

...můj kolega má problém...

Můj šéf mi právě řekl, že...

Víte, mám rád svou práci, ale...

Chci sloužit v městě XY, ale...

Kolegové mě šikanují...

Potřebuji kontakt na psychologa...

...oté, co se se mnou rozvedla žena,

...dá se mi, že život nemá smysl...

Nebaví mě žít, před týdnem...

Dostal jsem trest kvůli pití, co...

Letos jsem již dva měsíce

pracovní neschopnosti a kolegové...

Cítím se unavený a na všechno

strašně sám...

Dostal jsem výpověď...

Cítím pocit viny, nedokázal

jsem zabránit, aby...

Mám dluhy a nevím, co bude dál..

Moje manželka je rozhádaná se

svým bratrem, včera...

Naše holka utrpěla zranění při

dopravní nehodě...

Manžel mi oznámil, že má

mimomanželský poměr...

Zdá se mi, že mně a mojí rodině

někdo vyhrožuje...

Manžel mě právě zmlátil a nevím,

co bude, až se vrátí...



Volejte Linku pomoci v krizi



974 834 688

**Jak zvládnout traumatizující situaci?
Informace pro hasiče, jak reagovat
v situacích extrémně psychicky náročných**



Hasičské povolání patří mezi jedno z nejvíce ohrožených nadlimitními stresovými situacemi

Hasičský záchranář je často vystaven:

- ohrožení vlastního života nebo tělesné integrity
- ohrožení života a zdraví kolegů
- obzvlášť tragickým událostem
- smrti, zranění, utrpení obětí
- setkání s extrémně vypadajícími zraněnými a mrtvými osobami
- pocitům bezmoci v důsledku selhání, nebo neúčinnosti záchranářského snažení

- Reakce každého člověka na traumatizující situaci je individuální. - Abnormální reakce v těchto situacích jsou normální.

AKUTNÍ REAKCE NA TRAUMATIZUJÍCÍ SITUACI

Možné projevy: zmatenost, dezorientace, výrazný motorický neklid (nebo naopak ztrnulost), nesouvislá zmatená řeč, křik, zrychlené dýchání, třes těla, bledost nebo zrudnutí v obličeji, nevolnost apod.

Jak pomoci takto postiženému kolegovi nebo oběti neštěstí ?

Uplatni šest P !

1.Promluv (najdi odvahu postiženého oslovit, na projevení lidskosti nemusíš být odborník).

- 2.Podepři** (postiženého odved z exponovaného místa, posad' ho, opři o zed', podepři svým tělem apod.)
- 3.Připomínej realitu** (ptej se na jméno, zda ví, co se stalo, kde se nachází, zklidňuj dýchání, připomínej: „nádech, výdech...)
- 4.Podpoř** (uklidni postiženého, že jeho prožívání a projevy jsou v takovýchto těžkých situacích normální)
- 5.Pečuj** (ptej se co potřebuje, nabídni kapesník, příkrývku, vodu, naslouchej. Cítlivě poskytnij tělesný kontakt.
- 6.Předej** (máš právo nezvládat úplně všechno, pokud jsi sám postižený, nemáš sílu postiženému pomoci, předej ho kolegům, zdravotníkům, jiným osobám)

AKUTNÍ REAKCE NA TRAUMATIZUJÍCÍ SITUACI

Může postihnout i tebe: pocit neskutečna a odosobnění, bezmoc, panika, výrazná úzkost, nečekané tělesné projevy apod.

Jak pomoci sám sobě :

- zastav negativní a oslabující myšlenky, řekni si :„Stop! Klid! Zvládnou to ! Budu v pořádku ! atd.
- ukotvi se : postav se pevně na celá chodidla,pevně uchop nástroje se kterými pracuješ, případně se opři, nebo posad'
- soustřed' se na své dýchání, opakuj si: „nádech,výdech, nádech...“
- opakovaně zatni a povol svaly končetin
- napij se vody, opláchni si obličej
- zaměř se na činnost, kterou provádíš, v duchu ji popisuj
- nestyd' se požádat o pomoc, o vystřídání
- nenechej se zaskočit vlastními nečekanými emocemi, nebo tělesnými projevy (strach, pláč, nevolnost, třes apod.), jsou lidské a i záchranář je především člověk

BEZPROSTŘEDNĚ PO UDÁLOSTI

- neizoluj se, mluv se svými kolegy, vzájemně si předávejte informace o události
- neobviňuj sebe, ani druhé (udělali jste co jste mohli a jak nejlépe to právě šlo)
- uvolni napětí

- účinná je : sprcha, tělesná aktivita (práce, sport), relaxační cvičení, společenská hra, zpěv.
- neúčinný je: alkohol, černý humor, cynismus, agresivita.
- doplň tekutiny (minerálka, čaj, džus...)
- promluv si s blízkou osobou (rodiče, partnerka, děti), zatelefonuj jim
- vzpomeň si, co ti jindy pomohlo v podobné situaci
- kontaktuj psychologa HZS, nebo člena týmu PIP (posttraumatické intervenční péče)
- individuálně, nebo si vyžádej intervenci pro celou skupinu, která se traumatizující události účastnila

POZDĚJŠÍ PŘÍZNAKY

Pokud delší dobu přetrvávají, nebo se nově objeví příznaky jako např.:

nespavost, děsivé sny, neodbytné tíživé myšlenky, pocity znovuprožívání traumatu, snaha vyhýbat se některým činnostem či místům připomínajícím traumatickou událost, přehnané reakce na jinak běžné podněty, pocity oddělenosti od ostatních lidí, neschopnost prožívat kladné emoce apod..

Kontaktuj : - **linku pomoci v krizi – 974 834 688** nebo ...

Tým posttraumatické intervenční péče HZS:



Mgr. Marcela Kopaňáková
tel. 596 763 228
mob. 724 179 006
psycholožka HZS MSK



Pavel Skoupil
Stanice Rýmařov (B)
mob. 776 800 163



Aleš Chromý
Stanice Opava (B)
mob. 606 852 226



Pavel Hurta
Územní odbor
Nový Jičín
mob. 777 040 572



Jaromír Gawlas
Stanice Třinec (B)
mob. 608 535 696



Bc. Přemysl Gajda
Stanice Bohumín
mob. 724 190 740



Jan Weinert
Stanice Bohumín (A)
mob. 608 872 700



David Hrbáček
Stanice Ostrava-Zábřeh (A)
mob. 608 365 990



Ing. Jozef Dankovič
Stanice Ostrava -Hrabůvka
mob. 606 764 889

Mgr. Rudolf Kopecký
duchovní římskokatolické
církve
mob. 604 915 181

Mgr. Vladislav Szkandera
duchovní slezské církve
evangelické a. v.
mob. 736 627 507

ANOTACE

Help during mass accidents, attitude of man and organizations

We can't prevent mass accidents, but definitely we can reduce their devastating consequences. From prevention point of view, we must pay attention to ways of warning people against coming danger and then proper instructions, how to behave and systematical training suitable procedure in critical situations.

Human life can never really be without sense. That's why bad sides of human living, suffering, guilt and death can be change into something positive, into achievement, only when we have the right attitude and sight.

Mass accident

Victim

Integrated Emergency System

Rescuer

Non-profit organisation, clerical

Post- traumatic Interventional Care

Morality of Behaviour

Prevention