



ZPRACOVÁNO
NA PDF MU
V RÁMCI
MUNI POMÁHÁ
UKRAJINĚ

Projevy posttraumatické stresové poruchy (PTSD)

V různých vývojových fázích
se mohou velmi lišit

Děti 0 – 5 let

Malé děti mají potíže s vysvětlením svého traumatu, ale projevují ho tím, že se drží matky, třesou se a zdánlivě bezdůvodně pláčou. Své trauma mohou projevovat také hrou a chováním nevhodným pro jejich věk, jako je cucání palce, kousání nehtů, pomočování, vyděšená mimika, strach ze tmy nebo ze spaní o samotě a malá sociální interakce. Rodiče nemusí případně trauma rozpoznat, protože se mylně domnívají, že "dítě se nedívalo, když se to stalo" nebo "bylo příliš malé, aby chápalo, co se děje". Děti však od narození vnímají vše, co se kolem nich děje. Ty nejmenší především skrze své rodiče, jejich emoce, mimika například skrze mimiku a svalové napětí. U této věkové skupiny záleží na rozpoložení nejbližšího člověka dítěte, protože skrze něj vnímají svět. U něho hledají bezpečí.

Děti 6 – 11 let

Děti v tomto věku mohou být úzkostné, depresivní, vzteklé, neschopné soustředit se nebo se stýkat s vrstevníky a mohou odmítat chodit do školy. Jiné mohou mít problémy se spánkem, noční můry, strach ze tmy a fyzické potíže, jako je zvracení, bolesti hlavy nebo žaludku. Pro tuto věkovou skupinu je typická somatizace, tj. různé tělesné projevy nemoci a bolesti. Tyto děti neumí děnit plně pochopit a racionalizovat, a proto se jejich psychické problémy somatizují.

Základy krizové intervence pro pomoc zasaženým válkou

Válka, pronásledování a extrémním útrapy mají vliv na psychický stav člověka. Osoba, která prožila traumatické zážitky, potřebuje citlivé zacházení, proto by všichni, kdo se zapojí do pomoci uprchlícím a uprchlíkům, měli mít základní povědomí o tom, jak dávat první psychickou pomoc a podporu.

Lidé na útěku mohou zažívat pocit bezmoci a zoufalství. Nejčastějším problémem v oblasti duševního zdraví uprchlíků je posttraumatická stresová porucha a s ní spojené příznaky jako deprese, úzkost, nepozornost, potíže se spánkem, noční můry, panické ataky, flashbacky a pocit viny z přežití.

Teenageři

Mohou se cítit, jako by zamrzli v minulosti, bez vyhlídky na budoucnost. Jejich trauma se projevuje školními obtížemi, poruchami příjmu potravy, zneužíváním alkoholu, promiskuitou a nechráněným sexem, myšlenkami na sebevraždu nebo celkovým odmítavým postojem. Nejvíce ohroženi jsou ti, kteří ztratili rodinné a společenské vazby.

Dospělí

Traumatizovaní dospělí mají tendenci trpět zvýšenou bdělostí, vyplašeností, emoční otupělostí a flashbacky čili opětovným prožíváním traumatu. Mohou se snadno vylekat, reagovat podrážděně, naštvaně, konfliktně či naopak snahou se stáhnout, mohou trpět nočními můrami, emočním odstupem od sebe i druhých. Mohou zneužívat drogy nebo alkohol, mohou být depresivní, nepřátelští a sebevražední. Výzkumy prokázaly také genderové rozdíly. Dívky a ženy mají tendenci trauma internalizovat a stávají se úzkostnými, uzavřenými a depresivními. Chlapci a muži mají tendenci trauma externalizovat a jsou častěji nepozorní, impulzivní a hyperaktivní nebo jsou agresivní. Neplatí to však absolutně, jednotlivci se mohou projevovat odlišně.

JAK REAGOVAT?

≈ Zacházejte se všemi lidmi s důstojností a respektem

i pokud reagují z vašeho pohledu nepřiměřeně, podrážděně, nezúčastněně či způsobem, který se vám nelíbí. Neočekávejte vděčnost, nejste v roli záchránců a spasitelů, pouze v roli průvodců.

≈ V první chvíli zajistěte fyzický pocit bezpečí

teplo, klid, ujištění, že pro následující hodiny jsou v bezpečí. Zaměřte se na jídlo a pití, pokud mají problém s přijímáním potravy, tak třeba i na velmi malé dávky, v kratším časovém intervalu.

≈ Zaměřte jejich pozornost na krátký časový horizont

pomozte jim naplánovat splnitelné kroky pro následující minuty – umýt se, najíst se, vybalit si, zatelefonovat příbuzným, prospat se. Horizont postupně můžete rozšiřovat na hodiny a dny – spojit se s rodinou, vyřídit registraci. Můžete jim pomoci sepsat seznam, co dělat dnes, co zítra.

≈ Důležité je pomalé tempo a srozumitelnost

≈ Empaticky registrujte jejich emoce

Empatie neznamená, že na sebe necháme přejít emoci druhého. Pokud je člověk smutný nebo zoufalý, nijak mu nepomůžeme tím, že mu ukážeme, že jsme také smutní a zoufalí. Naopak, je třeba zůstat pevně nohama na zemi, dbát na vlastní stabilitu a vytvořit prostor pro vyjádření jejich emocí, které však neprohlubujeme, nerozdmýcháváme ani nezpochybňujeme. Neříkejme: Neplač, všechno bude dobré. Ani: Je to strašné, jsme z toho všichni zdrčení. Můžete říct: Slyším tě/vás. Rozumím. Jsem tu pro vás.

≈ Dbejte na své pocity a svou duševní stabilitu

Člověku v krizi můžete pomáhat pouze v případě, že jste sami v přiměřeně dobrém duševním rozpoložení. Je samozřejmé, že vás mohou některé situace rozplakat. V takové situaci je dobré pojmenovat i své emoce, ale snažte se vyvarovat, že svou nepohodu budete zpět vracet uprchlíkům. Můžete říci „Váš příběh mě zasáhl, ale zkusme se teď soustředit na nejbližší kroky, které pro vás můžeme udělat.“ Pokud se cítíte zavaleni těžkými pocity, vezměte si volno. Věnujte se nejdříve sobě a až načerpáte síly, vraťte se k pomoci druhým. Když jste vy sami v klidu, přenášíte klid i na ostatní. Tón hlasu, gesta, vnitřní naladění, klid jsou pro komunikaci klíčovější, než samotný jazyk. Poradit se a najít tu vhodnou míru můžete také kontaktem na linku důvěry. Například na [Modré lince](#), tel.: +420 608 902 410, [Skype: modralinka](#)

≈ Podporujte jejich soběstačnost

Pamatujte, že jste v roli průvodce, nikoli spasitele a záchránce. Daného člověka pouze doprovázejte na jeho vlastní nelehké cestě. Snažte se neřešit problémy za ně, ale pouze pomoci s řešením problému. K psychické stabilitě lidem pomáhá, pokud mohou rozhodovat o svém osudu. Do ničeho je netlačte. Ptejte se na potřeby a na to, co k jejich uspokojení je možné udělat. Co mohou udělat oni, co vy a co někdo další.

≈ Fyzické, psychické a spirituální potřeby

Pamatujte, že potřeby jsou komplexní, jedno bez druhého nejde. Myslete i na spirituální potřeby uprchlic a uprchlíků. Pokud projeví zájem, pomozte jim najít kostel či modlitebnu či způsob, jakým můžou uspokojit své spirituální potřeby. Jejich uspokojení jde ruku v ruce s potřebami psychickými.

≈ Napomozte porozumění jejich reakcí

Lidé s PTSD a v krizi často reagují nepřiměřeně. Rychle se rozčílí, propukají v nekontrolovaný pláč a podobně. Následně se pak mohou za tyto reakce stydět či omlouvat, pokud jim je začnete rozmlouvat nebo vyčítat. Je důležité je akceptovat. Berte lidi i situace takové, jaké jsou. Zkuste je vždy v první řadě pozorovat, než začnete reagovat. Ujistěte je, že tyto reakce jsou v dané situaci normální. Můžete reagovat slovy: „Vidím, že jsi hodně rozrušená. Je to v této situaci úplně pochopitelné.“

≈ Nesnažte se o terapii

Ačkoli vidíte, že osoba má psychické potíže či posttraumatickou stresovou poruchu, nesnažte se její stav analyzovat a terapeutizovat. To může dělat jen odborník v dlouhodobé terapii. Nevyzývejte je, aby mluvili o tom, co prožili, aby se vám svěřovali. Nepoužívejte slova jako „traumatický“ či „stres“, ani klinické termíny jako „posttraumatická stresová porucha“. Nevyptávejte se na více, než na údaje, které potřebujete vědět pro pomoc, kterou poskytnete.

≈ Nabídněte telefonickou nebo online krizovou intervenci

<https://www.opatruj.se/>
Sluchátko tel.: +420 212 812 540 nabízí cizincům zasaženým děním na Ukrajině službu v ukrajinštině ve čtvrtek od 9:00 do 11:00 a v angličtině ve středu od 9:00 do 18:00 (může se měnit, aktuální stav zjistíte na www.sluchatko.cz)

≈ Přemýšlejte o spouštěcích (triggers)

Naléhavé projevy PTSD mohou být spuštěny nějakým podnětem. Při své činnosti přemýšlejte, co by jim mohlo být. Například puštěné zprávy v televizi či rádiu, střelba ve filmu atd. Některé spouštěče jsou očekávatelné, jiné budou specifické. Třeba počasí, které aktuálně vládlo v době, kdy k traumatickým zážitkům došlo. Mohou to být pachy, zvuky, melodie, rysy ve tváři někoho. Například pach kouře může připomenout hořící domy a člověka může retraumatizovat táborák či grilování. Zvažte, jaké aktivity budete s uprchlíky dělat a zda by se nemohly stát spouštěčem. Řekněte jim, co chystáte a zjistěte, zda jim to vyhovuje. Hlavně žádná překvapení. Budte připraveni, že reakce může být negativní i na jinak příjemné aktivity.

≈ Nesnažte se jim zalíbit

Člověk má snahu se s ostatními spojit, dát jim najevo podporu a sounáležitost. Chce navázat spojení. Netlačte ale na pilu. Nesnažte se předjímat, co by jim udělalo radost, například nepouštějte naschvál ukrajinskou hudbu, nenadávejte na Rusy. Tyto projevy můžou lidem přitížit, rozdmýchat silné emoce. Pozorujte, vyčkávejte, reagujte na jejich podněty, ujišťujte se, co oni potřebují a chtějí.

≈ Poskytněte informace

Nastudujte si informace o službách ve vašem městě, o dostupné podpoře a zákonných právech a povinnostech. Zkuste je přeložit pomocí [google překladače](#) nebo deepl.com



Reakce na extrémní zážitky se liší. Pokud prchající lidé nemají či neprojevují psychické obtíže, neznamená to, že jejich situace není obtížná, nebo že nepotřebují naši solidaritu. Pomáhejte citlivě a sebevědomě.