# Psychologická ponehodová péče

Publikováno: 7. 3. 2007

## 1. Problém

Po záplavách, které v roce 2002 postihly tisíce obyvatel ČR se objevila u nás dříve v širším rozsahu neznámá pomoc psychologů postiženým lidem. O co v takových případech jde?

Po dopravních nehodách, přepadeních, přírodních katastrofách a dalších náhlých kritických životních událostech se u účastníků často objevují závažné psychické problémy jako např.:

- Pocity nechápání té hrozné události
- Vtíravé otázky „Proč právě já?“
- Strach z vlastního duševního zhroucení
- Obava ze zranění nebo smrti jiných zúčastěných
- Ztráta sebedůvěry
- Ostych požádat a využít pomoc
- Pocity nedostatečnosti (pocity že člověk nic nedokáže, nezmůže, nic neví a nic nezvládá)
- Strach ze ztráty vlastních tělesných funkcí nebo částí těla
- Pocity viny
- Strach z výtek a výčitek zavinění
- Existenční obavy (strach ze ztráty pracovního místa)
- Strach z omezení v dalším vlastním životě
- Obavy z odvrácení se ostatních (strach ze ztráty sociálních vztahů)
- Obava z trestu
- Ztráta důvěry v okolní svět
- Ztráta důvěry v lidi
- Stav stálé pohotovosti (v důsledku pociťovaného možného ohrožení)
- Tvorba životních lží pro ochranu vlastní integrity
- Sebevražedné pokusy
- Zármutek ve vztahu k blízkým osobám

Tyto stavy a zátěže mohou být mimo jiné doprovázeny:

- Dotírajícími myšlenkami a představami (vtíravé obrazy události)
- Dušností
- Srdečními a oběhovými poruchami
- Poruchami příjmu potravy
- Žaludečními a střevními potížemi
- Poruchami spánku
- Znovuoživení jiných životních problémů
- Děsivými sny a představami
- Výpadky ve vnímání v bdělém stavu
- Impotencí (frigiditou)

Možné následky kritických životních událostí mohou být krátkodobé nebo i dlouhodobé.

Krátkodobé: Aktuální reakce na zátěž, která může v průběhu několika dní sama odeznít.

Dlouhodobé: Psychotraumatická zátěžová porucha, která se může upevnit, vede často k pracovní neschopnosti, vyhýbání se sociálním kontaktům, vyhýbání se řízení automobilu (řízení nebo jízdě v tom dopravním prostředku, ve kterém jel účastník nehody nebo které se na nehodě podílelo), neustálé postonávání a tělesné poruchy se mohou stát chronickými, výrazná pasivita nebo hyperaktivita.

## 2. Kdo je postiženým a tedy potenciálním účastníkem psychologické ponehodové péče?

- Poškození účastníci
- Ti co zavinili, způsobili nehodu
- Rodina a sociální okolí
- Zaměstnavatel
- Nemocnice, pojišťovny, sociální zařízení

## 3. Opatření

Od počátku 80. let byly zejména v zahraničí vyvíjeny speciální terapeutické metody, které byly postupně zaváděny do praxe. To bylo nezbytné, protože ne vždy mohly být klasické psychoterapeutické postupy uplatněny u konkrétního případu.

- V Německu je znám například Kolínský model, který byl s úspěchem zaveden do praxe v roce 1994. Tento sdružuje kolínské dopravní podniky a oborové svazy silniční a železniční dopravy. Například řidiči dopravního podniku, je po nehodě věnována patřičná péče.
- Pro řidiče automobilů se uplatňují osvědčená opatření vyvinutá německým Institutem psychologické ponehodové péče (psychické přepracování problému, praktické cvičení ap.).
- Oběti přepadení nebo přírodních katastrof jsou v péči Institutu psychologické ponehodové péče.

V rámci této péče jsou nabízena například tato opatření:

- Prevence a zvládání stresu
- Opatření realizovaná v podnicích a organizacích, jak by po nehodách a extrémních zážitcích mělo být s jejich účastníky jednáno s ohledem na jejich psychiku, jaká má být péče o jejich psychické zdraví (např. jsou při těchto příležitostech realizována školení vedoucích pracovníků)
- Porady a konzultace poskytované kvalifikovanými psychology krátce po události
- Psychoterapeutická péče o účastníky nehod, u kterých se objevily psychické problémy

Závěrem musíme přiznat, že nám není známo, že by se, kromě období povodní, v ČR psychologická ponehodová péče realizovala. Tato oblast je podle našeho názoru příslušnými institucemi a činiteli podceňována. Asi proto dosud neznáme reálný způsob jejího zařazení například do systému zdravotní péče a také možný způsob jejího financování.