

KRÍZOVÝ MANUÁL



Liga za
duševné
zdravie

Čo prežívajú ľudia prichádzajúci z vojnových oblastí?

Vojnoví utečenci si so sebou nesú stres a traumu z prostredia, z ktorého utekajú – únik zo život ohrozujúcich situácií, stresujúca cesta, strata rodinných príslušníkov. Sú vystrašení a vo svojom prežívaní sú zraniteľní.

K ich stresu môže prispieť aj neistota sociálneho zabezpečenia v novej krajine a nového právneho statusu, život v zlých podmienkach, nedostatok hmotných a finančných zdrojov, jedla.

Čo je post-traumatická stresová porucha

Post-traumatická stresová porucha je jednou z psychických porúch, ktoré vznikajú následkom psychickej traumy. Medzi príznaky PTSP zaradujeme **znovuprežívanie** spomienok na traumatickú udalosť; **vyhýbanie** – človek sa snaží vyhýbať všetkému, čo mu ju pripomína; **zvýšené nabudenie** – človek je neustále v strese a v strehu, nedostatok spánku; **zmeny v emóciách** – podráždenosť, hnev, agresia; **zmeny v myslení a náladách** – beznádej, neschopnosť prežívať pozitívne emócie.

Ako hovoriť s ľuďmi, ktorí zažívajú traumu?

Základom je jasná, empatická a maximálne pokojná komunikácia. Cieľom je osoby v núdzi informovať o tom, čo sa deje a čo sa bude diať tak, aby situácia bola aspoň čiastočne pre nich predvídateľná. S deťmi treba komunikovať pravdivo, ale primerane ich veku.

Ako komunikovať neverbálne v prípade, že nehovoríme rovnakým jazykom?

Dôraz by mal byť na tom, aby náš neverbálny prejav bol pokojný a čo najviac priehľadný a jasný. Treba sa snažiť používať univerzálne slová a gestá a byť čo najviac zrozumiteľný. Pôsobiť priateľsky a bezpečne. Pokiaľ sme vo svojom prejave pokojní a stabilní, má to pozitívny dopad na ľudí v našom okolí. Aj takto môže prebehnúť koregulácia, ktorá upokojí druhého človeka a vyvedie ho z nepokoja a úzkosti.

Čo je najdôležitejšie poskytnúť na tíšenie traumy?

Hlavným cieľom je vytvoriť podmienky, ktoré budú prinášať pocit bezpečia a predvídateľnosti ako kontrast voči traumatickým okolnostiam, ktoré sú spojené s bytostným ohrozením a neistotou. Je veľmi dôležité poskytnúť prístup k základným informáciám a minimalizovať negatívny dopad na človeka, ktorý sa cíti vydaný napospas okolnostiam. Základnými informáciami sú: kde som, čo bude nasledovať, aké mám možnosti ovplyvniť situáciu, v ktorej sa nachádzam, aké sú možnosti pomoci. Takéto informácie pomáhajú obnoviť pocit kontroly nad situáciou a majú veľký význam pre nasledovné zotavenie sa.

Dobré je vcítiť sa do situácie druhého človeka a predstaviť si, ako by sme ju my prežívali na jeho mieste. To nám často ukáže, akým spôsobom je najvhodnejšie reagovať a čo by sme my potrebovali v podobnej situácii.

Aké prostredie je pre ľudí s traumou najvhodnejšie?

Je potrebné zabezpečiť základné potreby: prístup k hygienickému vybaveniu, stravu a tekutiny, oblečenie, ktoré udrží tepelný komfort, podmienky na odpočinok, ľudský prístup a psychologickú podporu. Prostredie by malo byť čo najbezpečnejšie. Človek v núdzi by mal mať pri sebe blízkych a predmety, ktoré vytvoria jeho pocit bezpečia. Všetko, čo sa deje okolo, by malo byť predvídateľné a dobre objasnené, aby človek v núdzi rozumel situácii, v ktorej sa nachádza.

Ako sa chovať k rodinám, ktoré prišli spolu?

Rodinní príslušníci by mali byť spolu a mať umožnenú komunikáciu a telesný kontakt navzájom. Pokiaľ je to len možné, treba rešpektovať ich kohéziu. Pokiaľ je potrebné členov rodiny rozdeliť, napr. v prípade poskytovania neodkladnej zdravotnej pomoci jednému z členov rodiny, všetkých treba informovať o tom, čo sa bude diať, a tak im umožniť byť v relatívnom pokoji, aby sa o seba navzájom báli čo najmenej. Nasledovný kontakt je potrebné umožniť čo najskôr.

Akú traumou prežívajú deti a ako sa prejavuje?

Traumu chápeme ako zážitok ohrozenia, ktorý je spojený s intenzívnym strachom, s ktorým sa dieťa nedokáže vyrovnáť. Táto prežitá traumatická skúsenosť má hlboký vplyv na prežívanie dieťaťa, jeho postoje a reakcie. Preto sú reakcie traumatizovaných detí na vcelku bežné podnety neprimerané. Deje sa to preto, že po prežitej traume majú tieto deti scitlivený systém reakcií na stres, alebo sa môže stať, že im daný podnet niečím pripomína traumatickú skúsenosť.

U dieťaťa sa môžu vyskytnúť vtieravé myšlienky, keď sa v duchu vracajú k prežitým udalostiam. Môžu sa utiahnuť do seba, boja sa ľudí, silných zvukov. Sú plačlivé, agresívne, ale môžu držať emócie aj hlboko vo svojom vnútri a nekomunikovať. Majú pocit, že sa im zrútil celý svet a nedokážu si predstaviť, čo bude ďalej. Pri vojnových utečencoch berme do úvahy, že zažili nesmiernu traumou, utekajú z nebezpečného prostredia, často prišli o blízkych.

Ako pomôcť dieťaťu, ktoré prežíva traumou?

- Dieťa potrebuje obnoviť pocit bezpečia a istoty. Môžeme použiť vety ako „Som tu teraz pre teba“, „Môžeš sa na mňa obrátiť, kedykoľvek budeš potrebovať“.
- Uistite ho, že je v poriadku, keď prežíva rôzne emócie a buďte mu oporou. „Je v poriadku, že máš teraz tento pocit.“ „Ide ti to veľmi dobre.“ Dieťa nenútime do kontaktu. Pre neho môže byť dostačujúci pocit, že sme tu pre neho a že stojíme pri ňom.
- Vytvorte mu bezpečný kútik, stan, s vankúšmi – miesto, kde sa môže uchýliť, ukludniť.
- Netlačte na dieťa, doprajte mu čas. Vyrovnávanie sa s traumou má individuálny priebeh. Netlačte na neho, aby sa vám zverovalo. Niektoré deti hovoria o svojom prežití traumy, iné zasa nie. Dôležité je, aby vedeli, že môžu po prežití traumy o nej hovoriť.
- Odbremeňte ho od povinností. Nenechajte ho zlyhávať. V situácii akútneho traumatického zážitku je zasiahnutá racionálna a intelektová časť nášho systému.

- Stojte pri dieťati vo chvíľach akútnych emócií. Plač, hnev, tras sú silné emócie spojené s traumou. Uistite dieťa, že to, čo prežíva, je v poriadku, že môže plakať a má právo sa hnevať. Prejavte mu pochopenie. „Vidím, že plačeš. Prežívaš niečo, čo je ťažké a čo ťa rozplakalo.“

- Jednajme s dieťaťom s rešpektom, partnersky, nie z pozície moci.

Ako sa prejavuje trauma u rôzne starých detí?

Malé deti na traumy reagujú často jej popretím, ktoré sa môže prejavovať, akoby sa im nič nedialo a situáciu zvládali dobre a s nadhľadom. Napriek tomu tým, že jednoducho nemajú vnútorné prostriedky, aby si poradili s ťaživými emóciami, ktoré trauma vyvolala, a tak sa od nich emočne akoby „oddelia“. Niekedy sa stane, že dieťa na traumatické okolnosti zabudne v obrane pred tým, čo nevie samo spracovať.

Často tiež deti reagujú rôznymi psychosomatickými ťažkosťami, to znamená, že namiesto prežívania strachu a smútku, majú bolesti brucha alebo hlavy, prípadne pociťujú nechutenstvo, nevedia spať, majú nočné mory, alebo sa začnú pomočovať.

Deti môžu emócie tiež prejavovať priamo a silno – plačom, panikou, ustráchaným správaním, dezorientáciou a bezradnosťou.

Malé deti (1-5 rokov)

Možné reakcie:

- nočné mory, nočný plač, volanie o pomoc zo spánku
- nový strach z tmy alebo zo zvierat
- prílišné lipnutie na rodičoch, strach o nich
- strata kontroly nad vylučovaním
- pomočovanie, zápcha
- problémy s rečou (kocktanie, zadrhávajúce v reči)
- strata chuti do jedenia alebo zvýšená chuť na jedlo
- náhla nehybnosť (sprevádzaná triaškou alebo vydeseným výrazom)
- dozoristická, beh bez cieľa
- strach zo samoty
- strach z cudzích ľudí

Ako pomôcť?

- Podporte u dieťaťa vyjadrenie emócií cez hru a kreatívne činnosti.
- Slovnou dieťa ukludnite a poskytnite mu fyzickú útechu.
- Venujte dieťaťu zvýšenú pozornosť.
- Pokúste sa dieťaťu zaistiť pokojný spánkový režim.
- Dovoľte dieťaťu spať v izbe s rodičmi, pokiaľ nebude schopné sa vrátiť do svojej izby.

Školáci (5-11 rokov)

Možné reakcie:

- regres v správaní, cumľanie palca, podráždenosť, plačlivosť
- obavy o bezpečie, držanie sa rodiča
- agresívne správanie sa doma alebo v škole
- súťaženie so súrodencami o pozornosť rodičov
- nočné mory, strach z tmy
- zanedbávanie školských povinností
- odstup od spolužiakov
- strata záujmov, zlá koncentrácia
- fyzické prejavy: bolesť hlavy, bolesť brucha, prejavy detskej depresie

Ako pomôcť?

- Budte trpezlivý a tolerantný.
- Vytvárajte pre deti príležitosti na hranie sa s kamarátmi.
- Snažte sa s deťmi diskutovať.
- Dočasne znížte nároky na výkon dieťaťa.
- Snažte sa vytvoriť pre dieťa štruktúru dňa, ale nepreťažujte ho.

Starší školáci 11-14 rokov

Možné reakcie:

- fyzické prejavy stresu: bolesti hlavy, bolesti brucha, neurčité bolesti, kožné vyrážky
- poruchy spánku, poruchy príjmu potravy
- neúmerný vzdor voči autoritám
- vyhýbavé správanie, odmietanie povinností
- problémy v škole (agresia, dištancovanie sa, strata záujmu, výstredné správanie)
- strata záujmu o socializáciu s kamarátmi

Ako pomôcť?

- Dočasne znížte nároky na jeho výkony.
- Ponúknite mu spoločné aktivity zamerané na obnovenie každodennej rutiny.
- Podporte jeho zapojenie sa do aktivít s kamarátmi.
- Podporte skupinové diskusie zamerané na prežívanie katastrofy.
- Dohodnite sa na štruktúrovaných, ale nie náročných povinnostiach.
- Venujte sa mu, buďte ohľaduplní, nestresujte ho.

Dospievajúci 14-18 rokov

Možné reakcie:

- psychosomatické symptómy: vyrážka, tráviace problémy, astma, bolesti hlavy
- depresia, agresívne chovanie
- zmätenosť, zlá koncentrácia
- zlé výsledky v škole
- izolácia, ľahostajnosť
- strata kamarátov
- poruchy spánku a príjmu potravy
- prebytok alebo nedostatok energie
- nezodpovednosť
- apatia

Ako pomôcť?

- Podporte účasť dospelujúceho v komunitnej práci.
- Podporte ho aj v opätovnom zapojení sa do spoločenského života, do aktivít v škole.
- Podporte ho v diskusii o jeho prežívaní situácie, pomôžte mu ventilovať emócie.
- Dočasne znížte vaše očakávania týkajúce sa výkonov v škole.
- Hovorte s dospelujúcim o jeho strachu.

Vypracovali psychológovia

Ligy za duševné zdravie

Ak máte akékoľvek otázky, radi Vám ich zodpovieme na bezplatnej Linke 0800 800 566, alebo cez e-mail - jednotlivým psychológom <https://dusevnezdravie.sk/online-poradna/>