

TRAUMA ze zásahu



HASIČI ZACHRAŇJÍ LIDI Z HOŘÍCÍCH DOMŮ, AUT, ZE ZAMOŘENÝCH PROSTOR, PRO NÁS TAK NEBEZPEČNÝM KYSLIČNÍKEM UHELNATÝM (CO). PŘI NEHODÁCH NÁS VYSTŘÍHAJÍ Z VOZŮ, ABY NÁM ZACHRÁNILI ŽIVOT A CO NEJRYCHLEJI PŘEDALI ZDRAVOTNÍ ZÁCHRANNÉ SLUŽBĚ (ZZS) ČI LETECKÉ ZÁCHRANNÉ SLUŽBĚ (LZS), ASISTUJÍ PŘI POVODNÍCH, KTERÉ JIŽ TAK DOBŘE ZNÁME A V URČITÝCH MĚSÍCÍCH NÁM DELŠÍ DĚŠT NAHÁNÍ STRACH.

Psycholožka se zaměřením na psychologii mimořádných událostí. Pracovala jako psycholog Hasičského záchranného sboru Středočeského kraje, od r. 2009 pracuje na Ministerstvu vnitra – generálním ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR jako vedoucí psycholog – metodik. Takto bych představila paní **PhDr. Zuzanu Dittrichovou**. Právě jí jsem oslovila na téma Trauma ze zásahu, aby nám objasnila, co obnáší práce hasičů a co se děje po ukončení zásahu, když na příslušníka hasičského sboru dolehne stres z prožité situace.

Naše psychika nás pak může pěkně potrápít. Nešťastná událost se nám může neustále vracet prostřednictvím snů s náhlým procitnutím ze spánku nebo se může proměnit v určitý druh fobie (strachu). Můžeme se bát doma zůstat sami či se právě obávat většího množství srážek. Ano, to vše pronásleduje nás obyčejné smrtelníky, kteří v takovém případě mohou vyhledat psychologa. Pomysleli jste ale někdy na ty, kteří nám zachránili život právě tím, že nás vynesli z hořícího domu či auta nebo z něj vystříhali? Myslím si, že ne. Mohli byste mi namítnout: „Vždyť jsou proti stresu cvičeni.“ Ano, máte pravdu. I oni jsou ale lidé a i oni se mohou

dostat do situace, kdy se pro ně zásah stane psychicky nevládnutelným. Takový stav se nazývá trauma ze zásahu.

■ Proč jste si zvolila obor psychologie?

Byl to jeden z oborů, který mne velmi zajímal pro svou pestrost. Pohnutky a motivy lidského chování, prožívání člověka a zároveň možnost mu pomoci ve složitých situacích – to jsou faktory, kterými mne psychologie oslovila.

■ Jak jste se dostala k Hasičskému záchrannému sboru (HZS)?

Dříve jsem pracovala v jiném bezpečnostním sboru, ale když se objevilo volné místo u Hasičského záchranného sboru, projevil jsem o něj zájem pro široký a smysluplný záběr činnosti, kterou práce u HZS ČR skýtá.

■ Jaké jsou hlavní úkoly psychologa u HZS?

Psycholog u HZS ČR má několik oblastí působnosti. Jednak je to diagnostická činnost, dále posttraumatická péče a poradenství a terapie ve směru k příslušníkům a zaměstnancům HZS ČR, dále také jejich vzdělávání a v neposlední řadě poskytujeme podporu lidem zasaženým mimořádnou událostí.

■ Jak probíhá posttraumatická péče?

Posttraumatická péče spočívá u HZS ČR v uceleném systému, který zahrnuje i vzdělávání a prevenci. V podobě konkrétní intervence bývá nabízena hasičům, kteří se zúčastnili zvláště náročného zásahu, utrpěli zranění při zásahu, případně způsobili dopravní nehodu, apod. Cílem je redukovat duševní napětí z kritické události a poskytnout péči hasičům tak, aby se z normální stresové reakce nevyvinula posttraumatická stresová porucha. O poskytnutí posttraumatické péče může požádat každý příslušník sám nebo služební funkcionář pro své podřízené. Může být poskytována přímo psychologem nebo také vyškoleným hasičem – členem Týmu posttraumatické péče.

Takový hasič by měl umět rozpoznat většinu situací, kdy by byla jeho intervence vhodná či užitečná, a měl by jí umět kolegovi i citlivě nabídnout.

■ Jaké poskytujete služby psychologického poradenství?

V rámci poradenství nás mohou kolegové vyhledat s jakýmkoli problémy. Kromě pracovních záležitostí za námi docházejí také s běžnými obtížemi jak v rovině osobní, tak často partnerské, dokonce se věnujeme i jejich rodinným příslušníkům. Někdy potřebují radu ohledně dětí, octnou se v tíživé finanční situaci apod. Je to v podstatě takový druh bonusu od zaměstnavatele, že lze využít zdarma psychologických služeb bez dlouhých čekacích lhůt.

■ Jak probíhá přijímací psychologické vyšetření uchazeče? Jsou mezi jednotlivými funkcemi při přijímacím pohovoru nějaké rozdíly?

Vstupní psychologické vyšetření uchazečů do služebního poměru vyplývá z vyhlášky č. 487/2004 Sb., o osobnostní způsobilosti, která je předpokladem pro výkon služby v bez-

pečnostním sboru, ve znění pozdějších předpisů. Vyhláška přesně stanoví charakteristiky, které musí uchazeč splňovat – patří mezi ně např. emoční stabilita, alespoň průměrný intelekt, odolnost vůči psychické zátěži apod.

U HZS ČR probíhají vstupní vyšetření v tzv. psychologických laboratořích, kterých máme celkově pět (v Praze, Českých Budějovicích, Hradci Králové, Prostějově a Ostravě). Vyšetření trvá od rána do odpoledních hodin a během něj jsou postupně prověřovány všechny předepsané charakteristiky. Ke zjišťování poznávacích procesů uchazeče máme k dispozici počítačovou techniku, dále používáme objektivní i projektivní psychologické testy a neméně důležitou součástí vyšetření je na závěr rozhovor s psychologem. Vstupní vyšetření je u všech uchazečů stejné, i když u některých funkcí je samozřejmě akcent kladen na trošku rozdílné aspekty daných vlastností. Např. u potenciálních pracovníků tísňové linky 112 pro-



Transport zraněného při dopravní nehodě do vrtulníku LZS



věřujeme více i verbální stránku intelektu než u hasičů do klasického výjezdu.

■ Kdy poskytnete psychologickou a psychosociální pomoc obětem mimořádných událostí?

Je to všude tam, kde si nás povolá na pomoc velitel zásahu – v případě, že usoudí, že je naše pomoc potřeba. Bývá to v případě obzvláště těžkých zásahů a tragických událostí, jako jsou nehody s velkým počtem obětí, úmrtí nebo zranění dítěte, někdy také úmrtí nebo zranění kolegy. Dále se snažíme poskytovat podporu v případě velkých živelních katastrof, v našich klimatických podmínkách především záplav a povodní.

■ Může psychologickou pomoc poskytovat někdo jiný, než psycholog? Lze využít nějakou jinou složku IZS? Poskytují tyto služby i nějaké neziskové organizace?

Jak už jsem zmínila výše, určitou formu pomoci mohou poskytovat i členové Týmu posttraumatické péče, což jsou v naší organizaci hasiči, kteří se do týmu dobrovolně přihlásili, absolvovali kurz posttraumatické péče a první psychologické pomoci a i dále se pravidelně v dané problematice vzdělávají. Tým posttraumatické péče je ustanoven při každém HZS kraje, přičemž koordinátorem týmu je vždy příslušný krajský psycholog.

Kromě toho spolupracujeme i s psychology a interventy PČR a dalších složek IZS a při mimořádných událostech většího rozsahu s dob-

rovolníky z neziskových organizací. I ti procházejí nejrůznějšími druhy školení, některá dokonce přímo pod naším vedením.

■ Jak působíte na lidi zasažené mimořádnými událostmi?

V prvních okamžicích události a po ní je nejdůležitější zasaženého člověka stabilizovat. Dbáme o zajištění jeho základních potřeb, jako jsou teplo, tekutiny, přístřeší, dostupnost relevantních a důležitých informací v dané situaci – co se stalo, jaké kroky činí záchranáři, co se bude dít, snažíme se o ochranu soukromí, např. před médii, přihlížejícími apod., vyhledání popřípadě pomoci při vyhledání blízkých osob. Pokud je to zapotřebí, předáváme zasaženému člověku kontakty na odborníky a organizace, které jsou schopny se jim věnovat v delším časovém horizontu.

■ Mohla byste nám přiblížit desenzibilizační metodu? Připadá vám metoda desenzibilace a přepracování pomocí očních pohybů jako vhodný přístup k odstranění posttraumatických symptomů?

Metoda desenzibilizace využívá střídavého zaměření pozornosti na traumatický materiál a na bezpečí přítomného okamžiku. Její účinnost v této indikaci byla prokázána v řadě výzkumných studií, z toho důvodu je tento přístup nyní uznáván například Mezinárodní



Dopravní nehoda autobusu s osobním vozidlem

společností pro studium traumatického stresu. Mnohé jiné výzkumy však efektivnost očních pohybů zpochybnily. Tento relativně nový přístup k léčbě traumatu sledujeme, netvoří však jádro naší práce.

■ Jak probíhá spolupráce s dobrovolnými hasiči? Tyto jednotky jsou v hojné míře povolávány k těžkým zásahům spolu s profesionálními hasiči a ostatními složkami IZS.

V mnoha krajích vstupuje psycholog i do vzdělávání dobrovolných hasičů. Seznamujeme je s tím, jak funguje psychologická služba u hasičů, jak je možné ji v případě potřeby u zá-

sahů využít. Nabízíme jim také školení v první psychologické pomoci, vysvětlujeme základy fungování člověka ve stresových situacích, možné reakce apod. Pokud mají nějaké jednotky o takovou odbornou přípravu zájem, nechť se neobávají oslovit psychologa příslušného HZS kraje.

■ Liší se přístup k dospělým a k dětem během vašeho sezení?

Děti jsou specifickou skupinou se specifickými potřebami, řadíme je do ohroženější skupiny osob společně např. se seniory, s lidmi žijícími osamocně či v kolektivních zařízeních nebo s lidmi s psychotraumatem v osobní historii. Je potřeba znát jejich běžné projevy v jednotlivých vývojových fázích a také být seznámen s jejich možným chováním v zátěžových situacích, kdy u nich často dochází k regresii v chování na úroveň nižšího věkového stadia nebo i ke zhoršení chování v podobě klasického zlobení. To vše je potřeba brát v úvahu a vždy se snažit o maximální porozumění, vy-

tvoreni bezpečných podmínek pro dítě, zabezpečení běžného a pravidelného režimu dne s určitými úlevami, se snížením požadavků na plnění povinností. S dítětem se dá dobře komunikovat prostřednictvím hry, která může podpořit jeho schopnost vyjádřit své pocity.

■ Dá se posttraumatický syndrom úspěšně vyléčit, po jaké době a jakou máte úspěšnost?

Úspěšnost léčby posttraumatického syndromu závisí na mnoha faktorech, jako je osobnost a temperament člověka, jeho obecná schopnost vyrovnávat se se stresem, kvalita jeho zázemí – rodinných vztahů a sociální sítě, ochota podstoupit léčbu apod. Výzkumy uvádějí, že okolo 30 % osob se pomocí kvalitní léčby uzdraví úplně, dalších 40 % se značně uleví, i když nějaké méně intenzivní symptomy přetrvávají. Léčba probíhá prostřednictvím psychoterapie a může být dočasně podpořena i medikací. V rámci celého systému posttraumatické péče u HZS ČR se však snažíme, aby u hasičů k rozvoji posttraumatického syndromu vůbec nedocházelo, a je třeba říci, že se nám to úspěšně daří.

■ V posledních letech zasáhly Českou republiku často povodně. Mohla byste popsat, jak probíhá psychologická pomoc při takovéto události?

Pokud nějaké území zasáhnou povodně, spustí se celý mechanismus pomoci, do nějž patří i pomoc psychosociální. Psychosociální pomoc se pak pro více míst zásahu koordinuje pomocí koordinátora – tím se stává v první fázi, kdy složky IZS vykonávají na místě záchraně a likvidační práce, právě psycholog HZS ČR v daném kraji. Je také členem štábu HZS a krizového štábu kraje, případně krizového štábu obce s rozšířenou působností. Jeho úkolem je iniciovat setkání všech dostupných poskytovatelů psychosociální pomoci, dohodnout se s nimi na způsobu poskytování podpory, rozdě-



Záchrana zavalených osob ze zříceného objektu

lení činností a jednotlivých míst působení, na způsobu předávání informací apod. V praxi to pak vypadá tak, že se s psychologem kraje sejdou také zástupci všech místních dostupných neziskových organizací, které mají ve svých řadách pracovníky vyškolené i pro tuto oblast pomáhání, a dochází k vzájemné kooperaci. Takové koordinační schůzky pak po nezbytně nutnou dobu probíhají většinou dvakrát denně, vždy ráno a večer, většinou i za přítomnosti příslušníka HZS ČR z odboru ochrany obyvatelstva, v jehož působnosti je zajišťování pomoci materiální a věcné. K jednotlivým potřebným rodinám se pak dostávají buď na základě jejich vyložené žádosti – např. přes starostu obce, velitele zásahu nebo přes vyhlášenou krizovou povodňovou linku, nebo v rámci monitoringu způsobených škod a následných potřeb, jenž většinou zástupci neziskových organizací dělají dům po domě ve všech zasažených obcích.

V období, kdy jsou záchraně a likvidační práce ukončovány a jednotky IZS se stahují ze své činnosti (tedy i psychologové IZS), jsou o tom všichni starostové dotčených obcí informováni a jsou jim předávány informace, kde je možné v případě potřeby i v následujícím období pomoc vyhledat.

Musím říci, že vzhledem k tomu, že jsou povodně v posledních letech mnohem častější než dříve, funguje při těchto událostech systém psychosociální pomoci většinou velmi dobře. Pomáhající organizace jsou ve většině krajů již takzvané „sehrány“, klíčové osobnosti na poli koordinace psychosociální pomoci se většinou znají, takže již nedochází k tomu, že by se někdo k podpoře, pokud o ni stojí, nedostal. Zmínit je třeba i to, že i samotní obyvatelé jsou již na různé mimořádné události lépe připraveni, počítají s eventualitou, že mohou nastat, vědí z minulých zkušeností, jak se zachovat (když se blíží velká voda, tak si již např. sami preventivně dokážou sbalit nejn nutnější věci do evakuačního zavazadla, vystěhovávají cennosti a nábytek do vyšších pater, většina z nich si umí najít útočiště po nezbytnou dobu u známých či příbuzných atd.), takže i požadavky na psychosociální pomoc nejsou nijak masivní.

■ Je něco, čím byste se mohla pochlubit? Máte nějakou vizi do budoucna?

Z čeho mám opravdu radost je, že se nám daří být v kontaktu s odbornou veřejností ze zahraničí. Naše metodické pracoviště se snaží průběžně pořádat pro hasičské psychology odborné semináře a kurzy. Zapojujeme se i do různých mezinárodních projektů zaměřených na problematiku psychologie mimořádných událostí a katastrof a mnoho našich postupů je i na tomto poli oceňováno. Kdyby se nám dařilo v nastoleném trendu pokračovat i nadále, bylo by to velmi příjemné.

Jana Šejharová