

JAK PŘISTUPOVAT K LIDEM, KTERÍ UTÍKAJÍ PŘED VÁLKOU NA UKRAJINĚ

Tento text vypracovala skupina psychologů slovenské Ligy pro duševní zdraví, a je napsán v rámci iniciativy #ktopomozeukrajine. Je určen všem, kteří jsou, nebo budou v kontaktu s lidmi – převážně dětmi a matkami – prchajícími před válkou z Ukrajiny. Mohou to být lidé z vedení obcí nebo dobrovolníci, kteří pomáhají s dopravou, případně lidé poskytující ubytování.

1. Co prožívají lidé, kteří utíkají před válkou?

Váleční uprchlíci si s sebou nesou stres a trauma z prostředí, ze kterého utíkají – únik ze život ohrožujících situací, ztráta rodinných příslušníků, stresující cesta. Jsou vystrašení a ve svém prožívání jsou zranitelní. K jejich stresu může přispět i nejistota sociálního zabezpečení v nové zemi, nejistota nového právního statusu, život ve špatných podmínkách, nedostatek zdrojů, jídla.

Co je posttraumatická stresová porucha

Posttraumatická stresová porucha (PTSP) je jednou z psychických poruch, které vznikají následkem psychického traumatu.

Mezi příznaky PTSP řadíme:

- znovuprožívání vzpomínek na traumatickou událost,
- vyhýbání se – člověk se snaží vyhýbat všemu, co mu ji připomíná,
- zvýšené nabuzení – člověk je neustále ve stresu a ve střehu, má poruchy spánku a s tím související jeho nedostatek,
- změny v emocích – podrážděnost, hněv, agrese,
- změny v myšlení a náladách – beznaděj, neschopnost prožívat pozitivní emoce.

2. Jaké trauma prožívají děti a jak se projevuje?

Trauma chápeme jako zážitek ohrožení, který je spojen s intenzivním strachem, se kterým se dítě nedokáže vyrovnat. Tato prožitá traumatická zkušenost má hluboký vliv na prožívání dítěte, jeho postoje a reakce. Proto jsou reakce traumatizovaných dětí na jinak běžné podněty nepřiměřené (i drobný podnět vyvolá bouřlivou reakci). Děje se to proto, že po prožitém traumatu mají tyto děti zcitlivělý systém reakcí na stres, nebo jim daný podnět něčím připomíná traumatickou zkušenost (silné bouchnutí mu může připomenout výbuch bomby).

U dítěte se mohou vyskytnout vtíravé myšlenky, když se v mysli vrací k prožitým událostem. Může se stáhnout do sebe, bojí se lidí, silných zvuků. Je plačtivé, agresivní, nebo naopak, může držet emoce hluboko ve svém nitru a nekomunikovat. Má pocit, že se mu zhroutil celý svět a nedokáže si představit, co bude dál. U válečných uprchlíků berme v úvahu, že zažili nesmírné trauma, utíkají z nebezpečného prostředí a často přišli o blízké.

Jak pomoci dítěti, které prožívá trauma?

- Dítě potřebuje obnovit pocit bezpečí a jistoty. Můžete mu sdělit věty typu „Jsem tu teď pro tebe“ nebo „Můžeš se na mě obrátit, kdykoli budeš potřebovat“.
- Ujistěte ho, že je v pořádku, když prožívá různé emoce a buďte mu oporou. „Je v pořádku, že teď prožíváš tento pocit.“ „Jde ti to velmi dobře.“

- Nenuťte dítě do kontaktu. Pro dítě může být dostačující pocit, že jste tady pro něj a že stojíte u něj.
- Vytvořte mu bezpečný koutek (stan s polštáři) – místo, kde se může uchýlit, uklidnit.
- Netlačte na dítě, dopřejte mu čas. Vyrovnávání se s traumatem může mít individuální průběh. Netlačte na něj, aby se rychle zotavilo, aby se vám svěřovalo. Některé děti mluví o svém přežití traumatu, jiné však ne. Důležité je, aby věděly, že mohou o něm mluvit.
- Oprostěte dítě od povinností. Nenechte ho selhávat. V situaci akutního traumatického zážitku je zasažena racionální a intelektová část našeho systému.
- Stůjte při dítěti ve chvílích akutních emocí. Pláč, hněv, třes jsou silné emoce spojené s traumatem. Ujistěte dítě, že to, co přežívá je v pořádku, že může plakat a má právo se zlobit. Projevte mu pochopení. „Vidím, že pláčeš. Prožíváš něco, co je těžké a co tě rozplakalo.“
- Chovejte se k dítěti s respektem, partnersky, ne z pozice moci.

3. Jak se projevuje trauma u dětí různého věku?

Malé děti reagují na trauma často popřením, které se může projevovat, jako by se jim nic nedělo a jako by situaci zvládaly dobře a s nadhledem. Přesto to může být tak, že prostě nemají vnitřní prostředky, aby si s těžkými emocemi, které v nich trauma vyvolala, poradily, a tak se od nich jakoby emočně „oddělí“. Někdy se stane, že dítě na traumatické okolnosti zapomene, ale to je také často jen obrana před tím, co neumějí zpracovat samostatně.

Děti často reagují na trauma různými psychosomatickými obtížemi. Znamená to, že místo prožívání strachu a smutku mají bolesti břicha nebo hlavy, pociťují nechutenství, neumí spát, mají noční můry, případně se začnou pomočovat.

Děti mohou své emoce projevovat i přímo a silně – pláčem, panikou, ustrašeným chováním, dezorientací, bezradností.

Malé děti (1-5 let)

Možné reakce:

- noční můry, noční pláč, volání o pomoc ze spánku,
- nový strach ze tmy nebo zvířat,
- přílišné lpění na rodičích, strach o nich,
- ztráta kontroly nad vylučováním,
- pomočování, zácpa,
- problémy s řečí (kóktání, zadržávání v řeči),
- ztráta chuti k jídlu nebo zvýšená chuť jíst
- náhlá nehybnost (doprovázená trasou nebo vyděšeným výrazem),
- dezorientace, běh bez cíle,
- strach ze samoty,
- strach z cizích lidí.

Jak pomoci?

- Podpořte u dítěte vyjádření emocí přes hru a kreativní činnosti.
- Slovně dítě uklidněte a poskytněte mu fyzickou útěchu.
- Věnujte dítěti zvýšenou pozornost.
- Pokuste se dítěti zajistit klidný spánkový režim.
- Dovolte dítěti spát v pokoji s rodiči, dokud nebude schopno vrátit se do svého pokoje.

Školáci 5–11 let

Možné reakce:

- regres v chování, cucání palce, podrážděnost, plačtivost,
- obavy o bezpečí, držení se rodiče,
- agresivní chování,
- soutěžení se sourozenci o pozornost rodičů,
- noční můry, strach ze tmy,
- odstup od kamarádů,
- ztráta zájmů, špatná koncentrace,
- tělesné projevy: bolest hlavy, bolest břicha, projevy dětské deprese.

Jak pomoci?

- Buďte trpěliví a tolerantní.
- Vytvářejte pro děti příležitosti na hraní si s kamarády.
- Snažte se s dětmi diskutovat.
- Dočasně snižte nároky na výkon dítěte.
- Snažte se vytvořit pro dítě strukturu dne, ale nepřetěžujte jej.

Starší děti 11 - 14 let

Možné reakce:

- tělesné projevy stresu: bolesti hlavy, bolesti břicha, neurčité bolesti, kožní vyrážky,
- poruchy spánku, poruchy příjmu potravy,
- nepřiměřený vzdor vůči autoritám,
- vyhubavé chování, odmítání povinností,
- agresivita, distancování se, ztráta zájmů, výstřední chování,
- ztráta zájmu o socializaci s kamarády.

Jak pomoci?

- Dočasně snižte nároky na výkony dítěte.
- Nabídněte mu společné aktivity zaměřené na obnovení každodenní rutiny.
- Podpořte jeho zapojení se do aktivit s vrstevníky.
- Podpořte skupinové diskuse zaměřené na přežívání katastrofy.
- Dohodněte se na strukturovaných, ale ne náročných povinnostech.
- Věnujte se mu, buďte ohleduplní, nestresujte ho.

Dospívající 14–18 let

Možné reakce:

- psychosomatické symptomy: vyrážky, zažívací problémy, astma, bolesti hlavy,
- deprese, agresivní chování,
- zmatenost, špatná koncentrace,
- izolace, lhostejnost,
- ztráta kamarádů,
- poruchy spánku a příjmu potravy,
- přebytek nebo nedostatek energie,
- nezodpovědnost,
- apatie.

Jak pomoci?

- Podpořte účast dospívajícího v komunitní práci.
- Podpořte ho i v opětovném zapojení se do společenského života.
- Podpořte ho v diskusi o jeho prožívání situace, pomozte mu ventilovat emoce.
- Dočasně snižte vaše očekávání týkající se výkonů.
- Mluvte s dospívajícím dítětem o jeho strachu.

4. Jak komunikovat s lidmi, kteří zažili trauma?

Základem komunikace s lidmi, kteří zažili trauma, je jasná, empatická a maximálně klidná komunikace. Jejím cílem je lidi v nouzi informovat, co se děje a co se bude dít, provést jejich situací s pocitem, že vědí, co se děje a že situace může být alespoň částečně pro ně předvídatelná. S dětmi je třeba komunikovat pravdivě, ale přiměřeně jejich věku.

5. Jak komunikovat neverbálně v případě, že nemluvíme stejným jazykem?

Třeba klást důraz na to, aby náš neverbální projev byl klidný a co nejvíce srozumitelný a jasný. Třeba se snažit používat univerzální slova a gesta, působit přátelsky a bezpečně. Když je náš projev klidný a stabilní, má to na lidi, se kterými komunikujeme, pozitivní dopad, pomůže je to uklidnit a zmírnit jejich úzkost.

6. Co je nejdůležitější poskytnout ke zmírnění traumatu?

Hlavním cílem je poskytnout podmínky, které budou přinášet pocit bezpečí a předvídatelnosti jako kontrast vůči traumatickým okolnostem spojeným s bytostným ohrožením a nejistotou. Rodinní příslušníci by měli být spolu a měli by mít možnost vzájemně komunikovat. Důležité je, aby byli informováni o tom, co se děje a co se bude dít, aby měli přístup k základním informacím, aby se minimalizoval negativní dopad na jedince, který se často cítí vydán napospas okolnostem. Informace o tom, kde jsem, co bude následovat, jaké mám možnosti ovlivnit situaci, pomáhá obnovit pocit kontroly nad situací a vlivu na ni, což má velký vliv na následné zotavení. Třeba zajistit základní potřeby, to znamená přístup k hygienickým potřebám, k jídlu a tekutinám, zajistit oblečení, které udrží tepelný komfort. Důležité jsou podmínky pro odpočinek, lidský přístup a psychologická podpora.

7. Jaké prostředí je třeba vytvořit?

Prostředí by mělo být co nejvíce bezpečné – to znamená, že by mělo poskytovat tepelný komfort, základní materiální a hygienické vybavení. Člověk v nouzi by měl mít u sebe blízké i předměty, které jeho pocit bezpečí umocňují. Všechno, co se děje kolem, by mělo být pro něj předvídatelné a dobře vysvětlené, aby rozuměl situaci, ve které se nachází. Třeba se vcítit do jeho situace a představit si, jak bychom ji prožívali my na jeho místě. To nám často ukáže, jak nejvhodněji reagovat.

8. Jak se chovat k rodinám, které přišly spolu?

Pokud je to jen trochu možné, je třeba aby rodiny zůstaly spolu. Je-li nezbytné členy rodiny rozdělit (například v případě, že jednomu z nich je třeba poskytnout neodkladnou zdravotní pomoc), je třeba ostatní informovat o tom, co se bude dít, a uklidnit je, aby se o sebe báli co nejméně. Následující kontakt je třeba umožnit co nejdříve.