn.cz/?x=309498>).

⁹⁷ Srov. VURST, V. Psychologická služba HZS ČR. *Jak jsme připraveni a připravování poskytnout psychosociální pomoc*. [online]. Praha : Ministerstvo vnitra České republiky [cit. 2006-05-02]. Dostupné na www: <http://www.mvcr.cz/hasici/izs/ojpo/psycholog/sdeleni/konf04/data/program.html>

Pracovníci psychosociálních intervenčních týmů mají při a bezprostředně po katastrofě hlavně těchto pět hlavních funkcí:

- *poskytovat a vyhledávat informace a pomoc při prosazování práv a zájmů obětí;*
- *debriefing* (z angl. debrief – podat hlášení po provedení úkolu) Usnadňuje psychické uzavření události, zmírňuje příznaky, třídí oběti (viz výše);
- *osvěta pro místní síť* – lékaře, duchovní, učitele a představitele dané obce;
- *krizové poradenství;*
- *vyhledávání potřebných a odkázání do navazujících služeb.*⁹⁸

Těchto pět bodů plní členové psychosociálních intervenčních týmů **ihned po události** ve spolupráci s místními zdroji. Dosahují je plněním těchto konkrétních úkolů: *poskytují podporu, první psychická pomoc, informace a praktickou pomoc na místě neštěstí; informují veřejnosti o pravděpodobných reakcích a dostupné pomoci – tzn. spolupracují s médii; zavádí linku pomoci, která funguje nonstop a slouží až dva roky po události; šíří informace (tištěné) o emočních reakcích na místě neštěstí ale i v širším okolí.*⁹⁹

Ve spolupráci s místními zdroji pokračují členové psychosociálních intervenčních týmů, přibližně **měsíc po události**, v plnění výše zmíněných pěti funkcí těmito kroky: *zpracovávají databáze lidí zasažených mimořádnou událostí (ve spolupráci s policií); uskutečňují debriefing lidí, kteří se angažovali v první psychické pomoci; mezi místními odborníky i laickými dobrovolníky šíří osvětu o účincích traumatizujících událostí a náhlých úmrtí; navštěvují lidi, o kterých se dá předpokládat, že byli katastrofou zasaženi a poskytují jim krizové poradenství, posuzují jejich rizika a případně je předávají do navazujících služeb; poskytují praktickou krátkodobou pomoc (například s pojištěním, úředními záležitostmi, zařizováním pohřbu); poskytují podporu při vzpomínkových bohoslužbách.*¹⁰⁰

V rozsahu **do dvou let po mimořádné události** přebírají od psychosociálních intervenčních týmů dlouhodobou pomoc postupně místní organizace a místní lidé. *Měli by zejména podporovat při soudních jednáních a dalších dotazováních, zřídit místní kontaktní centrum (pokud už neexistuje), pořádat osvětu ve školách, skupinovou práci s přeživšími,*

⁹⁸ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 208.

⁹⁹ Srov. tamtéž. str. 209.

¹⁰⁰ Srov. tamtéž.

*zasadit se o vytvoření dokumentárního filmu o mimořádné události, podporovat při výročích a poskytovat odborné terapeutické zásahy a postupy.*¹⁰¹

Členové psychosociálních intervenčních týmů jsou dobře organizováni, což vyplývá z možnosti společných cvičení. Mezi jejich jedinečné výhody patří zkušenost s větším počtem zásahů a z ní vyplývající porozumění pro reakce obětí a znalost jejich potřeb. Práce s oběťmi hromadných neštěstí sebou však nevyhnutelně nese značnou zátěž i pro pomáhající pracovníky, kteří se stávají svědky lidských tragédií, ran osudu a vážných tělesných poškození. Za čas se na pracovnících mohou projevit tělesné a duševní důsledky pracovního přetížení a nutnosti čelit lidskému utrpení. Mohou zažívat tělesné příznaky zátěže nebo se chovat podrážděně, prožívat hluboký smutek, cítit se přespříliš ponořeni do problémů a/nebo má zátěž dopad na jejich poznávací funkce, například se objeví potíže se soustředěním nebo při rozhodování (pro tyto příznaky se používá označení „terciální viktimizace“ nebo „zástupná traumatizace“). Aby se těmto stavům předešlo, existují pro členy psychosociálních záchranných týmů *strategie zvládnání zátěže*, které se zaměřují na dvě rozhodující úrovně: na úroveň organizace a na úroveň jedince.¹⁰²

■ *Možnosti ze strany organizace* - jasně formulovat smysl a cíl práce a systém nadřízenosti a podřízenosti; jasně vymežit a popsat role; zajistit dostupnost supervizora; dbát na nepřetěžování (směna nemá být delší než 12 hodin, poté 12 hodin volna); provádět debriefing; opatřit nezbytné pomůcky k práci a k základní péči o sebe; zajistit kvalitní komunikační prostředky; udržovat v týmu atmosféru vzájemné přátelské opory, tolerance a konstruktivní spolupráce; realizovat střídání na různě náročných funkcích, dbát na dodržování přestávek, připomínat známky přetížení a možnosti jeho zvládnání; připravovat výstupní plán pro ty, kteří z akce odcházejí.

■ *Možnosti ze strany pracovníka* - pečovat o své tělo; dbát na hodnotné jídlo a pití; vyhýbat se všem drogám; pracovat s vlastním dechem jako výborným prostředkem ke zklidnění; ve volných chvílích odpočívat, relaxovat, meditovat (modlitba u věřících); monitorovat a regulovat vlastní psychické procesy; rozlišovat různé úrovně vztahů mezi profesionály a odlišit je od jiných blízkých vztahů.¹⁰³

¹⁰¹ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 209.

¹⁰² Srov. DE WOLFE, D. J. Terénní příručka pro pracovníky psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstích většího rozsahu. str. 26.

¹⁰³ Srov. HÁLA, J. *Psychosociální práce s maladjustovanými osobami*. str. 32.

Ač je psychosociální pomoc obětem mimořádných událostí bezesporu velmi potřebná a záslužná činnost, čeká ještě základní čtyři skupiny psychosociálních profesionálů (duchovní, psychologové, psychiatři a sociální pracovníci) mnoho práce. Musí vydebatovat s vnějším světem rámcová pravidla pro svoji činnost a vést účinné rozhovory, díky nimž by dospěli ke společnému názoru o péči lege artis.¹⁰⁴

¹⁰⁴ Srov. BAŠTECKÁ, B. Typy pomoci. In *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. str. 213.

ZÁVĚR

Vymezení pojmu *psychosociální pomoc obětem mimořádných událostí* není ještě zcela jasně definováno. Výrazněji se tento typ pomoci prosazuje až v posledních dvou desetiletích. Pojetí včetně cílů není úplně zřejmé a zneužití názvu je tudíž nasnadě. Domnívám se nicméně, že se mi poměrně kvalitně podařilo tento způsob pomoci poznat, rozkrýt a následně v tomto dokumentu zpracovat. Myslím, že jsem dokázal s pomocí kvalitní a odborné literatury uchopit téma způsobem, který se velmi přibližuje realitě a že tato práce bude přínosná a obohacující pro každého, kdo o tuto zajímavou tematiku projeví zájem.

Cílem tohoto dokumentu bylo zmapovat a obeznámit čtenáře s nejdůležitějšími aspekty psychosociální pomoci při mimořádných událostech. Myslím, že jsem podal výstižný a ucelený přehled a cíle bylo dosaženo. Při tvorbě této práce jsem se snažil klást důraz na to, aby podala výstižnou charakteristiku mimořádných událostí. Snažil jsem se popsat oběti, jejich chování a reakce, které hromadná neštěstí doprovází. V textu jsou rovněž dále charakterizovány hlavní pilíře, na jejichž základě psychosociální pomoc stojí – popisují první zdravotní a psychickou pomoc, zaobírám se komunikací s oběťmi během krizové intervence a etapami jejího poskytování, debriefingem a duchovní pomocí z krátkodobého i dlouhodobého hlediska. Zejména je pak popsán koncept psychosociální pomoci, její etika, hlavní cíle a činnost psychosociálních intervenčních týmů (PIT).

Zpracované téma je vhodné zejména pro studenty sociální práce a pro pracovníky tzv. pomáhajících profesí, kteří se zajímají o problematiku obětí mimořádných událostí a kteří si chtějí udělat přesnější představu o tom, jakým způsobem je těmto lidem psychosociální pomoc poskytována.

S odstupem několika let by se tato bakalářská práce mohla také využít jako zdroj informací, který by umožnil budoucím studentům porovnat aktuální situaci.

Najít dostatek vhodné odborné literatury, která se týkala mého tématu, bylo poměrně složité. K tématu bylo přečteno mnohonásobně více literárních publikací a elektronických zdrojů, než kolik jich bylo nakonec použito. Domnívám se, že stěžejní literaturu jsem nakonec vyhledal a správně použil. Využita byla hlavně literatura psychologická s novějším datem vydání.

Při neštěstích bývají potřeby člověka ohroženy náhlou změnou, která většinou vede ke ztrátě důležitých hodnot – blízkých lidí, zdraví, majetku, stálosti prostředí. Téma psychosociální pomoci mne hluboce oslovilo a po nabídce možnosti zúčastnit se výcviku v naslouchacím psychosociálním intervenčním týmu (viz Příloha I.) jsem odhodlán, že se budu této problematice dále věnovat i ve svém volném čase v příštích letech.

SEZNAM LITERATURY

BAŠTECKÁ, B. et. al. *Terénní krizová práce – Psychosociální intervenční týmy*. Praha : Grada Publishing, 2005. ISBN 80-247-0708-X.

BAŠTECKÁ, B., GOLDMANN, P. *Základy klinické psychologie*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.

BERÁNKOVÁ, M. FLEKOVÁ, A. HOLZHAUSEROVÁ, B. *První pomoc*. Praha : Informatorium, 2002. ISBN 80-86073-99-8.

DE WOLFE, D. J. *Terénní příručka pro pracovníky psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstích většího rozsahu*. Praha : MV - oddělení psychologie, 2002.

Duchovní péče při mimořádných událostech : sborník ze semináře konaného 22. února v Plzni. Plzeň : Diecézní charita Plzeň, 2005.

HADJ-MOUSSOVÁ, Z. et al. *Intervence*. Praha : Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7290-146-X.

HÁLA, J. *Psychosociální práce s maladjustovanými osobami*. České Budějovice : Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2005. ISBN 80-7040-815-4.

HERMAN, J. L. *Trauma a uzdravenie*. Bratislava : Aspekt, 2001. ISBN 80-85549-24-7.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

MATOUŠEK, O. et al. *Metody a řízení sociální práce*. Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.

Příručka pro dobrovolníky (NPIT). Praha : Občanské sdružení ADRA, 2005.

ROUDNÝ, R., LINHART, P. *Krizový management I*. Pardubice : Univerzita Pardubice, 2004. ISBN 80-7194-674-5.

ŠPATENKOVÁ, N. et al. *KRIZE - Psychologický a sociologický fenomén*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0888-4.

ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi*. Praha : Grada Publishnig, 2004. ISBN 80-247-0586-9.

ŠTĚTINA, J. et al. *Medicína katastrof a hromadných neštěstí*. Praha : Grada Publishing, 2000. ISBN 80-7169-688-9.

Texty zákonů : Trestní zákon, trestní řád (právní stav ke dni 1. listopadu 2005). Praha : C. H. Beck, 2005.

VIZINOVÁ, D. PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-284-X.

VEVERKA, I. *Kvalitativní analýza mimořádných událostí*. Praha : Aa/PRINT, 1995. ISBN 80-7178-308-5.

VODÁČKOVÁ, D. et al. *Krizová intervence*. Praha : Portál, 2002. ISBN 80-7178-975-4.

Internetové zdroje:

Kalendář akcí v občanském sektoru. [online]. Kalendář akcí v občanském sektoru, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na www: <http://kalendar.ecn.cz/?x=309498>.

Ministerstvo vnitra České Republiky. [online]. Psychologická služba HZS ČR, [cit. 2006-05-02]. Dostupné na www: <http://www.mvcr.cz/hasici/izs/ojpo/psycholog/sdeleni/konf04/data/program.html>

Sborník příspěvků : Pomoc obětem mimořádných událostí : konference 11.května 2005 [online]. České Budějovice : Hasičský záchranný sbor [cit. 2006-02-24]. Dostupné na WWW: http://www.hzscb.cz/index.php?&id_kat=180&id_h=8&id_m=0>.

Sborník příspěvků : Víme o sobě? : konference Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí 23. – 24. září 2004 [online]. Praha, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na WWW: <http://nadace-adra.cz/attachement/9230207/Vime%20o%20sobě.doc>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I. Rozhovor s panem Romanem Tlapákem

Příloha II. Odlišnosti při poskytování pomoci a záchrany mezi příslušníky některých náboženství a náboženských skupin

Příloha III. Zásady správného chování při mimořádné události

Příloha I.

Rozhovor s panem Romanem Tlapákem

uskutečněný 26.4.2006 na charitě v Č. Budějovicích

Pan Tlapák je členem psychosociálního intervenčního týmu, který působí v jižních Čechách. Požádal jsem ho, jestli by byl tak laskavý a poskytl mi nějaké informace o činnosti těchto psychosociálních intervenčních týmů.

Dotaz :

Ocenil bych jakékoli informace ohledně psychosociálních intervenčních týmů, které působí v Čechách.

Odpověď :

V Jihočeském kraji jsou vyškoleni čtyři členové psychosociálního intervenčního týmu (PIT). Máme k dispozici vytištěné letáčky, ze kterých se lidé ve zkrácené formě mohou dozvědět, jakou pomoc jim můžeme poskytnout. Po nějaké vážnější nehodě, při katastrofě se tyto letáčky rozdávají lidem. Mnoho lidí ani neví, co dělat, na koho se obrátit. Mnohdy neumí pojmenovat proces kterým prochází, neví, co se děje. Psychosociální týmy organizují pomoc při odstraňování následků katastrof, nehod, potop. Jejich činnost se zatím rozvíjí.

Dotaz :

Jaké je jejich zaštitění, co se týká organizačních vazeb ?

Odpověď :

Zaštitění není zatím žádné. Prvopočátek myšlenky založit takovouto organizaci vznikl po povodních v roce 2002, kdy organizace ADRA vyvíjela aktivitu na pomoc obětem této živelné katastrofy. Z organizace ADRA vzešel i podnět na vyškolení týmu 20-30 lidí. Všichni jsou to pouze dobrovolníci, pracují na úkor vlastního volna. Jsou to lidé z humanitárních organizací jako je ADRA, Armáda spásy ČR, evangeličtí faráři apod. Organizace ADRA vše zastřešuje. Je zvolen pouze republikový koordinátor v Karlových Varech. Kromě tohoto koordinátora nikdo jiný nemá tuto práci na plný úvazek. Zatím proběhly tři výcviky - vše pod záštitou ADRY. V Jihočeském kraji, jak sem říkal, jsme čtyři vyškolení členové. Kromě mě je to evangelický farář z Písku, pracovník organizace Naděje také z Písku a kolega z charity z Českých Budějovic.

Dotaz :

Jsou nějaké požadavky na členy týmu, co se týká vzdělání, praxe práce s lidmi ?

Odpověď :

Musí mít absolvovaný psychosociální kurz. Trval jeden rok a po jeho ukončení jsme dostali osvědčení o absolvování. Dostali jsme jmenovací listiny v červnu 2005. Školení probíhá v mnoha oblastech zdravotnictví a především v oblastech zdravotnictví, psychologie – včetně umění naslouchání. Zatím proběhly tři etapy výcviku psychosociální pomoci. Poslední PIT 3 byl právě ukončen v loňském roce v červnu. Jiné speciální požadavky požadovány nejsou. Je to spíš o nadšení, o chuti pomáhat, obětovat svůj vlastní volný čas.

Dotaz :

Četl jsem, že existuje vícero druhů výcviku a kurzů, které se na poskytování psychosociální pomoci také zaměřují. Nevíte o tom něco ?

Odpověď :

Z doslechu vím, že v Českých Budějovicích existuje na nás nezávislá organizace DON, která se specializuje na pomoc lidem pozůstalým po obětech dopravních nehod. O jiných aktivitách nevím. Jiné společenství neznám.

Dotaz :

PITy jsou tedy konkrétně určeny k řešení mimořádných událostí ?

Odpověď :

Ano. Psychosociální týmy v podstatě začínají. Jejich činnost je v počátcích. Máme často problémy proniknout k lidem. Ti o nás mnohdy vůbec neví. Neví, že by se jim mohlo dostat od nás nějaké pomoci. Když se někde něco stane a dozvíme se o tom, dojedeme tam. Podstata je dostat se k obětem. Je třeba setkat se například se starostou obce. Přes starostu pak nabízet pomoc lidem, kteří jsou v nouzi. Víme, jak na lidi působit, jak je neodradit. Situace na Moravě je trošku lepší. Tam týmy problémy nemají. Hasiči zavolají, členové týmu přijedou a pomohou například s doprovodem na úřad, vypořádání s pojišťovny, se zařízením pohřbu atd. Někdy na základě letáků nás lidé vyhledají sami.

Dotaz :

Organizujete i materiální pomoc ?

Odpověď :

Co je v našich silách, také organizujeme. Přes sponzory jsme zajišťovali například hygienické prostředky při odstraňování následků povodní. Pak se nám podařilo sehnat 6 000,- Kč pro lidi, kterým vyhořel dům. Také v rámci možností poskytujeme pomoc lidem v nouzi. Například někdo havaruje u Ostravy. Přes psychologa hasičského sboru se zkontaktujeme a společně můžeme pomoci. Kromě psychologické pomoci zajistíme, aby se postižený měl kde ohřát, najíst, přespat. Každý nemá finanční prostředky na ubytování v hotelu. Systém ale ještě není propracovaný. Hasič mnohdy neví, že existuje možnost tuto službu využít.

Dotaz :

Jestli tomu dobře rozumím, je vás možno kontaktovat prostřednictvím hasičského sboru. Může vás kontaktovat i někdo jiný ?

Odpověď :

Zatím to nikdo jiný neudělal. Jsme v kontaktu přes psychologa hasičského záchranného sboru Jihočeského kraje. To je náš patron. Máme na sebe kontakty. Může nás kdykoli k závažné nehodě zavolat. Právě na Moravě volají psychologa téměř vždy. Ten si bere psychosociální tým a pomáhají společně. Tady po nás chtějí nějakou směrnici, nařízení, podle které by se měli řídit. Nechtějí pochopit, že oni zavolají psychologa, ten zkontaktuje nás a společně se snažíme problém vyřešit. Máme další jiné možnosti oproti psychologovi. Máme zařízení, kde můžeme dát lidem najíst, nechat je zahřát, vyspat a pomoci jim zklidnit se.

Dotaz :

Nemohla by toto pomoci vyřešit příslušná legislativa ?

Odpověď :

Na to jsem příliš malý pán. Největší problém budou peníze. Velký problém byl sehnat peníze na republikového koordinátora, na výcvik i na další akce. Všechno je to o penězích.

Dotaz :

Kde jste například měli možnost zasahovat ?

Odpověď :

Především při lokálních záplavách. Vloni to bylo při záplavách v Pelhřimově. Chodíme od rodiny k rodině a vysvětlujeme, jakou pomoc nabízíme. Zatím se jižním Čechám velké katastrofy našťestí vyhýbají. Nešťestí u Nažidel a povodně byly klíčové momenty, kdy se lidé zamysleli a usoudili, že by bylo dobré nějakou takovouto organizaci založit.

Při železničním nešťestí u Bavorova naši pomoc vyloženě odmítali. Neměli zájem se ani zajímat o to, co jim můžeme nabídnout, co umíme. Je to případ od případu. Je třeba spoustu nadšení a odhodlání k této práci, aby vás hned tak něco neodradilo.

Zajímal jsem se také o nedávný případ, kdy přišli o život čtyři kluci na železničním přejezdu v Kamenném Újezdu. Vyšlo najevo, že šlo o jakousi špičku ledovce, kdy se tito kluci vraceli z nějakého fetovacího flámu. Nakonec jsme byli upozorněni, že budeme-li se tam „ochomýtat“, mohli bychom být podezíráni, že jsme nastrčeni od policie a mohl by se nás někdo pokusit i odstranit.

Tato práce vyžaduje spoustu času. Když jsme se vyptávali na nehodu u hasičů, odkázali nás na drážní hasiče, že to není v jejich kompetenci. Odtud nás poslali na policii, protože případ má na starosti ona. A všude musíte znovu a znovu vysvětlovat, kdo jste, co chcete, co umíte. O co vám vlastně jde.

Dotaz :

Jak to vypadá s takovýmito aktivitami ve světě ?

Odpověď :

Vím, že nějaké týmy existují, že spolupracují s hasiči. Ale žádné konkrétní informace bohužel nemám.

Dotaz :

Vaší práce si opravdu velmi vážím. Podle osobní zkušenosti, kdy jsem pomáhal při povodních, mohu říci, že je to skutečně velmi psychicky náročná práce. Člověk je unavený, ale usnout nemůže, protože má problémů plnou hlavu. Je to tak ? Pořádají se také nějaká setkání členů ?

Odpověď :

Koordinátor obvolává a organizuje setkání, aby se členové vzájemně podpořili, aby naše činnost nezapadla. Teď v květnu jsme pořádali také akci. Je třeba aktivně působit, aby při pracovním zatížení lidé neodpadávali. Jsme i v pravidelném kontaktu s republikovým koordinátorem. Píšeme si mailem nebo telefonujeme každých čtrnáct dní. Udržuje se takto živná půda.

Mám toho hrozně moc na starosti a pořád je nás málo. Hledám sedm až deset dobrovolníků, kteří by byli odhodláni pomáhat.

Dotaz:

Měl jsem dokonce v plánu Vás o něco takového požádat. Pokud by bylo možné něco takového zorganizovat, pokusil bych se sehnat partu takových nadšenců .

Odpověď :

Pokud by se podařilo sehnat odhodlané dobrovolníky – partu lidí, kteří to myslí vážně, kteří si uvědomují, že tady nejde o žádnou slávu ani senzaci, oslovili bychom republikového koordinátora, aby zapojil lektory, které zná. Proběhlo by školení ve zdravotvědě a hlavně by to bylo o školení v psychosociální pomoci. Vytvořili bychom naslouchací psychosociální intervenční tým, tzv. NPIT.

Dotaz :

Jakou roli by tento NPIT měl mít ?

Odpověď :

Byli by to především takoví naslouchači. PIT – psychosociální intervenční tým má hlavně roli koordinační. Členové NPITu - naslouchači by v kooperaci s PITem měli za úkol přímo u oběti udělat průzkum, co ona potřebuje. Poskytovali by přímou osobní pomoc, aby se lidé mohli především vypovídat z pocitů po závažné nehodě. Devadesát procent lidí má potřebu se vypovídat. Je to přirozená reakce na katastrofu.

Na závěr jsem panu Tlapákovi poděkoval, že si na mě udělal čas a za spoustu nových informací. Projevil jsem obdiv k jeho záslužné práci a vyjádřil vděčnost, že jsem měl možnost setkat se s ním osobně a mohl získat cenné informace od někoho, kdo přímo působí v psychosociálním týmu.

Příloha II.

Odlíšnosti při poskytování pomoci a záchrany mezi příslušníky některých náboženství a náboženských skupin

Rudolf Reitz B.Th

V průběhu záchranářských prací a poskytování humanitární pomoci obyvatelstvu postiženému živelní pohromou v letech 1997 až 2002 se ukázalo, že při těchto činnostech je třeba z lidského hlediska respektovat jisté odlíšnosti při komunikaci se členy církví a příslušníky různých náboženských skupin. Některé tyto poznatky byly několikrát předneseny na konferencích zabývajících se problematikou krizové komunikace, kde se setkaly s velkým zájmem účastníků.

Jde o snahu rozšířit získané poznatky a zkušenosti mezi organizace a instituce, které pomoc, postiženému obyvatelstvu poskytují.

Chování a přístup záchranářů vůči pohromou či havárií ohroženým a postiženým skupinám obyvatel je otázkou vztahů, vzdělání, inteligence, tolerance a profesionality.

ŽIDÉ

(u nás několik málo tisíc praktikujících Židů)

Stravování: judaismus se řídí zásadou, že není dovoleno jíst „kůzle v mléce jeho matky“, což v praxi znamená, že je nepřipustné při přípravě a konzumaci míchat maso a mléko a výrobky z nich. V židovských kuchyních je proto dvojí sada nádobí, příborů a dalších kuchyňských potřeb (prkének apod.). Jídlo, u něhož je tato zásada dodržena, má označení košer (kosher). Pokud se Židé stravují v restauracích, musí tam existovat autorizovaný dozor na přípravou jídla z košer potravin. Totéž u nápojů.

Nejlépe je dodat stravu z židovské obce, v jiném případě **maso nepodávat** (vůbec ne vepřové, koňské, králíčí, zaječí !!).

Možné je nabídnout vodu, ovoce, zeleninu, mléko, bílý jogurt (ne tvaroh, sýry), rybičky v oleji (ne v tomatě, se zeleninou apod.), ryby pouze se šupinami (zapovězen úhoř), brambory, stoprocentní olej, nejlépe olivový, chléb kmínový Delta, nejlépe macesy.

K vaření připravit či dodat nepoužité nádobí, nejlépe nerez. K jídlu používat nejlépe jednorázové (například plastové) nádobí.

Ubytování: pokud možno oddělit muže a ženy i při značném věkovém rozdílu osob, není-li to možné je nutné ponechat do místnosti otevřené dveře

Lékařská a zdravotnická péče: v krizové situaci lze použít běžné postupy a pomoc, pokud však nejde o ohrožení života, bude odmítnuta krevní transfúze

Pokud to čas dovolí, je dobré ohlásit takový případ Židovské obci v Praze

- Rozlišovat, s kým pracuji, komu budu pomáhat: *zbožný žid* - muž nosí černý oblek, černou pokrývku hlavy (kipu), žena nosí paruku, *méně zbožný* - muž má světlou kipu (háčkovanou, pletenou), žena nemá paruku *bez projevu příslušnosti*

Na první pohled je zřejmé, že největší „starosti“ jak dobře pomoci bude s první skupinou.

- kněz (kohen) nechodí na hřbitovy, nedotýká se mrtvých. Výjimkou je situace, když není přítomna žádná jiná osoba.
- úmrtí - nedovolit pitvu, sesbírat všechny části těla i zakrvácené oděvy
- pohřeb - pohřbívání do země bez rakve, pokud to nejde, tak se připouští použít obyčejnou truhlu
- smutek - příbuzní drží sedm dní ode dne pohřbu

- svátky - například: ŠABAT - od západu slunce v pátek do východu hvězd v sobotu večer; JOM KIPUR - den smíření - největší svátek, postní den (20.9.); PESACH - svátek nekvašených chlebů - trvá 8 dní (1.4.); další hlavní a menší svátky a památné dny (například 4. 5., 21. 5., 22. 7., 11. 9., 25. 9., 2. 10., 4. 12...). Zbožný žid v tyto dny nepřenáší a nenosí žádné předměty, ani nebude pomáhat, odmítne převoz, nepoužívá auto, světlo, oheň, telefon! Výjimku tvoří ohrožení života (otravy, horečka apod.), kdy například otec odveze autem dítě do nemocnice, ale zpět jde pěšky!
 - fyzický kontakt - ženy židovky se pokud je to možné dotýká pouze žena
 - oblečení - zbožní odmítnou látky pokud nejsou čisté z vlny nebo lnu
- (konzultováno s vrchním pražským rabinem Karolem Sidonem):*

MUSLIMOVÉ

(v ČR žije asi 15-20 tisíc muslimů, z toho jich je asi 500 původem Čechů, ostatní jsou cizinci, žijící na našem území)

V islámu je zakázána konzumace krve, dále vepřového masa, alkoholu a drog, a to včetně potravin, které je obsahují. Výjimkou může být případ, kdy je ohroženo zdraví nebo život člověka. Islám je způsob života jedince i společnosti a poměrně detailně upravuje především to, jaké by měly být vztahy mezi lidmi, ale také vztah člověka k sobě samotnému a také ke Stvořiteli (jedinému Bohu, který má vlastní jméno Alláh).

Pokud se týká úmrtí, v islámu je několik zásad, které jsou předepsány, ale v různých muslimských zemích a oblastech se někdy provádějí i jiné zvyky, které nemusí být přesně v souladu s islámem. Pitva je v islámu povolena. Muslimové (většinou rodinní příslušníci) provádějí rituální očistu (omývání) zemřelého. Poté jej celého zabalí do několika pruhů bílého plátna (muži 3 pruhu, ženy 5 pruhů) a tělo je tak připraveno k pohřbení. Za zemřelého se provede modlitba, většinou v mešitě. Pohřbívá se co nejdříve, a to vždy do země. Zemřelý leží v hrobě na pravém boku tváří směrem k Mekce. K islámské tradici patří to, že po několik dní po pohřbu lidé přinášejí rodině zemřelého nějaké jídlo. Pozůstalí (hlavně ženy) by podle islámu měli být trpěliví a nekřičet nahlas, netrhat si oděv a netruchlit příliš dlouho, tak jak to bylo známo z předislámského období. Hroby jsou jednoduché, nemají se vztyčovat žádné mohyly nebo náhrobky.

Evropští muslimové se oblékají podobně jako Evropané. Při ošetřování zraněných se postupuje podle obvyklých zásad. Doporučuje se brát mnohem větší ohled na cudnost, především žen, tedy neodhalovat její tělo, pokud to není pro léčení a ošetření nutné, a také to nedělat před cizími lidmi, kteří u ošetření nemusejí nutně být. Muslimové mohou darovat i přijímat krev.

Vypracoval dr. Vladimír Sáňka, Islámská nadace v Praze

SVĚDKOVÉ JEHOVOVI

(u nás necelých 16 tisíc)

Stravování: SJ nepřijímají potraviny, které jsou vyráběny z krve nebo jsou do nich přidávány krevní složky (například zabijačková polévka, jelita apod.), vyhýbají se stravě posilující obranyschopnost organismu, která obsahuje výtažky z krve nebo krevní plazmy zvířat (například juwim v některých jogurtech, mražených výrobcích typu nanuk, nápojích, apod.). Tyto výrobky bývají zpravidla označeny symbolem panáčka držícího sepjaté ruce nad hlavou. Nejedí zvěřinu (jelen, daněk, divoké prase), která nebyla po zastřelení řádně vykrváčena.

Lékařská a zdravotnická péče:

očkování - SJ nepoužívají látky, obsahující krevní deriváty (například heptavax - B, rhogam, antitoxiny, protilátky proti jedu hadů, pavouků, imunoglobulin, gamaglobulin a hyperimunní sérové preparáty - sérum proti vzteklině. Otázka podání a přijetí těchto imunizačních látek z krve se řídí svědomím každého člena SJ. Přesto raději volí jinou alternativu tam, kde je to možné.

krevní transfúze - tato otázka není záležitostí jednotlivce, společnost SJ krevní transfúze svým členům direktivně zakazuje pod hrozbou vyloučení. SJ nosí u sebe vlastnoručně podepsanou kartu - list Dokument pro lékařskou péči Žádnou krev (podpis člena bývá většinou notářsky ověřen). Zákaz se týká také částí krve, například červených a bílých krvinek, krevních destiček a plazmy). Je však nutno podotknout, že existence tohoto prohlášení nezbavuje lékaře právní odpovědnosti za úmrtí, jehož příčinou by bylo z tohoto důvodu nepodání krve. Na druhé straně může člen SJ, kterému byla transfúze aplikována, podat na lékaře či zdravotnické zařízení žalobu. V zahraničí, například v USA a Japonsku, nemocnice takového soudní spory prohrály a byly nuceny zaplatit finanční odškodnění. V případě poskytnutí krevní transfúze v mezní situaci bez vědomí člověka, je nepravděpodobné, že by byl SJ vyloučen z organizace, pokud by projevil kající postoj. Vnucení krevní transfúze považují SJ za podobný mravní prohřešek jako je například znásilnění. Pokud lékař poskytne krevní transfúzi dětem i přes nesouhlas rodičů, nemůže být za to nijak právně postižen.

terapie - Svědkové Jehovovi mají celkově nedůvěru k léčení u psychiatra či psychoterapeuta. Alternativní léčba - akupunktura, homeopatie - jsou ponechány na rozhodnutí jednotlivce.

(Konzultováno s Ing. Petrem Žitníkem, Informační služba pro veřejnost, Náboženská společnost Svědkové Jehovovi)

SCIENTOLOGOVÉ

(u nás několik desítek až stovek členů a příznivců)

Na členy Scientologické církve se nevztahují téměř žádná omezení. Jedinou výjimkou je, že člen SC by s největší pravděpodobností odmítl jakoukoliv psychologickou a psychiatrickou pomoc (všechny metody a terapie), jakož i jakékoli léky s tím související (například stimulační preparáty, psychofarmaka, prášky pro spaní apod.).

(Text odsouhlasen Jiřím Voráčkem, mluvčím SC v Čechách)

MORMONI

(příslušníci Církve Ježíše Krista Svatých posledních dnů)

(u nás asi 1500 příslušníků)

Stravování: Organizace svým členům zakazuje požívat alkohol, tabák, kávu a čaj. Dalším zákazem je zneužívání léků. Touto formulací je zřejmě myšleno užívání jakýchkoli léků, pokud to nevyžaduje zdravotní stav člena církve.

Odlíšovací znaky: Všichni misionáři a misionářky nosí na levé straně černou vizitku s českým nápisem Církev Ježíše Krista Svatých Posledních Dnů nebo s anglickým textem Church of Jesus Christ of Latter-day Saints a označení ELDER (muži) nebo SISTER (ženy). Pak následuje příjmení dotyčného.

V lékařské a zdravotní péči nejsou žádná omezení.

KŘESŤANSKÁ VĚDA

(několik desítek členů, méně než sto)

Křesťanská věda neuznává medicínu jako takovou, a tudíž členové odmítají všechny léky a jakoukoliv lékařskou péči. Věří, že nemoci neexistují, jelikož hmotné bytí, včetně například bolesti, je iluze. Členové této organizace, která v ČR ani nemá významnou institucionální formu, často odpírají lékařskou péči i vlastním dětem (viz soudní případy v zahraničí).

HINDUISTÉ

Při stravování upřednostňují vegetariánství, případně laktovegetariánství a požívání tradičních indických jídel. V případě humanitární pomoci by se jejich nechut' mohla týkat například krevních derivátů.

Z českých hinduistů zmíníme zvláště dvě skupiny:

Oddaní Kršny (příslušníci hnutí Haré Kršna)

(u nás asi 200 osob)

Lékařské a zdravotnické hledisko: V případě nouze žádná omezení. Velmi populární je asijské léčitelství „arjúvéda“. Členové odmítají jakékoliv omamné látky (chemoterapii).

Stravování: laktovegeteriánská strava - bez masa a vajec, odmítají dále kávu, čaj, alkohol, kakao, přísné požadavky jsou kladeny na čistotu a přípravu jídel (například po kontaktu rukou a podlahy je nutné si znovu umýt ruce), jídlo by měli připravovat pouze oddaní Kršny.

ubytování: vyžaduje se oddělené ubytování mužů a žen. Pro jejich každodenní život je významné časné vstávání (kolem páté hodiny ranní) a časné uléhání.

Vnější znaky: muži mívají vyholenou hlavu s pramenem vlasů na temeni (charakteristický copánek), na čele i na jiných částech těla mívají žluté obrazce (tilaky) nakreslené hlinkou. Nosí tradiční indické oděvy (například oranžová a bílá látka). Ženy mívají oblečenu bílou látku, pokrytou hlavu a v rukou sáček s kuličkami, tzv. málu.

Následovníci Sri Chinmoye

(do dvou set osob)

Muži a ženy necestují společně (v autě, ve vlakovém kupé).

V přímém ohrožení života žádné z uvedených omezení neplatí.¹⁰⁵

¹⁰⁵ Reitz R. Odlišnosti při poskytování pomoci a záchrany mezi příslušníky některých náboženství a náboženských skupin. In *Sborník příspěvků : Víme o sobě? : konference Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí 23. – 24. září 2004* [online]. Praha, [cit. 2006-06-02]. Dostupné na WWW: <http://nadace-adra.cz/attachement/9230207/Vime%20o%20sobě.doc>

Příloha III.

Krajské úřady ve spolupráci s HZS vydávají pokyny, jak se správně chovat v mimořádných situacích. Dostatek informací a návodů (podnětů) k chování přispívá mj. ke zmírnění pocitů bezmoci, které se vyskytují na počátku stresové reakce.

ZÁSADY SPRÁVNÉHO CHOVÁNÍ PŘI MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

ZPRACOVAL HASIČSKÝ ZÁCHRANNÝ SBOR
JIHOČESKÉHO KRAJE
2004

CHOVÁNÍ PŘI VZNIKU MIMOŘÁDNÉ UDÁLOSTI

1. Jsi-li svědkem nebo účastníkem, ohlas každou mimořádnou událost
2. Mimořádnou událost oznam na jednu z linek tísňového volání
3. Jasně a stručně popiš vzniklou událost
4. Bez ohrožení vlastního života nebo úrazu prověř bezprostřední situaci
5. Poskytni první pomoc postiženým, případně je přesuň na bezpečné místo
6. Vhodné je zjistit další charakteristické detaily události
7. Můžeš-li, zajisti místo události proti jejímu šíření a řetězení
8. Je-li více svědků události, potom si rozdělte úlohy v péči o postižené, zabezpečení okolí a navigaci příjezdu záchranářů
9. Po příjezdu záchranářů jim upřesni situaci o tom, co vše jsi provedl
10. Vyčkej k případnému podání svědectví k mimořádné události

Tísňová volání

Volání přímo bez předvoleb z pevných i mobilních linek bez finanční úhrady

- „112“ – jednotné evropské číslo tísňového volání pro všechny složky Integrovaného záchranného systému ČR
- „150“ – Hasičský záchranný sbor ČR
- „155“ – Zdravotnická záchranná služba
- „158“ – Policie ČR
- „156“ – Městská (obecní) policie

Doporučený obsah hlášení o vzniku mimořádné události

- co se stalo (popis události, její charakter, počet postižených)
- kde se událost stala (přesná identifikace místa při volání mobilem)
- kdy se událost stala (jsi-li bezprostředním účastníkem, není nutné)
- kdo podává zprávu a telefonní číslo, ze kterého voláš

Nikdy nezavěšuj jako první, počkej na případné upřesňující dotazy operátora a vždy vyčkej na zpětné ověření, že se nejedná o „planý poplach“

VAROVÁNÍ

1. K varování slouží rotační nebo elektronické poplachové sirény, případně náhradní zvuková zařízení
2. Varovným signálem je kolísavý tón sirény v délce 140 sekund – zpravidla je 3krát opakovaný v asi 5minutových intervalech
3. Elektronická siréna s hlasovou modulací či doplňkové zařízení (místní informační systém) mohou bezprostředně upřesnit důvod varování
4. Po varování co nejrychleji vyhledej úkryt mimo volný prostor v budově
5. Prověř, zda lidé v tvém okolí slyšeli signál a reagují na varování
6. Ukryj se v budově, která ti poskytne zvýšenou ochranu
7. Zapni a poslouvej hromadné informační prostředky, ty oznámí důvod varování a způsob správného chování v dané situaci
8. Podle pokynů zdokonaluj ochranné vlastnosti úkrytového prostoru nebo se připrav na evakuaci
9. V případě potřeby si připrav improvizované prostředky osobní ochrany
10. Zkouška sítě poplachových sirén je zpravidla každou první středu v měsíci ve 12,00 hodin SEČ, zkušební tón trvá 140 sekund nepřerušovaným tónem

UKRYTÍ

1. Je nejúčinnější ochranou při úniku škodlivých látek, zadýmení a smogu
2. Ukryj se v místě, kde tě zastihlo varování – dopravním prostředkem urychleně dojed' nejbližšímu místu ukrytí v budově
3. Malá prodyšnost stavebních materiálů budov výrazně sníží účinky zamoření ve srovnání s volným prostorem
4. Ochranné vlastnosti se zvýší uzavřením oken a dveří, zavřením větrání a vypnutím klimatizace, utěsněním průduchů budovy – klíčové dírky, výřez poštovní schránky, větrání spižírén a odsavače par
5. Optimální místo pro ukryvané je v odvrácených prostorách od úniku, v centrálních místnostech proti obvodovým
6. Zabezpeč si poslech rádia a televize, případně hlášení pokynů v místě
7. Vytvoř si podmínky pro dlouhodobý pobyt, jídlo a pití, osobní hygienu
8. Pro plánovaný pobyt v úkrytu si vytvoř „úkrytové zavazadlo“, které může být následně i „evakuačním zavazadlem“
9. Zajisti ochranu všech domácích zvířat, včetně zásob krmiva a vody
10. V průběhu ukrytí se řiď pokyny o možnostech jeho krátkého přerušování a doplnění potřebných zásob

EVAKUACE

1. Vždy uposlechni pokyny, je-li výhodnější okamžitá evakuace nebo ukrytí
2. Evakuace se plánuje jako částečná pro určené skupiny nebo úplná pro všechny obyvatele v místě
3. Evakuace se provádí organizovaně nebo může probíhat samovolně
4. Evakuační zavazadlo je obdobné jako úkrytové, možné je vzít více věcí s ohledem na delší dobu opuštění domova a způsob zvolené přepravy
5. Při opuštění bytu uhas oheň a vypni topidla, uzavři přívod vody a plynu, odpoj anténní svody, vypni elektrické spotřebiče (mimo ledniček a mrazniček), uzamkni byt, označ vývěskou kdo, kdy a kam se evakoval
6. Malá domácí zvířata můžeš vzít s sebou, ostatní hospodářská zvířata předzásob vodou a krmivem, označ vývěskou jejich přítomnost
7. Po výzvě k evakuaci se dostav na shromaždiště, nech se zaregistrovat
8. Využij vlastní dopravní prostředek, je-li v dobrém technickém stavu s dostatkem PHM, přesunuj se jen po určených evakuačních trasách
9. Pobyt v příjmovém místě je zajištěn společným nouzovým ubytováním, stravováním a ostatní potřebnou humanitární pomocí
10. Vrátit se můžeš pouze po povolení orgány krizového řízení, následně zdokumentuj stav svého majetku, zaregistruj škody a ztráty

Evakuační (úkrytové) zavazadlo

Podle možností, času na přípravu a způsobu přepravy si vezmi přiměřené množství zásob k životu mimo domov:

- peníze, platební karty a cennosti, průkaz zdravotního pojištění, řidičský průkaz, pojistné smlouvy a jiné osobní dokumenty
- toaletní a hygienické potřeby, léky a předpisy na ně
- kompletní náhradní oblečení, obutí a prádlo s ohledem na počasí
- zásobu konzervovaného a baleného trvanlivého jídla, baleného pití (ne skleněného), jídelní nádobí a příbor, nůž – otvírač konzerv
- přenosné rádio, baterku, mobilní telefon – vše se zdroji
- spací pytel či deku, nafukovací lehátko či karimatku, polštářek
- potřeby pro odpočinek a zabavení, zejména dětí
- bereš-li zvířata, potom v kleci nebo s náhubkem a na vodítku a vše ulož do batohu či kufru, dětem označ jmenovkou (případně i je samotné označ jménem a adresou)

Nemáš-li dostatek svých zásob, v příjmovém místě se o tebe a tvou rodinu postarají

INDIVIDUÁLNÍ OCHRANA

1. Slouží pro nejnutenější krátkodobý pobyt v zamořeném prostoru
2. Máš-li podezření na zamoření, potom použij i tu nejjednodušší ochranu k přesunu na bezpečnější místo – zadrž dech, zavři oči, ochraň si ústa a nos přiloženou dlaní
3. Máš-li ihned k dispozici typizované ochranné pomůcky, potom je využij
4. Vytvoření improvizované ochrany z dostupných prostředků je lepší než žádná ochrana
5. Základem je ochrana dýchacích cest navlhčenou obličejovou rouškou
6. Ochraň si obličej – oči brýlemi, hlavu a uši celohlavovou pokrývkou
7. Povrch těla ochraň neprodyšným oblekem, botami a rukavicemi

8. Opakovaně prováděj částečnou dekontaminaci stíráním nechráněných míst vlhkými tampony, smetením oděvu a očištěním podrážek obuvi
9. Na rozhraní nečisté a čisté části dekontaminačního místa odlož ochranné prostředky ve směru po větru bez přímého dotyku a následně se celý omyj a vezmi si náhradní čisté oblečení
10. Opětovně lze použít ochranné prostředky po dekontaminaci nebo je odložit k samovolnému odmoření (vyprchání škodliviny)

Improvizovaná ochrana

- obličejovou roušku k překrytí nosu a úst vytvoříš z přeloženého kapesníku (froté ručník, utěrka, překládaný toaletní papír, ubrusky) a navlhčíš roztokem nebo alespoň čistou vodou
 - slabý roztok jedlé sody snižuje škodlivé účinky **chlóru**
 - slabý roztok kuchyňského octa, kyseliny citrónové či citrónová šťáva snižuje škodlivé účinky **čpavku**
- oči chraň uzavřenými brýlemi těsnícími na obličej, dále si nasad' čepici do čela, neprodyšnou přilbu, klobouk, šátek, šálu nebo kuklu
 - nouzově použít nasazení většího igelitového sáčku na hlavu přes oči a uši, uvázat pod nos v úrovni lícnicích kostí
- tělo ochraň nepropustným, omyvatelným a splývavým oděvem s kapucí, nejlépe z několika vrstev, doplněným rukavicemi a vysokou gumovou nebo koženou obuví (igelitovými návleky)
 - rukávy a nohavice utěsni podvázáním

POVODEŇ

1. Zjisti si na obecním úřadě nebo od pamětníků, zda se tvé obydlí, chata, zahrada či pozemky nenachází v zátopovém území
2. Ujasni si postavení svého obydlí vůči toku vody a při vytváření lagun
3. Zajisti, aby ploty, boudy, hranice dříví a jiné překážky netvořily druhotné hrázky v toku vody
4. Zvaž, či je výhodnější utěsnit budovy nebo umožnit volný průtok vody
5. Trvale sleduj průtočný stav a naplněnost nádrží, předpověď počasí
6. Při vzniku povodně postupuj tak, abys ochranná opatření mohl podle situace zdokonalovat a rozšiřovat
7. V případě nesnáží včas požádej o pomoc, nezůstávej v místě, kde bys mohl ohrozit život svůj a svých blízkých
8. Máš-li možnost, přesuň se k příbuzným nebo známým mimo zátopu
9. Jsou-li vytvořena evakuační zařízení, je ti zde lépe než v zatopeném území a jeho bezprostředním okolí
10. Prostřednictvím samosprávy a státní správy je organizována účinná humanitární pomoc

Ochrana majetku při povodni

- vytvoření hrází proti stoupající vodě, utěsnění vstupů do budov a kanalizačních výpustí
- stěhování potravin a oblečení, vnitřního vybavení, strojů a zařízení, surovin a materiálů ze zaplavitelných do výše položených míst

- vypnutí hlavních vypínačů a uzavření uzávěrů přívodu energií a vody, i po přerušení dodávky
- uložení cenných věcí a dokumentů na bezpečném místě, případně jejich dřívější uložení v bezpečnostní schránce a vytvoření kopií
- odvoz nebo nezávadná likvidace nebezpečných látek
- zajištění ochrany domácímu a hospodářskému zvířectvu vyvedením nebo umožněním opuštění míst ustájení
- dopravní prostředek včas vyvézt nebo mít v pohotovosti k odjezdu po bezpečné cestě

Po povodni

1. Po jejím ukončení nech vše řádně zdokumentovat pro náhradu škod pojišťovnou a případné příspěvky pomoci státem
2. Uhynulé zvířectvo, zaplavené potraviny a polní plodiny, naplaveniny a nepoužitelný materiál zlikviduj podle pokynů
3. Před zahájením vysoušení odstraň obložení a omítky stěn, tapety, koberce a podlahové krytiny, případně odkryj základy stavby
4. Pro stavby je neoptimálnější postupné vysychání při zvýšeném průvanu
5. K rychlému vysoušení místností použij ventilátor, teplomet nebo absorpční vysoušeč (zvýšená výměna vzduchu nebo snížení vzdušné vlhkosti)
6. Zajisti provedení odborné statické prohlídky, posouzení funkčnosti elektroinstalace, rozvodů plynu a topení, vodovodního a kanalizačního řádu před jejich opětovným připojením
7. Ve vlastní studii proved' několikanásobné odčerpání vody a desinfekci, nech provést laboratorní prověření kvality vody
8. Sám při všech pracích dbej na zvýšené dodržování hygienických zásad
9. Obnova je dlouhodobý proces, proto vzájemná pomoc je nejučinnější
10. Po povodni není důležitá jen materiální a finanční pomoc, ale i trvalá psychologická podpora a sociální péče o postižené

POŽÁR

1. Skladuj hořlavé, výbušné a toxické látky pouze v určených množstvích a prostorách, mimo společné prostory obytných domů
2. Buď vybaven funkčními jednoduchými hasebními prostředky
3. Měj vždy volné, případně označené, únikové cesty
4. Vznikne-li požár, okamžitě jej uhas nebo zamez jeho šíření
5. Proved' nutná opatření pro záchranu ohrožených osob
6. Neodkladně ohlas zjištěný požár na telefonní číslo „150“
7. Zabezpeč uzavření přívodu plynu a vypnutí elektrické energie

8. Co nejrychleji opust' objekt, ve kterém hoří
9. Při hašení plošného požáru dbej na to, aby ti nezamezil ústupovou cestu
10. Po příjezdu hasičů podej veliteli zásahu stručnou informaci o situaci včetně údajů o specifikách hořícího objektu a okolí, poskytni osobní a věcnou pomoc

Zásady opuštění (evakuace) budovy při požáru

- požární poplach se vyhlašuje údery na kovové předměty nebo voláním „HORÍ“
- vezmi s sebou jen nejnnutnější věci (doklady, léky, peníze)
- vytvoř si roušku z navlhčené textilie a případně si vezmi namočený kabát či deku přes hlavu, při odchodu z hořícího objektu se pohybuj co nejbliže k zemi
- nesnaž se překonávat již požárem zasažené a zakouřené prostory
- nemůžeš-li již opustit objekt, uzavři se v místnosti bez větrání, utěsni okna a dveře (nejlépe mokrým ručníkem, dekou) a upozorni na sebe hasiče máváním za oknem či vyvěšením bílé látky či prostěradla
- prověř, zda se v ohroženém prostoru nenacházejí osoby a zvířata; pokud ano, pokus se zabezpečit jejich vyvedení nebo si zapamatuj, kde se nacházejí a řekni to následně záchráncům
- shromáždí všechny osoby na bezpečném místě mimo ohrožený prostor

ZAVALENÍ, ZASYPÁNÍ

1. Přestože je zemětřesení či rozsáhlý sesuv nepravděpodobný, může nastat sesutí budovy po výbuchu, dlouhém dešti či při vzniku podzemních kaveren
2. Sleduj příznaky v okolí: trhliny na budovách, záchvěvy a pohupování podloží, neobvyklé zvuky a dunění, neklidné chování zvířat a jejich úprk do okolí
3. V případě počínajících otřesů se snaž co nejrychleji dostat k nosné zdi, kde je stabilita stavby největší; nesbíhej po schodišti, nejezdí výtahem
4. Po ukončení sesuvu se nejdříve důkladně zorientuj, snaž se vyprostit z trosk svépomocí či dostat se do míst, kde na sebe můžeš upozornit okolí
5. Při pohybu v troskách sleduj, zda nenarušíš stabilitu uvolněných zdí, stropů a zejména schodišť
6. Nemůžeš-li se vyprostit svépomocí, upozorni okolí křikem, poklepem na kovové předměty nebo vyvěšením bílé látky jako praporu
7. Jako pomocník při vyprošťování pamatuj, že nejdůležitější je průzkum situace a zabezpečení trosk, potom systematické prohledávání
8. Při pobytu v horách může dojít k zasypání sněhovou lavinou:
 - v menší lavině se snaž udržet roztažením rukou a nohou, jako při plavání, na jejím povrchu
9. Jsi-li zasypáván, potom si chraň hlavu a obličej, zaujmi polohu „do klubíčka“ a správně se orientuj, kde je „nahore“ a „dole“
10. Nemůžeš-li se sám vyprostit, potom se snaž klidně dýchat a vyčkat na záchránce

DOPRAVNÍ NEHODA

1. Jsi-li účastníkem nebo svědkem dopravní nehody proved' základní úkony
 - zabezpeč, aby všichni účastníci nehody, u kterých to jde, opustili vrak i vozovku
 - zajisti provoz na komunikaci tak, aby nedošlo k řetězení nehody
 - přivolej pomoc
2. Vyprošťuj postižené sám nebo s pomocníkem s ohledem na možné poranění páteře
3. Je-li osoba zaklíněna, násilím ji nevyprošťuj
4. Zabezpeč vrak proti dalšímu poškození:
 - zejména požár, výbuch, zkrat elektroinstalace, potopení do vody
5. Shromáždí účastníky nehody mimo rizikový prostor
6. Při poskytování první pomoci se soustřed' na základní životní funkce:
 - vědomí, dýchání a krevní oběh
7. V bezpečné vzdálenosti pro zastavení označ místo havárie, zajisti stopy pro vyšetření jejich příčin
8. Nezapomeň na pomoc zvířatům, zejména k jejich uklidnění
9. Zabezpeč majetek, případně náklad, před poškozením a zcizením
10. Zabezpeč identifikaci účastníků a svědků nehody

TERORISTICKÁ AKCE

1. Je-li jakýmkoliv způsobem přijato oznámení o provedení teroristické akce, většinou anonymní, vždy informuj bezpečnostní složky
2. Při nebezpečí výbuchu otevři okna a dveře, zatáhni záclony, závěsy či žaluzie
3. Vezmi s sebou nejnnutnější oděv, osobní věci a doklady
 - nech otevřené dveře, skříně a zásuvky k provedení prohlídky objektu
4. Co nejrychleji opusť nebezpečné místo a celou budovu
 - proved' evakuaci podle instrukcí správce objektu
 - na shromaždišti proveř přítomnost všech osob z objektu
5. Při nálezu podezřelého předmětu se ho nedotýkej, nepovol to ani jiným
6. Opusť nebezpečné místo a zabezpeč jej proti vstupu nepovolaných
7. Oznam tuto skutečnost na tísňovou linku „158“, „150“ nebo „112“
8. Nech prověřit a odstranit podezřelý předmět profesionálům
 - neztěžuj jim práci zbytečným „okouněním“
9. Zachovej klid a rozvahu, zbytečně nepanikař a nerozšiřuj fámy, netelefonuj ani jinak nezjišťuj další informace
10. Vždy přesně dodržuj pokyny bezpečnostních složek, které řídí záchranné a likvidační práce¹⁰⁶

¹⁰⁶ Srov. Hasičský záchranný sbor Jihočeského kraje. *Zásady správného chování při mimořádné události*. [online]. [cit. 2006-03-26]. Dostupné na [www: http://www.hzscb.cz/download/upload/Desatero%20-%20MIS%20oprava.doc](http://www.hzscb.cz/download/upload/Desatero%20-%20MIS%20oprava.doc).

ABSTRAKT

UHŘÍČEK, J. *Vybrané aspekty psychosociální pomoci při mimořádných událostech*. České Budějovice, 2006. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce: Mgr. Štěpán Kavan.

Klíčová slova: mimořádná událost, oběť, psychosociální pomoc, psychosociální intervenční tým, první pomoc, krizová intervence, debriefing, duchovní pomoc.

Tato bakalářská práce je zaměřena na psychosociální pomoc uplatňující se při mimořádných událostech. Čtenář je s touto problematikou seznámen postupně tak, aby si každý mohl udělat představu o mimořádných událostech. Jejich obětech a způsobech jejich prožívání a chování, které hromadná neštěstí doprovází. V textu jsou rovněž dále popsány základní pilíře, na jejichž základě psychosociální pomoc stojí – první pomoc, krizová intervence, debriefing a duchovní pomoc. Zejména je pak popsán koncept psychosociální pomoci a psychosociálních intervenčních týmů.

ABSTRAKT

UHŘÍČEK, J. *Selected aspects of psycho-social help at disasters..* České Budějovice, 2006. bachelor work. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Head of work: Mgr. Štěpán Kavan.

Key words: disasters, victim, psycho-social help, crisis-response-team, first aid, crisis intervention, debriefing, spiritual help.

This bachelor thesis is focused on psycho-social help which is used at disasters. The problem is gradually presented to the reader; so that every one could understand what disasters mean. Then there are presented victims of disasters, their cognitive functions and behavior, which accompany the catastrophes. There are also described basic pillars of psychosocial help – first aid, crisis intervention, debriefing and spiritual help. The last, very important basic chapter describes the concept of psycho-social help and crisis-response-teams..