

Zpráva z webináře Pomáhající v krizi

Simona Hoskovcová, Aneta Haramijová

Při pravidelných setkáních Odborné sekce pro psychologii krizí, katastrof a traumatu Českomoravské psychologické společnosti (ČMPS) vznikla v diskusi potřeba reflektovat situaci pomáhajících v současné pandemické situaci. Proto sekce uspořádala webinář s názvem „Pomáhající v krizi – situace pandemie“, který se konal 23. dubna 2021.

Krize spojená s pandemií ovlivňuje nejen zasažené osoby a běžnou populaci, ale také ty, kteří krizi řeší a pomáhají v ní. V psychologii krizí a katastrof známe důležitost péče o pomáhající. Dosavadní krize a katastrofy v České republice málokdy zasáhly celou společnost, a proto bylo kde brát profesionály, kteří krizovou situaci zasažení nebyli, a mohli podpořit své kolegy. Jak se ale situace mění, když jsou zasažení i ti, kteří pomáhají pomáhajícím? To jsou otázky, na které jsme hledali odpovědi v našem webináři.

Po úvodních slovech kpt. Mgr. Jany Majzlíkové z HZS Ústeckého kraje, předsedkyně naší sekce, se ujala slova Mgr. Aneta Haramijová a požádala účastníky akce, aby hlasovali v připravené anketě a psali do chatu své podněty k tématu. Chtěli jsme využít, že mezi 65 účastníky byla řada psychologů bezpečnostních sborů, krizových center i terapeutů, dále interventů a peči policie, hasičského záchranného sboru a SPISu, pracovníci Českého červeného kříže a další odborníci. Zajímalo nás, co jim pandemie dala a vzala, a jak se udržují v dobré psychické kondici.

První příspěvek PhDr. Štěpána Vymětala, Ph.D. z Odboru bezpečnostní politiky MV shrnul podporu a zátěž pomáhajících zaznamenanou v rámci pracovní skupiny Ministerstva vnitra. Pro pracovníky policie, hasičského záchranného sboru i armády byla jednak společná témata s celou populací – sladění rodinného života s domácím vzděláváním a profesí. Specificky pak vznikala zátěž spojená se standardním výkonem služby ve všech sborech a pak zátěž spojená s činnostmi, které pracovníci všech sborů vykonávali zcela nově. Příslušníci všech složek vypomáhali jako ošetřovatelé v různých zařízeních s pacienty pozitivně testovanými na covid-19. Dále šlo například o trasování kontaktů pro hygienické stanice. Obě situace přinášely emočně náročné a někdy nečekané výzvy. Objevila se zátěž častou konfrontací se smrtí.

Téma časté konfrontace se smrtí se prolínalo také druhým příspěvkem PhDr. Lukáše Humpla ze ZZS Moravskoslezského kraje a SPIS. Lukáš Humpl představil problematiku v jednotlivých fázích pandemie, kdy na začátku byl velkým tématem strach z nakažení a v poslední vlně pandemie extrémní dlouhotrvající pracovní zátěž a častá konfrontace se smrtí. Přednášející připomněl i stres studentů zdravotnických škol a mediků, kteří byli s emoční zátěží konfrontováni ve velmi mladém věku. Bylo představeno fungování kolegiální podpory SPIS. Situace také urychlila zřízení podpůrné telefonické linky pro zdravotníky.

V rámci webináře jsme chtěli zachovat námi dávaná doporučení, a proto jsme po přestávce zařadili rozcvičku, kterou speciálně pro účely protažení po delší práci na počítači připravila a předvedla fyzioterapeutka Pavla Skopalová z Psychosomatické kliniky. Tuto rozcvičku můžeme vřele doporučit k pravidelnému praktikování na pracovišti i doma.

V dalším příspěvku PhDr. Martin Loučka z Centra paliativní péče odpověděl na otázku, zda si můžeme zvyknout na umírání. Martin Loučka shrnul, jak pandemie ovlivnila umírání a rozloučení s nemocnými obecně – nejen s těmi, kteří zemřeli na covid-19. Naší snahou by mělo být, aby lidem bylo umožněno umírat důstojně a dobře. Pomáhají tomu zkušenosti paliativních týmů, jejichž členům se osvědčuje supervize a možnost sdílení prožitého. Přednášející vnesl také pojem „morální zranění“ (moral injury) v medicínském kontextu, kdy je lékař konfrontován s tím, že nemůže poskytnout takovou péči, jakou by chtěl. V závěru Martin Loučka zdůraznil i potenciál růstu po krizi – uvědomění si vděčnosti, ujasnění si hodnot.

Mgr. Zuzana Hrušková z Psychosomatické kliniky sdílela zkušenost ze svého pracoviště, jak se proměňovalo prožívání klientů a jak se proměňovala práce psychologů. Reflektovala omezení, ale i nové a pozitivní zkušenosti s online poskytovanou péčí. U některých klientů umožnil online kontakt nahlédnout do soukromí klienta a dát tématům nový kontext. U jiných klientů byla potřeba osobního kontaktu zřejmá. Zuzana Hrušková na kazuistice dokumentovala interakci společenské situace a prožívání jedné z klientek.

Kde jinde než v supervizi může pracovník pomáhající profese ventilovat svou zátěž. Zeptali jsme se proto supervizora PhDr. Víta Čelíkovského z Centra Hladina, co řeší pomáhající v době pandemie v supervizích. Přednášející konstatoval, že samotné pomáhání pomáhajícím pomáhá. Ovšem vnímá jejich značnou únavu – z online fungování nebo obecně z nutnosti pracovat jinými a novými způsoby. Např. jde o vytváření nových přechodových rituálů mezi pracovní činností a soukromým životem při práci z domova. V individuálních supervizích se objevily specifické úzkosti a nevole z uzavření okresů a dalších omezení, která aktivovala traumatické zážitky spojené s omezením svobody nebo zneužíváním. V supervizi přednášející povzbuzuje k sdílení dobré praxe a vytváření nových standardů práce.

V závěru Mgr. Aneta Haramijová vyhodnotila anketu mezi účastníky na téma sebepéče a psychohygienu pomáhajících pracovníků v průběhu pandemie covid-19. Většina (73 %) respondentů vnímá negativní dopady pandemie na svou schopnost poskytovat pomoc druhým, a to především pro nedostatek zdrojů podpory kvůli nemožnosti se potkávat (45 %) a ze strachu o život a zdraví svých blízkých (39 %) (strach o vlastní zdraví a život byl označen jen ve 12 % výpovědí).

Za pozitivní efekt pandemie považují účastníci nejčastěji zdokonalení se v online pracovním prostředí (36 %) a více času na svou rodinu (21 %). Nejfrekventovaněji uvedeným zdrojem, z něhož pomáhající čerpají energii, je pobyt v přírodě či práce na zahradě (79 %). Dále podporu čerpají ze sebevzdělávání (58 %), u svých blízkých (52 %), u čtení, fyzického cvičení a sportu, z intervize a kolegiální podpory. Supervizi či intervizi využívali účastníci webináře v posledním roce stejně či častěji, než dříve (souhrnně ze 75 %).

Rádi bychom předali ze slovních odpovědí inspiraci k sebepéči, jako jsou pobyt s přáteli, rodinou a kolegy nejen na sluníčku, v přírodě, ale i u dobrého čaje či vína, či alespoň na sociálních sítích. Dále je to vzdělávání se v oblíbených tématech či např. cizích jazycích.

Mezi odpověďmi nechyběla ani hudba, kultura, četba (např. cestopisů) i vlastní tvorba (hra na hudební nástroj nebo ruční práce), úklid, utužování těla jógou, tancem, během či otužováním, umět být sám se sebou a užít si chvíle samoty a humor (i ten černý).

Naším cílem bylo ve webináři sdílet jak výzkumná zjištění, tak zkušenosti a dobrou praxi. Do budoucna bychom chtěli zvládnout technologie, které by umožnily „hybridní“ pořádání podobných akcí. Živé interakce s účastníky našich seminářů se nechceme vzdávat. Na druhou stranu jsme si vyzkoušeli, že vzdálené připojení umožní účast i lidem, kteří by nemohli fyzicky přijet na místo konání semináře. Seminář zorganizovala a moderovala PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D. z Policejního prezidia ČR.

Většina příspěvků webináře je dostupná na [YouTube kanálu Českomoravské psychologické společnosti](#).

Jednotlivé odkazy:

Dopady na zvláště zatížené skupiny a možnosti podpory: Informace Pracovní skupiny ministra vnitra pro podporu duševního zdraví při mimořádných událostech.

PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D.; Odbor bezpečnostní politiky MV

<https://youtu.be/UJCcikkOm84>

Psychosociální podpora zdravotníků

PhDr. Lukáš Humpal; ZZS Moravskoslezského kraje a SPIS

<https://youtu.be/86q-1GX2nc8>

Rozcvička – fyzické zdraví v online

Pavla Skopalová, fyzioterapeutka; Psychosomatická klinika

<https://youtu.be/6uQqGan5vOw>

Dá se zvyknout na umírání?

PhDr. Martin Loučka, Ph.D.; Centrum paliativní péče

<https://youtu.be/jHTGdZtuPs8>

Co řeší pomáhající v supervizích během pandemie

PhDr. Vít Čelikovský, supervizor, Centrum Hladina

<https://youtu.be/r3dh1xGeJ48>

Vyhodnocení Listu inspirací - Ukončení webináře

Mgr. Aneta Haramijová, PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D., kpt. Mgr. Jana Majzlíková

<https://youtu.be/E-HY8g9wmZg>

O autorkách

PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D., psycholožka, pracuje jako vedoucí skupiny krizové intervence na Policejním prezídiu ČR. Dlouhodobě se věnuje vývoji psychické odolnosti.
Kontakt: simona.hoskovcova@pcr.cz

Mgr. Aneta Haramijová, psycholožka, v současné době na mateřské dovolené. Pracovala na jako vedoucí skupiny krizové intervence na Policejním prezídiu ČR. Dlouhodobě se věnuje telefonické krizové intervenci.

Kontakt: aneta.haramijova@gmail.com

Hoskovcová, S., & Haramijová, A. (2021). Zpráva z webináře Pomáhající v krizi. *E-psychologie*, 15(2), 74-78. <https://doi.org/epsy.405>