

**Univerzita Karlova v Praze**  
Husitská teologická fakulta

Bakalářská práce

**Psychosociální krizová pomoc a spolupráce se zaměřením  
na oběti povodní**

Psychosocial crisis assistance and cooperation focusing on the  
victims of floods

Vedoucí práce:  
**PhDr. Ivana Nováková**

Autor:  
**Anežka Havránková**

Praha 2011

## **Poděkování**

Děkuji paní PhDr. Ivaně Novákové za odbornou podporu a vedení při tvorbě této práce. Zároveň děkuji Psychiatrickému centru Praha za umožnění spolupráce na projektu BeSeCu, zejména panu Doc. PhDr. Marku Preissovi, Ph.D. a slečně Markétě Holubové, B.A..

Zvláštní poděkování patří obětem povodní, které byly ochotny se podělit o své zkušenosti a vzpomínky. Nesmím opomenout poděkovat ani své přirozené sociální opoře, kterou pro mě byl můj přítel a má rodina.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato práce byla umístěna v Ústřední knihovně UK a používána ke studijním účelům.

V Praze dne 12. dubna 2011

.....  
Anežka Havránková

## **Anotace**

V posledních 14 letech bylo naše území několikrát zasaženo přírodní katastrofou, povodní. Tragické dopady povodní z let 1997 a 2002 byly podnětem pro vznik nové disciplíny, která je předmětem této práce. Touto novou disciplínou je psychosociální krizová pomoc a spolupráce, která se stala velmi potřebnou složkou pomoci při katastrofách. Tato bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. První část pojednává o vývoji pomoci, o dopadech a následcích povodně, o odborném základu, týkajícím se psychosociální krizové pomoci a spolupráce. Druhá část se věnuje dotazníkovému šetření a analýze rozhovoru, zaměřeným na zjišťování psychosociálních následků povodně z roku 2002, které jsou u oběti této povodně pozorovatelné i v současnosti.

## **Annotation**

Since last fourteen years, our country has been hit by a natural disaster, flood, several times. Tragical impacts of years 1997 and 2002 floods stimulated development of a new discipline, that is the subject of this Thesis. This new discipline is Psychosocial crisis assistance and cooperation, very important part of assistance system during disasters. This Bachelor Thesis is divided into two parts. The first one addresses assistance system development, with impacts and consequences of a flood, with the expert base of Psychosocial crisis assistance and cooperation and assistance. The second part deals with questionnaire research and analysis of an interview aimed at learning about psychosocial consequences of the year 2002 flood, that can be observed with the flood victims even in the present.

## **Klíčová slova**

Hromadné neštěstí, katastrofa, krize, oběť, PIT, povodeň, přeživší, psychosociální pracovník psychosociální krizová pomoc a spolupráce, PTSD, trauma

## **Keywords**

Disaster, crisis, flood, mass disaster, PIT, PTSD, psychosocial worker, psychosocial crisis assistance and cooperation, survivor, trauma, victims

**Obsah****I TEORETICKÁ ČÁST**

ÚVOD .....	9
1 HROMADNÉ NEŠTĚSTÍ.....	11
1.1 Klasifikace hromadného neštěstí.....	11
1.1.1 Druhy katastrof.....	12
2 POVODNĚ .....	13
2.1 Definice povodně.....	14
2.2 Příčiny povodně.....	14
2.3 Stupně povodňové aktivity.....	14
2.4 Povodně a vývoj pomoci 1997 - 2011.....	14
2.4.1 1997 - 2002 .....	15
2.4.2 2002 - 2006.....	16
2.4.3 2006 - 2009.....	18
2.4.4 2009 - 2010 .....	19
2.4.5 2010 - 2011.....	19
3 NÁSLEDKY A DOPADY POVODNÍ.....	20
3.1 Trauma.....	21
3.1.1 Posttraumatická stresová porucha.....	22
3.2 Krize.....	22
3.3 Traumatická krize .....	23
3.3.1 Krize v důsledku ztráty .....	23
3.3.2 Posttraumatický růst.....	26
4 PSYCHOSOCIÁLNÍ KRIZOVÁ POMOC A SPOLUPRÁCE.....	27
4.1 Základní pojmy .....	27
4.2 Psychosociální krizová pomoc a spolupráce.....	29
4.2.1 Dvě úrovně PKPS .....	30
4.2.2 Antropologie PKPS.....	30
4.2.3 Základní cíle PKPS .....	31

4.2.4	Rozdělení PKPS.....	33
4.3	Pomoc v časovém sledu .....	36
4.3.1	Krátkodobá PKPS.....	36
4.3.2	Střednědobá PKPS.....	37
4.3.3	Dlouhodobá PKPS.....	38
4.4	Historie vzniku PKPS .....	39
4.5	Účastníci PKPS.....	41
4.5.1	Profil psychosociálního pracovníka a jeho role .....	41
II	PRAKTICKÁ ČÁST	
5	PRAKTICKÁ ČÁST.....	45
5.1	Šetření.....	45
5.1.1	Mezinárodní projekt BeSeCu .....	46
5.1.2	Cíle šetření.....	47
5.1.3	Hypotézy.....	47
5.1.4	Metodika výzkumu.....	47
5.1.5	Respondenti .....	47
5.1.6	Metody a nástroje šetření.....	48
5.1.7	Výsledky šetření.....	49
5.2	Analýza rozhovoru.....	61
5.2.1	Analýza.....	61
	ZÁVĚR.....	62
	SEZNAM POUŽITÉ ODBORNÉ LITERATURY A PRAMENŮ .....	64
	PŘÍLOHY.....	69

## Seznam zkratk

- BeSeCu - Behavior, Security and Culture /chování, bezpečnost a kultura
- BP - oběti s žádným nebo menším poškozením majetku
- DR - oběti, které se již v minulosti setkaly s požárem nebo povodní, „druhozasazení“
- HZS - Hasičský záchranný sbor
- IES-R - impact of event scale – revised / revidovaná škála vlivu události
- IZS - integrovaný záchranný systém
- PČR - Policie České republiky
- PIT - Psychosociální intervenční tým ČR
- PKPS - psychosociální krizová pomoc a spolupráce
- POP - první občanská pomoc
- PP - psychosociální pracovník
- PTG - posttraumatic growth / posttraumatický růst
- PTGI - posttraumatic growth inventory / dotazník posttraumatického růstu
- PTSD - posttraumatic stress disorder / posttraumatická stresová porucha
- PZ – oběti, které se setkaly s nouzovou situací poprvé, „prvozasazení“
- SP – oběti s vážným opravitelným nebo neopravitelným poškozením majetku
- TP – typový plán
- ZZS – Zdravotnická záchranná služba

***„Neštěstí staví před člověka dva úkoly: má ho přežít a má se z něj pou-  
čit. Oba dva zvládá s přímou či nepřímou pomocí ostatních. Neštěstí má  
dopad psychosociální – zasahuje člověkovu já, jeho totožnost, a zasahuje  
jeho vztahy, případně společenské postavení.“***

*(Baštecká a kol., 2005, s. 69)*



## ÚVOD

*„Povodeň, živelná katastrofa, která doprovází lidstvo po celou jeho existenci. Povodeň zasahuje do historie a píše dějiny. Povodeň mění životy lidí, ovlivňuje i chod státu a mění legislativu. Povodeň vzbuzuje soucit k přeživším. Povodeň, jakožto nový začátek a pro někoho začátek konce. Povodeň, fenomén dnešní doby.“ (Můj postoj k povodním)*

Ničivé povodně v posledních letech nezůstaly bez povšimnutí veřejnosti. Snad každý z nás má v paměti alespoň jednu z povodní, která postihla v minulých 14 letech území našeho státu. Někoho zasáhla povodeň nepřímo, prožíval tuto katastrofu se svými zasaženými známými, rodinou nebo pouze skrze média soucítil s oběťmi a obrazy zničených domů v něm vyvolávaly silné emoce a pocity bezmoci vůči přírodním vlivům. Většina populace, která není přímo konfrontovaná s touto katastrofou, prožívá tyto pocity pouze po dobu trvání samotné události a podle intenzity zpráv v médiích. Dopady a následky na oběti přímé jsou daleko intenzivnější a ničivější. Nekončí samotnou událostí, ale dopady povodně se s nimi nesou měsíce, mnohdy i roky, někdy ovlivní průběh celého jejich zbývajících života.

Odstraňování materiálních škod způsobených povodní je často nad síly obětí a je zde potřeba pomoc od okolí. Přesto škody na majetku nepatří k nejhorším dopadům povodně. Kompenzace zničeného majetku je v současné době poměrně dobře propracovaná. Povodně ale nezanechávají po sobě pouze stopy na majetku, ale také v životech lidí a jejich rodin, které zasáhly. Tento živel ovlivňuje uspokojování základních a psychosociálních potřeb obětí. Je tedy důležité více věnovat pozornost i těmto následkům a dopadům povodně. Pomoc obětem povodní se zvládnutím této události a pomoci nést obětem jejich bolest patří již mezi základní složky pomoci při hromadných neštěstích, ale v minulosti nebyla samozřejmostí, psychosociální krizová pomoc a spolupráce (dále jen PKPS) je totiž mladou disciplínou.

Vidím v PKPS velký potenciál a shledávám ji velmi potřebnou v dnešní době, a proto jsem se jala o ní psát. Při výběru tématu povodní a jejich psychosociálních dopadů ale rozhodlo více důvodů. Jedním z nich je i osobní zkušenost s ničivou povodní, která mě dodnes ovlivňuje, a zvyšující se četnost povodní mě nenechává klidnou. Cítím potřebu pomáhat těmto lidem a v této práci vidím určitou formu pomoci. PKPS mě velmi zajímá a studium různých pramenů pro tvorbu této práce mi přineslo mnoho nových vědomostí a ještě více mě utvrdilo, že psychosociální pomoc nejen obětem povodní, ale všech katastrof, je velmi důležitá a potřebná. Doufám, že dokážu poznatky, které jsem po dobu jednoho roku shromažďovala, nepočítaje vlastní zkušenosti s povodněmi, předat v této práci.

Hlavním cílem mé bakalářské práce tedy je představit psychosociální pomoc a spolupráci a zaměřit se na její aplikaci při povodni. Tato práce je rozdělena do dvou částí. Teoretické části je věnován větší prostor. Jak už jsem uvedla, jedná se o mladou a málo popsanou disciplínu a považuji za adekvátní představit PKPS, co nejlépe.

První kapitoly teoretické části se zabývají obecnou teorií z oblasti katastrof a povodní. Vnímám jako důležité, aby osoba pomáhající v této oblasti měla alespoň základní znalosti a rozuměla některým pojmům a definicím v této problematice. Ke zdůraznění vlivu povodně na rozvoj pomoci při hromadných neštěstí uvádím přehled povodní a s nimi související změny v pomoci. Další kapitoly se již věnují samotné PKPS. Nejdříve popisují a definují základní pojmy. Poté se zabývám možnými následky povodní, jelikož bez znalosti této oblasti by nemohla psychosociální pomoc být poskytována účelně a účinně. Kapitoly následující se orientují na PKPS jako takovou, její cíle, antropologii, oblasti a vývoj. Zabývám se také psychosociálním pracovníkem a profesionálním psychosociálním týmem.

Druhá část této bakalářské práce je částí praktickou, která obsahuje šetření a analýzu rozhovoru. Šetření bylo provedeno v rámci mezinárodního projektu BeSeCu, jehož jsem byla součástí. Dále se věnuji analýze rozhovoru, který jsem uskutečnila s obětí povodně z roku 2002.

PKPS je jen velmi zřídka popsána v literatuře, současné poznatky týkající se PKPS jsou spojené s pracovní skupinou pro vytváření standardů, které vyšly na konci roku 2010, a PITem. S PKPS souvisí hlavně jméno PhDr. Bohumily Baštecké a tým, se kterým spolupracuje. V této práci byly právě hlavním zdrojem informací publikace a články Bohumily Baštecké a kol.. Dalším opěrným bodem byl výzkum provedený Psychologickým ústavem AV ČR, který je publikován v Psychologii katastrofické události (Kohoutek, Čermák). Informace o PKPS byly získávané studiem převážně české literatury, ve které byly alespoň zmínky o psychosociální pomoci či psychosociálních dopadech katastrof. Vycházela jsem také z tiskových zpráv humanitárních organizací, legislativy a z odborných pramenů týkajících se povodní.

Tato bakalářská práce je směřovaná ke všem, kdo se zajímají o psychosociální následky povodní, a to jak laická veřejnost, tak i odborníci, kteří nacházejí své uplatnění při živelných katastrofách a při řešení jejich dopadů.

# 1 HROMADNÉ NEŠTĚSTÍ

*„Ve štěstí je snadné nalézat přátele, v neštěstí však ze všeho nejnějnější.“ (Démokritos z Abdér)*

O hromadném neštěstí hovoříme tehdy, pokud neštěstí nebo traumatizující událost zasáhne více osob. Jedná se o událost nepředvídatelnou a neovladatelnou. Tyto události se stávají náhle, působí pocity strachu, tísně, bezmoci a ohrožení vlastního života. Takováto událost může být nejen nepřijemná, ale také traumatická a vliv na psychiku člověka je zřetelný. (Matoušek a kol., 2008; Vodáčková a kol., 2002)

Empirické průzkumy však prokázaly, že přeživší jsou schopni se lépe vypořádat s neštěstím způsobeným přírodními vlivy než s tím, které bylo úmyslně zaviněno a bylo způsobeno člověkem (Špatenková, 2010).

## 1.1 Klasifikace hromadného neštěstí

(Baštecká a kol., 2005; Matoušek a kol., 2008)

### Hromadné neštěstí omezené

Jedná se o mimořádnou událost, která nezasáhne více než 10 osob. Aspektem tohoto neštěstí je alespoň jeden vážně zraněný člověk. Následky omezeného hromadného neštěstí jsou schopny řešit místní zdroje.

### Hromadné neštěstí rozsáhlé

Při této mimořádné události je zasaženo více než 10 osob, ale počet zasažených nepřekročí 50. V těchto případech je nutná aktivace traumatologických, poplachových a havarijních plánů a do řešení události se zapojuje region.

### Katastrofa

Katastrofou je mimořádná událost velkého rozsahu, která zasáhne více než 50 osob. Událost je spjata s tragickými následky a rozsáhlými škodami. Katastrofa bývá náhlá a nečekaná. Je ztěžována nedostatkem času na rozhodování, bývá málo personálu a záchranných prostředků.

### 1.1.1 Druhy katastrof

(Baštecká a kol., 2005, s.15; Matoušek a kol., 2008, s.272) <sup>1</sup>

- **Přírodně klimatické katastrofy, které jsou způsobené:**
  - Povětrnostními vlivy - meteorologické
  - Sopečnou činností - telurické
  - **Pohybem vodstva či zeminy** - topologické katastrofy  
Při topologických katastrofách podléhá půda erozi či je zanesena bahnem a v důsledku tohoto může hrozit i sesuv půdy. Dalším nebezpečím je infekce<sup>2</sup> a hladomor.
  - Zemětřesením - tektonické
- **Sociálně – ekonomické katastrofy**, které jsou způsobené činností člověka:
  - Vojenské konflikty
  - Civilizační katastrofy – jsou způsobené selháním lidského faktoru nebo poruchou technického zařízení. Z hlediska povodní by sem mohly spadat katastrofy způsobené vodními stavbami (protrhnutí hráze, přehrady...).

Kohoutek, Čermák (2009) upozorňují, že při rozdělování katastrof nelze striktně oddělit vliv člověka a přírody. „I u přírodních katastrof je rozsah majetkových škod i ztrát na lidských životech ovlivněn technologickou vyspělostí oblasti.“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 19)

Dalším důvodem je zmenšující se plocha luk, lesů atd., tedy ploch, do kterých se voda ze srážek vsakuje. Osidlují se povodňové nivy v údolích řek. Srážková voda stéká do řek a tím se i zvyšuje vodní hladina, nebo se voda udržuje při větších srážkách na zastavěných plochách.

---

<sup>1</sup> Rozdělení katastrof Kohoutek, Čermák (2009): přírodní katastrofy; katastrofy technické; záměrně způsobené; katastrofy sociální; zdravotní katastrofy.

<sup>2</sup> Při povodních může docházet ke kontaminaci půdy, vody, ovzduší. Např. v roce 2002 byla zaplavena i chemická továrna Spolana, kdy došlo k úniku chlóru a byl vyhlášen III. stupeň chemického poplachu. ([http://brouzdej.cz/libis2002/povoden/dokumenty/spolana\\_povoden.pdf](http://brouzdej.cz/libis2002/povoden/dokumenty/spolana_povoden.pdf))  
Po povodni v roce 1997 došlo na Moravě k rozmnožení komárů, které zvyšovalo riziko infekce.

## 2 POVODNĚ

*„Povodeň – fenomén dnešní doby.“*

V ČR je povodeň největším přírodním extrémem (Brázdil a kol., 2005), který doprovází naše území odnepaměti. Sužuje životy běžných občanů, ale ovlivňuje i chod státu a mění i naši legislativu. V závislosti na opakující se katastrofální povodně, věnuje se čím dál tím víc větší pozornost vypracování komplexní pomoci přeživším. Ukázalo se totiž, že současná společnost nebyla na katastrofy takového rozsahu připravena. Na povrch vyšly také mezery v legislativě, týkající se pomoci při mimořádných událostech. Tato realita apelovala na změny některých zákonů a vznik úplně nových.

V posledních 14 letech prošel, v důsledku velkých povodní, změnami i např. zákon o vodách. Daleko lépe se v něm rozpracovalo zvládání povodňových rizik a opatření. V současné době je platný Vodní zákon 150/2010 Sb., který řeší otázku povodní v hlavě IX. Zákon např. stanovuje povodňová opatření, která jsou prováděna při nebezpečí povodně (např. příprava účastníků povodňové ochrany), za povodně (např. vyklizení záplavového území; povodňové záchranné práce<sup>3</sup>) a opatření prováděná po povodni (např. odstranění povodňových škod a obnova území po povodni).

Tento přírodní extrém, jak už jsem uvedla, významně zasahuje do životů lidí a může znamenat pro někoho nový začátek, ale pro někoho začátek konce, jelikož „povodně patří z mnoha psychologických hledisek k velmi závažným typům katastrof – jsou omezeně předvídatelné, konfrontují zasažené ničivým živlem často v jejich domovech, vyvolávají výrazné pocity bezmoci vůči silám, které ovládly životní prostor zasažených a jejich následky se nezřídka odstraňují dlouhodobě“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 36).

V této práci se zabývám především psychosociálními dopady povodně a možnostmi jejich řešení, ale shledávám za důležité zahrnout do této práce základní terminologii týkající se povodní, aby pomáhající měli dostatečné informace a nevznikaly komunikační problémy např. s povodňovými komisemi či jinými odborníky zabývajícími se povodňovou problematikou. Následujících několik kapitol proto věnuji definicím z oblasti povodní. Poslední kapitola se zabývá stručným vývojem povodňové pomoci v letech 1997-2011.

---

<sup>3</sup> Dle vodního zákona povodňové záchranné práce zajišťují povodňové orgány ve spolupráci s integrovaným záchranným systémem. Realizují se v případech, kdy jsou ohroženy lidské životy, nebo hospodářské zájmy. Slouží k záchraně životů a majetku, zejména k ochraně a evakuaci obyvatelstva z těchto území, zachraňování majetku a jeho přemístění mimo ohrožené území.

## 2.1 Definice povodně

Povodeň je mimořádnou událostí, tedy i hromadným neštěstím, blížeji přírodní katastrofou, která je způsobena pohybem vodstva. Vodní zákon 150/2010 Sb. definuje povodeň jako přechodné zvýšení hladiny vodních toků, nebo jiných povrchových vod, při kterém voda již zaplavuje území mimo koryto vodního toku a může způsobit škody. Povodeň je stav, kdy voda může způsobit škody tím, že z určitého území nemůže dočasně přirozeným způsobem odtékat, nebo je její odtok nedostatečný, případně dochází k zaplavení území při soustředěném odtoku srážkových vod.

## 2.2 Příčiny povodně

Dle vodního zákona 150/2010 Sb. povodeň může být způsobena:

- Přírodními jevy – zejména tání, dešťové srážky, chod ledů
- Jinými vlivy – porucha vodního díla, která může vést k protržení; nouzové řešení na vodním díle (tzv. zvláštní povodeň)

## 2.3 Stupně povodňové aktivity

Míra povodňového nebezpečí se určuje dle stupňů povodňové aktivity<sup>4</sup> (Vodní zákon 150/2010 Sb):

- **První stupeň** – stav bdělosti, kdy nastává nebezpečí přirozené povodně.
- **Druhý stupeň** - stav pohotovosti, kdy nebezpečí přirozené povodně přerůstá v povodeň, ale nedochází k větším rozlivům a škodám mimo koryto.
- **Třetí stupeň** - stav ohrožení, který se vyhláší při bezprostředním nebezpečí nebo vzniku škod většího rozsahu, ohrožení životů a majetku v záplavovém území<sup>5</sup>.

## 2.4 Povodně a vývoj pomoci 1997 - 2011

*„Výrazným důsledkem a projevem neštěstí je pomoc.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 69)*

Povodně velkého rozsahu byly již zaznamenány v historii, např. zničení Juditina mostu v roce 1342 ničivou povodní, za vlády Jana Lucemburského, což známe od kronikáře Františka (zpravidla uváděn po jménem František Pražský) (Podzimek a kol., 1970). Nicméně četnost

---

<sup>4</sup> Stupně povodňové aktivity je možné sledovat na portále [www.chmi.cz](http://www.chmi.cz) nebo na webech povodí konkrétních řek.

<sup>5</sup> Záplavové území definuje zákon 150/2010 Sb. jako administrativně určená území, která mohou být při výskytu přirozené povodně zaplavena vodou.

těchto velkých povodní se v moderní době zvyšuje. Právě povodně jsou stresující a destruktivní a pro území ČR je to nevýznamnější přírodní extrém, se kterým je důležité počítat i v budoucnosti. Jak už bylo zmíněno, právě povodně otevřely do té doby neřešené otázky týkající se pomoci při mimořádných událostech. Hlavním „startérem“ řešení této problematiky byly nešťastné povodně na Moravě v roce 1997. (Brázdil a kol., 2005; Obrusník, 1998)

Následující odstavce se věnují katastrofálním povodním současnosti s důrazem na vývoj pomoci při mimořádných událostech. Nejvíce jsou popsány povodně let 1997 a 2002, jelikož tyto roky byly zásadní. Povodně 2006, 2009 a 2010 neměly až tak velký vliv na další rozvoj, spíše se jednalo o zdokonalování zavedených principů, proto je uvádím jen velmi stručně. Tyto roky nejsou také zatím podrobně a souhrnně popsány v literatuře, proto především čerpám z tiskových zpráv organizací, které zasahovaly v povodněmi postižených místech.

### 2.4.1 1997 - 2002

Povodně v roce 1997 a 2002 byly svým rozsahem pro dnešní společnost neznámé<sup>6</sup>, neměla s takto ničivou katastrofou zkušenost, což se projevilo i na celkové organizaci pomoci. Humanitární a charitativní organizace získávaly až do těchto povodní zkušenosti hlavně v zahraničí a pomoc tedy byla značně improvizovaná. (Baštecká a kol., 2005; Kohoutek, Čermák, 2009)

Povodně v roce 1997 byly důsledkem extrémních srážek ve dnech 4. - 8. července na Moravě, Slezsku a také ve východních Čechách. Následky moravských povodní byly opravdu tragické. Vyžádaly si 50 lidských životů (z toho nejméně 7 zemřelo následkem infarktu v důsledku šoku) a 80 000 lidí bylo evakuováno. Materiální škody byly vyčísleny na 63 miliard. Nevyčíslitelnými škodami jsou však újmy na psychickém zdraví přeživších. Při těchto povodních nebyl totiž rozpracován koncept psychosociální pomoci obětem a celkový management zásahu byl velmi provizorní. (Brázdil a kol., 2005; Kohoutek, Čermák, 2009)

Uvědomování si mezer v pomoci bylo podnětem, pro vznik programu Morava pod vedením psychologa Luboše Smékala ve spolupráci s nadací Člověk v tísni, který měl za úkol školit psychology v rozpoznání posttraumatických reakcí a zaměřovat se na dlouhodobou podporu spolupráce jednotlivých složek záchranného systému. V roce 1998 se stala ČR součástí projektu Světové rady církví pro jedenáct postkomunistických zemí - Přípravenost náboženských společností, veřejných organizací a státních institucí společně čelit katastrofám všeho druhu. Byla ustanovena také pracovní skupina, která měla na starosti vytváření příruček humanitární pomoci, které obsahovaly kapacity jednotlivých humanitárních organizací. Nicméně nebyla dořešena komunikace mezi jednotlivými organizacemi. (Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2010)

---

<sup>6</sup> Takto katastrofickým povodním dochází průměrně jednou za více než sto let.

„Pozitivním důsledkem této přírodní katastrofy byla změna ve vnímání protipovodňové ochrany v ČR. Byla podnětem k řadě projektů analyzujících příčiny, průběh a důsledky povodní a navrhuje nových potřebných opatření.“(Kohoutek, Čermák, 2009, s. 103) Těmito opatřeními byla např. tvorba a přijímání legislativy<sup>7</sup> v oblasti krizového řízení a havarijního plánování (Baštecká a kol., 2005).

V roce 1999 byla uspořádána konference - Komunikace při katastrofách. Jednalo se spíše o teoretické přípravy, které nebyly využité v praxi a ani nacvičované. Na konci 90. let byly položeny základy posttraumatické intervenční péče PČR a to zásluhou PhDr. Marii Sotolářové a s využitím prostředků programu Evropské unie PHARE. V roce 2000 vzniká IZS<sup>8</sup>, které nelze vnímat jako instituci, ale je to „koordinovaný postup při přípravě na mimořádné události a při provádění záchranných a likvidačních prací“(Zákon 239/2000 Sb. §2 a)). V roce 2000 v květnu se uskutečnilo první setkání výcviku pro psychosociální intervenční tým. Rok 2001 přinesl schválení koncepce vzdělávání v oblasti krizového řízení a v dubnu 2002 vláda schválila Strategii ochrany před povodněmi pro území ČR. (Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2005)

## 2.4.2 2002 - 2006

Objektivně je možné říci, že povodně v roce 1997 přispěly k připravenosti na povodně v roce 2002, které byly svým rozsahem daleko větší a ničivější. Díky včasné evakuaci 220 000 lidí nebylo oproti roku 1997 tolik obětí na životech. Byly lepší legislativní podmínky a organizace poskytující pomoc měly již zkušenosti s tímto typem katastrofy. Velkým úspěchem byl i nový IZS, který si mohl vyzkoušet svoje poslání v praxi. „V reakci na potřebu koordinace při povodních 2002 se od konce srpna scházela při vzdělávací organizaci Remedium Praha po dobu roku pracovní skupina. Z této pracovní skupiny vznikla řada požadavků na organizace zasahující při povodních.“ (Baštecká a kol., 2008, s. 6)

Tyto povodně si vyžádaly 17 mrtvých, postihly 753 obcí v 31 okresech a byl vyhlášen nouzový stav v 5 krajích<sup>9</sup> a v Praze. Materiální škody byly vyčíslené na 73 miliard korun. (Brázdil a kol. 2005; Kohoutek, Čermák, 2009) Pojtkem mezi povodní v roce 1997 a 2002 je příčina, v obou případech se jednalo o letní povodeň<sup>10</sup>, způsobenou déletrvajícými dešti. V roce 2002 ale bylo zasaženo daleko větší území ČR. Vyžádaly si také větší pozornost médií, vzhledem i k zasažení

---

<sup>7</sup> Zákon o požární ochraně 237/2000 Sb.; Zákon o hasičském záchranném sboru ČR 238/2000Sb.; Zákon o integrovaném záchranném systému 239/2000 Sb.; Zákon o krizovém řízení 240/2000Sb.; Zákon o hospodářských opatření pro krizové stavy 241/2000Sb.

<sup>8</sup> IZS se dělí na základní složky - HZS, ZZS, PČR a ostatní složky např. neziskové organizace, do ostatních složek bychom mohli zařadit i PIT.

<sup>9</sup> Kraje vznikají až v roce 2000. Zákon č. 129/2000 Sb..

<sup>10</sup> Tyto povodně postihly Čechy ve dnech 12.-16. srpna, byly způsobeny mimořádnými srážkami ve dnech 6.-7. srpna a 11.-13.srpna (Brázdil a kol., 2005).



hl. města Prahy (Kohoutek, Čermák, 2009). Povodně v srpnu 2002 zasáhly také další území střední Evropy. Díky tomu vznikl Fond solidarity Evropské unie<sup>11</sup>, který poskytl na obnovu ČR po povodni 4 miliardy korun.

([http://ec.europa.eu/regional\\_policy/funds/solidar/solid\\_cs.htm](http://ec.europa.eu/regional_policy/funds/solidar/solid_cs.htm))

Poprvé se při těchto povodních poskytovala dlouhodobá psychosociální týmová pomoc. Aplikace této nově vzniklé organizované pomoci ukázala, že psychosociální pomoc není jasně definována, obsah psychosociální pomoci neznali ani samotní realizátoři této pomoci. Neměla stanovené cíle ani hranice, zaměřovala se s prací psychologů. Výše uvedené apelovalo na zdokonalování psychosociální pomoci, na vytváření standardů, hranic a cílů. V roce 2003 účastníci pracovní skupiny při Remediu Praha měli definovat, co si pod psychosociální pomocí představují a co od ní očekávají. Zároveň měla každá organizace stanovit své kapacity, kolik je schopna poskytnout pracovníků a pro jaké aktivity mají kompetence. Na základě těchto zjištění vznikl panel psychosociálních organizací a jeho fungování se ověřilo velkým cvičením s názvem - Panel psychosociálních organizací v době živelných katastrof. (Baštecká, 2003; Baštecká a kol., 2008)

I přes využití zkušeností z předchozí povodně se objevily zásadní problémy v celkové organizaci. Např. z počátku realizace pomoci při a po povodni v roce 2002 nebyly stanoveny cíle, což vedlo k vyčerpání jednotlivců i celých organizací a až v říjnu se stanovily priority (Baštecká, 2005). Dalším problémem byl špatně fungující komunikační systém, který „přestal v některých místech fungovat“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 106). Také byly vyhodnoceny nedostatky v rozdělování a přípravě humanitární pomoci. Nebyly dostatečně známy potřeby jednotlivých krajů, okresů či obcí. Dokonce výzkum provedený po povodních v roce 2002 ukázal, že 20% respondentů si pomoc muselo vymáhat a některým přišlo rozdělování pomoci nespravedlivé. (Kohoutek, Čermák, 2009; Pejčoch in Obrusník, 2003)

Před rokem 2002 nebyla také dostatečně rozvinutá péče o pomáhající osoby (hasiče, policisty, sociální pracovníky...), ačkoliv patří také mezi oběti, jelikož jsou v přímém kontaktu s neštěstím. Proto se koncem roku 2002 vytvořila, díky psycholožce PhDr. Marii Sotolářové, síť krajských hasičských psychologů. Skrze týmy posttraumatické intervence se zaměřili na vytváření systému kolegiální podpory mezi hasiči v podobě týmů. Díky tomuto kroku se dařilo zvyšovat vnímavost a citlivost k psychosociálním potřebám obětí. (Baštecká a kol., 2008)

V roce 2003 MZD začalo tvořit seznamy psychologů a psychiatrů, kteří budou ochotní se angažovat při katastrofách, (nicméně tento modul byl v roce 2008 zhodnocen jako nefungující). V tomto roce vznikají také typové plány (TP), což jsou metodické návody (součásti krizových

---

<sup>11</sup> Fond solidarity poskytl za 9 let finanční pomoc již při 45 katastrofách.

plánů), pro povodně vznikl TP 02 – povodně velkého rozsahu. Proběhlo také několik výzkumů, které analyzovaly dopady povodní. (Baštecká a kol., 2005; Baštecká a kol., 2008)

V roce 2003 vznikly smlouvy mezi Ekumenickou radou církví, Hasičským záchranným sborem a Českou biskupskou konferencí, které měly zajistit podmínky pro spolupráci IZS s charitativními organizacemi. V září 2004 proběhla regionální konference „Víme o sobě?“ – Psychosociální pomoc v situacích mimořádných. V roce 2005 byl vyhodnocen výstup z výše uvedené konference. V lednu 2006 vchází v platnost Zákon o sociálních službách 108/2006 Sb. a v únoru vzniká oficiálně pracovní skupina pro tvorbu standardů psychosociální pomoci. (Baštecká a kol., 2005; Baštecká a kol., 2008)

### 2.4.3 2006 - 2009

Povodně v roce 2006 proběhly na přelomu března a dubna. Byly způsobeny prudkým oteplením, táním sněhu, který byl i v nižších polohách, a také vydatnými srážkami. Škody dosáhly do výše 5,5 miliard korun. Povodně postihly velkou část území ČR (Hřensko, Veselí nad Lužnicí atd.), zasáhly 7 krajů a vyžádaly si 9 smrtelných obětí. (Daňhelka, 2007)

Management pomoci byl už daleko propracovanější a humanitární organizace byly v pohotovosti v závislosti na vyhlášení krizových stavů. Při rozdělování pomoci se vycházelo z dotazníkového šetření a monitoringu, aby pomoc byla rovnoměrně a spravedlivě rozdělována. (<http://www.clovekvtsni.cz/index2.php?id=389&idArt=85>) MPSV ve spolupráci s MZD vydalo příručku „Povodně 2006 – praktické rady občanům“.

Konkrétně ve Veselí nad Lužnicí působil také psychosociální intervenční tým, který se zaměřil hlavně na koordinaci organizací, které tam působily a snažil se je napojit na obec. Přeživším rozdávali letáky „Co dělat po povodni“ atd. (Šimr, 2006)

„V průběhu řešení povodní v roce 2006 se znovu potvrdila nutnost novelizace krizové legislativy, zejména v oblasti vzájemných vztahů a působností orgánů krizového řízení na všech úrovních veřejné správy.“ Jako pozitivní bylo vnímáno lepší vybavení IZS. Od podzimu 2006 do léta 2007 proběhl výcvik - Psychosociální intervenční tým – lektorský speciál. V létě 2008 vychází Manuál, publikovaný GŘHSZ ČR, popisující žádoucí chování pracovníka při mimořádných událostech. V roce 2007 proběhlo přípravné cvičení IZS s názvem „Vltava a Labe 2007“. (Kovář, Kolečák, 2007; Baštecká, a kol, 2008)

#### 2.4.4 2009 – 2010

Povodeň v červnu 2009, způsobená přívalovými dešti, postihla území krajů Moravskoslezského, Olomouckého, Zlínského, Jihočeského, Královéhradeckého a Plzeňského. Zemřelo 15 lidí, z toho jeden dobrovolný hasič. Škody dosáhly skoro 6 miliard korun.

([http://www.katastrofy.com/scripts/index.php?id\\_nad=16837](http://www.katastrofy.com/scripts/index.php?id_nad=16837))

Opět se využívaly zkušenosti z ničivých povodní roku 2002. Poskytovala se také psychosociální pomoc a celková organizace pomoci se stále zlepšovala. V červenci, stejně jako v roce 2006, vydalo MPSV leták „Jak se vypořádat s povodní“, zaměřený na praktické rady v oblasti sociální a pracovněprávní a rovněž vydává jako v roce 2006 příručku pro občany (Filipová, 2009).

#### 2.4.5 2010 - 2011

V roce 2010 postihly povodně ČR dvakrát a to v květnu a srpnu. V květnu byly zasaženy hlavně kraje Moravskoslezský, Zlínský, Olomoucký a Jihočeský. V srpnu povodně zasáhly ČR znovu a to Severočeský a Ústecký kraj. Srpnové povodně jsou považovány za třetí nejničivější povodně v novodobé historii ČR, byly následkem krátkodobých intenzivních srážek. Celkové škody způsobené povodněmi v roce 2010 se pohybovaly kolem 15 miliard korun. Nevyčíslitelnou škodou je ale 6 lidských životů, které si s sebou voda odnesla. I při těchto povodních byla poskytována psychosociální pomoc a to skrze psychosociální intervenci a podpůrné rozhovory, jak uvádí ve své zprávě ADRA.

(<http://www.adra.cz/adra/cz/press-centrum/tiskove-zpravy/>;

<http://www.clovekvtsni.cz/index2.php?id=279>)

Koncem roku 2010 byl dokončen Národní sklad humanitární pomoci ve Zbirohu, který byl financován převážně z fondů EU.

(<http://www.mvcr.cz/clanek/nova-narodni-zakladna-humanitarni-pomoci-zrychli-odezvu-pri-krizovych-udalostech.aspx>)

V prosinci roku 2010 vychází definitivní verze Standardů psychosociální pomoci a spolupráce. 23.3.2011 Brusel odsouhlasil poskytnutí 266 miliónu korun na obnovu povodněmi postižených obcí severu. Finance budou poskytnuty z výše uvedeného Fondu solidarity Evropské unie.

(<http://www.ct24.cz/povodne-2011/>)

### 3 NÁSLEDKY A DOPADY POVODNÍ

**Základní dělení následků katastrof** (Matoušek a kol., 2008, s. 272; Špatenková, 2010, s. 4)

- **Hmotné následky:**

- Fyzické následky (zranění, invalidita)
- Finanční následky (poškození nemovitosti, změny zaměstnání...)

Hmotnými následky se budu zabývat v souvislosti se vznikem nehmotných následků. Škody na majetku totiž mohou být příčinami různých sociálních a psychických problémů.

- **Nehmotné následky:**

- Psychické následky (strach, úzkost, zlost, deprese, obavy z opakování ohrožení)
- Sociální následky (změny v rodinném a partnerském životě, negativní změny v přátelských vazbách...)

Při vzniku psychických a sociálních následků hrají roli různé okolnosti. Svůj podíl následků nemá pouze povodeň, ale také předchozí zkušenosti, osobní predispozice, chování lidí po události, kvalita evakuace, životní etapa, ve které se jedinec nachází atd. Příčiny vzniku psychických následků jsou tedy komplexní povahy. (Kohoutek, Čermák, 2009)

„Pro mnoho lidí znamenala povodeň skutečnou katastrofu – ztrátu blízkých, zážitek ohrožení života, újmu na zdraví, narušení či ztrátu vlastního zázemí, pro řadu dalších přinejmenším závažnou škodu na majetku, zlom v životní dráze, ohrožení sociální role či osobní integrity.“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 12)

Při poskytování psychosociální pomoci je důležité si uvědomovat, co oběti povodní prožívají a s jakými reakcemi se můžeme setkat. Musíme mít na vědomí, že katastrofické povodně představují pro oběti velkou zátěž, (fyzickou, kterou představuje např. evakuace, oprava zničených domů; psychickou – zármutek nad zničenými předměty, v horších případech ztráta blízkých), jelikož se musí vyrovnávat s velkým množstvím ztrát a změn. Povodeň vyvolává v zasaženém jedinci intenzivní stres<sup>12</sup>, který může způsobovat krize a traumata, na které jeho copingové strategie<sup>13</sup> nestačí.

Zároveň je dobré si uvědomit, že lidé nemají v krizových a zátěžových situacích chování totožné s běžnými způsoby reagování na stres, „...je dokonce spíše typické, že člověk nejedná ve shodě s tím, jak je to u něj obvyklé. Průběh reakcí bývá také intenzivnější a méně ovlivnitelný vůlí a záměry zasaženého člověka“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 30).

---

<sup>12</sup> Stres je charakteristická fyziologická odpověď na poškození nebo ohrožení organismu, která se projevuje prostřednictvím adaptačního syndromu, který vyvolává nadměrnou a trvalou aktivaci nervového systému (Hartl, Hartlová, 2009, s. 568).

<sup>13</sup> Coping je schopnost člověka se adekvátně vyrovnat s nároky, které jsou na něj kladeny, případně zvládat nadlimitní zátěže (Hartl, Hartlová, 2009 s. 88).

**Povodeň tedy může způsobovat:**

- Psychickou zátěž, neboli závažný stres, způsobující trauma, které se může rozvinout v posttraumatický stresový syndrom (dále jen PTSD).
- Traumatické krize<sup>14</sup>, způsobené traumatickou událostí, ztrátami a změnami. Neřešená krize může vést k syndromu psychického ohrožení.

Záměrně rozdělují následky povodní na traumata a krize. Ačkoliv mají podobné aspekty a projevy, přesto nejsou tyto dva pojmy ve svém smyslu totožné. „Krise je definována daným jedincem, tím, kterému se to stalo, trauma je definováno podnětem, tedy, tím, co se stalo.“ (Špaténková, Krize, 2004, s. 18) Můžeme tedy říci, že vnímání krize je velmi individuální, subjektivní a je dáno zasaženým jedincem. „Traumatická událost je zážitek, který téměř u každého vyvolává v době ohrožení pronikavou tíseň a výraznou stresovou reakci<sup>15</sup>. Vesměs jde o události, při kterých jde o ohrožení života, zdraví, tělesné či psychické integrity nebo nejdůležitějších hodnot.“ (Jan Praško a kol., 2003, s. 21)

### 3.1 Trauma

Zda zůstane povodeň pro oběť pouze stresující situací, nebo zda se rozvine v **traumatickou událost**, záleží na individuálních dispozicích oběti. **Stresové situace** jsou pro oběť sice zatěžující, (jsou ohroženy hodnoty, role, složky sebepojetí), ale dokáže se s ní vyrovnat bez vzniku zásadnějších adaptačních potíží. (Kohoutek, Čermák, 2009)

Událost se stává traumatickou, když z různých důvodů překročí schopnost člověka emočně ji zvládnout. Při traumatické události dojde k narušení představ o světě, důvěry v okolí, jedinec ztrácí smysl života, tj. destrukce zásadních významů. Trauma může zraňovat tělesně - **fyzické trauma** (ohrožení zdraví a života), ale také emočně - **psychické trauma**. (Kohoutek, Čermák, 2009; Praško a kol., 2003)

„Psychické trauma vzniká působením jednoho extrémně stresujícího zážitku nebo dlouhotrvající stresující situace.“ (Vodáčková a kol., 2002, s. 360) Způsobuje funkční poruchy a někdy i organické změny (Hartl, Hartlová, 2009). Psychické trauma je doprovázeno zvláštními projevy a procesy, které označujeme jako akutní reakci na stres<sup>16</sup> (svalové napětí, silné pocení, výrazné emoce, nesoustředěnost, třes rukou, atd. nebo naopak ztuhlost, neprojevození emocí, prožitky derealizace) (Vodáčková a kol., 2002).

---

<sup>14</sup> Krize můžeme rozdělit na vývojové, situační (traumatické) a kumulované ( Špaténková a kol., 2004b).

<sup>15</sup> Kohoutek, Čermák(2009, ) popisují fyziologický průběh stresové reakce: 1) fáze mobilizace; 2) fáze zvýšené rezistence; 3) fáze vyčerpání.

<sup>16</sup> Existují dva typy reakcí: aktivní a pasivní (Vodáčková a kol., 2002).

### 3.1.1 Posttraumatická stresová porucha

Pokud se včas nezačne trauma u oběti řešit, může se rozvinout v **posttraumatickou stresovou poruchu**<sup>17</sup>. Také platí: „Čím těžší je trauma a větší bezmocnost se mu bránit a čím menší je podpora od ostatních, tím je pravděpodobnost rozvoje PTSD vyšší.“ (Praško a kol., 2003, s. 31) Trauma z povodně nemusí být hlavním důvodem ke vzniku PTSD, „...ale může aktivovat, oživit existující, dosud kompenzované problémy“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 27 - 36). PTSD<sup>18</sup> je vnímána jako: „Déletrvající reakce na významně traumatizující událost, jejímiž typickými příznaky je intruze, tendence k popření a vyhýbání se situacím, lidem, místům, které událost připomínají.“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 23)

K výskytu PTSD u obětí katastrof a konkrétně povodní bylo provedeno několik studií a výzkumů. Uvádím alespoň některé. Např. Praško a kol. (2003) uvádí, že zhruba u 25% osob, které prožily katastrofickou událost, se rozvine PTSD. V roce 1993 byla uskutečněna studie obětí povodně v USA, kde udávalo symptomy PTSD 71% respondentů (Kohoutek, Čermák, 2009). V roce 2003 se realizoval výzkum, který se zabýval PTSD u obětí povodní roku 2002 v ČR. Byl proveden 8 měsíců po katastrofě a prokázal, že PTSD bylo u 11,3% osob (Preiss a kol., 2004). V současné době také probíhá mezinárodní výzkum (více v praktické části), který se zabývá chováním lidí při mimořádných událostech, a byly zde rovněž zahrnuty otázky, které zjišťovaly výskyt symptomů PTSD u respondentů. Nicméně celkové výsledky tohoto výzkumu nejsou ještě vyhodnoceny. Výše uvedené výzkumy dosvědčují, že nelze riziko PTSD u obětí povodní opomíjet a je důležité brát na toto zjištění zřetel při poskytování psychosociální pomoci.

## 3.2 Krize

Dříve než se budu věnovat traumatické krizi, vymezím nejdříve krizi v obecném pojetí. V literatuře se můžeme setkat s několika definicemi, uvádím alespoň některé, které vystihují hlavní aspekty. Krizi definuje Hartl, Hartlová (2009, s. 279) jako: „Selhání dosavadních regulačních mechanismů, nefunkčnost v oblasti biologické, psychické a sociální.“ Vodáčková a kol. (2002, s. 29) popisují krizi v oblasti psychosociální jako: „Důsledek střetu s překážkou, kterou nejsme schopni vlastními silami, vyrovnávajícími strategiemi, eventuálně za pomoci nám blízkých lidí, zvládnout v přijatelném čase a navyklým způsobem.“ Krizi můžeme vnímat i jako výzvu. Krize je příležitostí pro zrání a nebylo by bez ní možné dosáhnout životního posunu (Vodáčková a kol., 2002). V této souvislosti Kohoutek, Čermák (2009) upozorňují, že není dobré

---

<sup>17</sup> PTSD se blížeji zabývá např. Vizínová, Preiss (Psychické trauma a jeho terapie); Praško a kol. (Stop traumatickým vzpomínkám).

<sup>18</sup> Hlavními symptomy jsou pocity otupělosti, odcizení lidem, úzkost, poruchy spánku, opakování traumatu ve vzpomínkách a snech, nesoustředěnost, zvýšená ostražitost, pocity viny z přežití (Hart, Hartlová, 2009).

všechny psychické následky povodní vnímat jako negativní. Uvádí: „Je vhodné si všimnout i přínosů, o nichž lidé v souvislosti s překonáním traumatu hovoří. Oběti katastrof mívají například pocit, že se naučily zvládat krize efektivně, někteří lidé dokonce považovali za štěstí, že výzvu v podobě přírodní katastrofy potkali. Často uvádějí, že si uvědomili důležité hodnoty, že došli k prohloubení nebo nalezení smyslu života.“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 46-47) Tyto přínosy označujeme jako posttraumatický růst (více v kapitole 3.3.2).

### 3.3 Traumatická krize

*„Zvládat se člověk učí zvládáním“ (Baštecká a kol., 2005, s. 82)*

Povodeň může vyvolat tzv. situační neboli traumatickou krizi. O traumatické krizi hovoříme, pokud byla vyvolána silnými, intenzivními stresory. Krize je pak vyvrcholení stresové situace. Je způsobená vnější příčinou, která je neočekávaná, (v našem případě povodní). Příčinami krize jsou ztráty, změny, volby. Tato krize vyvolává v jedinci (stejně jako trauma) intenzivní pocit tísně a jeho vyrovnávací strategie mohou selhávat (Špaténková a kol., 2004a).

Pokud člověk uvízne v krizi a ta není řešena, vystavuje se riziku tzv. „syndromu psychického ohrožení“. Jedná se o přechod z akutní krize do chronické. Syndrom psychického ohrožení je definován jako ohrožení jedince v psychické i fyzické jednotě. Jedinec neumí zvládnout své psychické prožitky, nemůže je unést. Jedná se např. o zvládání úzkosti, neúnosný pocit viny atd. Syndrom psychického ohrožení může vést k agresii, k suicidálním myšlenkám, útekovému chování atd. (Vodáčková a kol., 2002).

#### 3.3.1 Krize v důsledku ztráty

V předchozích odstavcích jsem se zmínila, že příčinou krize mohou být ztráty, změny vnějších podmínek a volby. Katastrofické události, jako jsou povodně, doprovází škody velkých rozsahů a ztrát, obzvláště povodně, které postihly ČR v posledních letech, s sebou přinesly nezvratné škody, jako jsou ztráty lidských životů a materiální škody miliardových rozsahů. Věnuji se proto nyní ztrátám<sup>19</sup> jako spouštěčům krize.

„Ztrátu můžeme vymezit jako náročnou životní situaci. Rozhodující význam pro prožívání události jako životní ztráty má emocionální vazba jedince ke ztracenému objektu – člověku, předmětu nebo činnosti. Přirozenou reakcí je smutek. Proces truchlení představuje určitý způ-

---

<sup>19</sup> Špaténková a kol.(2004b, s. 56) rozlišují několik aspektů ztrát: Materiální, vztahové, systémové, intrapsychické, funkcionální, rolové.

sob zpracování této ztráty. Čím byla vazba jednice ke ztracenému objektu intenzivnější, tím výraznější a delší jsou projevy smutku a truchlení.“(Špaténková a kol., 2004b, s. 55)

**Smutek se projevuje** (Špaténková a kol., 2004b):

- Emocionálně – smutek, pocity viny, hněv
- Kognitivně – zmatek, dezorientace, nedůvěra, obsedantní zabývání se vzpomínkami na ztracený objekt, poruchy koncentrace pozornosti
- V chování – pláč, únikové reakce, hyperaktivita, poruchy spánku
- V tělesných projevech - problémy s dýcháním, únavová a svalová slabost, nespavost

**Fáze krizové reakce při traumatické krizi** (Špaténková a kol., 2004b, s. 26):

- 1) Fáze šoku
- 2) Fáze emoční reakce
- 3) Fáze zpracovávání krize
- 4) Fáze nové orientace

Při povodních přichází o životy desítky lidí. Pro osoby, vyrovnávající se se ztrátou domova a smrtí blízkého člověka (úplná vztahová ztráta), je velmi těžké se s těmito ztrátami najednou vyrovnat. Některé osoby, které zastihla povodeň, již před tím byly v náročné životní situaci a mnozí dokonce prožívali krizi. Někteří se nacházeli v rozvodových řízeních či byli vážně nemocní, jiní se vyrovnávali se ztrátou svých blízkých. Zvládání přítomnosti katastrofální události je pak často nad jejich možnosti. Povodeň také mohla otevřít dříve neřešené problémy, které díky této katastrofě vzešly na povrch. „Následky jediné události mohou být pochopitelně vyšší u těch zasažených, jejichž odolnost je snížena předchozím traumatem (typickým příkladem je opakované zaplavení, může se ale jednat i o trauma jiné, dokonce zcela nesouvisející povahy), špatným zdravotním stavem, osamělostí, věkem, neuspokojivými ekonomickými poměry, problémy v rodině či zaměstnání.“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 36)

### 3.3.1.1 Materiální ztráty

Hmotné škody mnohdy nepředstavují tak velký problém, závažnějším rizikem jsou emocionální vazby k danému předmětu, jelikož si je spojujeme s lidmi, s událostmi, vírou, nadějami, láskou atd. Materiální předmět se sice může zakoupit nový, díky finančním darům, nicméně finanční kompenzace nenahradí vzpomínky, které zničený předmět evokoval.(Špaténková a kol., 2004b)

Stejně tak i škody na zničeném domě můžeme vyčíslit ve statisících či milionech a můžeme kompenzovat tyto materiální škody skrze finanční dary nebo pojistné plnění, ale narušení „do-



mova“ se vyčíslit nedá. Rodiny při evakuaci opouští své domovy, prostředí, kde se cítí bezpečně, a často neví na jak dlouho. Pro oběti povodní je představa destrukce domu a evakuace z jejich „domova“, také ztrátou nebo narušením jejich bezpečí. Tato situace je pro ně velmi zatěžující. Vždyť potřeba bezpečí patří, hned po fyziologických potřebách, mezi nejdůležitější lidské potřeby, dle hierarchické pyramidy potřeb A. Maslowa (příloha CH). Není se tedy čemu divit, že osoby postižené povodní jsou vystavovány velkému stresu, který může vést k syndromu psychického ohrožení.

Stejně jako ztráta bezpečí, tak i „ztráta minulosti“, kterou zprostředkovávají fotoalba a různé památeční předměty, je možnou příčinou krize. Fotografie představují vzpomínky na životní etapy. Jejich ztráta může znamenat narušení integrity (Špatenková a kol, 2004b).

*„Nejhorší zážitek z povodní pro mě byl pohled na zničenou skříň, ve které byly fotografie a kroniky, které jsem psala svým dětem a pohled na zničený památeční stůl z mého dětství, kde ještě před povodní seděla celá rodina. Vypolávalo to ve mně silné, těžko zvladatelné emoce.“ (výpověď paní M)*

Mnoho obětí povodní se nacházelo na vrcholu produktivního věku. Vše, co do té doby vytvořily, je zničeno nebo poškozeno. Představuje to pro ně ztrátu minulosti, mění se tím i jejich současnost a ovlivňuje pohled na budoucnost (Špatenková a kol. 2004b).

Oběti povodní, které neutrpěly vztahové ztráty (úmrť, přestěhování se) či neutrpěly při povodních tělesné zranění, se často bojí své emoce projevit. Jejich zármutek nad zničenými materiálními objekty (dům, nábytek, hračky) doprovází i pocity viny, že jsou na tom lidé mnohem hůře a že jejich reakce jsou nepřiměřené. (Špatenková a kol., 2004b). Je důležité tedy obětem připomínat, že jejich reakce je přirozená a nemusí se za své pocity stydět. Právě neventilované problémy a emoce ohrožují psychickou a fyzickou jednotu a mohou být příčinami již zmíněného syndromu psychického ohrožení. Proto je důležité, aby osoby postižené povodní měly kolem sebe sociální oporu (laickou i odbornou). Výše uvedené ztráty jsou právě těmi důvody, proč má být poskytována psychosociální pomoc a to včas a dlouhodobě, jelikož mnozí si uvědomí své ztráty až později.

Vnímám jako velmi důležité apelovat na uvědomování si emočních aspektů materiálních předmětů. Aby pomoc byla účinná, nemůže skončit pouze poskytováním materiální pomoci, jako tomu bylo dříve u humanitárních organizací. Je důležité přistupovat k obětem individuálně, jelikož vazby k materiálním předmětům jsou specifické pro každou oběť.

### 3.3.2 Posttraumatický růst

*„Všechno zlé je k něčemu dobré“ (Lidové přísloví)*

Posttraumatickým růstem (dále jen PTG) označujeme posuny v určitých oblastech života, kladné změny v důsledku traumatu. V současné době je snaha poukazovat na pozitivní dopady katastrof, nikoliv vnímat pouze ty negativní. Neznamená to popření bolesti, ale snahu jít dál a umět se z události poučit, což je jedna ze zásad PKPS. (Preiis, 2009)

Vyrovnávání se s traumatem je doprovázeno často pozitivními i negativními prožitky. Je tedy časté, že osoby vykazují symptomy PTSD a traumatický stres, ale zároveň vykazují i známky posttraumatického růstu (více v praktické části).

PTG se projevuje v 5 oblastech (Preiss, 2009):

- Vztahy s druhými lidmi - pocit větší sounáležitosti, nárůst EQ (emoční inteligence)
- Nové životní možnosti – efektivnější nakládání s časem, objevení nových zájmů
- Osobnostní růst – větší sebedůvěra
- Spirituální změna – větší zájem o duchovní život
- Ocenění života – uvědomění si hodnoty vlastního života

## 4 PSYCHOSOCIÁLNÍ KRIZOVÁ POMOC A SPOLUPRÁCE

*„Nejsme na to (v tom sami)“; „i my můžeme pomoci druhým“; „společně to zvládneme“; „ a na příště se připravíme“. (Baštecká a kol., 2010, s. 6)*

Výše uvedené věty jsou součástí psychosociální krizové pomoci a spolupráce, vyjadřují snahu pomoci zasaženým minimalizovat psychosociální důsledky povodní (katastrof) a zároveň je ujistit, že jejich reakce jsou přirozenou reakcí na mimořádnou událost (Kohoutek, Čermák, 2009; Baštecká a kol., 2005).

### 4.1 Základní pojmy

Než se budu věnovat psychosociální krizové pomoci a spolupráci podrobně, vysvětlím nejdříve základní pojmy.

#### Psychosociální

Hartl, Hartlová (2009, s. 487) definují pojem „psychosociální“ jako „vztahující se k vlivu společnosti na vývoj a stav psychiky“. Jedním z představitelů psychosociální teorie byl E.Fromm, který kladl důraz na vztahy mezi jedincem a společností, přičemž jedince vnímal jako součást společenství, která ho zásadním způsobem ovlivňuje (Vágnerová, 2007).

#### Krizová pomoc<sup>20</sup>

Krizová pomoc je taková pomoc, která se poskytuje lidem v nesnázích či těžkých situacích (Hartl, Hartlová, 2009). Zákon 108/2006 Sb. definuje krizovou pomoc jako terénní, ambulantní nebo pobytovou službu na přechodnou dobu osobám, které jsou ohroženy na životě nebo je ohroženo jejich zdraví a nemohou svou nepříznivou sociální situaci řešit vlastními silami.<sup>21</sup>

#### Spolupráce

Spolupráce je vyjádřením snahy co nejvíce aktivizovat k vzájemné pomoci a svépomoci. Spolupráce na rozdíl od pomoci nevytváří takový pocit bezmoci a nevytváří mocenské nadřazení pomáhajícího. Psychosociální pomoc a spolupráce vnímá jako podstatné, aby se lidé kolem neštěstí stali spolupracovníky a partnery a ne pouze pasivními příjemci pomoci. Toto přesvědčení

---

<sup>20</sup> Baštecká a kol. (2005, s. 207) popisují kontinuum krizové pomoci, díky kterému se zpracovává traumatický zážitek.

<sup>21</sup> Základní činnosti krizové pomoci – ubytování, zajištění stravy, sociálně-terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv (108/2006 Sb.).

vychází z antropologie, ze které psychosociální pomoc a spolupráce vychází (více v kapitole 4.2.2). (Baštecká a kol., 2010)

## **Oběť**

Oběť je osoba, která byla zasažena neštěstím, v našem případě povodní.

Dělení (Vodáčková a kol., 2002; Matoušek a kol., 2008):

- Oběti přímé – účastníci hromadného neštěstí
- Příbuzní a přátelé obětí přímých
- Záchranáři, pomáhající
- Obyvatelé místa, kde se neštěstí odehrálo

V literatuře se v současné době používá také pro osoby zasažené neštěstím pojem „přeživší“<sup>22</sup>, „aby se z představy o události odstranila bezmoc a pasivita oběti, aby oběť přestala být obětí a stala se tím, kdo žije dál.“ (Vodáčková a kol., 2002, s. 378)

V této práci označuji osoby, které prožily povodeň následujícími pojmy: oběť, přeživší, zasažení a postižení povodní/postižení<sup>23</sup>.

## **Psychosociální potřeby**

Vágnerová (2007, s. 177) rozděluje potřeby z hlediska jejich vzniku i zaměření na:

- Základní biologické potřeby - vrozené
- Základní psychické potřeby - rozvíjejí se na základně vrozených dispozic, jsou však výrazně formovány učením
- Psychosociální potřeby sekundárního charakteru - vytvářejí se pod vlivem sociokulturních podmínek, v nichž člověk žije

Psychosociální potřeby definuje Vágnerová (2007) jako potřeby, rozvíjející se na vrozeném základě a jejich vývoj je stimulován a modifikován především sociálními vlivy. Mezi základní psychosociální potřeby řadí:

- Potřeba bezpečí
- Potřeba stimulace
- Potřeba poznání
- Potřeba sociálních kontaktů
- Potřeba seberealizace
- Potřeba smyslu vlastní existence

---

<sup>22</sup> „Přeživší“ pochází z anglického slova „survivor“ = ten, který přežil. (Baštecká a kol., 2005; Vodáčková a kol., 2002)

<sup>23</sup> Tento pojem se rozšířil v médiích po povodních v roce 1997 (Vodáčková a kol., 2002).

PhDr. Helena Chloubová (Strmisková, 2007) rozděluje psychosociální potřeby na základní existenciální (bezpečí, jistota), vyšší psychosociální potřeby vztahové (láska a sounáležitost), vyšší psychosociální potřeby self (sebepojetí, a sebeúcta) a vyšší potřeby (seberealizace)

Můžeme se také setkat s pojmem „psychosociální krizové potřeby“, které definuje Vymětal (2009, s. 20 - 21) takto: „Jsou to specifické potřeby, které u lidí vznikají v souvislosti s mimořádnou událostí. Tyto potřeby jsou rozmanité a mají různé trvání v čase. Některé mají individuální, jiné komunitní povahu.“

## 4.2 Psychosociální krizová pomoc a spolupráce

Po seznámení se základními pojmy se můžeme dále zabývat psychosociální krizovou pomocí a spoluprací jako takovou.

„Psychosociální pomoc je nově vytvářenou mezioborovou disciplínou, která předpokládá, že všechny počiny v kontinuu prací záchranných, likvidačních a pracích na obnově a připravenosti mají kromě technických parametrů svoje důrazy a postupy psychosociální.“ (Baštecká a kol., 2010, s.6)

Mezioborovost je položena na základech vycházejících z psychologických poznatků, integrují se s poznatky sociální práce, krizového řízení<sup>24</sup> a dalších disciplín. PKPS je realizována většinou pracovníky z resortu práce a sociálních věcí, proto se také její zásady opírají o Zákon o sociálních službách 108/2006 Sb.. (Baštecká a kol., 2005; Vymětal, 2009)

Zdůrazňuji, že psychosociální pomoc není pomocí humanitární, jelikož jsou to dvě historicky odděleně vzniklé soustavy pomoci. Nicméně mají společné východisko a tím je kvalitní sociální práce. Sociální práce umožňuje humanitární pomoci, aby nezůstávala pouze u krátkodobého rozdávání potravin a léků a PKPS umožňuje, aby nesklouzávala k pouhému psychologizujícího naslouchání. Často totiž docházelo k psychologizaci psychosociální pomoci a tím se poškozovala jak pomoc psychologická, tak psychosociální. Dobrá psychosociální pomoc by měla být myšlenkové a komunikační pojitko humanitární, materiální, psychologické, sociální a duchovní pomoci. (Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2005)

Jelikož se jedná o poměrně mladou disciplínu, její vymezení nebylo až do roku 2010 jednoznačné. Velkým krokem k vymezení psychosociální pomoci bylo definitivní vydání Standardů psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek (Blíže v kapitole 4.4). Psychosociální pomoc apeluje na primární zdroje sociální opory (např. rodina), opírá se o dobré sousedství, vztahuje se k veřejnosti jako zdroji pomoci, aktivně podporuje a povzbuzuje osobité copingové strategie oběti. Podporuje vzájemnou pomoc lidí, kteří žijí ve společenství a

---

<sup>24</sup> Krizové řízení je systém, skupina osob či proces, který zahrnuje preventivní aktivity, přípravu na mimořádnou událost a řešení mimořádné události a jejich následků. (Vymětal, 2009)

dlouhodobě si pak pomáhají při zvládnání neštěstí, na rozdíl od krátkodobé odborné pomoci. Psychosociální pomoc je základní složkou pomoci při neštěstí, je terénní, proaktivní<sup>25</sup>, včasná a dlouhodobá, týmová a jejím výsledkem je lepší připravenost na příští události. Je to pomoc emoční, duchovní a praktická, která naplňuje psychosociální potřeby vzniklé v souvislosti s mimořádnou událostí. (Baštecká a kol., 2010; Vymětal, 2007; Baštecká a kol., 2005)

„Hlavním cílem je začlenění lidí do společenství při co nejvíce zachované soběstačnosti. Jejím důsledkem by mělo být posílení obětí zasažených neštěstím; obnova životuprospěšných iluzí a udržení či zvýšení odvahy k životu a pocitu životního smyslu.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 202)

Hodnoty psychosociální pomoci jsou založeny na lidské důstojnosti, partnerství, spolupráci, angažovanosti pro druhé a úctě. „Základními principy jsou subsidiarita<sup>26</sup>, partnerství a participace.“ (Baštecká a kol., 2010, s. 7) Tyto principy by měly zaručit, aby nedocházelo k rozhodování bez ohledu na skutečné potřeby přeživších.

#### 4.2.1 Dvě úrovně PKPS

(dle Baštecké, 2003)

- **Nespecifická komunikační**

Nespecifickými prostředky jsou informace, komunikace s důrazem na vedení rozhovoru, koordinace, spolupráce a měli by je umět všichni poskytovatelé PSKP.

- **Odborná - specifická**

PSKP na odborné úrovni je poskytována podle potřeb přeživších. Specifické prostředky vyplývají z mezioborového zázemí týmů, které zaručuje např. PIT (více v kapitole).

Společným prvkem těchto dvou úrovní je uznání, jelikož zasažení potřebují potvrdit, že se stalo něco zásadního (Baštecká a kol., 2005).

#### 4.2.2 Antropologie PKPS

Toto východisko koresponduje s vývojem PKSP „od pomoci ke spolupráci“ (Standardy, 2010). Je to snaha spolupracovat s obětí, aktivizovat, nikoliv z nich vytvářet pouze pasivní příjemce pomoci. Tendence podporovat copingové strategie oběti a aktivizovat přirozenou sociální oporu, podpořit společenství ve vzájemné pomoci.

---

<sup>25</sup> Proaktivní znamená: aktivní vyhledávání těch, pro které by mohla být pomoc prospěšná nebo nezbytná. Je důležité brát na vědomí, že mnozí lidé nebudou pomoc vyhledávat a budou se při řešení spoléhat sami na sebe. (Kohoutek, Čermák, 2009)

<sup>26</sup> Subsidiarita je definována jako podpora pro nižší a bližší. Je to podpora občanům obcí, v rozhodování osobě a pomoci a nikoliv tvořit ihned sociální služby (Baštecká a kol., 2010).

**PKPS je zastávce následujících myšlenek** (Baštecká a kol., 2010, s.7):

- neštěstí potkává lidi od nepaměti a oni je od nepaměti umějí zvládat;
- svépomoc a vzájemná pomoc jsou nejčastějšími reakcemi na mimořádnou událost;
- pomáhání pomáhá zvláště těm, kteří pomáhají;
- člověk si obvykle dokáže pomoci sám, zvláště pokud ho ostatní podpoří;
- neštěstí je zakotveno ve společenství stejně jako reakce na něj a stejně jako lidská důstojnost, život a smrt, účinné psychosociální postupy vycházejí ze společenství a zaměřují se na něj.
- výsledkem neštěstí je mj. zkušenost a sní související lepší připravenost na příští událost.

### 4.2.3 Základní cíle PKPS

*„Hlavním cílem psychosociální pomoci a spolupráce je začlenění lidí do společenství při co nejvíce zachované soběstačnosti v rámci dobrých mezilidských vztahů.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 202)*

Při stanovování cílů se jednoznačně vychází z předpokládaných a vyjádřených potřeb a hodnot zasažených jedinců, ale i celého společenství. Potřeby a hodnoty obětí odrážejí také identitu a hodnoty pomáhajícího. Obecně také platí, že nejdříve se uspokojují základní fyziologické (biologické) potřeby a následně až potřeby psychosociální (viz kapitola 4.1). Do kompetencí psychosociální pomoci a spolupráce můžeme zahrnout uspokojování potřeb a naplňování hodnot v oblastech duchovní, duševní, tělesné a sociální. Potřeby oběti jsou velmi individuální, ale i přesto můžeme stanovit základní rámcové okruhy cílů při poskytování psychosociální pomoci. (Baštecká a kol., 2005; Baštecká a kol., 2008)

#### **Základní cíle:**

Toto rozdělení<sup>27</sup> jsem vytvořila na základě (Baštecká a kol., 2005; Baštecká, 2003; Baštecká a kol. 2010)

- **Zvládání sebe a života**

Člověk zasažený traumatizující událostí potřebuje podpořit nebo obnovit pocity vlády nad sebou a situací. Jedná se o obnovení řádu a struktury. Nástrojem tohoto cíle je první

---

<sup>27</sup> Vodáčková rozděluje úkoly psychosociálního týmu do třech kategorií: před katastrofou – vzájemná informovanost a bezpředsudečná koordinovanost; při katastrofě – informace a podpora; po katastrofě – organizace a výkon krátkodobých a dlouhodobých protitraumatických opatření.

psychická pomoc s důrazem na informace (důležitou roli zprostředkovatele informací zde hrají média <sup>28</sup>) a pomoc při prosazování práv a zájmů přeživších.

- **Individuální, rodinné a obecní zpracování zážitku a minulosti**

„Traumatizující zážitek má tendenci se prosazovat do myšlení, pocitů a činů i proti vůli oběti. Postupně může narušit běžné fungování oběti a odcizit zasaženého člověka od jeho rodiny, rozdělit společenství obce.“ (Baštecká a kol., 2005 s. 207)

Zážitek se zpracovává skrze kontinuum krizové pomoci, které spočívá ve vyhledávání oběti, případné krizové intervenci, defusingu, debriefingu (tyto dva pojmy jsou popsány v kapitole 4.3), krizovém poradenství, podpoře truchlení až po případnou práci s PTSD.

- **Znovu začlenění lidí do společenství při co nejvíce zachované svébytnosti**

Jak se člověk dokáže vypořádat s traumatickou událostí, konkrétně povodní, závisí na poskytnuté sociální opoře, jelikož „závažný stres potřebu sociální opory zvyšuje“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 56). Neformální sociální oporou může být rodina, přátelé, sousedi. Formální sociální opora slouží k podporování svépomoci. Psychologové a sociální pracovníci, jakožto formální sociální opora, pobízejí např. představitele obce, duchovní, aby podporovali kontakt s přirozeným prostředím, vytvářeli možnosti setkávání či uctění památky a tím udržovali společenství obce.

- **Otevření budoucnosti**

Posílení, růst, otevření se do budoucnosti včetně podpory životu prospěšných přesvědčení ve vztahu k sobě, druhým a světu, posílení odvahy k životu, chuti plánovat a stanovovat si cíle, to je úkolem práce psychosociálních týmů. „Otevření se budoucnosti z velké míry závisí na předchozích krocích. Pro oběť bývá důležité, aby našla smysl události, kterou prožila.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 208) Signálem, že situace je dobře zpracovaná je okamžik, kdy člověk začíná plánovat a má chuť do dalších rozhodnutí.

- **Připravenost a ochota pomáhat druhým**

---

<sup>28</sup> Rolemi a vlivem médií při katastrofách se zabývá více Kohoutek, Čermák (2009); Vymětal (2009). Postavení hromadných informačních prostředků při mimořádných situacích, kdy jsou ohroženy lidské životy, majetek atd, upravuje také Krizový zákon 240/200Sb. §30.



#### 4.2.4 Rozdělení PKPS

PKPS dělíme na 3 základní okruhy, těmi jsou – první občanská pomoc, přímý kontakt a koordinace. V této kapitole se věnuji náplni jednotlivých okruhů a činnostem, které poskytují.

##### 4.2.4.1 První občanská pomoc

*„Pomáhat zasaženým v situaci neštěstí představuje běžnou lidskou reakci v takových chvílích, účinný způsob osobního i společenského zvládnutí neštěstí a také jednu z psychických obran.“ (Baštecká a kol., 2010, s. 6)*

První občanská pomoc je základ PKPS jelikož na místě katastrofy je jako první občan. Úkolem psychosociálních pracovníků je aktivizovat občany a informovat je o možnostech, „které má každý z nás jako občan ve chvíli, kdy se stane neštěstí a druhý člověk je v nouzi a tísní, je ohrožen jeho život, anebo vztah k sobě či je ohrožen jeho majetek“ (Baštecká a kol., 2008, s. 19). Psychosociální pracovníci se také snaží podpořit občany v jejich reálné moci, jelikož lidskou důstojnost můžeme podpořit vždy. První občanská pomoc se opírá o zákon č. 20/1966 Sb, který stanovuje povinnost každému občanovi zprostředkovat nebo poskytnout pomoc osobě, která je v ohrožení života nebo zdraví. Úkolem psychosociálních pracovníků je připomínat tuto občanskou povinnost. (Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2010)

##### **Rozdělení POP vychází z bio-psychosociální spirituální jednoty:**

(Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2005)

- **První zdravotní pomoc** - 5 T – polohování, uvolnění cest dýchacích, umělé dýchání, srdeční masáž, zástava krvácení, znehybnění a protišokové opatření.
- **První psychická pomoc** - „Okamžitá reakce na základní psychosociální potřeby, kde psychická pomoc splývá s péčí matčinou.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 157) Znamená to zajištění bezpečí, kontakt s blízkými, podání informací, atd.
- **První duchovní pomoc** - Poskytuje se např. umírajícím, realizuje se v samotné přítomnosti s umírajícím, neodcházet od něj, držet ho za ruku, případně se za něj modlit.
- **První právní pomoc** - Dokumentace zničených věcí, např. kvůli pojistnému plnění.
- **První sociální pomoc** - Zahrnuje např. ochranu majetku před rabováním.

#### 4.2.4.2 Přímý kontakt

Přímý kontakt slouží k naplňování cílů a zásad PKPS v akutním, střednědobém a dlouhodobém horizontu (standardy). Při tomto rozdělení jsem vycházela z Baštecké a kol.(2010), Baštecké a kol. (2008) a Baštecké a kol. (2005).

##### **Přímý kontakt zahrnuje následující činnosti:**

- Týmová a supervizní podpora pomáhajícího (více v kapitole 4.5.1)
- Aktivní vyhledávání zasažených

Vytvoření důvěry mezi oběťmi a terénními pracovníky, kteří zjišťují akutní potřeby zasažených, sdělují zasaženým informace (o jejich práci, roli a možnostech pomoci). V přímém kontaktu se musí také umět respektovat odmítnutí.
- Dohoda o spolupráci

Pokud se navázání kontaktu vydaří, vytváří psychosociální pracovníci dohodu o spolupráci. Následně pak zjišťuje konkrétní potřeby a hodnoty zasažených. Informují se, jakou mají zasažení neformální sociální oporu a jaké jsou jejich copingové strategie. Jak už jsem uvedla, sociální opora je pilířem PKPS a kvalita sociální opory se odráží na případném rozvinutí PTSD. Sociální opora „je důležitým mediátorem psychických následků neštěstí“ (Kohoutek, Čermák, 2009, s. 55).
- Podpora při sdělování špatných zpráv

Úkolem je podpořit příjemce špatných zpráv, že v tom není sám, že se situace dá zvládnout. Při sdělování těchto zpráv by se mělo přistupovat partnersky a citlivě a pomáhající by měl být připraven na reakce oběti a znát poradenské techniky.
- Podpora svépomoci<sup>29</sup> a vzájemné pomoci

Podporovat zasažené v jejich odhodlání v překonání nepříznivého osudu a podporovat jejich strategie pro zvládání stresu. Podporovat je v péči o sebe i v pomoci ostatním. Psychosociální pracovník by měl pomoci aktivizovat přirozenou sociální oporu, (kterou jsem popisovala v „Dohodě o spolupráci“). Důležité je uznat zátěž a emoce zasažených, ujišťovat je, že jejich reakce je normální reakcí na nenormální situaci a informovat je o možnostech řešení této situace. PP by také měli nabádat zasažené, aby se nevzdávali svých sociálních aktivit, ale naopak je udržovali při životě. Jednou z významných forem pomoci by také mělo být naučit postižené komunity, aby si pomáhaly navzájem. Podpo-

---

<sup>29</sup> Možnosti svépomoci mohou být v oblasti fyzické (např. pokud je oběti nevolno – dát důraz na lepší životosprávu); kognitivní (noční děsy – doporučit představování lepších vyústění); emocionální (depresivní pocity – přijmout je jako dočasné – mluvit s rodinou, linkou důvěry); behaviorální (nespavost – relaxovat)(Vymětal, 2007).

rovat je ve vytváření různých změn v souvislosti s událostí a podporovat je při prosazování návrhů těchto změn (např. získání grantu na protipovodňové bariéry).

- Podpora práv a zájmů

Cílem je „stanovit postupy, kterými lze podpořit zvládnání situace, otevření se budoucnosti a znovu začlenění se do společenství.“ (Baštecká a kol., 2010, s.19) Jedná se o podávání informací o pomoci např. ze strany státní správy, podávání informací o zdravotních rizicích zasaženého místa (kontaminace vody), zajištění odborné pomoci (psychologické, duchovní, právní atd.)<sup>30</sup>.

- Propojení do střednědobé a dlouhodobé pomoci

Spolupráce s místními lidmi, vytipování organizací, osob, které budou ochotny se zapojit do dlouhodobé pomoci. Střednědobá a dlouhodobá pomoc spočívá hlavně v podpoře občanské i profesionální angažovanosti a v podpoře obecních i soukromých obřadů, v ocenění místních a v uznání jejich práce.

- Ukončení spolupráce

Rozloučení se se svým úkolem, rolí, zasaženými lidmi.

- Podpora připravenosti zasažených lidí, obcí a organizací na další událost.

Zvyšování povědomí o tom, že neštěstí jsou běžnou součástí života, je možno se na ně připravit a „učíme se je zvládat jejich zvládnáním“ (Baštecká a kol., 2010, s. 21). Provádějí se různé výzkumy, zhodnocují se silné a slabé stránky zvládnání situace a zátěže.

- Komunikace s veřejností a médií

Vytváření letáčků, zajišťování rovného přístupu k informacím<sup>31</sup>. Předávání informací o povaze neštěstí, o poslání terénních pracovníků, o možnostech ochrany a prevence. Spolupráce zejména s médii, která mohou pomoci snižovat nepříznivé dopady povodně.

- Dokumentace události

Pomáhající pracovník by si měl vést svůj deník. Je důležité dokumentovat kontakt se zasaženými. Tyto materiály následně slouží k vyhodnocování pomoci a spolupráce. Pomáhají také udržet paměť události. Vytváření různých osvětových materiálů, letáků atd.

---

<sup>30</sup> „Do péče psychiatrů a ostatních zdravotnických pracovníků doporučujeme oběti tehdy, setkáme-li se u nich s vážnými reakcemi na katastrofickou zátěž nebo s podmínkami, které ztěžují situaci.“ (Dewolfe) Vážnou reakcí či ztěžující situací může být - dezorientace, deprese, úzkost, duševní nemoc, neschopnost postarat se o sebe, problematické popíjení alkoholu.

<sup>31</sup> Aby přístup k informacím byl rovnocenný, je důležité respektovat kulturní odlišnosti, zdravotní znevýhodnění, jazykové bariéry a tomu poskytování informací přizpůsobovat.

#### 4.2.4.3 Koordinace

Koordináční činnosti slouží k zajištění dobré realizace přímého kontaktu a první občanské pomoci. Tedy koordinace činností od prvních sekund události, případně až do dvou let po události. Důležitou roli sehrává vedoucí pracovník týmu (koordinátor), jehož úkolem je především vytvoření podmínek pro začátek spolupráce, udržení a zakončení. Je důležité vytvořit nejdříve cíle a postupy pomoci a spolupráce. Koordinace zahrnuje také týmovou spolupráci, tedy vytvoření, budování a zacvičování týmu. Zajištění podmínek pro tým. (Manuál 2009, Standardy 2010) Koordinace také znamená být v kontaktu a komunikovat s ostatními zasahujícími složkami a humanitárními organizacemi.

### 4.3 Pomoc v časovém sledu

*„ Čas obnovy organismu anebo společenství po nepříznivé události je zároveň časem příprav na příští podobnou událost.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 26)*

PKPS se podle trvání v čase z části proměňuje v obsahu i formě.<sup>32</sup> Každé období vyžaduje jiné metody a přístupy. Pomoc a spolupráci musíme přizpůsobovat situaci a jejímu vývoji.

V každé fázi by mělo probíhat zhodnocení a vyhodnocení PKPS, za účelem ponaučení se z chyb a předávání zkušeností. Jak už jsem uvedla, je důležité také dokumentovat jednotlivá období.

**PKPS dělíme na** (Baštecká a kol., 2005):

- Krátkodobou – od času nula do tří dnů po události
- Střednědobou - od tří dnů do měsíce až šesti týdnů po události
- Dlouhodobou – od měsíce po povodni do 14 měsíců až dvou let po povodni v závislosti na potřebách zasažených

#### 4.3.1 Krátkodobá PKPS

Krátkodobá pomoc se poskytuje v akutní fázi. Zajišťuje záchranu životů (evakuaci<sup>33</sup>) a majetku, jedná se o tzv. záchranné práce, které vedou k odvrácení nebo omezení rizika ohrožení života, majetku a životního prostředí. V tomto období se objevuje **fáze omámení a šoku**, která trvá 0

<sup>32</sup> Baštecká a kol. (2005) uvádějí, že nejdůležitější fází je období před událostí, jelikož je to prostor pro prevenci, zlepšování koordinace a vyhodnocování předchozí zkušenosti.

<sup>33</sup> Evakuace je v našem případě přemístění osob z míst ohrožených povodní do míst, kde je vytvořené evakuační centrum se zajištěním náhradního ubytování a stravy. Každý evakuovaný by měl mít s sebou evakuační zavazadlo.

až 36 hodin po události, a proto jsou velmi důležitá protišoková opatření. Zhruba do tří dnů po události přichází **fáze výkřiku**, která je doprovázena otázkou „Co se stalo?“. Fáze výkřiku jde u většiny lidí ruku v ruce se strachem, zmatkem a nedůvěrou<sup>34</sup>. V obou těchto fázích se využívá např. první psychická pomoc. Může se využívat metoda defusingu, která směřuje k roztržidění obětí na zvládající a ohrožené. (Baštecká a kol., 2005; Vymětal, 2007; Vodáčková a kol., 2002)

Krátkodobá pomoc by měla být konkrétní, tedy zajištění ubytování, stravy, výhled do krátkodobé budoucnosti a velkou roli sehrává předávání informací. Do tří dnů po události je reálná pravděpodobnost výskytu akutní reakce na stres (viz kapitola 3). (Vodáčková a kol., 2002; Baštecká a kol., 2005)

V čase nula až tři po události je důležité zajistit podklady pro vytvoření cílů pomoci. Zjistit, kdo je zasažený, povzbuzovat přihlížející v první občanské pomoci, chránit lidskou důstojnost. Důležité je mezi zasažené vnést klid, např. zprostředkování kontaktu s rodinou, předání důležitých informací (letáky). Měla by se zřídit tzv. povodňová telefonická linka a kontaktní centrum. Úkolem je také zajistit koordinace a sjednocení psychosociálních organizací, které jsou na místě. Velkou roli sehrává také komunikace s místními organizacemi, zastupitelstvem (povodňovou komisí) a začít svolávat koordinační schůzky, aby pomoc byla efektivní a důvěryhodná. (Baštecká a kol., 2008)

### 4.3.2 Střednědobá PKPS

Do střednědobé PKPS se zahrnuje aktivní vyhledávání obětí, aby oběti získaly možnost přístupu k nabízené pomoci a spolupráci. Tato spolupráce by měla být partnerská, která bude odpovídat skutečným potřebám zasažených. (Konkrétní obsah aktivního vyhledávání a navázání spolupráce jsem popsala v kapitole 5.2.4.2). Psychosociální pracovníci mají být v terénu dobře poznat (označení vizitkou nebo tričkem organizací, pod kterou spadají). (Baštecká a kol., 2010)

Do měsíce po události probíhají likvidační a obnovovací práce. Psychosociální pomoc a spolupráce se zaměřuje v této fázi na praktické potřeby. Pro povodně je typické tzv. **období „Líbánek“**, „radostné opojení ze solidarity, záchrany a pomáhání“ (Baštecká a kol., 2005, s. 26), které je doprovázeno odstraněním stavovských rozdílů, je kladen důraz na přátelství a solidaritu. Oběti se cítí více propojeny událostí, která se jim stala. Vzájemně si mezi sebou pomáhají a prožívají společně neštěstí, které se jim stalo. (Kohoutek, Čermák, 2009; Baštecká a kol., 2005). Období „Líbánek“ je stavebním kamenem pro vzájemnou pomoc a svépomoc. Úkolem PP je povzbuzovat zasažené ve vzájemném pomáhání, uznat jejich nasazení a být jim při ruce.

---

<sup>34</sup> Při evakuaci zasažených oblastí, někteří lidé nechtějí opouštět své domovy, nevěří, že by se něco takového mohlo stát.

Uplatňuje se tedy podpora svépomoci a vzájemné pomoci, podpora práv a zájmů obětí, podpora při sdělování špatných zpráv, podpora připravenosti zasažených lidí, obcí a organizací na další událost. (Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2010) Pro oběti je to **období hledání smyslu** (Proč nás to potkalo?), to trvá od tří dnů až do dvou týdnů po události, které je doprovázeno často hledáním viníka, který se v případě povodní špatně nachází. Pro střednědobou PKPS je hlavním prostředkem naslouchání a uznání prožitků, emocí a významu události. (Baštecká a kol., 2005; Vodáčková a kol., 2002; Baštecká a kol., 2008)

Typické je pro tuto **fázi** také **popření události a znovuprožívání** - „Třeba se mi to jen zdálo“, „Kdyby nás v čas upozornili, mohli jsme něco aspoň zachránit“. Trvá od dvou týdnů do měsíce po události. Mohou se objevit posttraumatické jevy (poruchy spánku, noční můry...), které se mohou překlenout až po PTSD. (Baštecká a kol., 2005; Vodáčková a kol., 2002)

Pro prevenci rozvoje PTSD se využívá metoda debriefingu, což je „řízené zpracování předchozího zážitku, proces, při němž pomáhají terapeuti lidem po traumatickém zážitku prostřednictvím rozhovoru nebo hry zpracovat traumatickou zkušenost.“ (Vízínová, Preiss, 1999, s. 156)

### 4.3.3 Dlouhodobá PKPS

Její náplň je z počátku podobná jako u střednědobé PKPS. Je zde hlavně snaha podpořit co nejvíce místní společenství, aby si dokázalo vzájemně pomáhat a nešťastnou událost dlouhodobě zvládat samo, aby se těžiště spolupráce mohlo přesunout na místní zdroje. (Baštecká a kol., 2010)

Je to také čas, ve kterém se rozhoduje, zda traumatická událost způsobí PTSD, tuto **fázi** nazýváme **posttraumatickou**, která trvá od jednoho do tří měsíců po události. Jestliže se PTSD vyskytne, je důležité zprostředkovat odbornou pomoc. Pokud se nerozvine, přichází uzdravení či uzavření, nicméně mnohdy se může jednat pouze o odložení traumatické reakce. Zpracování traumatické události se projevuje zařazením této události do života a zařazení mezi nezraňující vzpomínky, to může trvat u katastrofických událostí až 7 let a někdy i déle. Důležitým okamžikem je první výročí po události. (Baštecká a kol., 2005; Vodáčková a kol., 2002)

Dlouhodobá PKPS je spojena s ukončením spolupráce, to ale musí být jasně stanoveno a oznámeno, aby se zasažení i psychosociální pracovníci na ukončení spolupráce mohli připravit. (Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2010)

„Projekty dlouhodobé pomoci po povodních roku 2002 byly neseny nevyřčeným, nicméně zjevným předpokladem, že se České Republice zase dlouho nic nestane. Pokud by například další povodně přišly na jaře roku 2003, zastihly by vyčerpané pracovníky humanitárních organizací bez připravených dalších možností řešení na úrovni myšlenkové i materiální.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 25)

#### 4.4 Historie vzniku PKPS

Jak už jsem nastínila, psychosociální pomoc je poměrně mladá disciplína. „Zásadní pro její vznik v ČR byly rozsáhlé povodně moravské (1997) a české (2002). Povodně se staly zdrojem pomoci a jejího řízení, koncepcí výcviku a výzkumu.“ (Baštecká a kol., 2008, s. 6) Jako pozitivní dopad povodní můžeme tedy vnímat rozvoj nových forem pomoci, s důrazem na pomoc psychosociální (Kohoutek, Čermák, 2009).

Důležitým okamžikem při vývoji psychosociální pomoci byl také projekt Světové rady církví, do které se ČR začlenilo v roce 1998 a jejím výsledkem se stal např. výcvik v psychosociální pomoci. Ve zmíněném roce se také poprvé objevuje idea standardů kvality sociálních služeb na MPSV v rámci česko-britské reformy sociálních služeb, standardy vyšly v platnost až o osm let později zákonem 108/2006 Sb. (Baštecká a kol., 2010).

Rok 1999 přinesl konferenci Komunikace při katastrofách. Následně vzniká Psychosociální intervenční tým, jehož první setkání se uskutečnilo v květnu 2000. Koncem roku 2002 se začalo myslet také na psychosociální potřeby pomáhajících, a tak začala vznikat, díky PhDr. Marii Sotolářové, síť krajských hasičských psychologů. Toto jednání se zaměřilo na vytváření kolegiální podpory mezi pomáhajícími při samotných zákrocích a také, aby samotní pomáhající dokázali být více citliví k psychosociálním potřebám obětí. (Baštecká a kol., 2008)

Při letních povodních v roce 2002 se v ČR začala psychosociální pomoc poprvé dlouhodobě poskytovat. Pro lepší koordinaci psychosociální pomoci při povodních 2002 vzniká 22. srpna při Remediu Praha pracovní skupina. Po rekapitulaci povodní se ukázalo, že psychosociální pomoc nebyla jasně vymezena a definována a její náplň nebyla známa poskytovatelům ani uživatelům a často zaměňována za pomoc psychologickou. Jelikož v roce 2002 poskytovaly psychosociální pomoc hlavně humanitární organizace, objevil se i další problém s vymezením hranic mezi materiální a psychosociální pomocí. Dalším problémem bylo, že se poskytovalo to, co se mělo pouze zprostředkovávat. V lednu 2003 již zmíněná pracovní skupina vytvořila seznam činností, které si pod psychosociální pomocí představují, a také co jednotlivé organizace mohou v případě mimořádné události nabídnout. Díky tomuto vznikl tzv. Panel psychosociálních organizací. Také vznikl vzdělávací program Management psychosociální pomoci v situaci hromadného neštěstí. (Baštecká, 2003; Baštecká a kol., 2008)

Rok 2003 přinesl vznik databáze psychiatrů a psychologů, kteří by byli ochotni se angažovat při katastrofách, ale v roce 2008 byl označen za nefunkční. V roce 2003 proběhlo také několik výzkumů obětí povodní. V létě 2003 se díky finanční podpoře německé Caritas povedlo povodně výzkumně vyhodnotit. Byl tím pověřen Psychologický ústav v Brně, jehož výsledkem je publikace Psychologie katastrofické události, která se zabývá povodněmi, jak z pohledu obětí, tak po-

máhajících.<sup>35</sup> Další výzkum provedlo Psychiatrické centrum Praha pod vedením Doc. PhDr. Marka Preisse PhD., který se zabýval traumatem a stresem osm měsíců po povodni v roce 2002, pozoroval také u respondentů symptomy posttraumatické stresové poruchy (Preiss a kol., 2004; Kohoutek, Čermák, 2009).

Vývoj psychosociální pomoci ovlivnily i jiné nešťastné události a katastrofy. Jednou z nich byla dopravní nehoda u Nažidel(2003), kdy přišlo o život 19 lidí. Zde byla poskytována psychosociální pomoc pod koordinací Ing. J. Gallové, která upozornila na obrovské možnosti obce stát při svých občanech v dobrém i ve zlém. V roce 2004 zasáhla vlna Tsunami Haiti. Koordinací psychosociální pomoci bylo pověřeno MV<sup>36</sup>, ale při organizování pomoci se vyskytl problém v meziresortní spolupráci. (Baštecká a kol., 2008)

V září 2004 proběhla celostátní konference „*Víme o sobě*“ – *Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí*, se kterou úzce souvisí i vznik pracovní skupiny pro vytváření standardů psychosociální pomoci. V roce 2005 se totiž vyhodnocovaly výstupy z této konference a IZS vneslo požadavek na garanci kvality služeb PIT a neziskových organizací. Na základě toho byla pověřena Bohumila Baštecká zajištěním návazné péče o zasažené občany. Měla také zajistit garanci úrovně kvality služeb. S tím se vyskytla potřeba vytvořit konkrétní standardy psychosociální pomoci, a tak v únoru 2006 vzniká oficiálně pracovní skupina pro jejich vytváření(cca polovina členů této skupiny patřila do PIT). Svou činnost začala průzkumem potřeb obětí zasažených neštěstím velkého rozsahu, zejména povodní. Tato pracovní skupina vydávala různé podpůrné letáky např. „Když náhle zemře blízký“; „Materiál první občanské pomoci“ atd. V letech 2006 – 2007 probíhal výcvik „Psychosociální intervenční tým – lektorský speciál“. Velkým výstupem pracovní skupiny byl manuál, vydaný v létě 2008, sloužící k popsání žádoucího chování při poskytování psychosociální krizové pomoci. V červnu 2008 ve Zlíně proběhlo cvičení IZS, kdy se také ověřovala podoba Psychosociální krizové pomoci po události. V prosinci 2010 vychází definitivní verze standardů psychosociální krizové pomoci a spolupráce, jelikož vývoj PKPS byl od „pomoci ke spolupráci“. (Baštecká a kol., 2008; Baštecká a kol., 2010)

Ačkoliv naše legislativa týkající se IZS a krizového řízení nezná pomoc psychosociální, je zahrnuta např. do roku 2007 do Koncepce krizové připravenosti zdravotnictví ČR nebo v Ústředním poplachovém plánu MV.

Důležitými osobami a opěrnými pilíři při vývoji psychosociální pomoci jsou např. Bohumila Baštecká (odborná garantka PITu), PhDr. Marie Sotolářová (psycholožka HZS), Radka Košařová, Štěpán Vymětal a mnozí další.

---

<sup>35</sup> Tato publikace byla při vzniku této bakalářské práce velkým zdrojem cenných informací.

<sup>36</sup> MV ČR vydalo v souvislosti s touto katastrofou informační leták „Psychosociální vodítka pro krizové manažery a žurnalisty – pomoc lidem při rozsáhlých neštěstích.“



Při občanském sdružení Rafe probíhají a probíhaly odborné výcviky. Např. 2009-2010 proběhl akreditovaný výcvik Krizová pomoc a první psychosociální pomoc. V současné době se plánuje odborný výcvik Psychosociálního intervenčního týmu, pro zapojení nových členů a osvětu regionální spolupráce. Pořádají také semináře zaměřené na pomoc po neštěstích. (<http://pit-cr.info/index.php?action=view&id=150&module=newsmodule&src=%40random48498c29f160e>)

## 4.5 Účastníci PKPS

*„Každý můžeme být příjemcem i poskytovatelem pomoci.“ (Baštecká a kol., 2010, s. 10)*

**Účastníci** (Baštecká a kol., 2010) :

- Občané
- Ze zákona obce a jejich zastupitelé
- Koordinátoři a manažeři (vedoucí) ze všech možných oborů činnosti
- Krizoví pracovníci a dobrovolníci
- Pracovníci pomáhajících profesí
  - Duchovní
  - Právníci
  - Psychologové
  - Sociální pracovníci
  - Zdravotníci...

Psychosociální profesionálové

### 4.5.1 Profil psychosociálního pracovníka a jeho role

*„Pomáhajícím postojem je ochota být svědkem, aby přeživší na to, co zažil, nebyl sám. Opravdovým úkolem je dovolit bolest, svědčit, a nepopírat. To je skutečná a užitečná pomoc“ (Baštecká a kol., 2005, s. 77)*

Úkolem psychosociálního pracovníka (dále jen PP) je realizace cílů psychosociální pomoci a spolupráce. Základní charakteristiku PP bych definovala následující citací: „Kvalita pracovníka psychosociální krizové pomoci a spolupráce mj. je dána jeho schopností se přiměřeně vcítovat do situace zasažených, přiměřeně se s nimi identifikovat bez krajností naprostého ztotožnění s jejich bezmocí anebo naprostého ztotožnění s mocí těch druhých“. (Baštecká a kol., 2008, s. 14)

PP by měl vždy být součástí týmu (psychosociální týmy v rámci humanitárních organizací, PIT atd.) jelikož PKPS se realizuje skrze týmovou spolupráci. Je důležitá jeho účast na pravidel-

ných týmových supervizích, koordinačních, vyhodnocovacích a zakončovacích setkání, aby se předcházelo terciální traumatizaci<sup>37</sup>. Vedoucí týmu by také měli pečovat o zdraví fyzické a psychické svých členů, tedy dávat prostor pro odpočinek a PP by měl být podporován v dobrém výkonu „a ve vědomí, že je povinen věci zvládat společně a nebýt na pomáhání sám“ (Baštecká a kol., 2010, s. 15). Je důležité, aby dobře rozuměl svému úkolu, své roli a byl s tím ztotožněn. Měl by mít možnost dozvídat se o tom, jak pokračuje obnova a jak se vyvíjí osud lidí účastných na události, i když svou spolupráci ukončil. PP by si měl vést deník<sup>38</sup>, který povede k rozvoji jeho, ale také k psychosociální pomoci a spolupráce.

Rovněž je důležité, aby PP dokázal odhadnout reálně své síly a mohl tak jít příkladem. „Dobrý pomáhající pracovník se snaží přirozeným dějům nepřekážet; má mít na paměti, že při pomáhání „spíše jede na koni, než řídí auto.“ (Shalev, Urasno in Baštecká a kol., 2005, s. 78) PP by se měl vyhnout používání tradičních metod, psychiatrickým diagnostickým nálepkám a měl by se zaměřit na aktivní terénní přístup. (Dewolfe, 2001)

Zprávy a informace musí umět sdělovat jasně a srozumitelně, nezahlcovat oběti zbytečnými informacemi. Měl by znát a umět techniku aktivního naslouchání. PKPS se realizuje hlavně skrze slovo, které zahrnuje i umění mlčet. Psychosociální pracovník by měl být při zjišťování potřeb zasažených trpělivý, neměl by naléhat nebo je nutit do spolupráce. Měl by projevovat zájem a soucit. (Vymětal, 2007; Baštecká a kol., 2005)

PP by se měl řídit etickým kodexem sociální práce<sup>39</sup>, postupovat v souladu se zákonem o sociálních službách, v souladu se standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce. Jeho základní výbavou by měla být emoční inteligence na velmi dobré úrovni, která zahrnuje empatii, znalost vlastních emocí atd. <sup>40</sup> Měl by zasaženým pokládat otevřené otázky, aby je vybízel k rozhovoru a mohl se co nejvíce dozvědět o potřebách a hodnotách oběti.

Vymětal (2007, s. 97) definuje nejdůležitější **zásady při komunikaci se zasaženými**:

- chovat se pokorně, lidsky, ochotně,
- nestát nad člověkem (kleknout si, sklonit se),
- tvářit se soucitně a starostlivě, naslouchat, mluvit pomalejším tempem, neskákat do řeči, vystupovat racionálně a strukturovaně,
- vyjadřovat stabilitu a jistotu.

---

<sup>37</sup> Terciální traumatizace postihuje osoby, jež nejsou v přímém blízkém vztahu k oběti traumatizace, ale přicházejí s nimi do styku jako terapeut, pomáhající pracovník, atd. Za možné příčiny traumatizace jsou uváděny např. velké materiální škody, dlouhotrvající nasazení, problémy v komunikaci, nestandardní nasazení, atd.. (Kohoutek, Čermák, 2009)

<sup>38</sup> „Vedení deníku je u pomáhajících na všech úrovních a též u lidí, kterým se pomáhá, využívání jako základní pomůcka duševní hygieny.“ (Baštecká a kol., 2008, s. 35)

<sup>39</sup> Více informací o etice v sociální práci poskytuje Fišer a kol. (2008)

<sup>40</sup> Více popisuje Goleman (Emoční inteligence, 2008).

### 4.5.1.1 Psychosociální intervenční tým ČR

*„Starajíce se o štěstí jiných, nacházíme své vlastní“.* (Platón)

Psychosociální intervenční tým ČR je mezioborové uskupení lidí, kteří se zabývají komunitou orientovanou na pomoc po neštěstí. Spolupracuje s občany, státní správou, neziskovými organizacemi, novináři, církvemi, IZS atd. Hlavním podstatným rozdílem mezi ostatními realizátory psychosociální pomoci a spolupráce jsou odborné úkoly, které PIT mimo jiné naplňuje a tím je jedinečný. (Baštecká a kol., 2005;

[\[cr.info/files/resourcesmodule/@random490c0e9a156fe/1225527029\\\_verejny\\\_zavazek\\\_pit\\\_12\\\_5\\\_08.pdf\]\(http://pit-cr.info/files/resourcesmodule/@random490c0e9a156fe/1225527029\_verejny\_zavazek\_pit\_12\_5\_08.pdf\)\)](http://pit-</a></p></div><div data-bbox=)

Jak už jsem uvedla, PKPS je postavena na týmové práci. PIT je stálý psychosociální tým, jehož původy sahají do roku 2001, kdy byla zacvičena první skupina duchovních<sup>41</sup> pro práci při krizových situacích a ti se stali zárodkem psychosociálního intervenčního týmu. Dalším důležitým mezníkem bylo založení občanského sdružení Rafee v roce 2004. (Baštecká a kol., 2005; Vodáčková a kol., 2002)

„Mezi jedinečné přínosy psychosociálního intervenčního týmu patří zkušenost s větším počtem neštěstí a z ní vyplývající prohloubené porozumění pro oběti neštěstí a organizovanost vyplývající ze společných cvičení a společné oddanosti úkolu. Jejich hlavním posláním je tvorba návrhů pomoci, které odpovídají situaci regionu, typu události a v čase se vyvíjejícím potřebám různých skupin obětí.“ (Baštecká a kol., 2005, s. 210)

PIT je založen na dobrovolnosti, členové nejsou za svou práci finančně odměněni, pracují pouze za úhradu nákladů. V současné době má 11 stálých členů, mezi které patří např. PhDr. Bohumila Baštecká Ph.D., která je odbornou garantkou, Mgr. Karel Šimr – koordinátor, Mgr. Jiří Weinfurter - koordinátor "Mobilního bohoslužebného týmu" PITu.

(<http://pit-cr.info/index.php?section=2>)

---

<sup>41</sup> „Lidé v Psychosociálním intervenčním týmu jsou si vědomi, že neštěstí probouzejí otázky po smyslu a po pokračování života za hranice smrti. Doceňují také důležitost rituálů, které umožňují jednotlivci i společenství se vyrovnávat se žalem.“

([\[cr.info/index.php?action=view&id=130&module=newsmodule&src=%40random4af093c34a3a7\]\(http://pit-cr.info/index.php?action=view&id=130&module=newsmodule&src=%40random4af093c34a3a7\)\)](http://pit-</a></p></div><div data-bbox=)

**Psychosociální intervenční tým ČR má tři základní činnosti vedoucí k naplnění cílu PKPS**

([http://pitcr.info/files/resourcesmodule/@random490c0e9a156fe/1225527029\\_verejny\\_zavazek\\_pit\\_12\\_5\\_08.pdf](http://pitcr.info/files/resourcesmodule/@random490c0e9a156fe/1225527029_verejny_zavazek_pit_12_5_08.pdf))

- Koordinační – vytváření konceptů pomoci „šitých na míru“, tvorba letáků, podpora připravenosti obyvatelstva
- Přímá – terénní práce v oblastech zasažených mimořádnou událostí, poskytování specializovaných činností, jelikož PIT je tvořen profesionálními psychosociálními pracovníky.
- Vzdělávací - předávání zkušeností, vzdělávací kurzy, výcvik týmu atd.

## 5 PRAKTICKÁ ČÁST

Pomoc při povodních se stále zdokonaluje a při zlepšování podmínek zásahu je důležité vycházet z potřeb přeživších. Pro zjišťování potřeb obětí a dopadů na jejich život slouží terénní práce uskutečňovaná při a po povodni, ale také výzkumy a šetření prováděné s odstupem času. Je také důležité hodnotit kvalitu zásahu a to skrze dokumentaci terénních pracovníků a záchranářů, ale také skrze výzkumy a šetření prováděnými mezi oběťmi katastrof a i samotnými realizátory pomoci.

Já jsem pro zjišťování následků povodně a kvality pomoci zvolila šetření a rozhovor. Tato praktická část pojednává o povodni v roce 2002. Zaměřila jsem se na psychosociální dopady projevující se u obětí i v současné době, tedy 9 let po události.

Praktická část je rozdělena na dvě kapitoly. První kapitola se zabývá šetřením provedeným na základě mezinárodního projektu BeSeCu (více v kapitole 5.1.1), na kterém jsem spolupracovala. Kapitola druhá se věnuje analýze rozhovoru oběti povodně roku 2002.

### 5.1 Šetření

Jak již jsem uvedla, šetření vychází z mezinárodního projektu BeSeCu. Předmětem této práce ale není zveřejnění výsledků celého projektu, jelikož není ještě ani ukončen a vyhodnocen. Z tohoto výzkumu jsem použila pouze jednu část, na které jsem se podílela ve spolupráci s Psychiatrickým centrem Praha<sup>42</sup>, které realizovalo tento projekt v České republice. Se svolením pana Doc. PhDr. Preisse, Ph.D, řešitele projektu, mohu využít část výzkumu pro vlastní šetření. Šetření v této bakalářské práci se liší od původních cílů a záměrů mezinárodního projektu.

Realizovat nové a vlastní dotazníkové šetření jsem zamítla již z několika důvodů. Myslím si, že je neetické vystavovat oběti povodní několikanásobnému dotazníkovému šetření, vzhledem k riziku sekundární viktimizace. Dalším důvodem bylo setkání se s neochotou u některých lidí podělit se o své zkušenosti a dojmy. Z hlediska zásad etické terénní práce, musím respektovat i odmítnutí. Vynucená spolupráce by se mohla také odrazit v relevantnosti výsledků, které by ovlivnilo celé šetření.

---

<sup>42</sup> Do tohoto projektu jsem se zapojila v květnu roku 2010.

### 5.1.1 Mezinárodní projekt BeSeCu

Považuji za důležité, než se budu věnovat samotnému šetření, představit projekt BeSeCu<sup>43</sup>. Cílem projektu „...je zjistit, jakým způsobem se lidé chovají v nouzových situacích a zda má na způsob jejich chování nějaký vliv kultura“ (Schmidt, 2008a). Měl by sloužit ke zlepšení komunikace a postupů při mimořádných událostech.

Projekt se hlavně zaměřil na bytový požár či požár ve veřejné budově, ale každá země<sup>44</sup>, která se do projektu zapojila, měla ještě jedno další hromadné neštěstí<sup>45</sup>, ke kterému získávala respondenty. Česká republika, stejně jako např. Polsko a Německo, se věnovala povodním. Každá země měla získat minimálně 130 respondentů pro požár a 40 respondentů pro druhé hromadné neštěstí.

Tento projekt se započal roku 2008, kdy se začalo pracovat na vytváření dotazníku. Vytvoření samotného dotazníku předcházely složité analýza a focusové skupiny. K naplnění cílů tohoto projektu byly nakonec vytvořené dva standardizované nástroje, tedy dotazník pro přeživší a dotazník pro hasiče. Jelikož jsem pracovala s dotazníkem pro přeživší (viz příloha A), ve stručnosti ho představím. Byl strukturován do několika částí. Nejdříve byly otázky zaměřené na sociodemografické údaje a následně bylo 83 otázek rozdělených do čtyř fází: začátek, uvědomění, evakuace a následky. (Schmidt, 2008b)

Oběti povodní či požáru se mohli o tomto projektu dozvědět skrze kampaň na internetu, v Českém rozhlasu a také skrze letáčky (viz příloha B). Samotné získávání respondentů ale probíhalo hlavně díky terénní práci, kdy se navštěvovali zaplavené oblasti či požárem zasažené objekty a oslovovali se oběti. V tom spočívala i moje spolupráce na tomto projektu. Vyhledávala jsem oběti a vyplňovala s nimi dotazníky.

V současné době se zpracovávají objektivní informace o událostech popsanych ve vyplněných dotaznících, následně bude probíhat vyhodnocení v rámci všech zapojených zemí a projekt by měl být ukončen koncem tohoto roku. Za Českou republiku se na něm podíleli pracovníci Psychiatrického centra Praha Doc. PhDr. Marek Preiis, Ph.D, PhDr. Marie Sotolářová<sup>46</sup> a Markéta Holubová, B.A..

---

<sup>43</sup> BeSeCu je zkratka slov „Behavior, Security and Culture“, což v překladu znamená „chování, bezpečnost a kultura“. ([www.besecu.de](http://www.besecu.de))

<sup>44</sup> Do projektu je zapojeno 8 zemí: ČŘ, Německo, Itálie, Polsko, Španělsko, Švédsko, Turecko a Spojené království Velké Británie a Severního Irska.

<sup>45</sup> Mezi hromadné neštěstí, které byly předmětem tohoto projektu byly ještě teroristické útoky (Španělsko) a zemětřesení (Turecko).

<sup>46</sup> PhDr. Marii Sotolářovou jsem zmiňovala v souvislosti se založením posttraumatické péče o HZS a PČR.

### 5.1.2 Cíle šetření

Cílem tohoto šetření je zjistit, jak pohlíží oběti povodní na tuto událost zpětně, jelikož od této povodně uběhlo necelých 9 let. Mým záměrem také je zabývání se prožíváním traumatického stresu v souvislosti s povodní po 9 letech a případným výskytem příznaků PTSD. U obětí nepozoruji pouze negativní dopady, ale také pozitivní aspekty povodně, které se mohou projevit v posttraumatickém růstu (dále jen PTG).

Zajímalo mě, zda se psychosociální dopady na životy obětí liší podle míry škod na majetku a také zda má vliv, že se v minulosti setkali s nějakým typem neštěstí. Dalším cílem bylo zjištění nedostatků v pomoci při povodni, z pohledu obětí s odstupem času.

### 5.1.3 Hypotézy

H<sub>1</sub> - Přetrvávající psychosociální dopady povodní jsou vyšší u těch obětí, které byly zasažené nouzovou situací po druhé.

H<sub>2</sub> - Psychosociální dopady povodní jsou vyšší u těch obětí, které utrpěly větší a neopravitelné škody na majetku než u obětí, které utrpěly malé nebo žádné škody na majetku.

H<sub>3</sub> - Nedostatky v pomoci se budou vyskytovat podobně u mužů i u žen.

### 5.1.4 Metodika výzkumu

Použila jsem část dotazníku<sup>47</sup>, který byl vytvořen v rámci mezinárodního projektu BeSeCu. Z 83 otázek a sociodemografických údajů jsem vybrala pro toto šetření ty, které se týkaly mého tématu bakalářské práce a odpovídaly mým stanoveným hypotézám a cílům mého šetření.

### 5.1.5 Respondenti

Dotazník projektu BeSeCu byl určen pro osoby starší 18 let, událost se nesměla stát déle, jak před 11 let a musely být přítomny zásahové složky. Já jsem se následně při zpracování tohoto šetření orientovala na ty dotazníky, které vypovídaly o povodni v roce 2002<sup>48</sup>. Předpokladem tohoto šetření bylo, že si respondenti událost dobře pamatují.

---

<sup>47</sup> Vyplnění dotazníku bylo poměrně časově náročné, průměrně trvalo 45 min.

<sup>48</sup> Původní vizí bylo porovnat povodně z roku 2002 a povodně z let následujících, ale bohužel jsem měla malý počet respondentů, který by nebyl pro srovnávání objektivní a relevantní.

Jelikož se mohl dotazník vyplňovat i online, nemohla jsem vycházet ze všech vyplněných dotazníků, nebylo v mých možnostech se dostat k těmto datům. Zpracovávala jsem tedy jen dotazníky v papírové podobě.

### 5.1.6 Metody a nástroje šetření

Pro toto šetření byla použita metoda dotazování pomocí strukturovaný dotazník, který zahrnoval otázky otevřené, uzavřené i polozavřené, ale také škálovité. Sbíraná data jsem zpracovávala matematicky a aplikovala výsledky do tabulek a grafů. Výsledky jsou uváděné většinou v průměrných hodnotách.

Jedna z otázek dotazníku byla revidovanou škálou vlivu události – IES-R. Tato škála slouží k měření traumatického stresu a příznaků PTSD. Obsahuje 22 položek, které jsou rozděleny do třech kategorií (typické znaky PTSD) – dotírající vzpomínky (intruze); vyhýbavé chování (avoidance) a zvýšená podrážděnost (hyperarousal). Respondenti vyjadřovali své odpovědi na škále „od vůbec ne až velmi silně“. Následně jsem si ohodnotila tuto škálu body od 0 = vůbec ne až po 4= velmi silně. U každého respondenta jsem sečetla body a výsledný skóre jsem vyhodnotila podle následujícího rozmezí, dle Shapira (in Preiss, 2004):

- 0-8 subklinický traumatický stres<sup>49</sup>;
- 9-25 mírné traumatický stres;
- 26-43 střední traumatický stres;
- 44-88 těžké projevy PTSD.

Další použitou škálou byla PTG –I pro měření posttraumatického růstu, která má původně 21 položek, ale v tomto dotazníku byla zestručněna na 10 položek. Jsou rozděleny do 5 oblastí – ocenění života; nové možnosti; spirituální změna; vztahy s druhými a osobní růst(Preiss, 2009). Každou položku hodnotili na škále od „ve velmi malé míře (0 bodů)“ až „ve velmi značné míře (5 bodů)“. Rovněž se jednotlivé body sečetly a čím vyšší hodnota, tím vyšší zaznamenáváme posttraumatický růst.

---

<sup>49</sup> Jen mírně, slabě, nevýrazně vyjádřený příznak závady, poruchy či choroby.  
(<http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/subklinicky-symptom>)



### 5.1.7 Výsledky šetření

Nejdříve pojednávám o vyhodnocení sociodemografických otázek. Následně se věnuji jednotlivým hypotézám a otázkám, které hypotézy ověřují nebo s potvrzením souvisí. Každá hypotéza má svůj oddíl, který je rozdělen podle otázek, jež byly pro tuto hypotézu použity. Na konci každého oddílu je vyhodnocení hypotézy. Otázky jsou doprovázeny tabulkami přímo v textu, grafy jsou umístěné v přílohách, stejně tak i úplné znění otázek.

#### 5.1.7.1 Sociodemografické otázky<sup>50</sup>

Šetření vypovídá o 29 obětech, které byly konfrontovány s povodní v roce 2002. Žen v tomto šetření bylo 18 a mužů 11. Průměrný věk mužů i žen byl 47 let. Nejmladšímu dotazovanému bylo 19 let a nejstarší dotazované bylo 79 let. Respondenti pocházeli z různých oblastí středních Čech (Mělník, Hořín, aj.) a Čech jižních (České Budějovice, Lužnice) v poměru 3:1, tj. 22 ze středních Čech a 7 z jižních Čech (příloha C, graf 2).

Tabulka 1: Sociodemografické údaje (příloha C, graf 1)

Pohlaví	Počet osob	Počet osob - %	Průměrný věk (v letech)
Ženy	18	64%	46,7
Muži	11	36%	46,7
Celkem	29	100%	46,7

Vstupním požadavkem bylo, aby si respondenti povodně, které se udály před 9 lety, pamatovali. Tento požadavek jsem si ověřila v dotazníkové otázce<sup>51</sup>. Nikdo z dotazovaných neodpověděl, že by si povodeň nepamatoval vůbec nebo trochu. Můžeme tedy považovat výpovědi respondentů za pravdivě uvedené a věrohodné. To je pro relevantnost výsledků velmi důležité.

Tabulka 2: Jak si přesně myslíte, že si tuto událost pamatujete?(Příloha C, graf 3)

Vůbec ne	Trochu	Středně	Celkem hodně	Extrémně
0%	0%	10,3%	69%	20,7%

<sup>50</sup> Příloha A, otázky č. 1; č.2 a č. 22

<sup>51</sup> Příloha A, otázka č. 81

### 5.1.7.2 Hypotéza č. 1

*Přetrvávající psychosociální dopady povodní, jsou vyšší u těch obětí, které byli zasaženi nouzovou situací po druhé.*

Porovnávala jsem, zda jsou psychosociální dopady vyšší u obětí, které se v minulosti již setkaly s požárem nebo povodní (dále označené jako DZ), než u obětí, které se setkaly s nouzovou situací poprvé (dále označené jako PZ)<sup>52</sup>.

Dopady jsem sledovala na 4 otázkách a z toho byly dvě škálovité (PTG – I a IES - R). Psychosociální dopady jsem pozorovala pozitivní (v podobě posttraumatického růstu) i negativní (traumatický stres).

Z celkového počtu respondentů byly 59 % PZ (17 obětí) a 41% byly DZ (12 obětí), z toho 67% se setkalo s povodní a 33% s požárem. Z DZ byli 50% ženy a 50% muži, PZ byli 70,5% ženy a 29,5% muži.

Tabulka 3: Porovnání PZ a DZ s rozdělením i podle pohlaví (příloha C, graf 4)

PZ			DZ		
	Osob v %	Osob		Osob v %	Osob
Celkem	59%	17	Celkem	41%	12
Ženy	70,5%	12	Ženy	50%	6
Muži	29,5%	5	Muži	50%	6
			Požár	33%	4
			Povodeň	67%	8

#### 1) Praviděpodobnost zasažení nouzovou situací v budoucnu <sup>53</sup>

Oběti povodní odpovídaly na otázku, kde měly procentuálně vyjádřit (každá položka mohla mít 100%), nakolik si myslí, že se v budoucnu stanou obětí vyjmenovaných nouzových situací (požár, povodeň, zemětřesení, dopravní nehoda a teroristický útok). U PZ vyšla pravděpodobnost vyšší než u DZ, ale rozdíl nebyl veliký – 41% : 35,2%. Nejvíce procent udávaly u dopravní nehody (51,9%) a povodně (50,8%). Přičemž DZ udávaly u povodně průměrně 51,5 % a 58,9 % PZ. Celkové průměrné hodnocení bylo rovnoměrně sníženo, jelikož několik obětí uvedlo pravděpodobnost povodně od 0- 20%, což může znamenat, že se přestěhovaly ze zátopové oblasti a druhou variantou je, že povodně v roce 2002 byly svým rozsahem neobvyklé a mimořádné a oběti nepředpokládají, že by se mohla tato událost opakovat. Objevilo se i velmi vysoké pravděpodobnostní vyjádření u jednoho DZ muže, který uvedl téměř u všech pravděpodobnost 100%. Tento muž také vykazoval poměrně vysoký traumatický stres.

<sup>52</sup> Příloha A, otázka č. 18

<sup>53</sup> Příloha A, otázka č. 19

Tabulka 4: Vyjádření průměrné pravděpodobnosti zasažení nouzovou situací s důrazem na povodeň (příloha C, graf 5)

	Průměrná pravděpodobnost	Povodeň
PZ	41%	58,9%
DZ	35,2%	51,5%

Pokud se zaměříme na celkové hodnocení pravděpodobnosti povodně, je i přes snížení celkového průměru, celkem vysoké. Může to znamenat, že většina obětí zůstala bydlet v povodňové zóně a znovu opakování povodně nevyklučují.

## 2) Dlouhodobé následky přetrvávající nejméně 3 měsíce<sup>54</sup>

Z celkového počtu obětí (jedna žena na tuto otázku neodpověděla) uvedlo 39% (14% PZ a 25% DZ), že povodeň u nich nezanechala dlouhodobé následky, což mě překvapilo, a 61% (43% PZ a 18% DZ) uvedlo dopady na nějaké oblasti svého života. Respondenti mohli udávat více oblastí, vybírali z možných 4 – duševní zdraví, tělesné zdraví, společenský život, pracovní/profesní život. Nejčastěji uváděli dopad na duševní zdraví – 31% a dopad na pracovní život – 20,7%.

Rozdíl mezi PZ a DZ jsou následující. PZ utrpěly dlouhodobé následky u 75% (z toho 50% ženy) a 25% obětí nemělo žádné dlouhodobé následky. DZ uváděly následky u 42% (z toho 25% muži) a 58% (z toho 33% ženy) bez následků.

Tabulka 5: Dlouhodobé následky přetrvávající nejméně 3 měsíce (příloha C, graf 6)

	PZ		PZ -%		Celkem	DZ		DZ -%		Celkem
	Ženy	Muži	Ženy	Muži		Ženy	Muži	Ženy	Muži	
Pohlaví	Ženy	Muži	Ženy	Muži	PZ	Ženy	Muži	Ženy	Muži	DZ
Bez následků	2	2	12,5%	12,5%	25%	4	3	33%	25%	58%
S následky	9	3	50%	25%	75%	2	3	17%	25%	42%

Větší dlouhodobé následky přetrvávající nejméně 3 měsíce jsou pozorovatelné tedy u těch obětí, které se setkaly s nouzovou situací poprvé. Dlouhodobé následky byly zanechány nejčastěji v oblasti duševního života a následně u profesního. Větší dopady byly u žen než u mužů. U obětí, které již v minulosti byly konfrontované s jinou nešťastnou událostí, byl výskyt dlouhodobých následků menší, ale výskyt byl vyšší u mužů než u žen.

Zaměřila jsem se tedy ještě na pozorování vlivu věku, zda nehraje roli životní etapa, ve které se oběť nachází. Zjistila jsem, že u DZ průměrný věk spadá do starší dospělosti a PZ mají průměrný věk spadající do období počínající střední dospělosti. Jak už jsem uvedla v teoretické části, zasažení, kteří se nacházejí v produktivním věku a jsou na vrcholu svých životních sil, může

<sup>54</sup> Příloha A, otázka č. 78

představovat povodeň opravdovou katastrofu. V tomto věku se často potýkají s krizí středního věku a vše, co do té doby vytvořili, bylo narušeno povodní. Domnívám se tedy, že následky povodní byly vyšší u PZ než u DZ, jelikož je nouzová situace zasáhla poprvé v jejich životě a ještě k tomu v problematickém věku.

### 3) IES - R<sup>55</sup>

U této otázky byla použita výše zmíněná revidovaná škála vlivu události IES -R. Touto otázkou jsem pozorovala výskyt traumatického stresu, kdy vysoká hodnota může představovat i přítomnost PTSD.

Traumatický stres obě skupiny udávaly průměrně mírný, ale DZ vyšší (průměrně 19bodů) než PZ (průměrně 9,7 bodů). Z toho můžeme vyvodit, že povodně po 9 letech nepůsobí závažně vysoký traumatický stres. U všech třech oblastí, které jsou pozorovatelné na této škále, vyšlo hodnocení „trochu“ (0,9 bodu), ale průměrnými hodnotami bylo nejvyšší hodnocení u oblasti avoidance (1,1 bodu), následně intruze (1 bod) a po té hyperarousal (0,6 bodu).

Tabulka 6: 3 oblasti škály IES - R v průměrných hodnotách s porovnáním PZ a DZ (příloha C, graf 7)

	INTRUZE	AVOIDANCE	HYPERAROUSAL	Celkem
PZ	0,8 – trochu	0,75 – trochu	0,5 - trochu	0,7 – trochu
DZ	1,2 – trochu	1,5 – středně	0,7 – trochu	1 – trochu
Celkem	1 – trochu	1,1 – trochu	0,6 – trochu	0,9 – trochu

V teoretické části jsem uváděla, že dopady povodně jsou značně individuální a hraje zde roli mnoho faktorů, proto jsem se nezaměřila pouze na průměrné hodnoty, ale věnovala jsem se také nápadně vysokým či příliš nízkým hodnotám.

U DZ se projevil traumatický stres středně u 25% a u PZ 18%, mírně u DZ 50 % a u PZ u 59%, subklinicky u DZ 17% a u PZ 23%. U DZ se objevil v 8% těžký traumatický stres, který by mohl znamenat i přítomnost PTSD.

Tabulka 7: Hodnocení výsledného skóru PZ, srovnání mezi muži a ženami (příloha C, graf 8)

	PZ					
	Muži		Ženy		Celkem	
	Počet osob/%	Průměrné body	Počet osob/%	Průměrné body	Počet osob/%	Průměrné body
Subklinický	1/5,75 %	8	3/17,25%	3,7	4/23,5%	5,85
Mírný	4/23,5%	12,8	6/35,3%	17,5	10/58,8%	15,15
Střední	0	0	3/17,7%	32	3/17,7%	16
Těžký	0	0	0	0	0	0
Celkem	5/29,4%	5,2	12/70,6%	13,3	17/100%	9,3

<sup>55</sup> Příloha A, otázka č. 82

Tabulka 8: Hodnocení výsledného skóru DZ, srovnání mezi muži a ženami (příloha C, graf 9)

DZ						
	Muži		Ženy		Celkem	
	Počet osob/%	Průměrné body	Počet osob/%	Průměrné body	Počet osob/%	Průměrné body
Subklinický	2/16,7%	1	0	0	2/16,7%	0,5
Mírný	2/16,7%	15,5	4/33,3%	20,7	6/50%	18
Střední	2/16,7%	35	1/8,35%	31	3/25%	33
Těžký	0	0	1/8,35%	48	1/8,35%	24
Celkem	6/50%	13	6/50%	25	12/100%	19

Tabulka 9: Porovnání PZ a DZ v celkovém skóru (příloha C, graf 10)

	Muži		Ženy		Celkem	
	Počet osob	Průměrné body	Počet osob	Průměrné body	Počet osob/%	Průměrné body
PZ	5	5,2	12	13,3	17/59%	9,3
DZ	6	13	6	25	12/41%	18,9
Celkem	11	9,1	18	19,4	29/100%	14,1

Vyšší míru traumatického stresu můžeme tedy pozorovat u DZ než PZ. Rozdíl ve výsledku s otázkou č. 1 může být dán tím, že se netázala, zda stále dopady přetrvávají, ale zda trvaly nejméně 3 měsíce. Můžeme tedy vyhodnotit, že PZ si více uvědomují dopady krátce po události, ale pravděpodobně následky u některých časem odezněly (např. jedna žena udávala dopad na duševní život, ale nyní vykazuje subklinický traumatický stres). DZ ačkoliv neudávaly tolik dlouhodobé následky u otázky č. 1, projevuje se u nich více traumatický stres v současné době a to i po 9 letech po události.

U PZ žen, které udávaly dopad na duševní život v otázce č. 1, nastalo zlepšení u 2 žen. Jedna žena, která neudávala žádné následky, neprokuje nyní ani známky traumatického stresu. Naopak jiná DZ žena, která neměla žádné následky, v současné době vykazuje traumatický stres na úrovni střední. PZ, které udávaly následky v oblasti duševního života, vykazují traumatický stres středně.

Čtyři DZ ženy, které neměly dlouhodobé následky, nyní vykazují traumatický stres sice na úrovni mírné, ale blíže hranici střední (23 bodů průměrně). U DZ byly vyhodnoceny u jedné ženy těžké příznaky traumatického stresu (48 bodů), ale zároveň u ní bylo poměrně vysoké hodnocení posttraumatického růstu. Tento jev popisuje i Preiss (2009).

U mužů lze pozorovat obdobné tendence jako u žen. Jeden DZ muž, který měl duševní následky, vykazuje traumatický stres 33bodů, což je horní hranice střední úrovně. Naopak jiný DZ muž, který neměl žádné následky, nevykazuje známky traumatického stresu.

Hypotéza se v této otázce potvrdila. Dopady povodní projevující se po 9 letech jsou výrazněji pozorovatelné u DZ. Sice přetrvávající dopady nejméně 3 měsíce více u sebe pozorovaly PZ, ale traumatický stres v současné době je u nich na úrovni mírné, blížeji spodní hranici. DZ nepozorují u sebe dopady události, které by přetrvávaly déle jak 3 měsíce, ale **povodeň na ně má**

**v dnešní době větší vliv než na PZ.** Traumatický stres u DZ byl průměrně na 18,9 bodech, hodnocení mírné, blížeji horní hranici. U obou skupin byly osoby vykazující vyšší známky traumatické stresu.

#### 4) PTG - I<sup>56</sup>

Výsledky ukázaly, že posttraumatický růst vychází u PZ i DZ na hodnocení „v malé míře“, ale u PZ je PTG průměrně vyšší. Zároveň šetření prokázalo vyšší posttraumatický růst u žen než u mužů. PTG byl vyšší u žen DZ než PZ a u mužů byl zaznamenán vyšší u PZ než DZ. Ženy, které byly konfrontované s nouzovou situací po druhé, zaznamenaly PTG průměrně ve střední míře. U ostatních, tedy PZ ženy, muži a DZ muži, byl PTG průměrně v malé míře.

Nejvyšší hodnoty byly v oblastech ocenění vlastního života a osobního růstu (průměrně 2,6 – ve střední míře), následně vztahy s druhými (2,45 – v malé míře) a nové možnosti (1,6 – v malé míře) a spiritualita (ve velmi malé míře – 1,25). Nejvýraznějšími rozdíly mezi PZ a DZ byly u ocenění života, kdy PZ udávaly průměrně hodnocení ve střední míře (3), tak DZ udávaly v malé míře (2,2).

Tabulka 10: Traumatický růst u PZ a DZ (příloha C, graf 11)

	Ocenění života	Nové možnosti	Spirituální změna	Vztahy	Osobní růst	Celkem
PZ	3,05	1,6	1,55	2,75	2,75	2,34
DZ	2,18	1,65	1,05	2,15	2,35	1,88
Celkem	2,62	1,63	1,3	2,45	2,55	2,11

Jak již jsem uváděla v předchozím oddíle, 1 DZ žena a 1 DZ muž, kteří měli poměrně vysoké hodnocení traumatického stresu, měli vysoké hodnocení i posttraumatického růstu. Celkově je PTG vyšší u PZ než DZ, hypotéza se tedy v této otázce nepotvrdila.

#### Zhodnocení hypotézy H<sub>1</sub>

**Hypotéza se nepodařila potvrdit.** Negativní dopady jsem pozorovala měřením traumatického stresu, kde se hypotéza potvrdila. Výsledky další otázky, ale hypotézu nepotvrdily. Jelikož pozitivní dopady události v současném životě, který jsem hodnotila skrze posttraumatický růst, byly u PZ vyšší než u DZ. Stejně tak i hodnocení pravděpodobnosti opakování povodně, byla u PZ i DZ velmi podobná. Výsledky ověřování hypotézy mě ale přesvědčily, že hodnocení dlouhodobých následků je velmi individuální. Není možné je paušalizovat a průměrovat. Vyrovnávání se s traumatem závisí na mnoha faktorech a setkání se s neštěstím již v minulosti může být pouze

<sup>56</sup> Příloha A, otázka č. 83

jedním z faktorů. Zajímavým potvrzením, které ukázalo šetření, byl věk u PZ. Tento výsledek potvrdil poznatky uvedené v teoretické části v kapitole (3.3.1).

### 5.1.7.3 Hypotéza č. 2

*Psychosociální dopady povodní jsou vyšší u těch obětí, které utrpěly větší a neopravitelné škody na majetku než u obětí, které utrpěly malé nebo žádné škody na majetku.*

V teoretické části jsem se zabývala ztrátou jako příčinnou krize. Ztráta majetku nebo jeho poškození s sebou nese jen hmotné ztráty, ale i psychosociální dopady. Ačkoliv je hodnocení materiálních ztrát velmi individuální, chtěla jsem vyhodnotit alespoň obecně, zda platí, že čím větší míra poškození majetku, tím i větší dopady na život oběti.

#### 1) Poškození majetku<sup>57</sup>

Nejdříve jsem zjistila u respondentů míru poškození majetku a následně jsem hodnotila dlouhodobé následky otázkami uvedenými i u hypotézy č. 1. Míru poškození majetku respondenti udávali v jedné ze čtyř možných odpovědí. Dvě odpovědi znamenaly „ano – utrpěli jsme vážné poškození majetku“ a respondenti specifikovali, zda se to dalo nebo nedalo opravit. Další dvě odpovědi znamenaly „ne – neutrpěli jsme vážné škody na majetku“, specifikace pouze menší nebo žádné. Z celkových 29 respondentů bylo 44,8% obětí s neopravitelným poškozením majetku (z toho 10,3 % DZ a 34,5% PZ) a 34,5% mohlo poškození opravit (z toho 20,7%DZ a 13,8%PZ). 13,8% obětí (10,3%DZ a 3,5% PZ) utrpělo pouze menší poškození na majetku a 6,9% (PZ) vůbec žádná poškození. Oběti jsem rozdělila do dvou hlavních skupin, první zahrnovala ty oběti, které odpověděly ano (dále budeme označovat SP) a druhá, které odpověděly ne (dále BP). Skupinu SP tvořilo 79,3% a skupinu BP 20,7%.

Tabulka 11: Míra poškození majetku (příloha C, graf 12)

	PZ	DZ	Celkem	
Ano - neopravitelné poškození	34,5%	10,3%	44,8%	}
Ano - ale dalo se to opravit	13,8%	20,7%	34,5%	
Ne - pouze menší	3,5%	10,3%	13,8%	}
Ne - vůbec žádná	6,9%	0	6,9%	

**SP**  
79,3%

**BP**  
20,7%

<sup>57</sup> Příloha A, otázka č. 79

**2) Pravděpodobnost zasažení nouzovou situací v budoucnu<sup>58</sup>**

Stejně jako u předchozí hypotézy měly oběti odhadnout procentuálně pravděpodobnost zasažení vyjmenovaných událostí. SP udávaly průměrně hodnoty 40% a odhad povodně byl 55%. Toto průměrné procentuální vyjádření pravděpodobnosti povodně bylo ovlivněno dvěma odpověďmi - 0%. U BP byla pravděpodobnostní hodnota 33% tedy nižší než u SP. Odhad povodně byl u BP i SP stejný, tedy 55%. Respondenti stejnou měrou nevylučují znovu opakování povodně, bez ohledu na škody na majetku. Pokud bych přihlédla k dvěma odpovědím - 0%, byla by pravděpodobnost opakování se povodně vyšší u SP.

Tabulka 12: Vyjádření průměrné pravděpodobnosti zasažení nouzovou situací s důrazem na povodeň (příloha C, graf 13)

	Nouzová situace obecně	Povodeň
SP	40%	55%
BP	33%	55%

**3) Dlouhodobé následky přetrvávající nejméně 3 měsíců<sup>59</sup>**

82,6% SP uvedly dlouhodobé následky na nějakou oblast svého života, nejčastěji na oblast duševního života. Naopak BP 66,7% neuvedly žádné dlouhodobé následky. Potvrzuje se, že větší dlouhodobé následky jsou u obětí, které utrpěly neopravitelné poškození či vážné poškození, která se dalo opravit. Přičemž větší dopady jsem pozorovala u obětí, u kterých se daly škody opravit než u těch, které utrpěly neopravitelnou škodu na majetku.

Tabulka 13: Dlouhodobé následky přetrvávající nejméně 3 měsíce

	SP	SP -%	BP	BP -%
Bez následků	4	17,4%	4	66,7%
S následky	19	82,6%	2	33,3%

**4) IES - R<sup>60</sup>**

Rozdíl mezi těmito dvěma skupinami v měření traumatického stresu po 9 letech nebyl příliš velký. Obě skupiny bychom zařadili do hodnocení mírný traumatický stres. SP měly průměrné bodové hodnocení 19,4 a BP 15,2 bodů. Vyšší traumatický stres jsem pozorovala opět u osob, u kterých se poškození majetku dalo opravit než u obětí s neopravitelným poškozením majetku. To může být dané tím, že ve skupině s opravitelným poškozením bylo více DZ (tvořily 60% této skupiny a vykazovaly traumatický stres na střední úrovni) než ve skupině s neopravitelnými, kde DZ tvořily pouze 23%. Výsledky v předchozí hypotéze nám totiž ukázaly, že vyšší traumatic-

<sup>58</sup> Příloha A, otázka č. 19

<sup>59</sup> Příloha A, otázka č. 78

<sup>60</sup> Příloha A, otázka č. 82



ký stres je u osob DZ. Dalším zajímavým výsledkem byl střední traumatický stres u obětí s menším poškozením, které byly po prvé zasaženy.

Tabulka 14: Průměrný skór IES-R u BP a SP (příloha C, graf 15)

	Průměrný skór	
BP	15,2	Mírný
SP	19,4	Mírný

## 5) PTG - I<sup>61</sup>

Posttraumatický růst jsem zaznamenala nejvyšší u skupiny BP, průměrně 27,25 z nožných 50 bodů a vyšší byl u obětí s menším poškozením majetku než u těch, které neměly žádné. SP udávaly průměrnou známku 18,2, ale vyšší byl opět u obětí s opravitelným poškozením než u neopravitelných. U osob s poškozením majetku, které byly zasažené po prvé, byl vyhodnocen trochu vyšší PTG.

Tabulka 15: Průměrný skór PTG u BP a SP (příloha C, graf 16)

	PTG
BP	27,25
SP	18,2

## Zhodnocení hypotézy H<sub>2</sub>

**Hypotéza číslo 2 se nepodařila jednoznačně potvrdit.** Oběti, které utrpěly vážné poškození majetku, vykazují větší dlouhodobé následky než skupina, která měla menší nebo žádné poškození majetku. Větší dopady jsem vnímala u obětí, které měly opravitelné škody na majetku, než u obětí s neopravitelnými škodami. To bylo pravděpodobně způsobené větším podílem DZ v této skupině. Zároveň SP vykazují vyšší traumatický stres než BP, ale rozdíl není tak výrazný. Posttraumatický růst měly jednoznačně vyšší BP.

### 5.1.7.4 Hypotéza č. 3

*Nedostatky v pomoci se budou vyskytovat podobně u žen i u mužů.*

V teoretické části jsem se zabývala vývojem pomoci při povodních. V roce 2002 byla pomoc ovlivněna zkušenostmi z roku 1997, přesto zde byly nedostatky, např. chybějící informace, porucha komunikačního systému.

<sup>61</sup> Příloha A, otázka č.83

Zajímalo mě, jak pohlží respondenti na pomoc při povodních v roce 2002 s časovým odstupem a zda oni shledávali v pomoci nějaké nedostatky. Pozorovala jsem, zda se případné nedostatky odráží v jejich současném životě (měření traumatického stresu a traumatického růstu).

### 1) Proměna důvěry v IZS v důsledku povodně

Ve dvou otázkách<sup>62</sup> jsem zjišťovala, jak se oběti mohly a mohou spolehnout na složky IZS. Ženy i muži uváděli pro otázku číslo 1 průměrně hodnocení „celkem hodně“, ale ženy více (4b) než muži (3,67b). Další otázka nám porovnávala, zda se důvěra ve složky IZS změnila po povodni. Zaznamenala jsem mírný pokles u obou pohlaví. U žen průměrně vycházelo stále hodnocení „celkem hodně“ (3,67b – tedy pokles o 0,33b), ale u mužů se změnilo hodnocení na „středně“ (rovněž pokles o 0,3b). Z následujících výsledků můžeme usuzovat, že ženy i muži měli jiná očekávání, která se zeb strany IZS ne zcela naplnila.

Tabulka 16: Proměna důvěry v IZS (příloha C, graf 17)

	Před povodní		Po povodni	
	Hodnocení na škále	Průměrné body	Hodnocení na škále	Průměrné body
Ženy	Celkem hodně	4	Celkem hodně	3,67
Muži	Celkem hodně	3,67	Středně	3,37

### 2) Rozdíl mezi muži a ženami v komunikaci se zásahovými složkami<sup>63</sup>

Se zásahovými složkami více komunikovali ženy než muži. Z celkového počtu žen komunikovalo s IZS 72%, a z celkového počtu mužů komunikovalo jen 27% mužů. 61% žen a 63 % mužů ale potřebovalo více informací. Nejčastěji uváděli, ženy i muži, chybějící informace o podstatě události, typu ohrožení a co by měli dělat. Ženy i muži tyto informace nejčastěji očekávali od IZS, od orgánů místní správy a médií

Tabulka 17: Komunikace se zásahovými složkami (příloha C, graf 18)

	Ženy	Muži
ANO	61%	27%
NE	39%	63%

<sup>62</sup> Příloha A, otázky č. 16 a č. 80

<sup>63</sup> Příloha A, otázka č. 67

### 3) Pomoc po opuštění evakuovaného místa

Zjistila jsem, že 32% obětí neobdrželo po opuštění svého domova pomoc, z toho 18% žen (v poměru ke všem ženám tvořili 27,6%) a 14% mužů (v poměru ke všem mužům tvořili ale 40%). Pomoc neobdrželo průměrně více mužů než žen. 68% obětí, které pomoc obdržely, udávaly nejčastěji (stejně muži i ženy) pomoc v podobě občerstvení a laické emoční podpory. Nikomu ale nebyla poskytnuta po opuštění domova (nebo evakuovaného místa) odborná emoční podpora.

Tabulka 18: Poskytnutá pomoc (příloha C, graf 19)

	Ženy	Muži
ANO	72,4 %	60 %
NE	27,6 %	40 %

### 4) Odborná podpora

Dvě otázky se orientovaly na poskytnutí odborné podpory jako takové. Odbornou podporu neobdržely celkově 90% obětí. 10 % obětí se pomoci dostalo, z toho dvěma ženám se odborné v podobě psychoterapie a poradenství. Žena, která absolvovala psychoterapii, utrpěla tělesné následky, ale v současné době vykazuje subklinický traumatický stres. Můžeme tedy zhodnotit, že odborný zásah pomohl. Ženě, které bylo poskytnuto jen poradenství, vykazuje sice posttraumatický stres středně, ale naopak má vysoký posttraumatický růst. Ze zbývajících deseti žen, které uváděly dlouhodobé následky, vykazují tři ženy traumatický stres na střední úrovni (v průměru 33 bodů) a jedna žena vykazuje těžký traumatický stres. Z mužů se dostalo odborné podpory pouze jednomu a to skrze poradenství, v současné době má subklinický traumatický stres a neudával žádné dlouhodobé následky, i v jeho případě můžeme tedy hodnotit podporu jako účinnou. Z 6 mužů, kterým nebyla poskytnuta odborná podpora, ale udávali dlouhodobé následky, mají 2 muži traumatický stres na střední úrovni (průměrně 35 bodů). Celkově můžu tedy zhodnotit, že odborné pomoci se dostalo jen každé desáté oběti, hodnotím tedy odbornou podporu dle tohoto šetření jako nedostatečnou.

Tabulka 19: Poskytnutá odborná podpora (příloha C, graf 20)

	Ženy		Muži	
NE	89%	16	91%	10
ANO	11%	2	9%	1

**Zhodnocení hypotézy H<sub>3</sub>**

**Hypotéza H<sub>3</sub> se potvrdila.** Dle předchozích výsledků vychází, že obětem chyběly informace a pomoc vnímám jako nedostatečnou u mužů i u žen. Pokles v důvěře v IZS jsem zaznamenala stejný u žen i mužů a nedostatek informací byl procentuelně velmi podobný u žen i u mužů. Potřebnost informací v konkrétních oblastech byla také stejná u o obou pohlaví.

Odborná pomoc, která byla v malém množství poskytnuta, hodnotím jako účinnou. Můžeme spekulovat, zda by také včasná a dlouhodobá pomoc nesnížila současný vyšší výskyt traumatického stresu u několika žen a mužů.

**5.1.7.5 Shrnutí**

Šetření potvrdilo jednoznačně pouze jednu ze tří hypotéz. Hypotéza č. 1 a hypotéza č. 2 ale vyzdvihly individualitu zpracování traumatické události. Faktory, které jsem pozorovala v šetření, jsou pouze jedny z aspektů, které ovlivňují dopady povodní. Snažila jsem se věnovat i konkrétním případům a demonstrovat na nich poznatky z teoretické části. Považuji za velmi důležité dávat důraz na individualitu, jelikož každý je jedinečnou osobností a jeho způsoby zvládnání stresu jsou specifické a podle toho se odvíjí i dopady na jeho život.

## 5.2 Analýza rozhovoru

*„V dobrém i ve zlém“*

Na podzim roku 2010 jsem oslovila paní M a požádala ji o rozhovor. Záměrně jsem zvolila narativní formu rozhovoru, abych mohla získat detailnější informace a dala respondentce větší prostor pro vyprávění. Narativní rozhovor byl časově náročnější, ale poskytl zajímavé podklady pro demonstrování některých poznatků z teoretické části.

Téma rozhovoru bylo *„Povodeň 2002 a dopady této události na její současný život, co se za 9 let změnilo a jaké významné mezníky ve spojitosti s povodní u ní proběhly“*

V březnu 2011 jsem s paní M provedla dodatečně ještě test PTG-I a IES-R.

### 5.2.1 Analýza

Příběh paní M (příloha D) výborně demonstruje problémy, které jsem nastínila v kapitolách 2.4 a 3. Paní M považuje za velký problém, při povodni v roce 2002, nedostatek informací. Vnímá jako „křivdu“, že hlavní zájem byl věnován Praze. Zásah IZS při samotné evakuaci považuje za dobrý. Pomoc humanitárních organizací hodnotí jako fungující, ale ze strany orgánů místní správy byla s pomocí spokojena méně. Za velmi důležité považuje přirozenou sociální oporu, která jí a její rodině velmi pomohla situaci zvládnout.

Za nejhorší zážitek považuje pohled na skříň, ve které měla fotografie a kroniky, které psala svým dětem. Povodeň také otevřela v její rodině mnoho problémů, jak partnerské, tak i vztahy mezi ostatními členy rodiny.

U paní M jsem také provedla test traumatického růstu a traumatického stresu. Paní M vykazuje mírný traumatický stres při dolní hranici (10 bodů), ale vysoký PGI (40 bodů). Paní M u sebe pozoruje větší sebedůvěru a v důsledku povodní se naučila lépe zvládat některé situace.

Ačkoliv nevykazuje vysoký traumatický stres, povodeň na ní zanechala bez pochyb mnoho následků. Můžeme je např. pozorovat v podobě strachu spojeným s vytrvalejším deštěm (intruze) a zároveň objevení vysokého krevního tlaku a astmatu po návratu do zaplaveného domu, který u ní může být psychosomatického původu.

Případ paní M nám potvrdil informace v teoretické části. Psychosociální dopady povodní jsou u zjevné. Vystihuje i závažnost povodně, nejen jako přírodního živlu, ale také spouštěče manželských a jiných krizí. Povodeň způsobila opravdové ztráty a změny v životě, které ji ovlivňují i nyní. Pozorujeme u ní dopad povodní negativní, ale i pozitivní v podobě traumatického růstu.

## ZÁVĚR

*„Hlavním nástrojem PKPS je slovo, komunikace a důraz na sociální oporu, která je velmi mocná a její možnosti jsou velmi široké.“*

Cílem této práce bylo představit mladou disciplínu, která se zabývá psychosociálními následky katastrof a možnostmi jejich řešení. Psychosociální krizovou pomoc a spolupráci jsem se snažila dát do kontextu s nejčastějším přírodním extrémem, který se objevuje na našem území. Právě povodeň si vyžádala v posledních 14 letech značnou pozornost zákonodárců, psychologů a různých pomáhajících profesí. Záměrem této práce bylo ukázat, jak mocný je tento živel a jak je potřebné se na něj připravit a počítat s ním i v budoucnosti. Někdo vnímá jako škodu pouze něco hmatatelného, obzvláště při povodni se počítají materiální škody na miliardy. Já jsem hlavně zdůrazňovala emocionální vazby se zničenými předměty.

Psychosociální dopady povodní jsou zjevné a není možné je opomíjet. Právě psychosociální krizová pomoc a spolupráce se stala velmi potřebnou, a proto se v současné době stále pracuje na jejím zdokonalování a s každou katastrofou se stále vyvíjí a v každé katastrově si utvrzuje svou potřebnost.

Psychosociální dopady v důsledku povodně, nejsou způsobené pouze tímto přírodním extrémem, ale je podstatné vnímat osudy lidí v kontextu jejich života a PKPS přizpůsobovat individuálním potřebám jedince a společnosti, ve kterém žije. Jako podstatné v PKPS vnímám snahu aktivizovat společnost ke vzájemné pomoci a apelovat na přirozenou sociální oporu, než podrobovat oběti standardizovaným službám.

Jak moc ovlivňují povodně životy zasažených, jsem ověřovala v praktické části bakalářské práce. Šetření objevilo několik obětí s příznaky PTSD i po 9 letech od uplynutí povodně. Toto zjištění opět potvrdilo, že dopady povodní na psychiku oběti mohou být opravdu vážné. Opomíjet nelze ani pozitivní dopady povodně. Někteří lidé si uvědomují, že povodeň jim nabídla nové možnosti a ukázala jim, že existují i dobří lidé v jejich okolí. Pozitivní dopad jsem zjišťovala skrze škálu posttraumatického růstu. I přesto, že jsem používala matematické postupy při vyhodnocování šetření, snažila jsem věnovat i individuálním případům. Považuji „průměrování“ v této oblasti práce za neadekvátní, jelikož každý člověk a prostředí, ve kterém žije je velmi individuální. Faktory ovlivňující zpracování traumatické události jsou velmi široké a nelze je shrnout do jednoho průměrného čísla.

Tato práce mi osobně přinesla nové vědomosti, poznatky a uvědomění, že je nutné přijmout povodeň jako součást historie, současnosti, ale také budoucnosti. PKPS dává důraz na připravenost a ponaučení se z každé takovéto události.

Psychosociální krizová pomoc a spolupráce je málo popsáným tématem a chtěla bych se touto problematikou zabývat i dále. Na základě vypracování této práce jsem se rozhodla absolvovat psychosociální výcvik organizovaný při Psychosociálním intervenčním týmu a rozšiřovat své znalosti. Tato bakalářská práce byla především věnována teorii, na základě psychosociálního výcviku bych chtěla aplikovat tyto poznatky do praxe a věnovat se více terénní práci.

## SEZNAM POUŽITÉ ODBORNÉ LITERATURY A PRAMENŮ

### Seznam odborné literatury

1. BAŠTECKÁ, Bohumila, a kol. *Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek*. Vyd. 1. Praha: MV-Generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, 2010. 63 s. ISBN 978-80-86640-51-8.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila, a kol. *Terénní krizová práce : Psychosociální intervenční týmy*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2005. 300 s. ISBN 80-247-0708-X.
3. BRÁZDIL, Rudolf, a kol. *Historické a současné povodně v České republice*. Vyd. 1. Brno - Praha: Masarykova univerzita a Český hydrometeorologický ústav, 2005. 369 s. ISBN 80-210-3864-0.
4. FISHER, Ondřej, a kol. *Etika pro sociální práci*. Praha: Jabok, 2008. 223 s. ISBN 978-80-904137-3-3.
5. HARTL, Pavel; HARTLOVÁ, Helena. *Psychologický slovník*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
6. KLUGEROVÁ, Jarnika, a kol. *Jak vypracovat bakalářskou, diplomovou, rigorózní a disertační práci*. Vyd. 3. Praha: UJAK, 2010, 48 s. ISBN 978-80-7452-004-4.
7. KOHOUTEK, Tomáš; ČERMÁK, Ivo. *Psychologie katastrofické události*. Vyd. 1. Praha : Academia, 2009. 364 s. ISBN 978-80-200-1816-8.
8. MATOUŠEK, Oldřich, a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. 384 s. ISBN 978-80-7367-502-8.
9. PODZIMEK, Josef, a kol. *Povodí Vltavy*. Vyd. 1. Praha: Pragopress, 1970. 146 s. ISBN 57-033-70.
10. PRAŠKO, Ján, a kol. *Stop traumatickým vzpomínkám: Jak zvládnout posttraumatickou stresovou poruchu*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 184 s. ISBN 80-7178-811-2.
11. ŠPATENKOVÁ, Naděžda, a kol. *Krize : Psychologický a sociologický fenomén*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2004b. 132 s. ISBN 80-247-0888-4.
12. ŠPATENKOVÁ, Naděžda, a kol. *Krizová intervence pro praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 2004a. 200 s. ISBN 80-247-0586-9.
13. ŠPATÉNKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence II : Hromadná neštěstí a jejich psychologické důsledky*. Olomouc, 2010. 36 s. Studijní opora pro studenty oboru Psychologie. ICV FF UP Olomouc.
14. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. 356 s. ISBN 978-80-246-0841-9.
15. VIZINOVÁ, Daniela; PREISS, Marek. *Psychické trauma a jeho terapie: Psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Vyd. 1. Praha : Portál, 1999. 160 s. ISBN 80-7178-284-X.



16. VODÁČKOVÁ, Daniela, a kol. *Krizová intervence*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. 544 s. ISBN 80-7178-696-9.
17. VYMĚTAL, Štěpán. *Krizová komunikace a komunikace rizika*. Vyd.1. Praha: Grada Publishing, 2009. 176 s. ISBN 978-80-247-2510-9.

## Elektronické dokumenty a webové stránky

1. Adra [online]. c2007 [cit. 2010-10-05]. Tiskové zprávy. Dostupné z WWW: <<http://www.adra.cz/adra/cz/press-centrum/tiskove-zpravy/>>.
2. BAŠTECKÁ, Bohumila. Dobrovolníci v psychosociálních intervenčních týmech [online]. 2003, [cit. 2010-10-02]. Dostupný z WWW: <[http://www.unesco-kromeriz.cz/sbornik\\_2003/bastecka\\_bohumila.pdf](http://www.unesco-kromeriz.cz/sbornik_2003/bastecka_bohumila.pdf)>.
3. BAŠTECKÁ, Bohumila, a kol. *Standardy psychosociální krizové pomoci lidem, obcím a organizacím zasaženým mimořádnou událostí anebo krizovou situací: Manuál* [online]. Ministerstvo vnitra - Generální ředitelství hasičského záchranného sboru ČR, 2008 [cit. 2010-09-12]. Dostupné z WWW: <[www.hzscr.cz/.../standardy-psychosocialni-krizove-pomoci-1-verze-doc.aspx](http://www.hzscr.cz/.../standardy-psychosocialni-krizove-pomoci-1-verze-doc.aspx)>.
4. BEČKOVÁ, Ivana. *Metodický portál předškolního vzdělávání* [online]. 2008 [cit. 2011-04-01]. Uspokojování potřeb dítěte v podmínkách současné mateřské školy. Dostupné z WWW: <<http://stary.rvp.cz/clanek/762/2214>>.
5. ČECH, Miloslav. *Pražské mosty ve fotografiích Miloslava Čecha* [online]. [cit. 2011-03-03]. Dostupné z WWW: <<http://prago.info/mcech/mosty/index.htm>>.
6. *Český hydrometeorologický ústav* [online]. c1997 [cit. 2011-04-11]. Dostupné z WWW: <[http://www.chmi.cz/portal/dt?JSPTabContainer.setSelected=JSPTabContainer%2FP1\\_0\\_Home&last=false](http://www.chmi.cz/portal/dt?JSPTabContainer.setSelected=JSPTabContainer%2FP1_0_Home&last=false)>.
7. *Charita Česká republika* [online]. c2004 [cit. 2010-10-12]. Pomoc v ČR (povodně). Dostupné z <<http://old.charita.cz/article.asp?nArticleID=319&nDepartmentID=186&nLanguageID=1>>.
8. *Člověk v tísní* [online]. 2006 [cit. 2010-12-01]. Tisková zpráva - Člověk v tísní - Pomoc po povodních získávají rodiny i veřejné instituce. Dostupné z WWW: <<http://www.clovekvtsni.cz/index2.php?id=389&idArt=85>>.
9. *Člověk v tísní* [online]. c2006 [cit. 2010-10-01]. Česká republika. Dostupné z WWW: <<http://www.clovekvtsni.cz/index2.php?id=279>>.
10. *ČT24* [online]. 2011 [cit. 2011-03-25]. Povodně 2011. Dostupné z WWW: <<http://www.ct24.cz/povodne-2011/>>.

11. DEWOLFE, Deborah. *Terénní příručka pro pracovníky psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstí většího rozsahu* [online]. Bohumila Baštecká. [s.l.] :[s.n.],[2001][cit. 2010-01-05]. Dostupné z WWW: <[www.adra.cz/files/tiskoviny/Terenni-prirucka.doc](http://www.adra.cz/files/tiskoviny/Terenni-prirucka.doc)>.
12. *Fotografie povodní* [online]. [cit. 2011-04-01]. Povodně 2002. Dostupné z WWW: <<http://www.zam.fme.vutbr.cz/~raud/povodne/index.php?co=Vn>>.
13. *Hasičský záchranný sbor České republiky* [online]. 2010 [cit. 2010-11-11]. Dostupné z WWW: <<http://www.hzscr.cz/clanek/psychologicka-sluzba-uvod.aspx>>.
14. <http://pp.mikrofoto.cz/povodne/5jpg> [online]. [cit. 2011-03-03].
15. *KATASTROFY.com* [online]. 2009 [cit. 2010-12-05]. Vše o tragických povodních - červen 2009. Dostupné z WWW: <[http://www.katastrofy.com/scripts/index.php?id\\_nad=16837](http://www.katastrofy.com/scripts/index.php?id_nad=16837)>.
16. *Ministerstvo vnitra České republiky* [online]. 2009 [cit. 2010-12-10]. Nová národní základna humanitární pomoci zrychlí odezvu při krizových událostech. Dostupné z WWW: <<http://www.mvcr.cz/clanek/nova-narodni-zakladna-humanitarni-pomoci-zrychli-odezvu-pri-krizovych-udalostech.aspx>>.
17. OBRUSNÍK, Ivan. Zápis z 8. zasedání Českého národního výboru pro omezování následků katastrof (ČNV ONK) [online]. 2003 [cit. 2010-10-11]. Dostupný z WWW: <<http://www.chmi.cz/files/portal/docs/partneri/katastrofy/zapnv803.html>>.
18. OBRUSNÍK, Ivan, a kol. Vyhodnocení povodňové situace v červenci 1997 : Souhrnná zpráva projektu [online]. 1998 [cit. 2010-10-11]. Dostupný z WWW: <<http://voda.chmi.cz/pov97/uvod.html>>.
19. Povodně 2002 : Soubor informací k průběhu povodně ve Spolaně Neratovice a výsledky auditů [online]. Neratovice: 2003 [cit. 2011-02-27]. Dostupné z WWW: <[http://brouzdej.cz/libis2002/povoden/dokumenty/spolana\\_povoden.pdf](http://brouzdej.cz/libis2002/povoden/dokumenty/spolana_povoden.pdf)>.
20. *Povodně 2006 : Praktické rady občanům* [online]. Praha: MPSV, 2006 [cit. 2011-01-15]. Dostupné z WWW: <<http://www.mpsv.cz/files/clanky/2720/Povodne-2006-final-MPSV.pdf>>.
21. PREISS, Marek, a kol. Trauma a stres osm měsíců po povodních v roce 2002. *Psychiatrie* [online]. 2004, 3, [cit. 2010-12-03]. Dostupný z WWW: <[http://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/2004/03/trauma\\_a\\_stres.pdf](http://www.tigis.cz/images/stories/psychiatrie/2004/03/trauma_a_stres.pdf)>.
22. PREISS, Marek. Trauma a posttraumatický růst. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2009, 10(1), [cit. 2011-03-04]. Dostupný z WWW: <<http://www.dlouhacesta.cz/files/uploaded/UserFiles/Posttraumatick%C3%BD%20r%C5%AFst.pdf>>.

23. *Psychosociální intervenční tým ČR* [online]. [cit. 2011-01-25]. Chystá se další výcvik PITu. Dostupné z WWW:  
<<http://pit-cr.info/index.php?action=view&id=150&module=newsmodule&src=%40random48498c29f160e>>.
24. *Psychosociální intervenční tým ČR* [online]. [cit. 2011-01-25]. Kdo jsme. Dostupné z WWW: <<http://pit-cr.info/index.php?section=2>>.
25. *Psychosociální intervenční tým ČR* [online]. 2008 [cit. 2011-02-03]. Veřejný závazek Psychosociální intervenčního týmu ČR. Dostupné z WWW:  
<[http://pit-cr.info/files/resourcesmodule/@random490c0e9a156fe/1225527029\\_verejny\\_zavazek\\_pit\\_12\\_5\\_08.pdf](http://pit-cr.info/files/resourcesmodule/@random490c0e9a156fe/1225527029_verejny_zavazek_pit_12_5_08.pdf)>.
26. *Regionální politika - Inforegio* [online]. 2011 [cit. 2011-03-25]. Fond solidarity Evropské unie. Dostupné z WWW:  
<[http://ec.europa.eu/regional\\_policy/funds/solidar/solid\\_cs.htm](http://ec.europa.eu/regional_policy/funds/solidar/solid_cs.htm)>.
27. SCHMIDT, Silke. *BeSeCu* [online]. c2008a [cit. 2011-02-01]. Aims & Tasks. Dostupné z WWW: <[http://www.besecu.de/html/czech%20republic/aims\\_cz.html](http://www.besecu.de/html/czech%20republic/aims_cz.html)>.
28. SCHMIDT, Silke. *BeSeCu* [online]. c2008b [cit. 2011-02-10]. Projectdescription. Dostupné z WWW: <[http://www.besecu.de/html/czech%20republic/description\\_cz.html](http://www.besecu.de/html/czech%20republic/description_cz.html)>.
29. STRMISKOVÁ, Petra. *Psychosociální potřeby seniorů* [online]. [s.l.], 2008. 106 s. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta. Dostupné z WWW:  
< [http://is.muni.cz/th/21729/lf\\_m/diplomova\\_prace.pdf](http://is.muni.cz/th/21729/lf_m/diplomova_prace.pdf) >.
30. ŠIMR, Karel. *Charita Česká republika* [online]. 2006 [cit. 2011-01-05]. Tisková zpráva Terénní krizové služby DCH Plzeň ze středy 12. dubna 2006. Dostupné z WWW:  
<<http://www.charita.cz/aktualne/charita-cr/psychosocialni-tym-pusobil-ve-veseli-nad-luznici/>>.

## Zákonné normy

1. Úplné znění zákona č. 240/2000 Sb., o krizovém řízení a o změně některých zákonů. In *Edice ÚZ - úplná znění předpisů číslo 823*. 2011, s. 5 - 27.
2. Úplné znění zákona č. 239/2000 Sb., o integrovaném záchranném systému o změně některých zákonů. In *Edice ÚZ - úplná znění předpisů číslo 823*. 2011, s. 52 - 66.
3. Úplné znění zákona č. 241/2000 Sb., o hospodářských opatření pro krizové stavy a o změně některých souvisejících zákonů. In *Edice ÚZ - úplná znění předpisů číslo 823*. 2011, s. 108 - 119.

4. Úplné znění zákona č. 254/2001 Sb., o vodách a o změně některých souvisejících předpisů [online]. 2010 [cit. 2010-11-25]. Dostupné z WWW:  
<http://www.sagit.cz/pages/sbirkatxt.asp?zdroj=sb10273&cd=76&typ=r>
5. Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách. In *Zákony III/2009*. 2009, s. 237 - 264.



## PŘÍLOHY

### Seznam příloh

PŘÍLOHA A - Dotazník BeSeCu.....	I
PŘÍLOHA B - Leták BeSeCu.....	XXI
PŘÍLOHA C - Grafy.....	XXII
PŘÍLOHA D - Příběh paní M.....	XXXIII
PŘÍLOHA E - Fotografie.....	XXXVII
PŘÍLOHA F - Terénní příručka.....	XXXIX
PŘÍLOHA G - Co dělat když hrozí povodně.....	LV
PŘÍLOHA H - Vymezení PKPS.....	LVIII
PŘÍLOHA CH - Pyramida potřeb.....	LIX

## Příloha A

Příloha A obsahuje dotazník projektu BeSeCu<sup>64</sup>, obsahující nejdříve sociodemografické otázky (označené jako základní otázky) a následně 83 otázek rozdělených do čtyř fází: začátek, uvědomění, evakuace a následky. Na základě tohoto projektu bylo realizováno šetření v této bakalářské práci. Otázky, jež byly použity v šetření, jsou označené a konkretizují, u které hypotézy byly použité.


**Mezinárodní výzkumný projekt BeSeCu**  
**Lidské chování při mimořádných událostech**

**JAK VAŠE ÚČAST POMŮŽE:**

Cílem tohoto projektu je studium lidského chování v nouzových situacích z mezikulturního hlediska. Výzkum bude probíhat v 8 různých zemích Evropy. Rovněž budou zkoumány odlišné situace: požáry v domácnostech a ve veřejných prostorách; povodně; zemětřesení a teroristické útoky jako výbuch v Londýně a Madridu. Získávány budou informace týkající se lidského vnímání, pocitů, chování a komunikace.

Účastí ve studii nám poskytnete cenné informace o zkušenostech a potřebách zasažených lidí. To nám pomůže stanovit, v čem zlepšit komunikaci a postupy při zvládnání bezpečnostních nouzových operací. Výstupem může být zvýšení Vaší bezpečnosti a bezpečnosti dalších lidí. Váš příspěvek bezprostředně pomůže výzkumným pracovníkům zachytit důležité výzkumné body a zlepšit pochopení, jak posuzovat chování v situacích nouze.

**CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O DOTAZNÍKU:**

Dotazník je komplexní průzkum, který začíná otázkami k Vaší osobě, dále k nouzovým situacím obecně a závěrem se zabývá konkrétní nouzovou situací, kterou jste prožil/a. Některé položky v dotazníku se Vám mohou zdát značně osobní nebo neodpovídající Vaší zkušenosti. Mějte však prosím na mysli, že potřebujeme zkoumat odlišné situace v různých zemích v dostatečné hloubce, stejně jako Váš specifický případ. Také potřebujeme zajistit, aby náš vzorek účastníků reprezentoval širší populaci každé země. Mimoto, z důvodu, abychom mohli porovnat emoce, myšlenky a chování v průběhu času se některé položky budou opakovat - odpovězte proto prosím na všechny otázky.

Vyplnění dotazníku může trvat 45 minut. Účast v projektu je zcela dobrovolná. Jestliže se rozhodnete zapojit, můžete kdykoliv od účasti odstoupit bez udání důvodu.

Všechny informace, které od Vás prostřednictvím dotazníku výzkumní pracovníci získají, jsou důvěrné. Kromě toho, Vaše data budou publikována ve zprávách, článcích a prezentacích, atd., zcela anonymně.

Chcete-li více informací, popřípadě máte-li nějaké dotazy, navštivte prosím naši webovou stránku [www.besecu.de](http://www.besecu.de) nebo prosím zavolejte či napište následující kontaktní osobě: Doc. PhDr. Marek Preiss, PhD. (preiss@pcp.lf3.cuni.cz; 266 003 338; adresa: Psychiatrické centrum Praha, Ústavní 91, Praha 8 – Bohnice, 181 03, Česká republika)

<sup>64</sup> Dotazník byl skenován, proto je zobrazen ve zhoršené kvalitě.

Datum vyplnění dotazníku: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ (den/měsíc/rok)

**Jaký typ události budete v dotazníku popisovat?**

- Požár v domácnosti     Požár ve veřejné budově  
 Teroristický útok     Zemětřesení  
 Povodeň

**Kde se tato událost stala?**

- Česká republika     Polsko     Turecko  
 Německo     Španělsko     Spojené království Velké Británie a Severního Irsku  
 Itálie     Švédsko     Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

**Abyste byl/a způsobilý/á účastnit se této studie, musí být splněna všechna následující kritéria. Zaškrtněte prosím každé okénko, které ve Vašem případě platí.**

- Událost se stala před méně než 11 lety.
- Byly přítomny zásahové složky.
- Je mi 18 a více let.

**Pokud pro Vás platí vše výše uvedené, podepište, prosím, souhlas s účastí na výzkumu.**

Potvrzuji, že jsem byl/a o studii informován/a a dostal/a jsem příležitost ohledně této studie i celého projektu klást otázky, a že mohu ze studie kdykoliv odstoupit. Rovněž, že mé informace budou analyzovány výzkumnými pracovníky a budou dodržena všechna nezbytná pravidla na ochranu dat.

Rozumím a potvrzuji výše uvedené informace

Datum: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Podpis: \_\_\_\_\_

## NEJPRVE NĚKOLIK INFORMACÍ O VÁS...

1. Jaké je Vaše pohlaví? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Muž       Žena
2. Kolik Vám je let? *Napište prosím číslo*
- Je mi \_\_\_\_\_ let.
3. V současné době jste ... ? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Svobodný/á       Ve vztahu, ale ne manželském       Vdovec/vdova  
 Ženatý/vdaná       Rozvedený/á
4. Jaké je Vaše nejvyšší dokončené vzdělání? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Žádné vzdělání / Nedokončené základní  
 Základní  
 Střední bez maturity  
 Střední s maturitou  
 Vysokoškolské
5. V současné době jste...? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*
- Zaměstnaný/á       Nezaměstnaný/á  
 Na volné noze/nezávislý pracovník       V invalidním důchodu/na dlouhodobé nemocenské  
 V domácnosti       Ve starobním důchodu  
 Student/neplacený dobrovolník/  
ve výcviku
6. Pokuste se prosím odhadnout Váš **čistý** roční příjem. (Po odečtení jakýchkoliv srážek týkajících se platu, např. daně, pojistné na sociální zabezpečení.) *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- méně než 115.000 Kč       115.000 – 246.000 Kč       více než 246.000 Kč
7. Jaký je Váš rodný jazyk? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*
- Čeština       Italtina       Švédština  
 Angličtina       Polština       Turečtina  
 Němčina       Španělština       Jiné: Upřesněte to prosím \_\_\_\_\_
8. Kde bydlíte? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Česká republika       Polsko       Turecko  
 Německo       Španělsko       Spojené království Velké Británie a Severního Irsku  
 Itálie       Švédsko       Jiné: Upřesněte to prosím \_\_\_\_\_
9. Kde jste se narodil/a? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Česká republika       Polsko       Turecko  
 Německo       Španělsko       Spojené království Velké Británie a Severního Irsku  
 Itálie       Švédsko       Jiné: Upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

Základní otázky



10. Které země jste občanem? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- |  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Česká republika | <input type="checkbox"/> Polsko    | <input type="checkbox"/> Turecko   |
| <input type="checkbox"/> Německo         | <input type="checkbox"/> Španělsko | <input type="checkbox"/> Spojené království Velké Británie a Severního Irsku |
| <input type="checkbox"/> Itálie          | <input type="checkbox"/> Švédsko   | <input type="checkbox"/> Jiné: Upřesněte to prosím _____                     |

11. Kde se narodila Vaše matka? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- |  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Česká republika | <input type="checkbox"/> Polsko    | <input type="checkbox"/> Turecko   |
| <input type="checkbox"/> Německo         | <input type="checkbox"/> Španělsko | <input type="checkbox"/> Spojené království Velké Británie a Severního Irsku |
| <input type="checkbox"/> Itálie          | <input type="checkbox"/> Švédsko   | <input type="checkbox"/> Jiné: Upřesněte to prosím _____                     |

12. Kde se narodil Váš otec? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- |  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Česká republika | <input type="checkbox"/> Polsko    | <input type="checkbox"/> Turecko   |
| <input type="checkbox"/> Německo         | <input type="checkbox"/> Španělsko | <input type="checkbox"/> Spojené království Velké Británie a Severního Irsku |
| <input type="checkbox"/> Itálie          | <input type="checkbox"/> Švédsko   | <input type="checkbox"/> Jiné: Upřesněte to prosím _____                     |

13. Jaký je Váš etnický původ? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- Čech
- Moravan
- Rom
- Slovák
- Jiný: Upřesněte to prosím: \_\_\_\_\_
- Smíšený: Upřesněte to prosím: \_\_\_\_\_

14. Jaké vyznáváte náboženství? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Žádné                             | <input type="checkbox"/> Křesťanství - Katolické | <input type="checkbox"/> Křesťanství – Protestantské |
| <input type="checkbox"/> Hinduismus                        | <input type="checkbox"/> Islám                   | <input type="checkbox"/> Judaismus                   |
| <input type="checkbox"/> Jiné (upřesněte to prosím): _____ |  |  |

15. Jak jste na tom celkově po zdravotní stránce? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- velmi dobře     dobře     jde to     špatně     velmi špatně

H<sub>3</sub>

## DĚKUJEME VÁM. NYNÍ NĚKOLIK OTÁZEK O NOUZOVÝCH SITUACÍCH OBECNĚ...

16. Do jaké míry jste věřil/a, že se můžete spolehnout na následující, co se týče pomoci v nouzi, ještě než se událost přihodila? U každé položky prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Sám/a na sebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rodina/přátelé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sousedé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cizí lidé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zdravotníci záchranáři	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Policie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hasičský záchranný sbor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orgány místní správy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Média	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Předtím než se událost přihodila, měl/a jste nějaké znalosti, které by se daly využít v situaci nouze? U každého sdělení prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Mám odborné znalosti, které jsem získal/a při práci u zásahových složek.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám znalosti ohledně první pomoci, které jsem získal/a v kurzu první pomoci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám znalosti ohledně požární bezpečnosti, které jsem získal/a jako hlídka/důstojník požární bezpečnosti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zúčastnil/a jsem se protipožárních cvičení ve škole.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zúčastnil/a jsem se protipožárních cvičení na pracovišti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Četl/a jsem bezpečnostní upozornění/evakuační plány ve veřejných prostorech jako např. hotelových pokojích, vagoněch vlaku, atd.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Přemýšlel/a jsem o tom, co by se stalo, kdyby došlo ke stavu nouze na takovém místě a připravil/a jsem si svůj vlastní evakuační plán.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

H<sub>1</sub>

18. Předtím než se událost přihodila, zažil/a jste už někdy některou z následujících situací? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- Požár v domácnosti       Zemětřesení       Teroristický útok  
 Požár ve veřejné budově       Povodeň       Nic z výše uvedeného  
 Evakuace z budovy, která se ukázala být falešným poplachem

19. Nakolik je podle Vašeho názoru pravděpodobné, že se v **budoucnu stanete** obětí následujících nouzových situací? *Napište prosím číslo. Každá položka může být 100%.*

- Požár v domácnosti \_\_\_\_\_ % (hrubý odhad)  
 Požár ve veřejné budově \_\_\_\_\_ % (hrubý odhad)  
 Teroristický útok \_\_\_\_\_ % (hrubý odhad)  
 Povodeň \_\_\_\_\_ % (hrubý odhad)  
 Zemětřesení \_\_\_\_\_ % (hrubý odhad)  
 Dopravní nehoda (jakákoliv nehoda při cestě) \_\_\_\_\_ % (hrubý odhad)

H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>

**DĚKUJEME VÁM. NÁSLEDUJÍ OTÁZKY KE KONKRÉTNÍ UDÁLOSTI, KTEROU JSTE ZAŽIL/A...**

20. Měl/a jste v době události nějaká omezení vzniklá před událostí? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- Ano  
 Ne → Pokračujte prosím otázkou 22

21. Jaký druh omezení jste měl/a? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- Poruchy zraku       Poruchy sluchu       Tělesné postižení

22. Kdy se událost stala?

Datum \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ (den/měsíc/rok)

Denní doba     06:00-12:00     12:00-17:00     17:00-22:00     22:00-06:00

23. Kde se událost stala? *Popište to místo prosím.*

a. Uveďte prosím název města/obce.

\_\_\_\_\_

b. Uveďte prosím typ zařízení, ve kterém jste se nacházel/a. *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

**bydliště:**

- Izolovaná budova/ samostatný dům       Dvojdomek/ terasový dům       Byt/vícebytový dům

**veřejná budova:**

- Hotel       Nemocnice       Banka  
 Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

**hromadná doprava:**

- Podzemní dráha       Nadzemní dráha       Vlakové nádraží  
 Autobus       Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

Strana 6 z 20

Základní  
otázky

- c. Kolik dalších lidí v tomto zařízení bylo (tj. těch, které jste mohl/a vidět)? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Nikdo     1     2-10     11-30     31-50     51 nebo více
- d. Kolik z těchto lidí jste před událostí znal/a? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Nikoho     1     2-5     6 nebo více
24. Jaký byl Váš vztah k tomuto zařízení? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Bydlel/a jsem tam     Byl/a jsem častým návštěvníkem/uživatelem  
 Pracoval/a jsem tam     Navštěvoval/a nebo používal/a jsem to příležitostně nebo poprvé
25. Jaké byly Vaše pocity **předtím, než se událost přihodila**? *U každého pocitu prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.*
- |                            | vůbec ne                 | trochu                   | středně                  | celkem hodně             | extrémně                 |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Byl/a jsem nervózní.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Byl/a jsem vystrašený/á.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Byl/a jsem rozrušený/á.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Cítil/a jsem se ve stresu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Byl/a jsem klidný/á.       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
26. Co jste právě dělal/a, když jste si poprvé uvědomil/a, že se děje něco neobvyklého? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*
- Spal/a jsem     Volnočasová aktivita (např. divání se na TV)  
 Činnost v domácnosti (např. domácí práce)     Sociální aktivita (např. telefonní hovor)  
 Konzumní činnost (např. jídlo, pití)     Pracovní činnost (např. psaní dokumentace)  
 Aktivita v obchodu (např. nakupování)     V péči druhých (např. ošetření v nemocnici)  
 Cestování (např. dojíždění)     Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_  
 Poskytování péče (např. ošetřování)
27. Kdo nebo co Vás upozornil/o na fakt, že se děje něco neobvyklého?
- a. Byl/a jsem výslovně informován/a... *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*
- Rodinou/přáteli (včetně partnera)     Sousedy  
 Cizími lidmi     Kolegy  
 Personálem, který na místě pracoval     Požárním poplachovým systémem – zvoněním nebo blikajícími světly  
 Zásahovými složkami     Požárním poplachovým systémem – hlasovou zprávou  
 Médii     Nikdo mě výslovně neinformoval  
 Orgány místní správy     Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_
- b. Všiml/a jsem si reakcí ostatních na nouzovou situaci: *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*
- Rozruch / křik / nářek     Náhlé ticho / vyprázdnění místa  
 Neobvyklé chování zvířat     Nebyl/a jsem varován/a reakcí ostatních  
 Viděl/a nebo slyšel/a jsem náznaky toho, že přijíždějí zásahové složky     Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

- c. Pociťoval/a jsem následující podněty z prostředí... *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*
- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Neobvyklý zápach                   | <input type="checkbox"/> Kouř/plameny/oheň               | <input type="checkbox"/> Zvedající se hladina vody |
| <input type="checkbox"/> Výpadek proudu                     | <input type="checkbox"/> Konstrukční poškození           | <input type="checkbox"/> Nepociťoval/a jsem nic    |
| <input type="checkbox"/> Exploze/vibrace/pohyb/tlaková vlna | <input type="checkbox"/> Jiné: upřesněte to prosím _____ |  |
28. Myslel/a jste si, že se jedná o... [požár/povodeň/zemětřesení/teroristický útok]? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Ano                       Ne
- a. Proč jste si myslel/a či nemyslel/a, že se jedná o... [požár/povodeň/zemětřesení/teroristický útok]?
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
29. Cítil/a jste se pod tlakem, že byste měl/a jednat rychle? (např. cítil/a jste, že se situace může každou chvíli zhoršit)? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Ano                       Ne
30. Jak byste popsal/a své chování, když jste si uvědomil/a, že se něco děje? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Automatické/instinktivní<br>(reagoval/a jsem bez přemýšlení) | <input type="checkbox"/> Vědomé/racionální<br>(napřed přemýšlel/a, pak reagoval/a) |
|---|--|
31. Jaká byla **první** věc, kterou jste udělal/a, když jste si uvědomil/a, že se něco děje? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*
- Chvilku jsem nedělal/a nic.
- Snažil/a jsem se varovat, uklidnit nebo zachránit ostatní, kteří mohli být situací ohroženi.
- Snažil/a jsem se o své situaci informovat ostatní, uklidnit je nebo jim sdělit aktuální informace.
- Sháněl/a jsem pomoc od zásahových složek.
- Hledal/a jsem uvnitř úkryt.
- Snažil/a jsem se zachránit svůj majetek.
- Rezignoval/a jsem a čekal/a, co se stane.
- Připravoval/a jsem se na evakuaci, sbíral/a jsem věci.
- Aktivně jsem zjišťoval/a další informace.
- Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

*Jestliže jste aktivně nezjišťoval/a další informace v první reakci, pokračujte prosím otázkou 35.*

32. Jaký typ informací jste zjišťoval/a? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- Informace o podstatě události.
- Informace o typu ohrožení, které pro mě událost představuje.
- Informace o tom, co bych měl/a dělat.
- Informace o tom, jaké prostředky komunikace jsou k dispozici.
- Informace o tom, jaké prostředky evakuace jsou k dispozici.
- Informace týkající se oficiální odezvy na nouzovou situaci (např. Věděl skutečně personál, který na místě pracoval/zásahové složky o problému? Co dělali pro to, aby jej vyřešili?)
- Informace o tom, za jak dlouho dorazí profesionální pomoc.
- Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

33. Získal/a jste informace, po kterých jste pátral/a? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- Ano       Ne. Proč ne? \_\_\_\_\_

34. Podle čeho nebo od koho jste tyto informace zjišťoval/a? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Okolní prostředí                  | <input type="checkbox"/> Rodina/přátelé                  | <input type="checkbox"/> Cizí lidé                 |
| <input type="checkbox"/> Zásahové složky                   | <input type="checkbox"/> Kolegové                        | <input type="checkbox"/> Média                     |
| <input type="checkbox"/> Orgány místní správy              | <input type="checkbox"/> Sousedé                         | <input type="checkbox"/> Požární poplachový systém |
| <input type="checkbox"/> Personál, který na místě pracoval | <input type="checkbox"/> Jiné: upřesněte to prosím _____ |  |

35. Co jiného jste dělal/a, když jste si uvědomil/a, že se něco děje? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- Chvilku jsem nedělal/a nic.
- Snažil/a jsem se varovat, uklidnit nebo zachránit ostatní, kteří mohli být situací ohroženi.
- Snažil/a jsem se o své situaci informovat ostatní, uklidnit je nebo jim sdělit aktuální informace.
- Sháněl/a jsem pomoc od zásahových složek.
- Hledal/a jsem uvnitř úkryt.
- Snažil/a jsem se zachránit svůj majetek.
- Rezignoval/a jsem a čekal/a, co se stane.
- Připravoval/a jsem se na evakuaci, sbíral/a jsem věci.
- Aktivně jsem zjišťoval/a další informace.
- Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

36. Když jste si uvědomil/a, že jste v nouzové situaci, myslel/a jste si, že je ohrožen Váš vlastní život? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- vůbec ne       trochu       středně       celkem hodně       extrémně



37. Když jste si uvědomil/a, že jste v nouzové situaci, myslel/a jste si, že je ohrožen život Vaší rodiny/ Vašich přátel? Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

38. Když jste si uvědomil/a, že jste v nouzové situaci, myslel/a jste si, že je ohrožen Váš majetek / Vaše věci? Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

39. Jaké byly Vaše pocity, když jste si uvědomil/a, že jste v nouzové situaci? U každého pocitu prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Byl/a jsem nervózní.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem vystrašený/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem rozrušený/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítil/a jsem se ve stresu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem klidný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

40. Když jste si uvědomil/a, že jste v nouzové situaci, pocítil/a jste některé z těchto příznaků? Zaškrtněte prosím vše, co platí.

- Bušení srdce, palpitace nebo zrychlený puls
- Pocení
- Chvění nebo třes
- Pocity zkráceného dechu nebo dušení
- Pocit zalykání se
- Bolesti nebo nepříjemné pocity v hrudníku
- Nauzea nebo břišní nevolnost
- Pocit závratě, neklidu, točení hlavy nebo mdloby
- Pocity nereálnosti (derealizace) nebo pocity oddělení od sebe sama (depersonalizace)
- Strach ze ztráty kontroly nebo zešílení
- Strach, že zemřete
- Pocity znecitlivění nebo mravenčení (parestézie)
- Pocit chladu nebo návaly horka
- Nic z výše uvedeného

41. Když jste si uvědomil/a, že jste v nouzové situaci, myslel/a jste si, že jste schopen/schopna se se situací vypořádat? Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

42. Evakuoval/a jste se během této nouzové situace? Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.

- Ano → Pokračujte prosím otázkou 44
- Ne, ale byl/a jsem zachráněn/a druhými → Pokračujte prosím otázkou 44
- Ne

43. V případě, že jste se rozhodl/a zůstat na místě a neevakuovat se, co Vás k tomuto rozhodnutí vedlo? Upřesněte to prosím.

---



---

→ Pokračujte prosím otázkou 64

44. V případě, že jste se evakoval/a nebo jste byl/a z místa zachráněn/a, proč tomu tak bylo? Upřesněte to prosím.

---



---

45. Jak dlouho Vám přibližně trvalo, než jste se začal/a evakuovat / než Vás začali zachraňovat? To znamená, od momentu, kdy jste byl/a poprvé varován/a do momentu, kdy jste aktivně začal/a opouštět to místo. *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- |                                       |                                      |   |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Do 30 vteřin | <input type="checkbox"/> Do 10 minut | <input type="checkbox"/> Do 5 hodin           |
| <input type="checkbox"/> Do 2 minut   | <input type="checkbox"/> Do 30 minut | <input type="checkbox"/> Do 12 hodin          |
| <input type="checkbox"/> Do 5 minut   | <input type="checkbox"/> Do 1 hodiny | <input type="checkbox"/> Do 24 hodin          |
|                                       |                                      | <input type="checkbox"/> Za více než 24 hodin |

46. Požadoval/a jste fyzickou asistenci, abyste se mohl/a evakuovat / mohl/a být zachráněn/a? (tj. byl/a jste zvedán/a, nesen/a, fyzicky podpírán/a)? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- Ano       Ne

47. Které z těchto způsobů úniku jste během evakuace/záchranu použil/a nebo se pokusil/a použít? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Běžné hlavní východové dveře      | <input type="checkbox"/> Běžné schodiště     | <input type="checkbox"/> Nepohyblivý eskalátor |
| <input type="checkbox"/> Běžné zadní/boční východové dveře | <input type="checkbox"/> Nouzové schodiště   | <input type="checkbox"/> Výtah                 |
| <input type="checkbox"/> Nouzový východ dveřmi             | <input type="checkbox"/> Pohyblivý eskalátor | <input type="checkbox"/> Okno                  |
| <input type="checkbox"/> Balkón                            | <input type="checkbox"/> Střecha             |  |

48. V případě, že jste zažil/a teroristický útok ve vlaku / autobuse, které z těchto způsobů úniku jste během evakuace/záchranu použil/a nebo se pokusil/a použít? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Boční (hlavní výstupové) dveře vagonu/autobusu          | <input type="checkbox"/> Čelní dveře vagonu/autobusu |
| <input type="checkbox"/> Okno vagonu/autobusu                                    | <input type="checkbox"/> Trhlinu ve vagonu/autobusu  |
| <input type="checkbox"/> Nouzový východ vagonu/autobusu (u/přes řidičovu kabinu) |  |



49. Potkala Vás během Vašeho pokusu o evakuaci/záchranu některá z následujících překážek nebo problémů? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- Rizika plynoucí z prostředí (např. kouř nebo nedostatek světla způsobující špatnou viditelnost, trosky nebo jámy, atd.)
- Zablkované východy (např. klíčem, řetězem, nebo automatickým zařízením)
- Zdravotní stav (např. zranění/omezení zpomalující postup)
- Ucpání (např. dveře/cesty přeplněné ostatními evakuujícími se lidmi)
- Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_
- Nic z výše uvedeného

50. Jak jste se dostal/a ven? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

- Bylo to ze zvyku; obvykle odcházím touto cestou.
- Vrátil/a jsem se stejnou cestou (jakou jsem na místo přišel/přišla).
- Mohl/a jsem si vybavit plán místa ("mentální mapa").
- Byla to náhoda; byly to první možné způsoby úniku, na které jsem narazil/a.
- Následoval/a jsem ostatní lidi/"dav".
- Byl/a jsem nasměrován/a / donucen/a jít tímto způsobem.
- Cestou ven jsem se řídil/a podle osvětlení / označení.
- Považoval/a jsem to za nejrychlejší / nejkratší cestu ven (potřeba rychlosti).
- Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

51. Myslel/a jste si **během evakuace/záchrany**, že je ohrožen Váš vlastní život? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- vůbec ne       trochu       středně       celkem hodně       extrémně

52. Myslel/a jste si **během evakuace/záchrany**, že je ohrožen život Vaší rodiny / Vašich přátel? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- vůbec ne       trochu       středně       celkem hodně       extrémně

53. Myslel/a jste si **během evakuace/záchrany**, že je ohrožen Váš majetek / Vaše věci? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- vůbec ne       trochu       středně       celkem hodně       extrémně

54. Jaké byly Vaše pocity **během evakuace/záchrany**? *U každého pocitu prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.*

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Byl/a jsem nervózní.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem vystrašený/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem rozrušený/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítil/a jsem se ve stresu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem klidný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

55. Myslel/a jste si **během evakuace/záchrany**, že jste schopen/schopna se se situací vypořádat? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

- vůbec ne       trochu       středně       celkem hodně       extrémně

56. Co jste od evakuačního místa chtěl/a? U každého tvrzení prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Chtěl/a jsem být pryč z nebezpečného prostředí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chtěl/a jsem být pryč od traumatizujícího pohledu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chtěl/a jsem být někde, kde to znám.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chtěl/a jsem být někde, kde nebudu sám/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chtěl/a jsem být někde, kde to mají profesionálové pod kontrolou.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné: upřesněte to prosím _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

57. Jak dlouho Vaše evakuace/záchrana přibližně trvala? To znamená, od momentu, kdy jste začal/a to místo opouštět do momentu, kdy jste ho opustil/a. Zaškrtněte prosím jen **jednu** možnost.

- |                                       |                                      |   |
|---------------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Do 30 vteřin | <input type="checkbox"/> Do 10 minut | <input type="checkbox"/> Do 1 hodiny          |
| <input type="checkbox"/> Do 2 minut   | <input type="checkbox"/> Do 30 minut | <input type="checkbox"/> Za více než 1 hodinu |
| <input type="checkbox"/> Do 5 minut   |                                      |   |

H<sub>3</sub>

58. Jaké pomoci se Vám po opuštění místa dostalo? Zaškrtněte prosím vše, co platí.

- Velmi malé nebo žádné
- Vypadalo to, že na místě nebyla žádná okamžitá organizovaná nebo oficiální pomoc
- Občerstvení (např. lahve s vodou, nějaké jídlo)
- Přikrývky
- Odborná zdravotnická péče
- Laická zdravotnická péče (např. od ostatních přeživších)
- Odborná emoční podpora (např. poskytnutá odborníky)
- Laická emoční podpora (např. poskytnutá místními, ostatními přeživšími)
- Sdělení osobních podrobností v nemocnici nebo příbuzným, atd., cestou policie.
- Oficiální informace o tom, jak se dostat domů/na jiné místo (např. zda je k dispozici nějaká hromadná doprava).
- Dopravení do přechodného útočiště/evakuačního centra.

59. Myslel/a jste si po opuštění místa události, že je ohrožen Váš vlastní život? Zaškrtněte prosím jen **jednu** možnost.

- vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

60. Myslel/a jste si si **po opuštění místa události**, že je ohrožen život Vaší rodiny / Vašich přátel?  
Zaškrtněte prosím jen **jednu** možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

61. Myslel/a jste si **po opuštění místa události**, že je ohrožen Váš majetek / Vaše věci? Zaškrtněte prosím jen **jednu** možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

62. Jaké byly Vaše pocity **po opuštění místa události**? U každého pocitu prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Byl/a jsem nervózní.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem vystrašený/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem rozrušený/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítil/a jsem se ve stresu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem klidný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

63. Myslel/a jste si **po opuštění místa události**, že jste schopen/schopna se se situací vypořádat? Zaškrtněte prosím jen **jednu** možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

## DĚKUJEME VÁM. KDYŽ SE NYNÍ PODÍVÁTE ZPĚTNĚ NA UDÁLOST JAKO TAKOVOU...

64. Jak jste se se svými pocity vypořádal/a během události? U každého tvrzení prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Snažil/a jsem se své pocity kontrolovat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zaměřil/a jsem se na přežití.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snažil/a jsem se nahlížet na událost v pozitivnějším světle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrátil/a jsem se na ostatní pro emoční podporu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Situaci jsem si nepřipouštěl/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snažil/a jsem se rozptýlit, myslel/a jsem na něco hezkého.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrátil/a jsem se k víře (např. modlil/a jsem se)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bral/a jsem to s humorem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Přijal/a jsem své pocity, pomohou mi fungovat, např. jít dál.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedělal/a jsem nic, prostě jsem je prožíval/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jiné: upřesněte to prosím _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

65. Myslel/a jste si kdykoliv během události, že byste mohl/a zemřít? Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

66. Změnilo se kdykoli během události Vaše vnímání času? U každého tvrzení prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Přišlo mi, že se běh události zpomalil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Přišlo mi, že se běh události zrychlil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

67. Komunikoval/a jste kdykoli během události se zásahovými složkami? Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.

Ano

Ne → Pokračujte prosím otázkou 70

68. Jak jste se zásahovými složkami komunikoval/a? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

Verbálně (slovy)  
 Neverbálně (např. gesty, pokyny rukou, piktogramy)

**H<sub>3</sub>** 69. Rozuměly obě strany, co se jedna druhé snaží sdělit? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

70. Z dnešního pohledu vzato, myslíte si, že jste potřeboval/a během události více informací, abyste mohl/a lépe reagovat na to, co se dělo? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

Ano  
 Ne → Pokračujte prosím otázkou 73

**H<sub>3</sub>** 71. Jaký druh informací myslíte, že jste potřeboval/a? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

Informace o podstatě události.  
 Informace o typu ohrožení, které pro mě událost představuje.  
 Informace o tom, co bych měl/a dělat.  
 Informace o tom, jaké prostředky komunikace jsou k dispozici.  
 Informace o tom, jaké prostředky evakuace jsou k dispozici.  
 Informace týkající se oficiální odezvy na nouzovou situaci (např. Věděl skutečně personál, který na místě pracoval / zásahové složky o problému? Co dělali pro to, aby jej vyřešili?  
 Informace o tom, za jak dlouho dorazí profesionální pomoc.  
 Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

**H<sub>3</sub>** 72. Od koho nebo čeho jste tyto informace potřeboval/a? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

Okolní prostředí     Rodina/přátelé     Cizí lidé  
 Zásahové složky     Kolegové     Média  
 Orgány místní správy     Sousedé     Požární poplachový systém  
 Personál, který na místě pracoval     Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_

**DĚKUJEME VÁM. JEŠTĚ NĚKOLIK OTÁZEK O NÁSLEDČÍCH UDÁLOSTI...**

73. Utrpěl/a jste během události nějaká tělesná zranění? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

Ano  
 Ne → Pokračujte prosím otázkou 75

Strana 16 z 20

74. Byl/a jste kvůli ošetření těchto zranění přijat/a do nemocnice? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

Ano, ale nemusel/a jsem tam zůstat přes noc.       Ne  
 Ano, a musel/a jsem tam zůstat minimálně 1 noc

75. Byl někdo, koho znáte (např. rodina/přátelé) během události vážně zraněn? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

Ano, někdo utrpěl vážná zranění       Ne  
 Ano, někdo utrpěl smrtelná zranění

76. Dostalo se Vám odborné podpory (např. psychoterapie, podpůrné skupiny), abyste se mohl/a vyrovnat s tím, co se stalo? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

Ano  
 Ne → *Pokračujte prosím otázkou 78*

77. Jakého typu odborné podpory se Vám dostalo? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

Poradenství       Psychoterapie       Jiné: upřesněte to prosím \_\_\_\_\_  
 Léky       Podpůrné/svépomocné skupiny

78. Na jaké oblasti Vašeho života měla událost dopad/dlouhodobé následky (které přetrvaly po dobu nejméně 3 měsíců)? *Zaškrtněte prosím vše, co platí.*

Duševní zdraví  
 Tělesné zdraví  
 Společenský život  
 Pracovní/profesionální život  
 Žádné

79. Utrpěl Váš majetek / Vaše věci během události nějaká vážná poškození? *Zaškrtněte prosím jen jednu možnost.*

Ne, vůbec žádná poškození.       Ano, neopravitelná poškození.  
 Ne, pouze menší poškození.       Ano, ale dalo se to opravit.

Strana 17 z 20

H<sub>3</sub>H<sub>3</sub>H<sub>2</sub>H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>, H<sub>3</sub>



H<sub>3</sub>

80. Co se týče nouzových situací **obecně**, do jaké míry **nyní** věříte, že se můžete spolehnout na následující, co se týče pomoci v nouzi? U každé položky prosím zaškrtněte od „vůbec ne“ po „extrémně“.

	vůbec ne	trochu	středně	celkem hodně	extrémně
Sám/a na sebe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rodina/přátelé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sousedé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cizí lidé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zdravotníci záchranáři	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Policie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hasičský záchranný sbor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Orgány místní správy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Média	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Základní  
otázka

81. Jak přesně si myslíte, že si tuto událost pamatujete? Zaškrtněte prosím jen **jednu** možnost.

vůbec ne     trochu     středně     celkem hodně     extrémně

82. Dále je uveden seznam obtíží, které lidé někdy mají po zátěžové životní situaci. Prosíme soustřeďte se nyní na vliv požáru/povodně na Vás a Váš psychický stav. Prosím přečtěte si pečlivě každé tvrzení a pak určete, jak moc Vám každá vadí **BĚHEM POSLEDNÍCH SEDMI DNŮ**.

	Vůbec ne	Trochu	Středně	Silně	Velmi silně
Každá vzpomínka mi vrací pocity, které jsem tehdy měl/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Měl/a jsem potíže spát delší dobu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I jiné věci mi připomínají, co se stalo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítím se podrážděně a naštvaně.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snažím se vyhnout se rozrušení, když na to myslím, nebo když se mi to vrací.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myslím na to, i když nechci.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítím, jako kdyby se to nestalo nebo jako kdyby to nebylo skutečné.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snažil/a jsem se nevracet se ke vzpomínkám na to.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrazy té události se mi usadily v mysli.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Byl/a jsem vylekaný/á a snadno rozklepaný/á.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zkusil/a jsem na to nemyslet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>

	Vůbec ne	Trochu	Středně	Silně	Velmi silně
Věděl/a jsem, že mám kolem toho spoustu pocitů, ale nezabýval/a jsem se tím.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moje pocity okolo toho byly jakoby ztuhlé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zjistil/a jsem, že reaguji nebo se cítím stejně jako v době, kdy se to stalo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Měl/a jsem problémy usnout.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Měl/a jsem návaly silných pocitů o této události.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snažil/a jsem se to vymazat z paměti.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Špatně jsem se soustředil/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vzpomínky na událost mi způsobily fyzické reakce jako pocení, obtížné dýchání, zvracení nebo bušení srdce.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zdálo se mi o tom.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cítil/a jsem se nastraženě a v obraně.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Snažil/a jsem se o tom nemluvit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**H<sub>1</sub>, H<sub>2</sub>**

83. Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku krizové situace, s použitím této škály:

0= nepocítil/a jsem změnu v důsledku této krize  
1= prožil/a jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této krize  
2= prožil/a jsem změnu v malé míře v důsledku této krize  
3= prožil/a jsem změnu ve střední míře v důsledku této krize  
4= prožil/a jsem změnu ve značné míře v důsledku této krize  
5= prožil/a jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této krize

	0	1	2	3	4	5
Změnil/a jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dokáži lépe nakládat se svým životem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lépe rozumím duchovním záležitostem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Našel/našla jsem si novou životní cestu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Více si uvědomuji, že dokáži zvládat potíže.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Moje víra je silnější.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Strana 19 z 20



	0	1	2	3	4	5
Zjistil/a jsem, že jsem silnější než jsem myslel/a.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zjistil/a jsem, jak skvělí lidé existují.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**DĚKUJEME VÁM. NYNÍ PÁR POSLEDNÍCH OTÁZEK TÝKAJÍCÍCH SE NĚKTERÝCH ASPEKTŮ VAŠEHO ŽIVOTA...**

1. Otázky v této škále se týkají Vašich pocitů a myšlenek během posledního měsíce. U každé otázky prosím zakroužkujte, jak často jste měl/a uvedený pocit.

- 0 = Nikdy  
1 = Zřídka  
2 = Občas  
3 = Celkem často  
4 = Velmi často

	0	1	2	3	4
Jak často jste měl/a během posledního měsíce pocit, že nejste schopen/schopna mít pod kontrolou věci, které jsou ve Vašem životě důležité?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jak často jste během posledního měsíce pocíval/a důvěru ve svoji schopnost zvládat své vlastní problémy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jak často jste měl/a během posledního měsíce pocit, že se Vám daří?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jak často jste měl/a během posledního měsíce pocit, že se Vaše problémy nahromadily tak, že už je nejste schopen/schopna zvládnout?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



**TÍMTO DOTAZNÍK KONČÍ, DĚKUJEME VÁM!**

Výsledky projektu budou řádně zveřejněny na webových stránkách BeSeCu ([www.besecu.de](http://www.besecu.de))

V případě, že byste byl/a ochotný/á pokračovat v kontaktu s výzkumnými pracovníky v rámci tohoto projektu, uveďte prosím své kontaktní telefonní číslo nebo emailovou adresu. Vaše osobní údaje budou převedeny na pseudonym – tzn. Vaše jméno a telefonní číslo / emailová adresa budou nahrazeny kódem a uloženy odděleně od dotazníku.

Jméno: \_\_\_\_\_



Kontaktní číslo: \_\_\_\_\_

Emailová adresa: \_\_\_\_\_

Závěrem, pokud ve Vás dotazník vyvolal nějaké myšlenky nebo pocity, o kterých byste si chtěl/a s někým pohovořit, prosím zavolejte či napište následující kontaktní osobě: PhDr. Marie Sotolářová: [sotolarova@pcp.lf3.cuni.cz](mailto:sotolarova@pcp.lf3.cuni.cz); 724 181 488 pro kontakt na organizace, které poskytují důvěrnou podporu a/nebo radu.

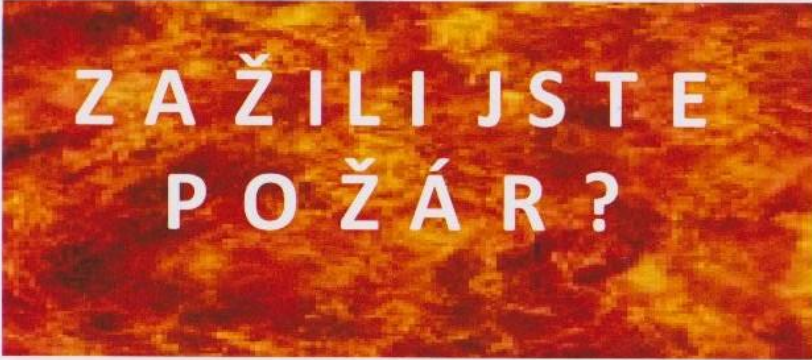
## Příloha B

Příloha B obsahuje leták projektu BeSeCu.



### Projekt BeSeCu

Lidské chování při mimořádných událostech: mezikulturní výzkum  
zaměřený na komunikaci ve vztahu k bezpečnosti



### Psychiatrické centrum Praha

### HLEDÁ DOBROVOLNÍKY

pro mezinárodní výzkumný projekt BeSeCu, jehož výstupem by mělo být zkvalitnění komunikace a postupů při mimořádných událostech (např. požáry, povodně). Projekt se zaměřuje na oběti různých situací nouze i na profesionály, kteří při nich zasahují.

Výzkum bude probíhat **formou dotazníku** zaměřeného na Vaše zážitky a zkušenosti s mimořádnou událostí, kterou jste zažili, a potrvá přibližně 30 - 45 minut.

Pokud jste zažili **bytový požár či požár ve veřejné budově** a jste ochotni se s námi o svůj zážitek podělit, případně chcete-li se o projektu dozvědět více informací, obraťte se na:

Doc. PhDr. Marek Preiss, Ph.D., **266 003 338**, [preiss@pcp.lf3.cuni.cz](mailto:preiss@pcp.lf3.cuni.cz)

PhDr. Marie Sotolářová, **724 181 488**, [sotolarova@upcmil.cz](mailto:sotolarova@upcmil.cz)

Markéta Holubová, B.A., **602 195 905**, [holubova.marketa@gmail.com](mailto:holubova.marketa@gmail.com)

nebo navštivte naši webovou stránku:  
[http://www.pcp.lf3.cuni.cz/pcpout/besecu\\_uvod.htm](http://www.pcp.lf3.cuni.cz/pcpout/besecu_uvod.htm)

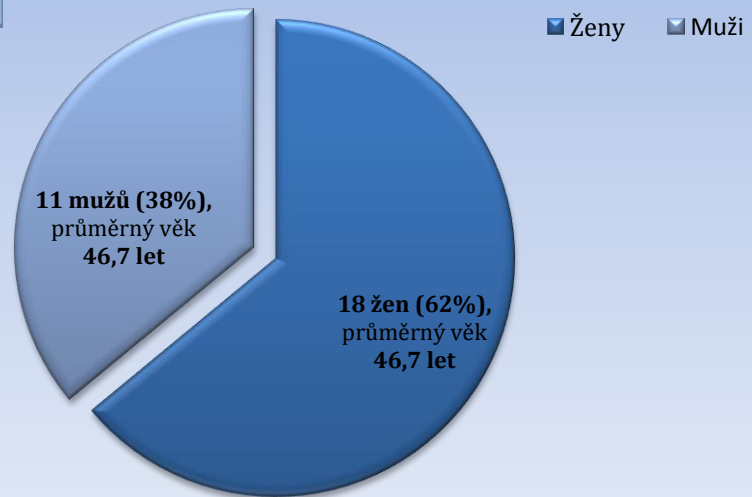
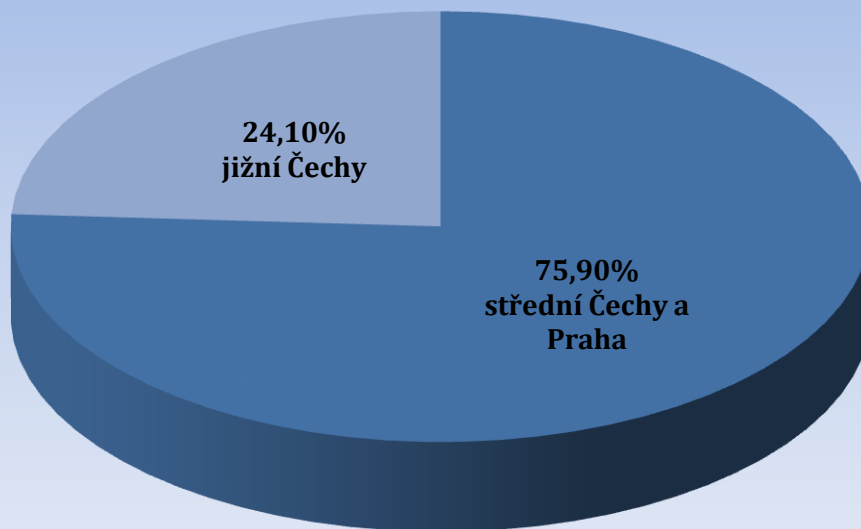
## Příloha C

V příloze C se nachází grafy k praktické části bakalářské práce. Grafy patří k tabulkám, které byly uvedené přímo v textu. Grafy jsou rozdělené podle hypotéz.

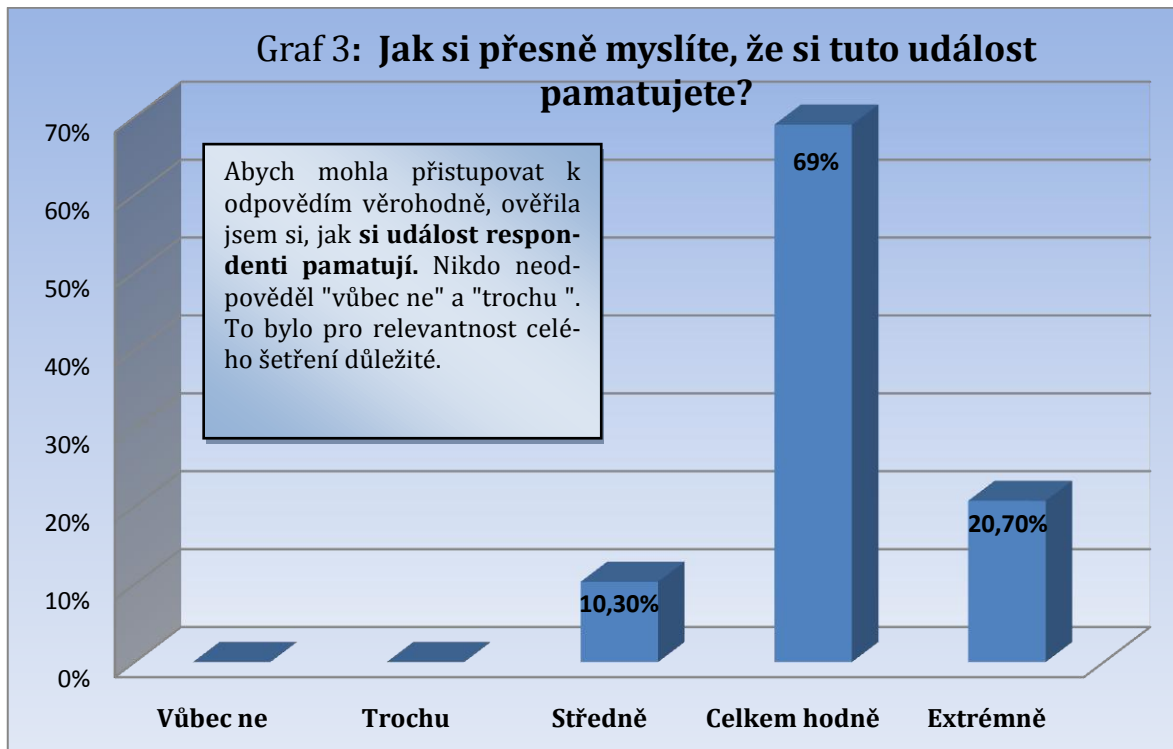
### Seznam grafů

Graf 1: Sociodemografické údaje	XXIII
Graf 2: Lokace povodně	XXIII
Graf 3: Jak si přesně myslíte, že si tuto událost pamatujete	XXIV
Grafy k hypotéze H <sub>1</sub>	
Graf 4: Porovnání PZ a DZ	XXIV
Graf 5: Pravděpodobnost zasažení nouzovou situací	XXV
Graf 6: Dlouhodobé následky přetrvávající 3 měsíce	XXV
Grafy ke škále IES - R	
Graf 7:	XXVI
Graf 8:	XXVI
Graf 9:	XXVII
Graf 10:	XXVII
Graf 11: PTG - I	XXVIII
Grafy k hypotéze H <sub>2</sub>	
Graf 12: Škody na majetku	XXVIII
Graf 13: Pravděpodobnost zasažení nouzovou situací	XXIX
Graf 14: Dlouhodobé následky přetrvávající 3 měsíce	XXIX
Graf 15: IES – R	XXX
Graf 16: PTG	XXX
Grafy k hypotéze H <sub>3</sub>	
Graf 17: Proměna důvěry v IZS	XXXI
Graf 18: Komunikace se zásahovými složkami	XXXI
Graf 19: Poskytnutá pomoc	XXXII
Graf 20: Poskytnutá odborná podpora	XXXII

Šetření bylo provedeno mezi **29 oběťmi** povodní roku **2002**. Dotazovaných **žen** bylo **18** a **11 mužů**. Průměrný **věk** mužů i žen byl **46,7 let**. Nejmladšímu dotazovanému bylo 19 let a nejstarší dotazované 79 let.

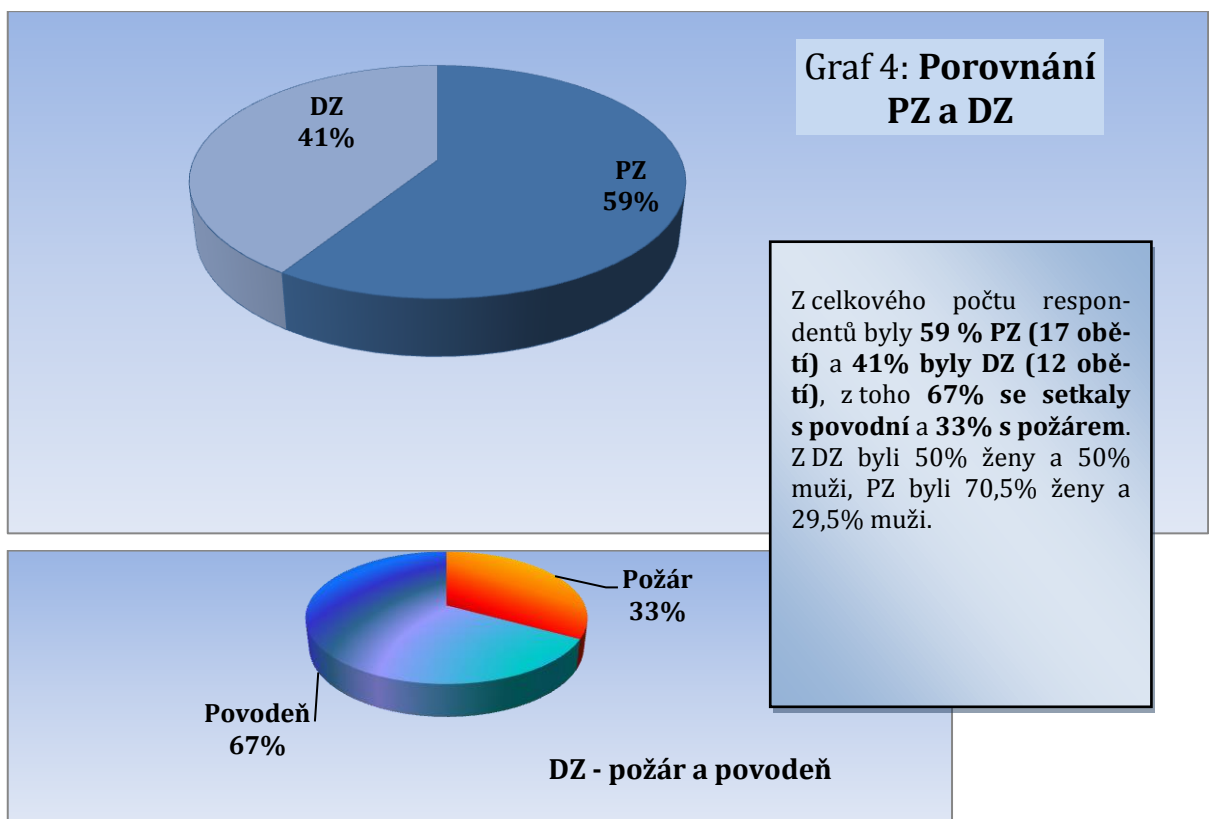
**Graf 1: Sociodemografické údaje****Graf 2: Lokace povodně**

**24,10%** obětí bylo zasaženo povodní v **jižních Čechách** (Lužnice, České Budějovice) a **75,9%** v **Čechách středních** (Mělník, Hořín).



### Grafy k hypotéze H<sub>1</sub>

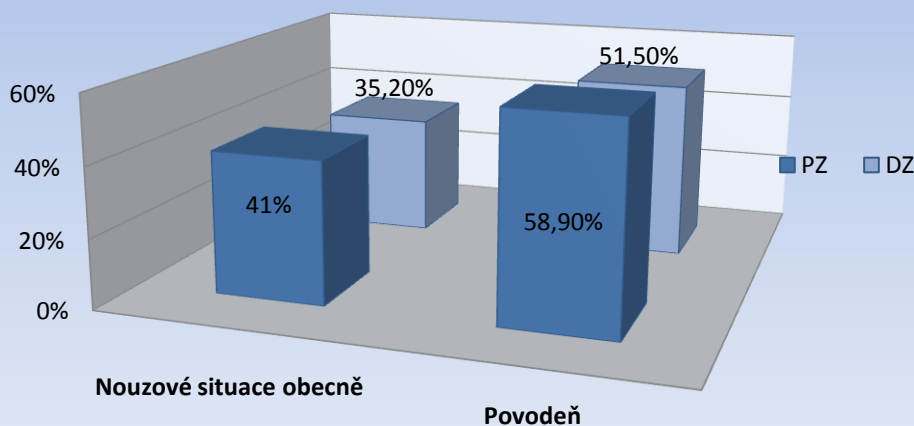
*Přetrvávající psychosociální dopady povodní, jsou vyšší u těch obětí, které byly zasažené nouzovou situací po druhé (DZ).*





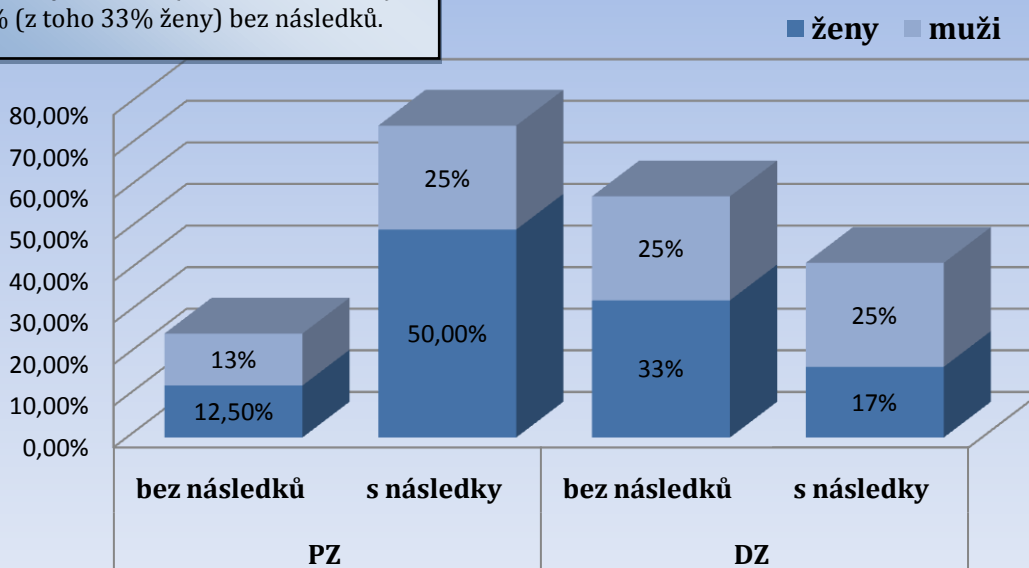
Respondenti měli procentuelně vyjádřit (každá položka mohla mít 100%) **pravděpodobnost zasažení nouzovou situací** v budoucnu (požár, povodeň, zemětřesení, dopravní nehoda a teroristický útok). **PZ** udávaly průměrně **41%** a **DZ** **35,2%**. Nejvíce procent udávaly obě skupiny u **dopravní nehody 51,9%** a **povodně 50,8%**. **DZ** udávaly u povodně průměrně **51,5%** a **PZ 58,9%**. Celkové průměrné hodnocení bylo rovnoměrně sníženo, jelikož několik obětí uvedlo pravděpodobnost povodně od 0-20%.

**Graf 5: Pravděpodobnost zasažení nouzovou situací v budoucnu** (vyjádřeno průměrně v %)



**39%** obětí uvedlo (14% PZ a 25% DZ), že povodeň u nich **nezanechala dlouhodobé následky** a **61%** (43% PZ a 18% DZ) **uvedlo dopady** na nějaké oblasti svého života. Nejčastěji uváděly dopad na **duševní zdraví - 31%** a dopad na **pracovní život - 20,7%**. **PZ** utrpěly **dlouhodobé následky u 75%** (z toho 50% ženy) a 25% obětí nemělo žádné dlouhodobé následky. **DZ** uváděly **následky u 42%** (z toho 25% muži) a 58% (z toho 33% ženy) bez následků.

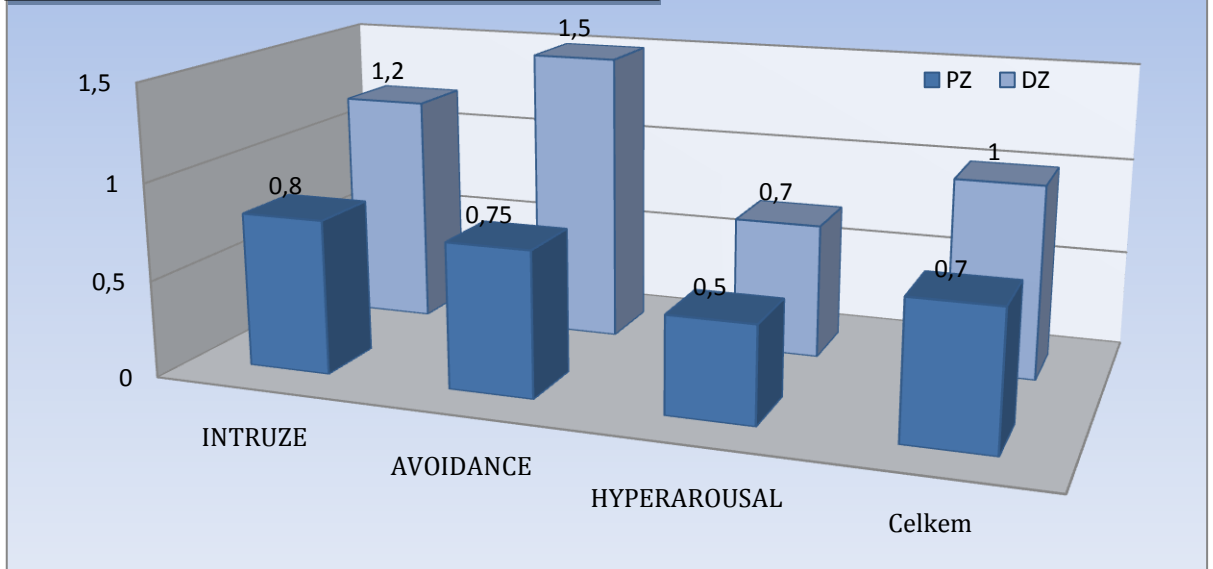
**Graf 6: Dlouhodobé následky přetrvávající nejméně 3 měsíce**



Grafy ke škále IES – R – Graf 7; Graf 8; Graf 9 , Graf 10

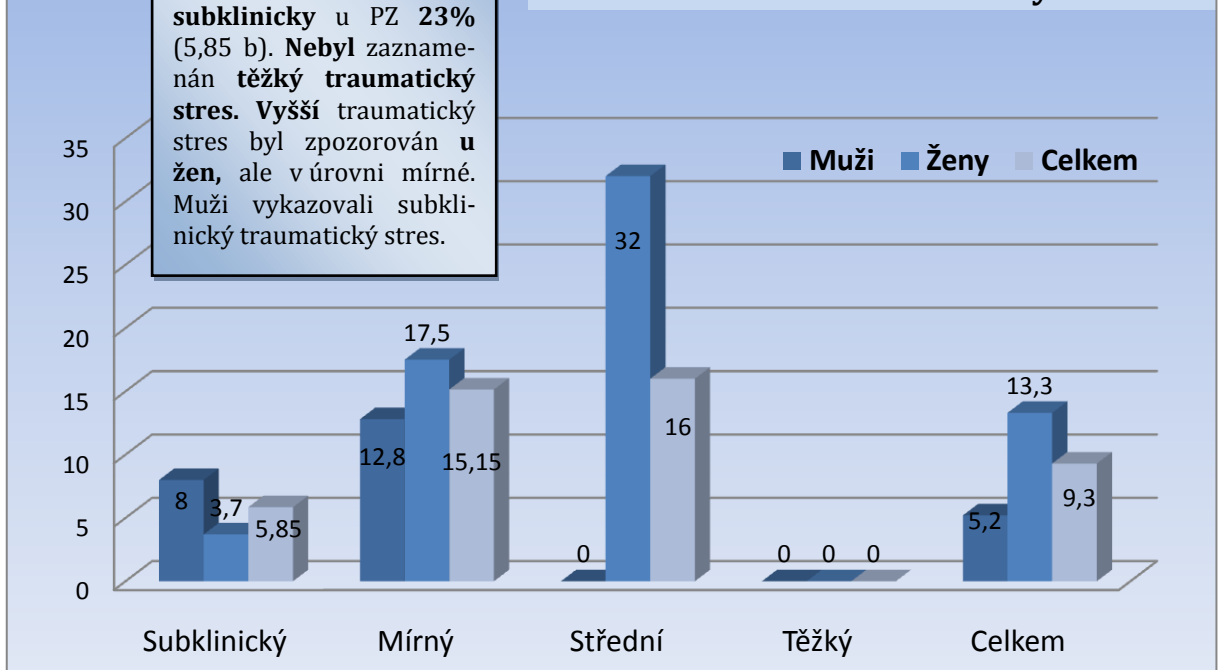
**Traumatický stres** obě skupiny udávaly **průměrně mírný**, ale **DZ vyšší (průměrně 19bodů)** než **PZ (průměrně 9,7 bodů)**. Z toho můžeme vyvodit, že povodně po 9 letech nepůsobí závažně vysoký traumatický stres. U všech **třech oblastí**, které jsou pozorovatelné na této škále, vyšlo **hodnocení „trochu“ (0,9 bodu)**, ale průměrnými hodnotami bylo **nejvyšší hodnocení u oblasti avoidance (1,1 bodu)**, následně intruze (1 bod) a po té hyperarousal (0,6 bodu).

**Graf 7: 3 oblasti škály IES – R v průměrných hodnotách s porovnáním PZ a DZ**



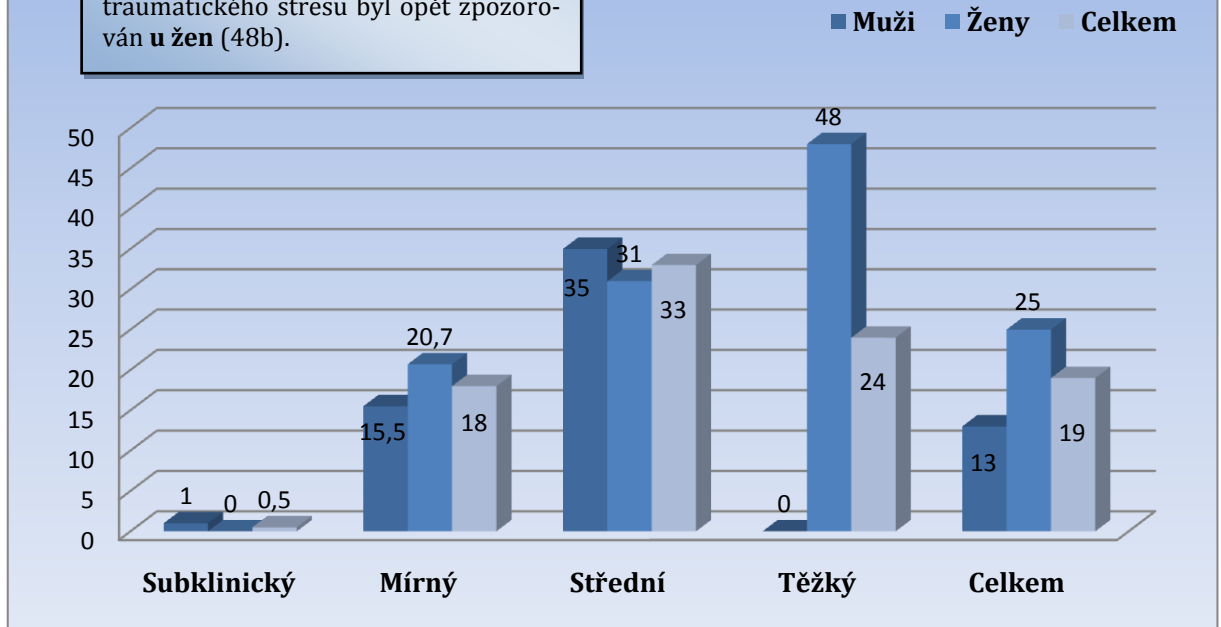
U PZ se projevil traumatický stres **středně u 18%** (průměrně 16 b), **mírně u 59%** (15,15 b), **subklinicky u PZ 23%** (5,85 b). **Nebyl zaznamenán těžký traumatický stres.** Vyšší traumatický stres byl zpozorován u **žen**, ale v úrovni mírné. Muži vykazovali subklinický traumatický stres.

**Graf 8: Hodnocení výsledného skóru PZ, srovnání muži a ženy**



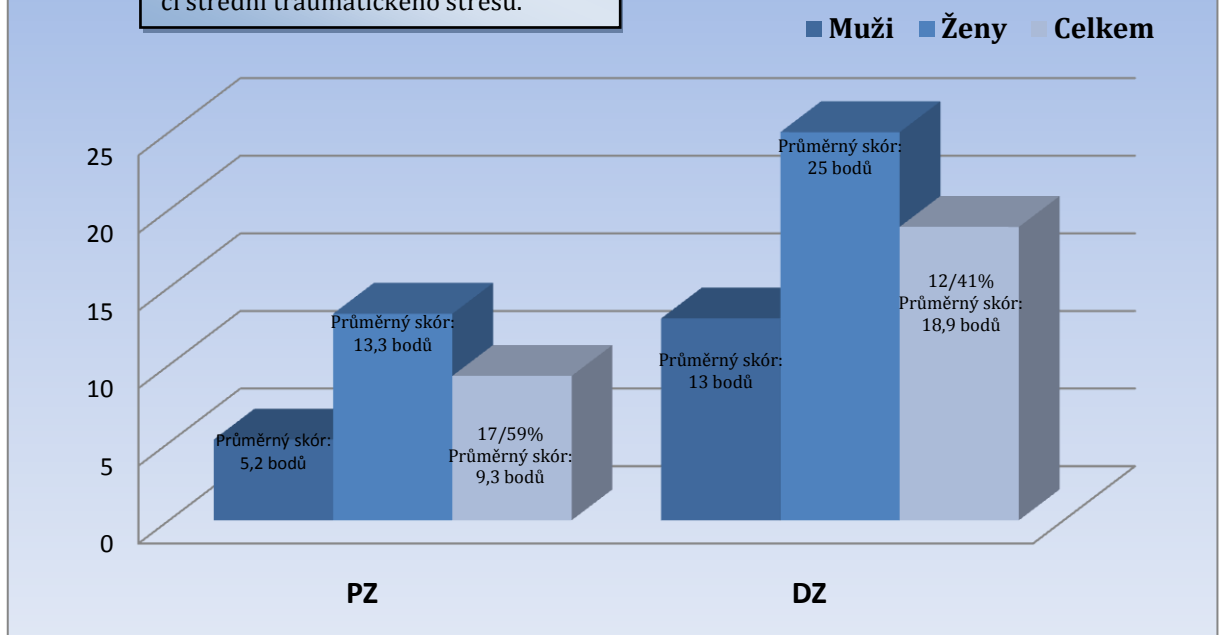
U DZ se projevil traumatický stres středně u 25% (průměrně 33 b), mírně u 50 % (18 b) a subklinicky u 17% (0,5 b). U DZ se objevil v 8% těžký traumatický stres, který by mohl znamenat i přítomnost PTSD. Vyšší výskyt traumatického stresu byl opět zpozorován u žen (48b).

Graf 9: Hodnocení výsledného skóru DZ, srovnání mezi muži a ženami



Vyšší traumatický stres se vyskytuje u DZ (18,9b) než u PZ (9,3b). O obou skupin je traumatický stres na úrovni střední, ale PZ je blíže hranici subklinického stresu a DZ je blíže hranici střední traumatického stresu.

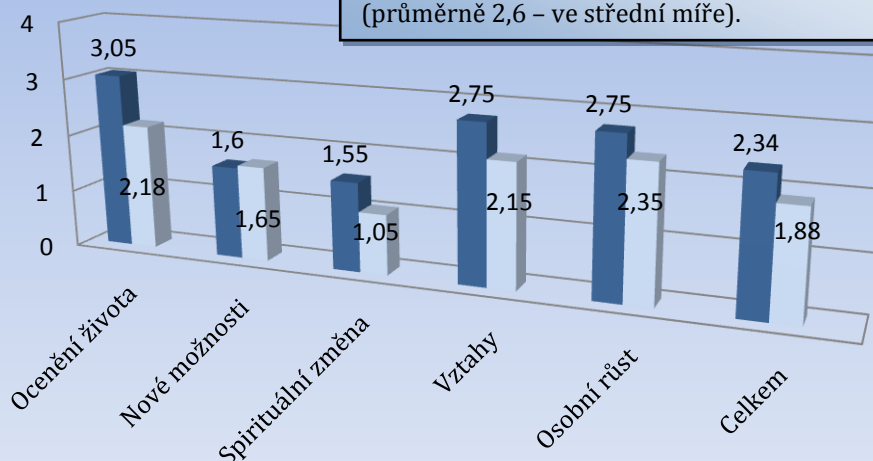
Graf 10: Porovnání PZ a DZ v celkovém skóru





**Graf 11: Traumatický růst u PZ a DZ**

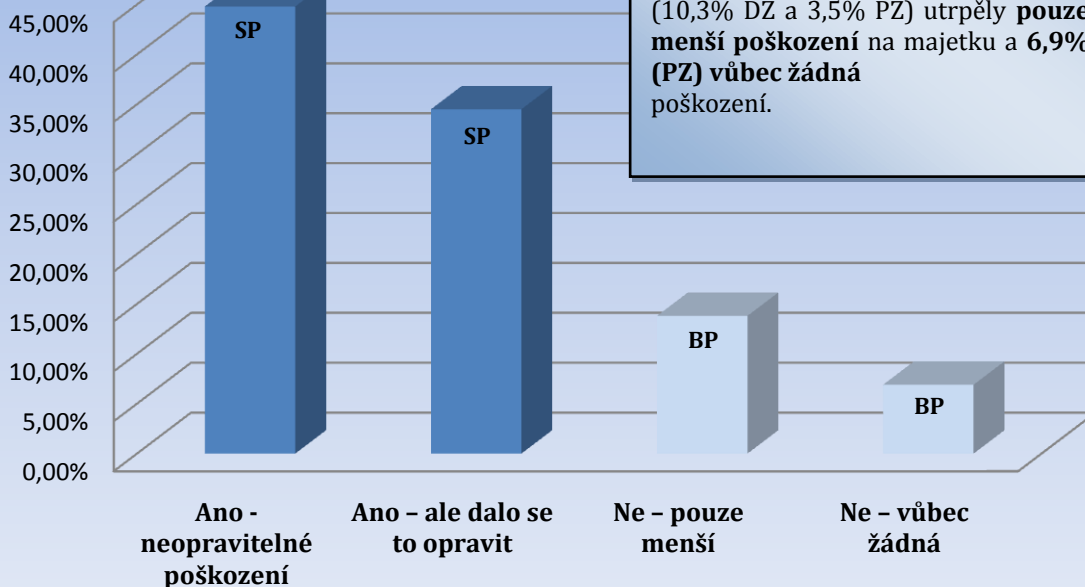
■ PZ ■ DZ



**PTG vychází u PZ i DZ na hodnocení „v malé míře“, ale u PZ je PTG průměrně vyšší. Vyšší PTG je u žen než u mužů. PTG byl vyšší u žen DZ než PZ a u mužů byl zaznamenán vyšší u PZ než DZ. Ženy, které byly konfrontované s nouzovou situací po druhé, zaznamenaly PTG průměrně ve střední míře. U ostatních, tedy PZ ženy, muži a DZ muži, byl PTG průměrně v malé míře. Nejvyšší hodnoty byly v oblastech ocenění vlastního života a osobního růstu (průměrně 2,6 – ve střední míře).**

## Grafy k hypotéze H<sub>2</sub>

*Psychosociální dopady povodní jsou vyšší u těch obětí, které utrpěly větší a neopravitelné škody na majetku než u obětí, které utrpěly malé nebo žádné škody na majetku.*

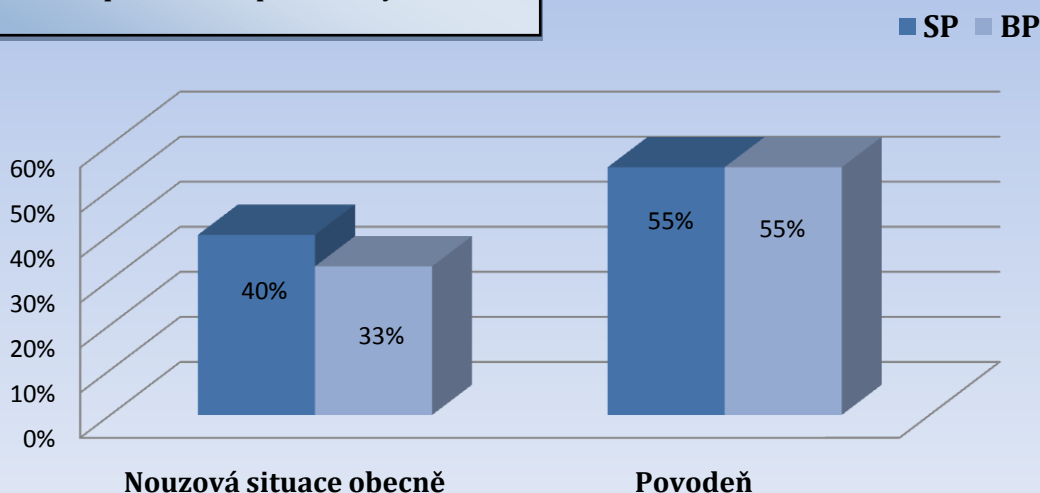
**Graf 12: Utrpěl/a jste vážné škody na majetku?**

Z celkových 29 respondentů bylo **44,8% obětí s neopravitelným poškozením majetku** (z toho 10,3 % DZ a 34,5% PZ) a **34,5% mohlo poškození opravit** (z toho 20,7% DZ a 13,8% PZ). **13,8% obětí** (10,3% DZ a 3,5% PZ) utrpěly **pouze menší poškození** na majetku a **6,9% (PZ) vůbec žádná** poškození.

SP udávaly průměrně hodnoty **40%** a odhad **povodně byl 55%**. Toto průměrné procentuální vyjádření pravděpodobnosti povodně bylo ovlivněno dvěma odpověďmi - 0%. U BP byla pravděpodobnostní hodnota **33%** tedy **nižší než u SP**. Odhad povodně byl u BP i SP stejný, tedy 55%. Respondenti stejnou měrou nevylučují znovu opakování povodně, bez ohledu na škody na majetku. Pokud bych přihlédla k dvěma odpověďmi - 0%, byla **by pravděpodobnost opakování se povodně vyšší u SP**.

**Graf 13: Pravděpodobnost zasažení nouzovou situací v budoucnu**

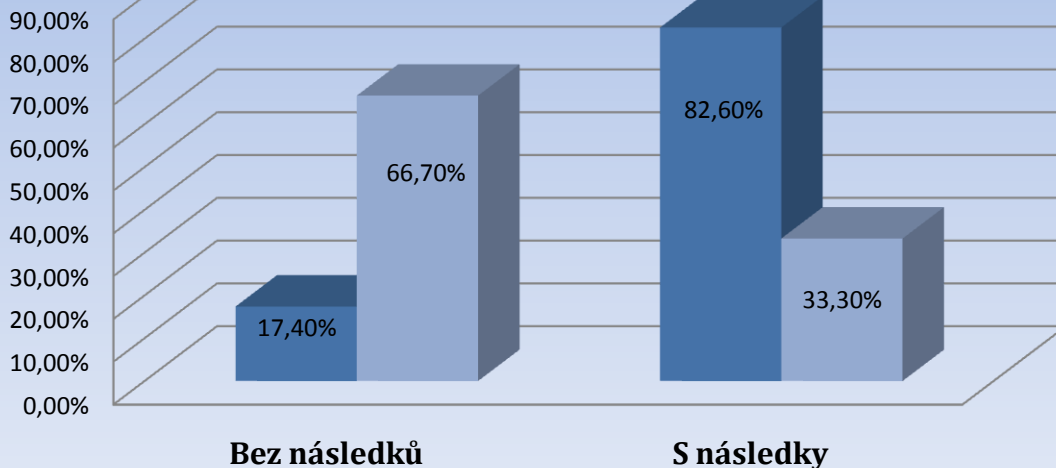
(vyjádřeno průměrně v %)



**82,6% SP uvedly dlouhodobé následky**, nejčastěji v oblasti duševního života. Naopak **BP 66,7% neuvedly žádné dlouhodobé následky**. Potvrzuje se, že větší dlouhodobé následky jsou u obětí, které utrpěly neopravitelné poškození či vážné poškození, která se dala opravit. Přičemž větší dopady jsem pozorovala u obětí, u kterých se daly škody opravit než u těch, které utrpěly neopravitelnou škodu na majetku.

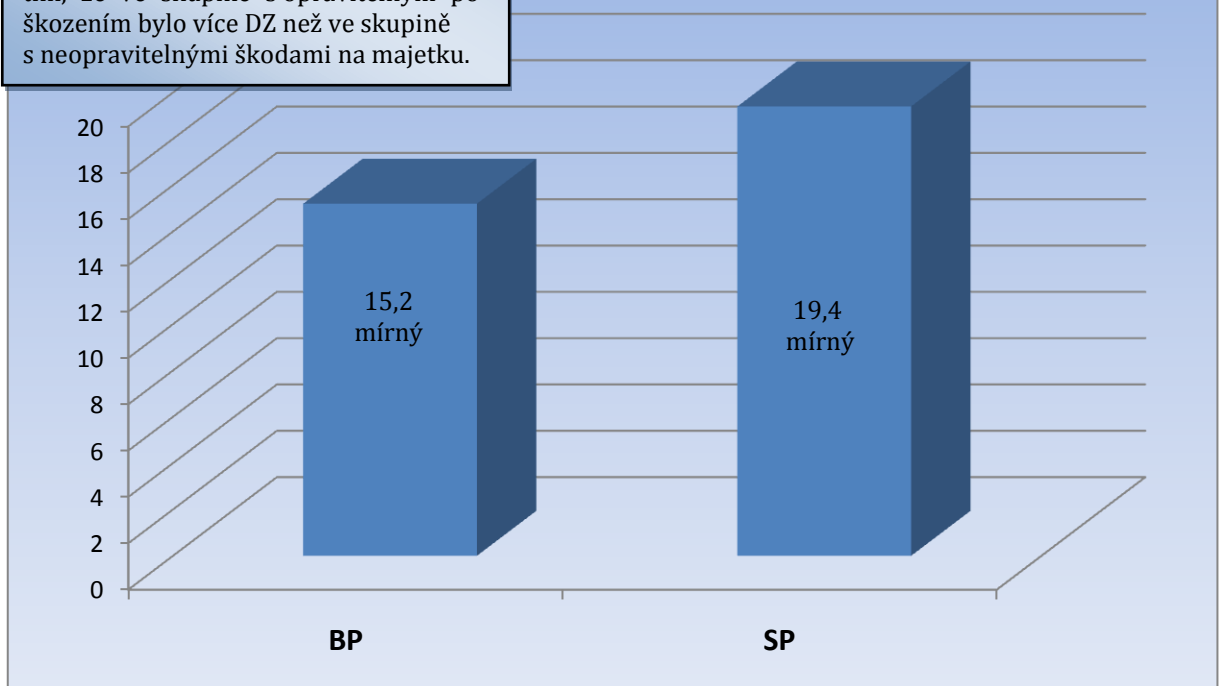
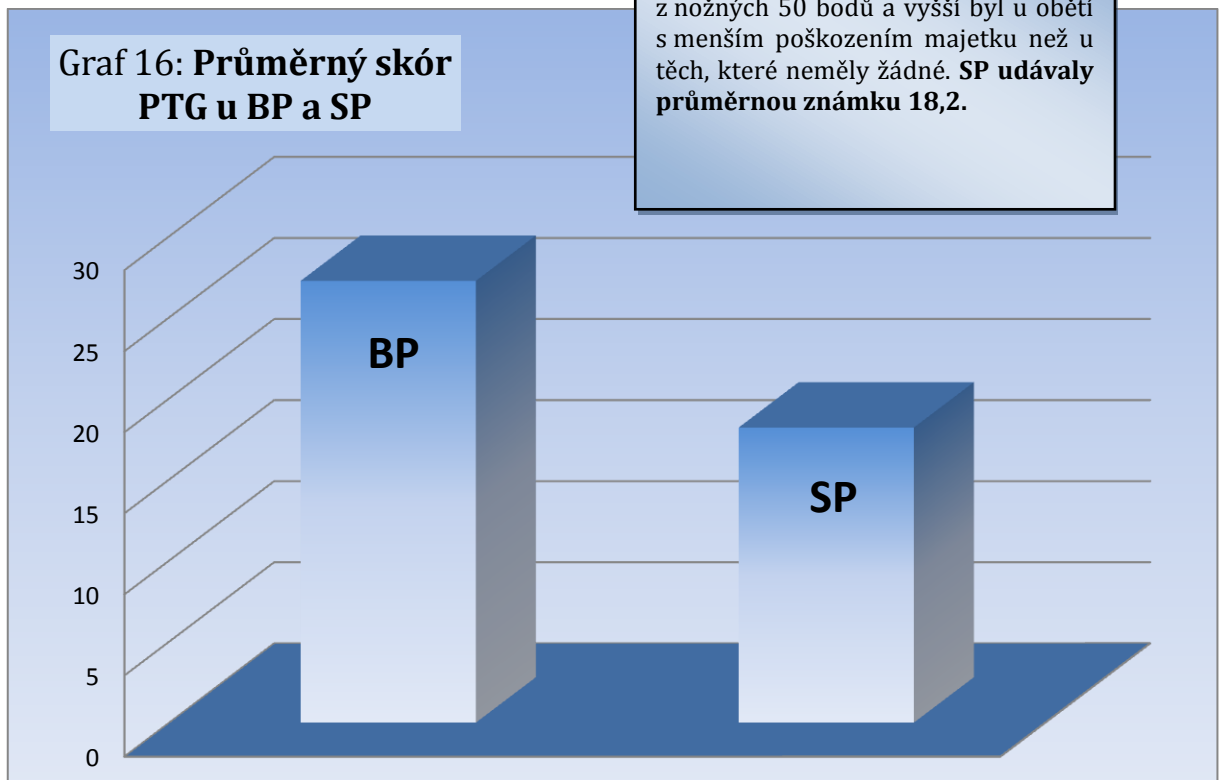
**Graf 14: Dlouhodobé následky přetrvávající nejméně 3 měsíce**

■ SP ■ BP



SP měly průměrné bodové hodnocení **19,4** a BP **15,2 bodů**. Vyšší traumatický stres jsem pozorovala opět u osob, u kterých se poškození majetku dalo opravit než u obětí s neopravitelným poškozením majetku. To může být dané tím, že ve skupině s opravitelným poškozením bylo více DZ než ve skupině s neopravitelnými škodami na majetku.

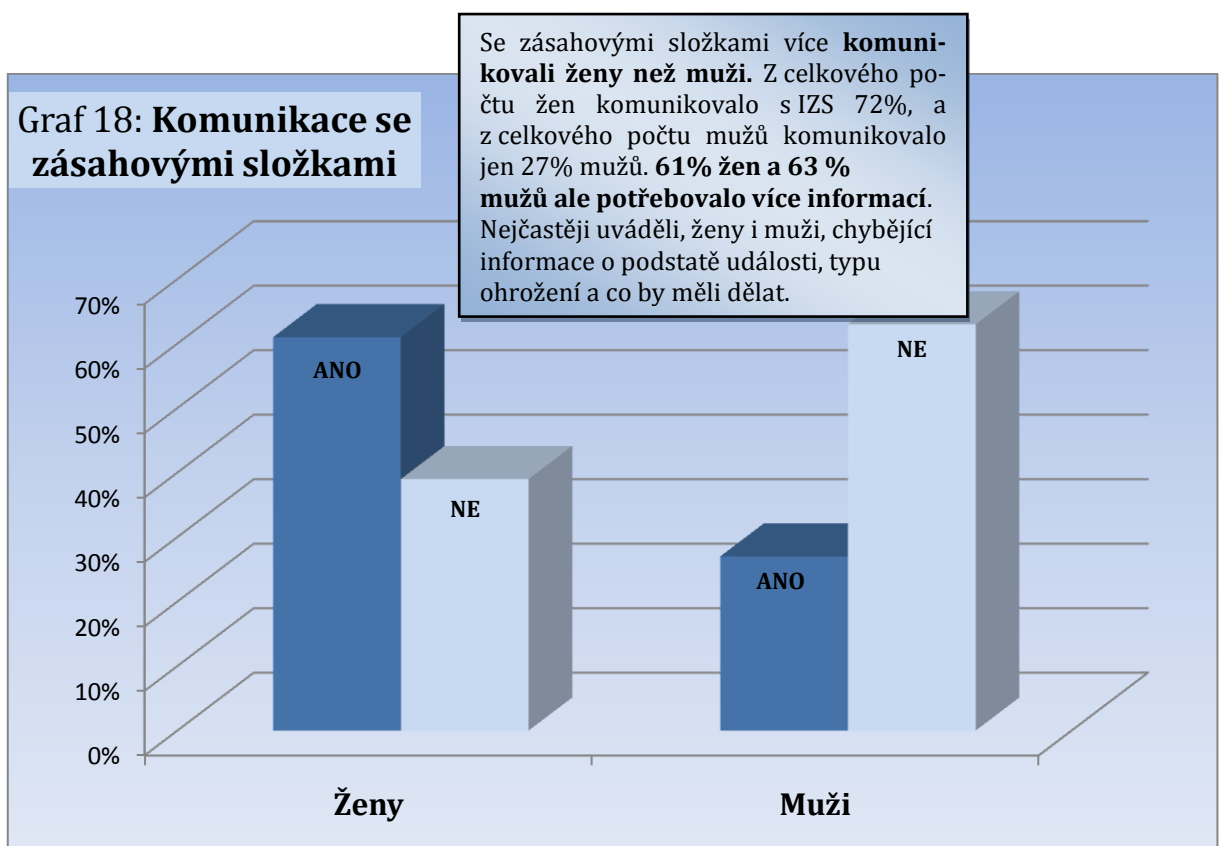
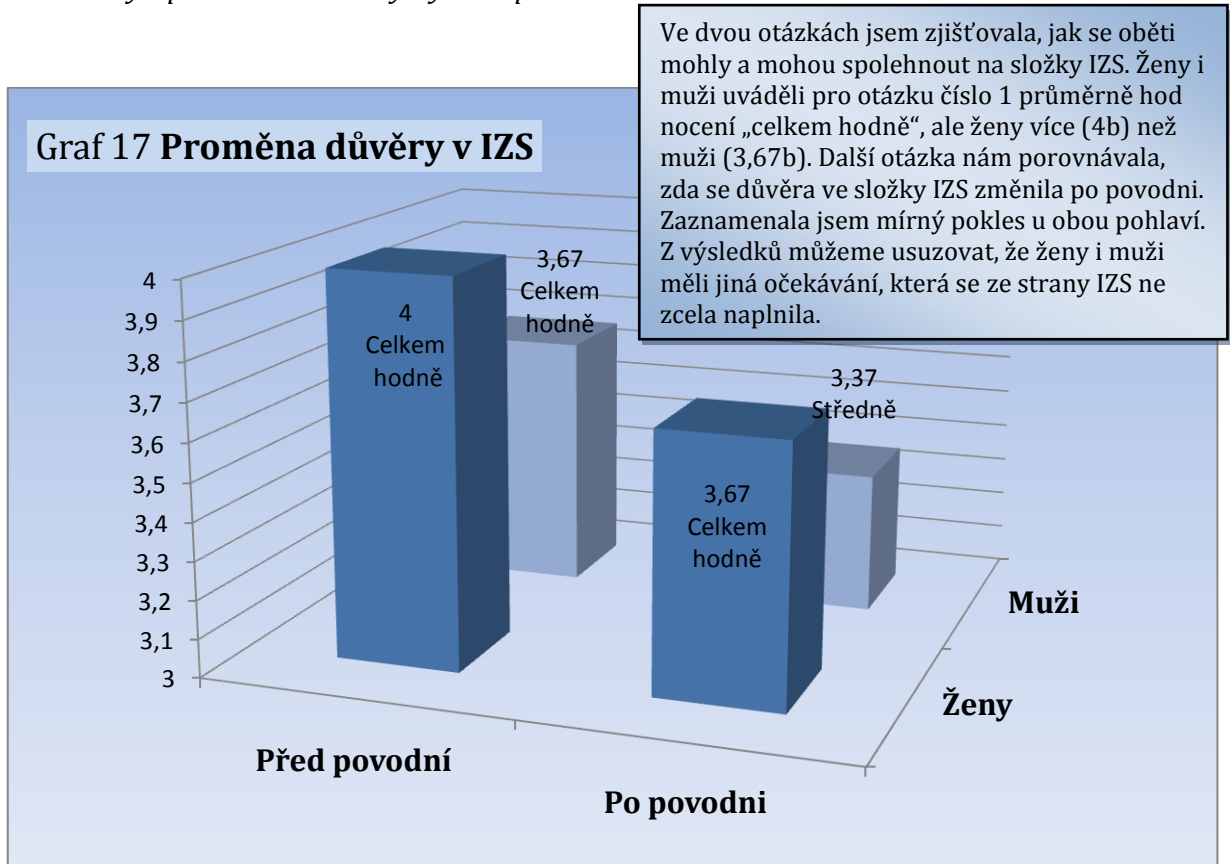
Graf 15: Průměrný skór IES-R u BP a SP

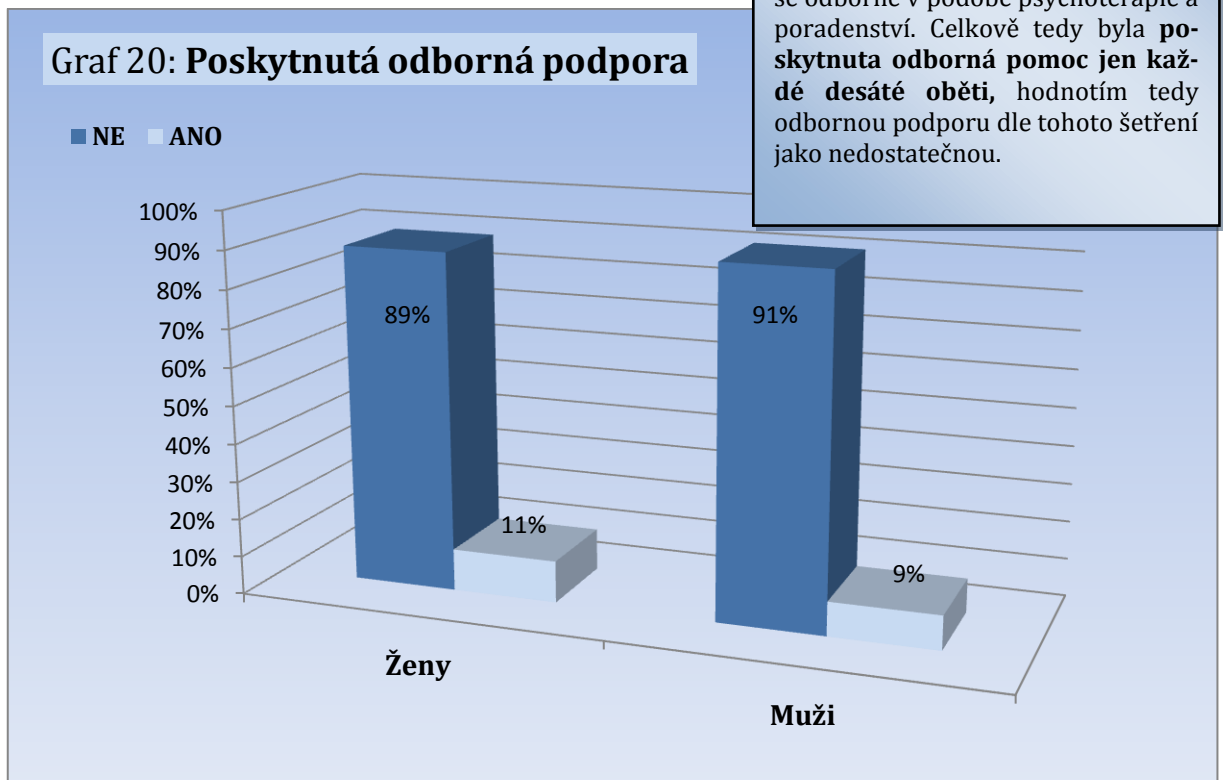
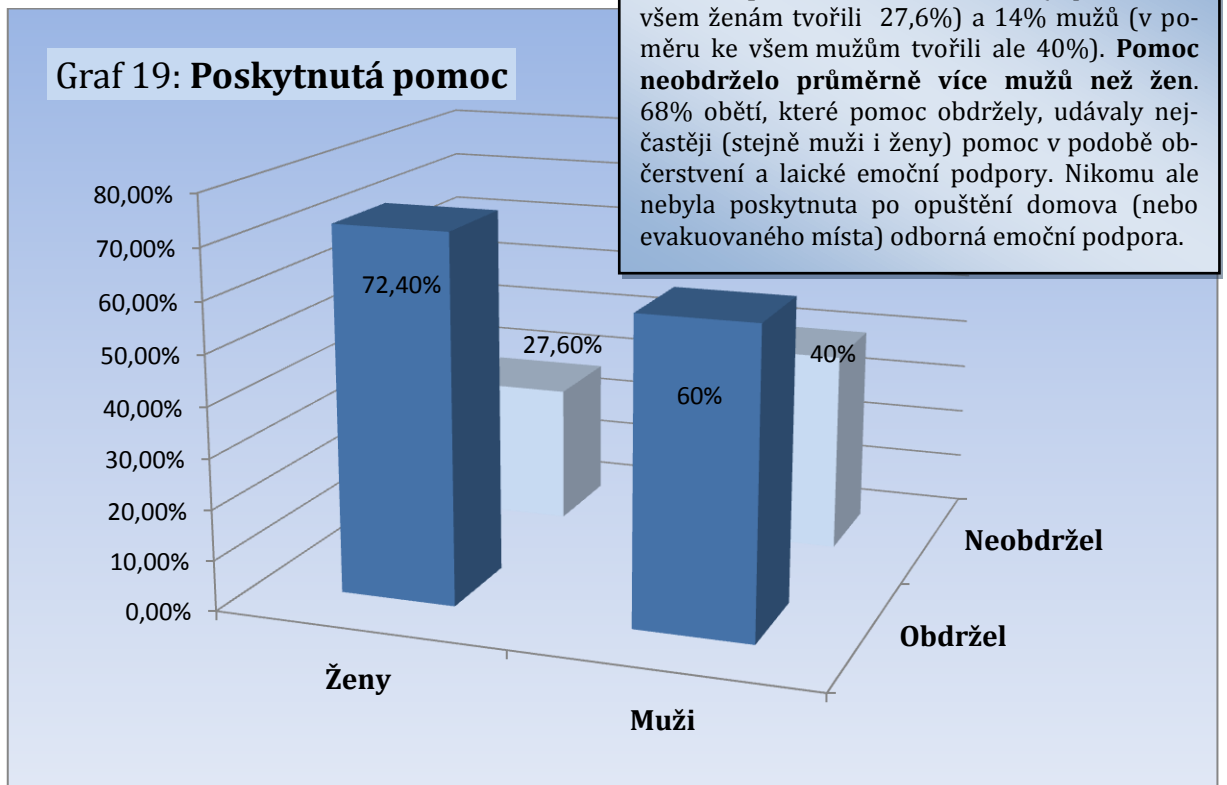
Graf 16: Průměrný skór  
PTG u BP a SP

Posttraumatický růst byl nejvyšší u skupiny BP, průměrně 27,25 z možných 50 bodů a vyšší byl u obětí s menším poškozením majetku než u těch, které neměly žádné. SP udávaly průměrnou známku 18,2.

**Grafy k hypotéze H<sub>3</sub>**

*Nedostatky v pomoci se budou vyskytovat podobně u žen i u mužů.*





## Příloha D

V této příloze se nachází příběh oběti povodně roku 2002.

### Příběh paní M

Na podzim roku 2010 jsem oslovila paní M a požádala ji o rozhovor. Záměrně jsem zvolila narativní formu rozhovoru, abych mohla získat detailnější informace a dala respondentce větší prostor pro vyprávění. Při rozhovoru jsem si psala poznámky, podle kterých jsem vytvořila tento autentický příběh.

Paní M jsem požádala, aby hovořila detailně. Byly jsme domluvené, pokud bych chtěla nějakou informaci více vysvětlit, položím jí případně doplňující otázku. Než jsme začaly hovořit na zadané téma, poprosila jsem paní M, aby se mi ve stručnosti představila.

### Téma rozhovoru

*„Povodeň 2002 a dopady této události na její současný život, co se za 9 let změnilo a jaké významné mezníky ve spojitosti s povodní u ní proběhly“*

### Charakteristika paní M

Paní M pochází z velmi početné rodiny, je druhou nejstarší ze sedmi dětí. Je jí 53 let, pracuje jako zdravotní administrativní sestra. Již 33 let je vdaná a se svým manželem má 5 dětí (2 syny a 3 dcery). V současné době je také čtyřnásobnou babičkou. Bydlí v rodinném domě již jen se svým manželem, jelikož všechny její děti se odstěhovaly. 31 let je obyvatelkou města Mělník, které se nachází na soutoku největších českých řek Labe a Vltavy. Centrum města Mělníka leží na kopci, ale část, ve které paní M bydlí (Mlazice), se nachází poblíž údolí řeky Labe.

### Příběh paní M

Paní M bydlela v domě, který byl zaplaven v roce 2002, od roku 1980. Tento dům se nachází cca 200m od řeky Labe. Nevnímal, že se jedná o oblast, která by byla nějakým způsobem riziková. O tom, že bylo toto území v 70. letech zaplaveno, se dozvěděla později od sousedů. Riziko povodně později vnímala, ale nevěřila, že by voda zasáhla někdy jejich dům. Labe se minimálně jednou do roka vylévalo ze svého koryta, ale voda nedosahovala nikdy až k jejich domu. Pamatuje si, že jednou o Vánocích byla situace opravdu napjatá, ale nakonec nebyla oblast zaplavena. První a druhý povodňový stupeň byl v jejich bydlišti na každoročním pořádku.

V roce 2002 byla situace jiná. Vytrvalý déšť, který si vybavuje, byl svou povahou neobvyklý. Labe se opět vylilo ze svého koryta a tak chodila společně se svým mužem kontrolovat, jak rychle voda stoupá. V pátek večer byla situace podobná každoročním rozlivům. V sobotu ale Labe



překročilo hranici, kterou si málokdo z ulice pamatoval. Napětí stoupalo, jelikož déšť neustupoval.

V pondělí 12.8.2002 odjela jako vždy do zaměstnání, v té době pracovala ve zdravotnických potřebách v centru města. Jen náhodou se dozvěděla od jedné zákaznice, že se Mlázice evakuují. Paní M doslova říká: „Myslela jsem, že je to vtip.“ Informaci si ověřila a uvolnila se z práce a odjela domů, kde již zasahovala městská policie, která obyvatele ulice vybízela k evakuaci. Na evakuaci měli obyvatelé 6 hodin, ve kterých vynášeli nábytek do horních pater nebo nábytek dávali na židle. Dostali totiž informaci, že voda by měla být uvnitř domů maximálně „po kolena“. V tu chvíli si paní M stejně nepřipouštěla, že by k tomu mohlo opravdu dojít. Nevěděla, co by jí mělo čekat. V době evakuace byly doma tři děti (14 let, 17 let a 20 let), jedna dcera s nimi již nebydlela (22 let) a druhá z dcer byla na táboře (12 let). Děti se evakovaly ke známým a ona se svým manželem spali v kanceláři společně s jejich velkým psem. Někteří sousedé využili k ubytování evakuační centrum.

Paní M konstatovala, že byl nedostatek informací. O povodni se hodně hovořilo v médiích, ale informace byly podávány hlavně o Praze, nikoliv o Mělníku a jiných městech. Nevěděli, co se v jejich bydlišti děje. Trpěla nespavostí a pravidelně chodila se svým mužem sledovat výšku hladiny Labe na místní vyhlídku poblíž soutoku. Pohledem na zaplavené louky a domy nacházející se v blízkosti soutoku, si dokázala odvodit, o jak velkou katastrofu se jedná. Nedokázala si ale představit, jak moc je zaplaven jejich dům. Ve čtvrtek dostala informaci, že jejich dům je zaplaven až po střechu. Nyní jí nezbývalo nic jiného než čekat, až se budou moci vrátit do zničeného domova.

*Lokalita, ve které bydlí paní M. Šípkou je označen její dům.*



Zdroj: <http://www.zam.fme.vutbr.cz/~raud/povodne/index.php?co=Vn>

Paní M pomohlo, že chodila pravidelně do zaměstnání, kam za ní docházeli sousedé a předávali si navzájem informace. Konkrétně uvedla: „Měla jsem obavy, co bude, ale byla jsem často v práci, kam za mnou docházeli známí, kteří byli také zasaženi povodní, takže jsem fungovala, pomáhala jsem ostatním a to mi pomáhalo nepřemýšlet tolik nad svou situací.“

V neděli 18.8.2002 se mohla rodina paní M vrátit po týdnu do svého domu. Paní M vyprávěla, jak voda byla ještě na silnici, namísto byli policejní hlídky, hasiči atd.. Všude bylo bláto a byl cítit zápach. Omítka na domu byla vlhká a dům byl opravdu zaplaven i v podkrovní části domu, voda v domě dosáhla výše 3,5 metru. Veškerý nábytek byl různě zpřeházen, zničen, špinavý od bláta. *„Nejhorší zážitek z povodní pro mě byl pohled na zničenou skříň, ve které byly fotografie a kroniky, které jsem psala svým dětem a pohled na zničený památeční stůl z mého dětství, kde ještě před povodní seděla celá rodina, ve mně vyvolávaly silné, těžko zvladatelné emoce.“*

Nastalo vyklízení zničeného „domova“. Velikou oprou byli přátelé a známí, kteří se již v neděli začali sjíždět a pomáhat. Rodina paní M přišla úplně o vše, měli pouze oblečení na tři dny, které si měli s sebou při evakuaci vzít. Voda byla v domě téměř týden a všechno bylo zničené. Paní M je velice vděčná přirozené sociální opoře, která jí a její rodině pomohla se situací vypořádat. Na místě fungoval i Červený kříž, rozváželi se hygienické potřeby a jídlo. Paní M si nevzpomíná, že by byla na místě nějaká odborná psychická pomoc.

Téměř měsíc po povodni bydlela paní M s rodinou u známých. Dům byl neobyvatelný a statik rozhodl, že je nutné vyčkat do jara, kdy se rozhodne o případné demolici domu. Rodina sehnala přechodné bydlení v centru města. Na jaře 2003 rozhodl statik, že dům se nemusí demolovat a po rekonstrukci se může dům obývat.

Manžel paní M měl k domu velkou vazbu, nikoliv tak materiální, ale tento dům pro něj představoval opravdový domov. Chtěl to tak i pro rodinu. Manžel paní M chtěl dům opravit. *„Vidina vrácení se zpět u mě vyvolávala strach, že se voda vrátí a děti zpět nechtěly. Jediný, kdo tam chtěl, byl manžel.“* Manžel paní M i přesto začal dům opravovat. Rodina bydlela prozatím v přechodném bydlišti. Stále se vedly rozhovory na téma vrácení se do Mlazic a vyvolávalo to řadu sporů. Rok 2005 byl zlomový. Povodeň spustila řetězec problémů, manžel paní M již neunesl skutečnost, že nikdo z rodiny se nechce nastěhovat do Mlazic a od rodiny odešel.

*„Pro manžela bylo důležité sídlo, kde bude rodina fungovat, ale já jsem respektovala přání dětí. Oba jsme ve své podstatě hájili zájmy rodiny, ale pro manžela byly Mlazice domovem, ale pouze pro něj, nikoliv pro děti. Bylo to velmi těžké. Když manžel odešel, občas jsme si psali a volali. Hodně nám pomáhali dobří přátelé a psycholog z manželské poradny. Já jsem požádala manžela, aby se vrátil domů. Byl pryč skoro dva měsíce. Některé věci se vyjasnili, ale otázka Mlazic byla stále nevyřešená.“* Manžel paní M i nadále opravoval dům v Mlazicích.

V roce 2007 vypršela nájemní smlouva v přechodném bydlišti a rodina byla nucena se přestěhovat jinam. Dům v Mlazicích nebyl opraven tak, aby se tam dalo bydlet, ačkoliv manžel paní



M neustále tvrdil, že dům je obyvatelný. Stěhují se tedy do panelového domu. V panelovém domě bydlely s nimi už jen dvě děti. Ostatní tři potomci již žili se svými rodinami.

*„Další přechodné bydliště, ale nevěděli jsme, co bude dál, smlouvu jsme zde měli na dva roky. Věděla jsem, že nikdo do Mlázic z dětí stále nechce a peníze na nový byt nebyly.“*

Po 7 letech ustupuje a rozhodla se do původního bydliště vrátit. Toto rozhodnutí s sebou přineslo i odchod všech dětí od rodičů. Vzala si půjčku a chtěla nechat dům řádně opravit. Manžel paní M opět neunesl, že se jí nelíbí, jak dům opravil a opět od ní odchází. Došlo k dalšímu zhoršení vztahů mezi dětmi a otcem. S manželem se paní M opět usmiřuje a v létě 2009 se stěhuje již bez dětí zpět do rodinné domu v Mlázicích. Od tohoto roku se také paní M objevuje vysoký krevní tlak, alergie a astma.

### **Zhodnocení dopadů povodně podle paní M:**

Paní M uvedla, že v důsledku povodní si více uvědomila, jak důležité jsou vztahy a lidské životy, že majetek není tak podstatný. Pozitivní pro ni bylo fungování sociální opory, pomoc od přátel a známých. Cítí větší sounáležitost s lidmi, kteří byli zasaženi povodní. Naučila se více zvládat některé situace a je sebejistější.

Nejvíce ji mrzela ztráta „historie dětí“, tedy fotografie a kroniky. V současné době vnímá v sobě neklid, když prší dlouho, má pak potíže se spánkem a chodí kontrolovat hladinu řeky.

Jako negativní dopady povodně vnímá změnu rodinných i partnerských vztahů. Doslova paní M řekla: „Mrzí mě, že nebydlí děti s námi.“

## Příloha E - Fotografie

### 1) Pohled na město Mělník před povodní a při povodni.

116 CHRONOLOGIE POVODNÍ V ČESKÉ REPUBLICE V OBDOBÍ SYSTEMATICKÝCH HYDROLOGICKÝCH POZOROVÁNÍ



**Obr. 104.** Kulminační průtok Labe v Mělníku při povodni v srpnu 2002 dosáhl hodnoty dvoustileté až pětisetleté vody. Pohled směrem k osadě Rybáře a mělnickému zámku při povodni (nahore) a za normálního stavu o dva týdny později (dole) (foto L. Elleder)

**Fig. 104.** The maximum peak discharge of the Elbe at Mělník during the August 2002 flood reached the level of a 200- to 500-year return period. A view towards the Rybáře settlement and Mělník Castle during the flood (above) and under normal conditions two weeks later (below) (photos L. Elleder)

Zdroj: Brázdil, a kol., 2005, s. 116



2) Pohled na Karlův most - normální stav



Zdroj: <http://pp.mikrofoto.cz/povodne/5.jpg>

3) Pohled na Karlův most při povodni v roce 2002



Zdroj: <http://prago.info/mcech/mosty/index.htm>

## Příloha F

Příloha obsahuje Terénní příručku, ve které se nachází praktické rady pro přístup k oběti. Zahrnuje techniku aktivního naslouchání, specifika věkových skupin atd.

### Terénní příručka

Pro pracovníky psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstích většího rozsahu.

---

Předkládaný text je – kromě pasáží citovaných ze zdrojů podléhajících copyrightu – veřejným vlastnictvím a může být používán a rozmnožován bez souhlasu Úřadu nebo autorů. Oceňujeme případné citace zdroje.

Autorka: **Deborah J. DeWolfe, Ph.D., M.S.P.H.**

Redaktorka: Diana Nordboe, M.Ed.

Překlad: PhDr. Bohumila Baštecká

---

*Z materiálu, který přivezl v roce 2001 Eric De Soir, přeložila pro vnitřní potřeby Bohumila Baštecká.*

*Slovo „survivor“ jsem překládala dvěma způsoby: jako „oběť“ a jako „přeživší“. Sousloví „disaster mental health services“ jsem překládala jako „psychosociální záchranné služby“ případně „psychosociální záchranný tým“, neboť jsme v naší zemi nedošli prozatím k jinému tvaru.*

---

### Úvod

Terénní příručka je určena pro pracovníky psychosociálních záchranných služeb a humanitárních organizací, kteří po katastrofách pomáhají obětem. Tento kapesní průvodce poskytuje základy krizové pomoci a řadu praktických návodů.

Po přečtení získáte základní informace o reakcích obětí katastrof. Seznámíte se s „pomahačskými“ dovednostmi a dozvíte se, kdy oběti doporučit návštěvu u odborníka. V posledním oddílu pracovníkům nabídneme strategie, jak předcházet stresu a jak ho zvládat.

Terénní příručka podává zhuštěný výběr z textu obsaženého v *Příručce pro výcvik pracovníků psychosociálních a humanitárních služeb, kteří se angažují při hromadných neštěstích většího rozsahu, druhé vydání* (Publikace No. ADM 90-538). Publikace zaměřené na děti, staré lidi, lidi

s vážnými a trvalými duševními poruchami, zemědělská společenství po katastrofách a služby psychosociálních záchranných týmů můžete získat prostřednictvím Střediska psychosociálních služeb.

---

### **Základní východiska v oblasti duševního zdraví a katastrof**

Zde uvádíme zásady, které platí pro poskytování psychosociálních služeb po katastrofách. Zásady znovu, katastrofu od katastrofy, se tyto zásady osvědčují a dokazují svou platnost a prozíravost.

#### **Základní východiska**

- ❑ Každého, kdo katastrofu prožije, se tato událost dotkne.
- ❑ Postkatastrofické trauma má dvě podoby: dopadá na jedince a na společenství obce.
- ❑ Většina lidí se vzchopí a v průběhu katastrofy i po ní účelně funguje, ale jejich výkonnost je menší.
- ❑ Postkatastrofické projevy a projevy zármutku jsou normálními reakcemi na nenormální situaci.
- ❑ Mnohé z citových projevů přeživších plynou z každodenních problémů, které do života katastrofa přinesla.
- ❑ Většina z lidí, kteří přežijí katastrofu, se nedomnívá, že by potřebovali psychosociální pomoc, a psychosociální služby nevyhledá.
- ❑ Oběti mohou po katastrofě odmítat jakoukoli pomoc.
- ❑ Postkatastrofická psychosociální pomoc je svou povahou často daleko víc praktická než psychologická.
- ❑ Postkatastrofické psychosociální služby musí být ušity na míru jedinečnému společenství, kterému slouží.
- ❑ Pracovníci psychosociálních záchranných služeb musí odložit tradiční metody, musí se vyhýbat psychiatrickým diagnostickým nálepkám a používat aktivní terénní přístup, aby při katastrofě mohli účinně zasahovat.
- ❑ Oběti reagují na aktivní zájem a opravdovou starost.
- ❑ Zásahy musí být přiměřené katastrofické fázi.
- ❑ Rozhodující pro úzdravu jsou systémy sociální opory.

Většina lidí, kteří se vyrovnávají s následky katastrofy, jsou normální lidé s dobrou výkonností; zápasí se zlomem a ztrátou, které katastrofa způsobila. Nedomnívají se, že by potřebovali psychosociální pomoc; pravděpodobně ji nebudou požadovat. Proto musí pracovníci psychosociálních služeb **vyjít** za oběťmi, a nečekat a neočekávat, až a že oběti přijdou za nimi. Přeživší často snesou pojmy jako „pomoc se zajištěním a zařizováním věcí“ a „rozhovor o postkatastrofickém

stresu“, kdežto o službách, označených jako „psychologické poradenství“ a „psychiatrické služby“, se domnívají, že jsou určeny pro někoho jiného.

**Vyjít** za oběťmi znamená využívat obecní terénní strategie. Vzápětí po katastrofě se přeživší shromažďují v úkrytech, v místech hromadného stravování, v evakuačních střediscích, na krizových informačních schůzkách a u sousedů, když potřebují uklidit a opravit svoje příbytky. Oběti pravděpodobně potkáme i v církvích, klubech seniorů, místních kavárnách, školách a komunitních střediscích. Během neformálního posezení nad šálkem kávy můžeme poskytnout vydatnou psychologickou podporu.

Co je nanejvýš důležité, oběti vítají opravdový zájem, naslouchající ucho a pomoc při okamžitém řešení problémů. Za vysoce užitečné považují letáky a informace o „normálních reakcích na katastrofickou zátěž“ a o „způsobech zvládnání nadměrné zátěže“. Psychosociální záchranné služby se musí aktivně přizpůsobovat společenství, které bylo katastrofou zasaženo. To znamená, že pracovníci mají mít citlivost na kulturní odlišnosti, informace mají poskytovat v jazycích, kterými se v daném místě mluví, a mají spolupracovat s místními důvěryhodnými organizacemi a vedoucími postavami společenství, aby lépe porozuměli potřebám obětí.

---

### **Potřeby a reakce obětí**

Mimořádné události, jako jsou záplavy, větrné smrště a uragány, zemětřesení, úniky nebezpečných látek, teroristické akce a dopravní havárie, mají za následek množství navzájem si podobných a předvídatelných reakcí. Zátěžové podněty se mohou podle typu katastrofy lišit, starosti a potřeby vyvolané katastrofou se však nemění. Jde především o:

- starost o základní přežití
- žal nad ztrátou blízkých a nad ztrátou ceněného a pro osobu významného majetku
- strach a úzkost o osobní bezpečí a tělesné bezpečí blízkých
- poruchy spánku, často s výskytem nočních můr a obrazů katastrofy
- obavy z přesídlení a s ním spojené osamělosti nebo přeplněnosti náhradních ubytování
- potřebu mluvit – často opakovaně - o událostech a pocitech spojených s katastrofou
- potřebu cítit se jako součást společenství a jeho snah o obnovu.

První dny a týdny po katastrofě se nejčastěji setkáváme s problémy každodenního života, mezi něž patří problémy s dopravou, nezaměstnanost, ztráta hlídání dětí, nevyhovující dočasné ubytování, nemožnost vyhledat pohřešovanou blízkou osobu, dodržování předpisů, ztracené brýle, potíže při vyplňování žádostí o finanční výpomoc obětem nebo záležitosti týkající se zdravotnictví. Psychosociální pracovníci často zjistí, že prostřednictvím okamžité pomoci s naléhavými problémy si získají důvěru přeživšího a ten se jim poté snáze svěří se svými jedinečnými pocity a existenčními starostmi.

## Poradenské dovednosti při katastrofách

Do krizového poradenství spadá jak naslouchání, tak vedení. Oběti těžší jak z hovoru o svých zážitcích událostí, tak z pomoci při řešení problémů a z odkazů na možné další zdroje pomoci. Následuje oddíl, ve kterém pracovníkům doporučujeme základní postupy.

### Vytvořit pomáhající vztah

Přeživší kladně reagují, když jsou pracovníci schopni pečujícího očního kontaktu, tiché a klidné přítomnosti, a když jsou schopni s otevřeným srdcem naslouchat. Pomáhající vztah sestává z pocitů zájmu a porozumění, které se vyvíjejí, když druhému projevujeme opravdový zájem. Za nezbytné pro vytvoření pomáhajícího vztahu považujeme pracovníkovy projevy úcty a jeho nehodnotící postoj.

### Aktivně naslouchat

Nejúčinněji naslouchají pracovníci tehdy, když přijímají informace ušima, očima a „mimosmyslovým radarem“ ve snaze co nejlépe pochopit situaci a potřeby přeživšího. Zde jsou návody, naslouchat:

- ❑ **Umožnit ticho** - Ticho dává přeživšímu čas, aby si uvědomil sebe a své pocity. Ticho ho může pobídnout, aby se rozhovořil. Přeživšího podporujeme tím, že s ním a jeho zkušeností jednoduše „jsme“.
- ❑ **Provázet nonverbálně** - Oční kontakt, pokyvování hlavou, pečující výraz tváře a příležitostné „ah-ha“ dává přeživšímu na srozuměnou, že pracovník je na něj vyladěný.
- ❑ **Rozšířeně opakovat** - Porozumění, zájem a vcítění sděluje pracovník tehdy, když opakuje části toho, co přeživší řekl. Prostřednictvím rozšířeného opakování také kontrolujeme přesnost sděleného, vyjasňujeme nedorozumění a dáváme přeživšímu na vědomí, že ho posloucháme. Dobrá úvodní slova jsou: „Takže říkáte, že...“ nebo „Slyšel jsem, že říkáte ...“
- ❑ **Zrcadlit pocity** - Pracovník si povšimne, že tón hlasu přeživšího nebo jeho gesta naznačují zlost, smutek nebo strach. Může pak reagovat: „Slyším, že máte zlost, strach apod., je to tak?“ Pomáháme tak oběti určit a vyjádřit její pocity.
- ❑ **Dovolit vyjádření pocitů** - Důležitou součástí úzdravy je možnost vyjádřit slzami a zlostnými projevy silné pocity; vyjádření pocitů často pomůže oběti, aby se pak lépe zapojila do řešení problémů. Pracovníci by měli zůstat uvolnění, klidně dýchat a dávat přeživšímu na srozuměnou, že mít pocity je v pořádku.

### Něco z toho, co máme a co nemáme dělat

#### Říkejme:

- ◆ To jsou normální reakce na katastrofu.
- ◆ Je pochopitelné, že to takto prožíváte.
- ◆ Nezblázníte se, ujišťuju vás.
- ◆ Nebyla to vaše chyba, udělal(a) jste, co šlo.
- ◆ Věci už možná nikdy nebudou jako předtím, ale budou lepší a vy se budete cítit lépe.

**Neříkejme:**

- X Mohlo by to být horší.
- X Vždycky si můžete pořídit jiného psa/jiné auto/jiný dům.
- X Nejlepší bude, když se prostě něčím co nejvíc zaměstnáte.
- X Víím, jak se teď cítíte.
- X Je třeba žít dál.

V základu uvedeného seznamu „Neříkejme“ najdeme často lidskou touhu spravit bolestnou situaci oběti nebo zařídit, aby se oběť cítila lépe. Pokud od nás přeživší takové výroky uslyší, může si však výsledně připadat spíše přehlížený, nepochopený nebo ještě více sám. Nejlepší je, když pracovníci dovolí přeživším, aby měli *svoje vlastní* prožitky, pocity a výhledy.

**Řešení problému**

Katastrofická zátěž často narušuje myšlení a působí potíže při plánování. Někteří přeživší se cítí událostmi zavaleni a reagují buď ochromením nebo neproduktivní přespřílišnou aktivitou. Pracovníci mohou vést oběti jednotlivými kroky při řešení problémů a pomáhat jim tak, aby si stanovili, co bude mít přednost a na jakou činnost se zaměří.

**□ Určit a vymežit problém**

*Popište problémy/překážky, kterým právě teď čelíte.*

Pomáhá, když vyberete jeden problém. Určete ho jako nejnaléhavější a přednostně se na něj zaměřte. Problém by měl být relativně řešitelný, neboť okamžitý úspěch při řešení významným způsobem vrací pocit sebedůvěry a schopnosti zvládat situaci.

**□ Posoudit schopnosti přeživšího fungovat a zvládat zátěž**

*Jak jste se s obtížnými životními událostmi vyrovnávali v minulosti? Jak to děláte teď?*

Pracovník přeživšího pozoruje, klade mu otázky a shrnuje závažnost jeho problémů a ztrát; vytváří si tak dojem o tom, nakolik je přeživší schopen zvládnout úkoly, kterým čelí. Na základě tohoto posouzení pracovník doporučuje další služby, vyzdvihuje silné stránky přeživšího při zvládnání zátěže a usnadňuje mu kontakt se systémy sociální opory. Pracovník rovněž může vyžádat konzultaci od zdravotnických, psychologických, psychiatrických nebo finančních služeb a zdrojů.

**□ Vyhodnotit dostupné zdroje**



*Kdo by vám mohl s tímto problémem pomoci? Jaké zdroje/možnosti by mohly být nápomocny?*

Prozkoumejte stávající zdroje pomoci a opory, například současnou rodinu a širší příbuzenstvo, přátele, církevní společenství, poskytovatele zdravotní péče atd., a zjistěte, jak by přeživší mohl získat jejich pomoc. Doporučte přeživšímu příslušný fond finanční výpomoci a posuďte, zda je schopný si tam zajít a vyplnit patřičné žádosti. V případě potřeby mu pomozte s dalšími kroky.

#### □ **Vytvořit a uskutečnit plán**

*Jaké podniknete kroky, abyste tento problém zvládli?*

Povzbuzujte přeživšího, aby nahlas řekl, co a jak se chystá dělat. Nabídněte mu, že spolu s ním za pár dní zkontrolujete, jak to jde. Pokud se pracovník s přeživším dohodl, že pro něj daný úkol udělá, **je velice důležité dotáhnout to do konce**. Pracovníci by měli slibovat pouze to, co **mohou udělat**, nikoli to, co by rádi udělali.

### **Varování**

Při setkání se zdánlivě nekonečnými potřebami oběti katastrofy mohou pracovníci pocítit pochopitelnou snahu pomoci jakýmkoli možným způsobem. Začínají se přespříliš angažovat a dělají pro přeživšího příliš mnoho, což obvykle není v jeho nejlepším zájmu. Pokud se nám daří oběti zplnomocňovat, aby problémy řešily samy, cítí se schopnější, způsobilější a lépe vybaveni do střetu s další překážkou. Pracovníci by měli jasně chápat rozsah svých pravomocí při snaze zmenšit dopad katastrofy a uvědomovat si, že zplnomocnit přeživšího je něco jiného než **udělat věci za něj**.

### **Důvěrnost**

Pomáhající pracovník má výsadní postavení. Pomáhat potřebnému člověku znamená sdílet s ním jeho problémy, starosti a úzkosti – někdy do intimních detailů. Takto se sdílet nelze bez pocitu důvěry, která vzniká na základě vzájemné úcty a jasně chápané domluvy, že všechny rozhovory jsou soukromé a důvěrné. Bez souhlasu osoby, které pomáháme, by se žádný údaj neměl probírat někde jinde (kromě situací krajní nouze, kdy usoudíme, že jedinec ublíží sobě nebo ostatním). Pouze tehdy, když zachováme vztah důvěry a úcty k přeživšímu, si můžeme výsadu pomáhání nadále ponechat.

---

### **Kdy odkázat na odborníky**

Do péče psychiatrů a ostatních zdravotnických pracovníků doporučujeme oběti tehdy, setkali se u nich s vážnými reakcemi na katastrofickou zátěž nebo s podmínkami, které ztěžují

situaci. Zde uvádíme reakce, chování a příznaky, které pracovníka upozorňují, že je zapotřebí poradit se s příslušným odborníkem a ve většině případů i citlivě doporučit přeživšímu návaznou péči. (Pozn. překl.: chybí zde časové určení, mnoho z uváděných příznaků je do určitého času „normálních“.)

- ❑ **Dezorientace** - Člověk se chová jako omámený, ztratil paměť, není schopen určit den a hodinu, není schopen říci, kde je, není schopen si vybavit události posledních 24 hodin nebo porozumět tomu, co se stalo.
- ❑ **Deprese** - Vše zachvacující pocity beznaděje a zoufalství, nevyvratitelné pocity bezcennosti a neschopnosti, odtahování od ostatních, neschopnost pustit se do smysluplné činnosti.
- ❑ **Úzkost** - Neustále ve stavu napětí, neklidný, chvěje se, nemůže spát; ve spánku opakovaně zažívá děsivé noční můry; při bdění prožívá flashbacky (= chování a/nebo pocity, jako by se událost opakovala) a vtíravé myšlenky, nutkavé strachy z další katastrofy, přílišné přemítání o katastrofě.
- ❑ **Duševní nemoc** - Člověk slyší hlasy, má zrakové halucinace, bludné myšlení, nadměrně se zabývá jedním nápadem nebo myšlenkou, zřetelná nesoudržnost řeči (například rychlá mluva s omezenou návazností obsahu).
- ❑ **Neschopnost postarat se o sebe** - Člověk nejí, nemyje se, nebere si čisté oblečení, nezvládá každodenní činnosti.
- ❑ **Sebevražedné nebo vražedné myšlenky nebo plány**
- ❑ **Problematické popíjení alkoholu nebo braní drog**
- ❑ **Domácí násilí, zneužívání dětí nebo seniorů**

---

### Případné rizikové skupiny

Každá obec zasažená katastrofou má charakteristické demografické a kulturní složení, je zemědělského nebo městského rázu a má dřívější zkušenosti s katastrofami nebo jinými traumatickými událostmi. Zde uvádíme skupiny, kterým by měla být věnována pozornost, stejně jako dalším skupinám se zvláštními potřebami, které žijí v oblasti zasažené katastrofou:

- ❑ Věkové skupiny
- ❑ Kulturní a etnické skupiny
- ❑ Lidé s vážnými a přetrvávajícími duševními poruchami
- ❑ Lidé v kolektivních zařízeních
- ❑ Pracovníci humanitárních organizací a psychosociálních záchranných služeb

### Věkové skupiny

Každá věková skupina má při setkání katastrofickou zátěží svou vlastní zranitelnost. V jednotlivých postkatastrofických fázích se ke slovu dostávají rozdílné otázky a starosti. Některé

ré níže uvedené reakce na stres bývají prožívány bezprostředně, zatímco jiné se mohou objevit až po měsících. Zde uvádíme přehled možných reakcí na katastrofu v rozdílných věkových skupinách a popisujeme, jak na ně zareagovat.

## **Reakce na katastrofu a návrhy, jak zasahovat**

### **Věk 1-5**

**Chování:** - znovu se počůrává, cucá si palec, lepí se na rodiče

- má strach ze tmy
- nechce spát samo
- zvýšeně pláče

**Tělesné příznaky:**

- ztráta chuti k jídlu
- bolesti břicha
- nevolnost
- problémy se spaním, noční můry
- potíže v řeči
- tiky

**Pocitové příznaky:**

- úzkost
- strach
- podrážděnost
- výbuchy zlosti
- smutek
- odtažitost, ponoření se do sebe

**Možnosti zásahu:** - slovně ujistit a tělesně utišit, pochovat

- upokojuvat při pravidelném ukládání do postýlky
- vyhnout se zbytečným odloučením
- dočasně dovolit dítěti, aby spalo v ložnici s rodiči
- povzbudit citové a jiné projevy ve vztahu ke ztrátám (např. smrti, ztrátám domácích zvířat, hraček)
- sledovat, aby bylo dítě přiměřeno vystaveno zprávám o katastrofě podávaným v médiích
- povzbuzovat pocitové a jiné projevy prostřednictvím hry

### **Věk 6-11**

**Chování:** - zhoršení výsledků ve škole

- napadání druhých doma nebo ve škole
- přílišně aktivní nebo přihlouplé chování

- kňouravost, lepivost a chování jako u menšího dítěte
- častější potyčky s mladšími sourozenci kvůli upoutání rodičovské pozornosti

**Tělesné příznaky:** - změna v chuti k jídlu

- bolesti hlavy
- bolesti břicha
- poruchy spánku, noční můry

**Pocitové příznaky:** - vyhýbání se školní docházce

- odvracení se od přátel a známých činností
- výbuchy zlosti
- nutkavé zabývání se katastrofou a bezpečím

**Možnosti zásahu:** - věnujte dítěti více pozornosti a zájmu

- dočasně zmírněte požadavky na výkon ve škole i doma
- stanovte citlivě, ale pevně hranice pro předvádění se a podobné chování
- vyžadujte účast na jasně uspořádaných, ale nenáročných domácích pracích a na obnově domácnosti
- povzbuzujte vyjadřování pocitů a myšlenek slovem i hrou
- naslouchejte dítěti, když vám bude opakovaně vyprávět o průběhu katastrofy
- zaříd'te, aby se dítě účastnilo na přípravě rodinné nouzové výbavy a výstroje a na domácích cvičeních
- nacvičujte bezpečnostní opatření pro budoucí katastrofy
- koordinujte školní programy připravenosti na katastrofy zaměřené na vrstevnickou oporu, na činnosti, ve kterých je možné se projevit a vyjádřit, na výchovu a vzdělávání pro oblast katastrof, na krizové plánování, na vyhledávání zvýšeně ohrožených dětí

**Věk 12-18****Chování:** - zhoršení výsledků ve škole

- revoltování doma nebo ve škole
- ústup od dřívějšího zodpovědného chování
- neklid nebo pokles energie, apatie
- přestupky a kriminální chování
- uzavření se do sebe, samotářství

**Tělesné příznaky:** - změny v chuti k jídlu

- bolesti hlavy
- problémy v oblasti trávicí soustavy
- vyrážka

- stesky na nejasné bolesti a pobolívání
- poruchy spánku

**Pocitové příznaky:** - ztráta zájmu o vrstevníky a kamarády, o koníčky a zájmové činnosti

- smutek nebo deprese
- odpor vůči autoritě
- pocity neschopnosti a bezmoci

**Možnosti zásahu:** - věnujte dospívajícímu více pozornosti a zájmu

- dočasně zmírněte požadavky na výkon ve škole i doma
- povzbuzujte rozhovory o zážitcích z katastrofy s vrstevníky a důležitými dospělými
- nenaléhejte na mladistvého, aby se o pocitech bavil s rodiči, když nechce
- povzbuzujte tělesné činnosti
- nacvičujte rodinná bezpečnostní opatření pro příští katastrofy
- povzbuzujte návrat ke společenským činnostem, k atletice, klubům atp.
- povzbuzujte účast na pracích při obnově obce
- koordinujte školní programy zaměřené na vrstevnickou oporu a debriefing, na krizové plánování, na dobrovolné práce při obnově a opravě obce, na vyhledávání zvláště ohrožených mladistvých

### **Dospělí**

**Chování:** - problémy se spánkem

- vyhýbání se připomínce katastrofy
- nadměrná úroveň aktivity
- snadno se rozpláče
- zvýšené množství konfliktů s rodinou
- zvýšená ostražitost a bdělost
- osamocení, uzavření se do sebe

**Tělesné příznaky:** - únava, vyčerpání

- nepohoda v oblasti zažívací soustavy
- změny v chuti k jídlu
- tělesné stesky a obtíže
- zhoršení chronických stavů

**Pocitové příznaky:** - deprese, smutek

- podrážděnost, zlost
- úzkost, strach
- zoufalství, bezmocnost
- vina, pochybnosti o sobě
- výkyvy nálad

**Možnosti zásahu:**

- poskytněte podpůrné naslouchání a příležitost detailně hovořit o zážitcích z katastrofy
- pomáhejte se stanovením věcí, které mají přednost, a s řešením problémů
- nabídněte pomoc členům rodiny a usnadněte jim komunikaci a běžné účelné fungování
- posuzujte stav a tam, kde je třeba, doporučte návazné služby
- poskytněte informace o katastrofické zátěži a o způsobech vyrovnávání se s ní, o reakcích dětí a o rodinách
- poskytněte informace o možných dalších zdrojích a navazujících službách

**Senioři****Chování:** - uzavření se do sebe a osamocení

- neochota opustit domov
- omezení v pohyblivosti
- problémy s přizpůsobením se nucenému přestěhování

**Tělesné příznaky:** - zhoršení chronických nemocí

- poruchy spánku
- problémy s pamětí
- tělesné příznaky
- větší citlivost k přehřátí a podchlazení
- tělesná a smyslová omezení (zrak, sluch) překážejí uzdravě

**Pocitové příznaky:** - deprese

- zoufalství nad ztrátami
- apatie
- zmatenost, dezorientace
- podezíravost
- neklid, zlost
- strach ze zavření do ústavu
- úzkost z nového prostředí
- rozpaky z přijímání podpor a výpomocí

**Možnosti zásahu:** - opětovně, vytrvale a horlivě v rozhovoru ujišťujte a uklidňujte

- poskytněte informace pro orientaci
- použijte několik metod na posouzení stavu, neboť problémy mohou být podhodnoceny
- pomáhejte při obnově majetku
- pomozte získat lékařskou a finanční pomoc
- pomáhejte při obnově rodinných a společenských kontaktů

- zvláštní pozornost věnujte náhradnímu ubytování a jeho vhodnosti
- povzbuzujte rozhovor o ztrátách způsobených katastrofou a podporujte projevy pocitů
- poskytněte a zprostředkujte krizovou pomoc
- podle potřeby obstarajte dopravu, úklidovou četu, donášku jídla, pečovatelskou a ošetrovatelskou službu

### **Kulturní a etnické skupiny**

Pracovníci musí citlivě reagovat na rozličné katastrofou zasažené kulturní skupiny a přihlížet k jejich zvláštnostem. Etnické a rasové menšiny mohou být zasaženy zvláště těžce, neboť je často jejich socioekonomická situace donutí bydlet v mimořádně nechráněných podmínkách. Pracovníci se při snaze o přístup a přijetí mohou setkat s řadou překážek, jako jsou jazykové bariéry, nedůvěra k vládním programům založená na předchozí zkušenosti, odmítání vnějších zásahů nebo vnější pomoci a odlišné kulturní hodnoty.

Citlivost k dané kultuře dáváme najevo tehdy, když krizové informace a postupy, jak žádat o pomoc, jsou přeloženy do mateřských jazyků a jsou dostupné v nepsaných podobách. Kulturní skupiny se od sebe značně liší ve všemožných ohledech – v postojích ke ztrátě, smrti, domovu, rodině, duchovním praktikám, truchlení, svátkům a oslavám, k psychiatrii a pomáhání. Je nanejvýše nutné, aby se pracovníci dozvíдали o kulturních normách, tradicích, místní historii a komunální politice od domorodých vedoucích osobností a pracovníků sociálních služeb, kteří jsou stejného původu jako skupiny, kterým slouží. Podaří-li se navázat pracovní vztahy s důvěryhodnými organizacemi, poskytovateli služeb a vedoucími osobnostmi obce, bývá přijetí usnadněno a může postupně narůstat. Zvláště je důležité, aby se pracovníci chovali uctivě, byli dobře informováni a zodpovědně postupovali podle stanovených plánů.

### **Lidé s vážnými a přetrvávajícími duševními poruchami**

Mnozí duševně nemocní lidé přežijí katastrofu bez větší újmy, pokud se nepřeruší pro ně nezbytné služby. Mají stejnou schopnost „vytáhnout se“ a v průběhu bezprostředních následků katastrofy se chovat hrdinsky podobně jako většinové obyvatelstvo. Někteří z lidí, kteří před katastrofou dosahovali jen křehké životní rovnováhy, budou však k její obnově potřebovat další psychologické a psychiatrické podpůrné služby, léky a případně hospitalizaci. U obětí s diagnózou posttraumatické stresové poruchy (PTSP) mohou doprovodné jevy katastrofy (například helikoptéry, sirény) vyvolat zhoršení stavu v důsledku spojitostí s předchozími traumatickými událostmi.

Oběti s duševními poruchami těžší z běžného rozsahu psychosociálních krizových služeb určených pro obecnou populaci; katastrofická zátěž dopadá na všechny skupiny. Pracovníci si mají citlivě uvědomovat, jak lidé s duševními poruchami vnímají krizovou pomoc a krizové služby, a v případě potřeby přemostovat mezery ve službách, aby lidem s duševními poruchami k potřebným službám usnadnili přístup.

### **Lidé v kolektivních zařízeních**

Lidé, kteří v době katastrofy přebývají v kolektivních zařízeních nebo ošetrovatelských domech, jsou náchylní k úzkosti, panice a pocitům zmaru v důsledku omezené schopnosti pohybu a zvýšené závislosti na pečovateli. Evakuace a přemístění může lidem se zdravotním handicapem nahánět hrůzu. Závisí-li přežití člověka na péči ostatních nebo na zdravotnické pomoci, zvyšuje se jeho úzkost a strach. Změny prostředí, pečujícího personálu a zavedených postupů mohou být pro něj krajně obtížné.

Podpůrné služby potřebují jak pacienti/obyvatelé evakuovaných nebo katastrofou zasažených kolektivních zařízení, tak jejich personál. Zasáhnout ve prospěch těchto skupin znamená obnovit důvěrně známé každodenní zvyklosti; tam, kde se to hodí, začlenit obyvatele do prací na obnově a úklidu zařízení; nacházet a vytvářet příležitosti, při nichž se v podpůrné atmosféře povídá o zážitcích z katastrofy; pomoci spojit se s blízkými; a poskytovat dostatek informací o reakcích na katastrofu a způsobech jejich zvládnutí.

### **Pracovníci psychosociálních záchranných služeb a humanitárních organizací**

Pracovníci všech stupňů krizové pomoci, ať z oblasti zákonných opatření, místní samosprávy, záchranných prací nebo podpory obětí, zažívají značný tlak, aby vyhověli požadavkům a potřebám obětí a obce. Podle povahy katastrofy a jejich role v ní se pomáhající pracovníci stávají svědky lidských tragédií, ran osudu a vážných tělesných poškození. Za čas se na pracovnících mohou projevit tělesné a duševní důsledky pracovního přetížení a nutnosti čelit lidskému utrpení. Zažívají obvykle tělesné příznaky zátěže nebo se chovají podrážděně, prožívají hluboký smutek, cítí se přesprávně ponořeni do problémů nebo nevykonní a/nebo má zátěž dopad na poznávací funkce, například se objevují potíže se soustředěním nebo při rozhodování. Pracovníci z oblasti duševního zdraví mohou sobě a kolegům pomáhat prostřednictvím strategií, které popisujeme v dalším oddíle.

---

### **Jak předcházet zátěži a jak ji zvládat**

Práce s oběťmi katastrof sebou nevyhnutelně nese zátěž, která se čas od času projeví. I sebezkušenějšího profesionála se dotýkají dlouhé hodiny práce, širší potřeb a požadavků obětí,



nejasně definované role a lidské utrpení. Pomáhající práce člověka odměňuje a je pro něj výzvou, ale může na něm zanechat i nepříznivé stopy. Příliš často se myšlenka, že je třeba i personálu se zátěží pomoci, objeví až se zpožděním.

Prevence při zvládání zátěže se zaměřuje na dvě rozhodující úrovně: na úroveň organizace a na úroveň jedince. Přijmeme-li za své stanovisko prevence, umožníme jak pomáhajícím pracovníkům, tak programům stresující podněty předvídat a krize uzpůsobovat, nikoli na ně pouze reagovat, až se objeví. Na dalších stranách nabízíme doporučení, jak předcházet zátěži a jak ji zvládat na úrovni organizaci a na úrovni jedince.

## **Co může udělat organizace pro předcházení zátěži a pro její zvládání**

### **Účinná hierarchie**

- jasný řetězec nadřízenosti a podřízenosti, je jasné, kdo komu
- řízení a jasné vedení
- dostupný a přístupný klinický supervizor
- všichni pracovníci jsou seznamováni s průběhem katastrofické události
- směny nejsou delší než 12 hodin, následuje 12 hodin volna
- na začátku směn se poskytuje instruktáž, neboť pracovníci odcházejí z akce a jdou do akce
- k dispozici jsou nezbytné pomůcky (např. papír, tiskopisy, propisky, osvětové materiály)
- k dispozici jsou komunikační prostředky (např. mobilní telefony, vysílačky)

### **Jasný smysl a cíle**

- jasně definované cíle zásahu a strategie přiměřené zadanému
- úkolu (například krizová intervence, debriefing)

### **Funkčně vymezené role**

- pro každé zadání a postup má obeznámený a vycvičený personál k dispozici psaný popis rolí
- pokud za postup a zadání právně odpovídají jiné organizace (například Červený kříž), je personál informovaný o rolích, kontaktních osobách a očekáváních
- Opora týmu -kamarádský systém pro poskytování opory a sledování reakcí na zátěž
- konstruktivní atmosféra nabízející oporu a toleranci, kde často uslyšíte poznámku „dobrá práce“

### **Plán pro zvládání zátěže**

- pravidelně se posuzuje nasazení jednotlivých pracovníků
- pracovníci se střídají v úkolech s nízkou, střední a vysokou
- mírou zátěže

- doporučují se přestávky a volna
- poskytuje se osvěta o známkách a příznacích pracovního stresu a způsobech jeho zvládnání
- poskytuje se individuální a skupinový defusing a debriefing
- je vypracován výstupní plán pro pracovníky, kteří operaci
- opouštějí: debriefing, návratové informace a poradenství,
- příležitost vyjádřit kritiku, a oficiální uznání za práci

### **Co může udělat jedinec pro předcházení zátěži a pro její zvládnání**

#### **Základní směr - Projevy**

##### Účelné dávkování pracovní zátěže

- pracovní plán je stanoven realisticky a je v něm uvedeno, které úkoly mají přednost
- výkonem běžných pracovních úkolů jsou pověřeni jiní lidé, takže pomáhající pracovníci nemusí zvládat současně krizovou pomoc a svou běžnou práci

##### Vyváženost životního stylu

- kdykoli je to možné, pracovník cvičí a protahuje svalstvo
- jídlo je vydatné a hodnotné, pracovník se vyhýbá kofeinu, alkoholu, tabáku a přílišnému požívání nevhodné stravy
- dostatečné množství spánku a odpočinku, zejména při déletrvajících akcích
- pracovník je ve spojení se svými blízkými a dalšími lidmi, kteří tvoří základní systém jeho sociální opory

##### Postupy, které zmenšují dopad zátěže

- pracovník snižuje tělesné napětí hlubokým dýcháním, uklidňuje se meditací, chodí rozváženě
- pracovník využívá volna k „nabití baterek“ – sportuje, čte si, poslouchá hudbu, dá si koupel, povídá si s rodinou, zajde si na něco dobrého
- v příhodných chvílích mluví pracovník o svých pocitech a reakcích se spolupracovníky

##### Sebereflexe – uvědomělé sebevnímání

- pracovník rozpoznává časné varovné známky stresových reakcí a věnuje jim pozornost
- pracovník uznává, že sám nemusí být schopen správně vyhodnotit vlastní problematické stresové reakce
- přílišné ztotožnění se s žalem a újmou oběti může mít u pracovníka za následek vyhýbání se hovoru o bolestných tématech

- pracovník rozumí rozdílům mezi profesionálním pomáhajícím vztahem a přátelstvím
- pracovník zkoumá vlastní předsudky a kulturní stereotypy
- u pracovníka se může rozvinout zástupná traumatická reakce nebo únava ze soucitu
- pracovník rozpoznává situace, kdy jeho vlastní zkušenost s katastrofou nebo ztrátami nepříznivě ovlivňuje jeho výkonnost

### **Oddělení zdravotnických a psychosociálních služeb, Maryland, USA**

*Tato publikace vznikla jako výsledek spolupráce mezi Federální agenturou pro krizové řízení, Střediska psychosociálních služeb a Úřadu pro služby v oblasti závislosti na psychotropních látkách a duševního zdraví. Práce na vydání koordinoval za Středisko psychosociálních služeb Portland Ridley.*

*Kopie můžete získat*

*MV ČR, oddělení psychologie, Nad Štolou 3, Praha 7*

*MV GŘHZS Dlabáčov 26, Praha 6*

*e-mail: zdenek.prochazka@grh.izscr.cz*

*ADRA, Klikatá 90c Praha5*

*e-mail: adra@adra.cz*

## Příloha G

V této příloze se nachází rady občanům, jak se zachovat při povodni, co obsahuje evakuační zavazadlo, jak mají zabezpečit majetek, atd.

Zdroj: (<http://www.hzscr.cz/clanek/co-delat-kdyz-hrozi-povodne-241565.aspx>)

### Co dělat když hrozí povodně

Odborníci radí, jak se na příchod povodně připravit, jak se chovat během ní a jak se chovat po povodni

#### Jak se připravit na příchod povodně (v případě včasné předpovědi)

- **informujte se** na obecním úřadě, zda se vaše obydlí, chata, zahrada či pozemek nenachází v záplavovém území či v území ohroženém zvláštní povodní
- dále se informujte **o místě a způsobu evakuace**, o případné humanitární pomoci a způsobu varování a informování obyvatelstva při povodni
- vytipujte si bezpečné místo, které nebude zaplaveno vodou
- **připravte si materiál na utěsnění** nízko položených dveří, oken, odpadních potrubí atd. (pytle s pískem fólie, desky, ucpávky kanalizace)
- poved'te si **povodňovou prohlídku** kolem svého obydlí, chaty a pozemku a zajistěte, aby neupevněný materiál, ploty, boudy a další překážky nebránily volnému průtoku vody a nevytvářely druhotné hrázky a ucpávky vodního toku
- **buďte v pohotovosti**, trvale sledujte předpovědi počasí, stav hladiny vodního toku a rybníka, přehradu (může-li vás ohrozit)
- **sledujte hromadné sdělovací prostředky** a místní sdělovací prostředky (obecní rozhlas)
- **říďte se pokyny** povodňových orgánů, policie a záchranářů, aktivně se zapojte do ochrany před povodní dle jejich pokynů

#### Evakuační zavazadlo

Evakuační zavazadlo se připravuje pro případ opuštění obydlí na delší dobu. Jako evakuační zavazadlo poslouží např. kufr, batoh nebo cestovní taška. Zavazadlo je nutné označit jménem

Doporučený obsah evakuačního zavazadla:

- základní trvanlivé potraviny (nejlépe v konzervách), dobře zabalený chléb a pitná voda – vše na dva až tři dny
- předměty denní potřeby, (jídelní nádobí a příbor, otvírák, ostrý nůž, hrnky)
- užívané léky, toaletní a hygienické potřeby

- osobní doklady, peníze, pojistné smlouvy a cennosti
- náhradní oděv, obuv, pláštěnka, spací pytel nebo přikrývka
- přenosné rádio s rezervními bateriemi,
- mobil, přenosná svítilna, zápalky, nůž
- knížky, stolní hry, hračky apod.

### **Jak se chovat během povodně**

- **jednejte v klidu a s rozvahou**
- dodržujte pokyny povodňových orgánů, policie a záchranářů
- **pomáhejte** sousedům, dětem, starým a nemocným lidem
- **zbytečně neriskujte.** Pokud možno nevstupujte do míst, která jsou zatopená, nechoďte do blízkosti rozbouřených toků. Nehazardujte a nesjíždějte na lodích rozvodněné vodní toky.
- pamatujte, že povodňový orgán obce ve svých územních obvodech organizuje, řídí, koordinuje a ukládá opatření na ochranu před povodněmi a v případě potřeby může i od vás požadovat osobní a věcnou pomoc
- v případě zaplavování domu, kdy už nezvládáte svou ochrany vlastní silou a prostředky, včas požádejte o pomoc povodňový orgán obce
- nezůstávejte v místě, kde byste mohli ohrozit život svůj a svých blízkých, včas se přesuňte na místo, které nebude zatopené vodou
- buďte připraveni na evakuaci – upuštění domova

Konkrétní informace o postupu při ohrožení i evakuaci získají občané u orgánů místní samosprávy – v případě ohrožení městské či obecní úřady standardně zřizují krizové linky.

### **Jak se chovat při evakuaci**

- při evakuaci (a zaplavování domu) vypněte přívod elektrického proudu, uzavřete hlavní přívod plynu a vody
- vyvezte vozidlo z garáže, doplňte pohonné hmoty a zaparkujte ho mimo záplavové území, nebudete-li jej využívat při evakuaci
- připravte si evakuační zavazadla pro svou rodinu
- přestěhujte potraviny, oblečení, nábytek, stroje a zařízení, suroviny a další materiály do výše položených míst v bytě, nebo do vyšších pater budovy
- odveďte nebo nezávadně zlikvidujte nebezpečné látky
- odstraňte nebo řádně upevněte snadno odplavitelný materiál

- uvolněte cestu domácímu a hospodářskému zvířectvu
- uvědomte o evakuaci sousedy
- dobře se oblečte a obujte
- uzavřete a uzamkněte všechny vstupy a okna
- při opuštění domácnosti dejte na dveře oznámení, kdo, kdy a kam se evakoval, popř. kde jsou umístěna hospodářská zvířata
- malým dětem vložte do kapsy kartičku se jménem a adresou
- vezměte si s sebou evakuační zavazadlo
- zbytečně neriskujte, jednej v klidu a s rozvahou
- Je-li nedostatek času, okamžitě se přesuňte na vytipované místo, které nebude zaplaveno vodou, opusťte ohrožený prostor

#### **Jak se chovat po povodni, při návratu do obydlí po opadnutí vody**

- nechte si **zkontrolovat stav** obydlí, zejména statiku budovy, rozvody energií a kanalizaci
- **zlikvidujte** vodou kontaminované potraviny, plodiny a uhynulé zvířectvo  
a **dodržujte** základní **hygienická pravidla**
- nechte si řádně ošetřit každé otevřené zranění
- při obnově studní a zdrojů pitné vody se řiďte pokyny odborníků, **nepijte** vodu z místních zdrojů, dokud nebude prověřena její kvalita
- kontaktujte příslušné **pojišťovny** ohledně náhrady škod (nahlásit pojistnou událost, vyhotovit jejich soupis škod, zdokumentovat je fotografiemi, znaleckými posudky, účty, svědectvími),
- pokud možno aktivně se zapojte při likvidaci následků povodní
- jednejte s rozvahou, **pomáhejte** sousedům, dětem, starým a nemocným lidem
- **dodržujte pokyny** územně příslušných správních úřadů
- na obecním úřadě se informujte o místech humanitární pomoci a v případě stavu nouze si vyžádejte finanční, materiální, psychologickou nebo sociální pomoc

## Příloha H

V této příloze se nachází shrnutí psychosociální krizové pomoci a spolupráce. Dle Vymětala (2009).

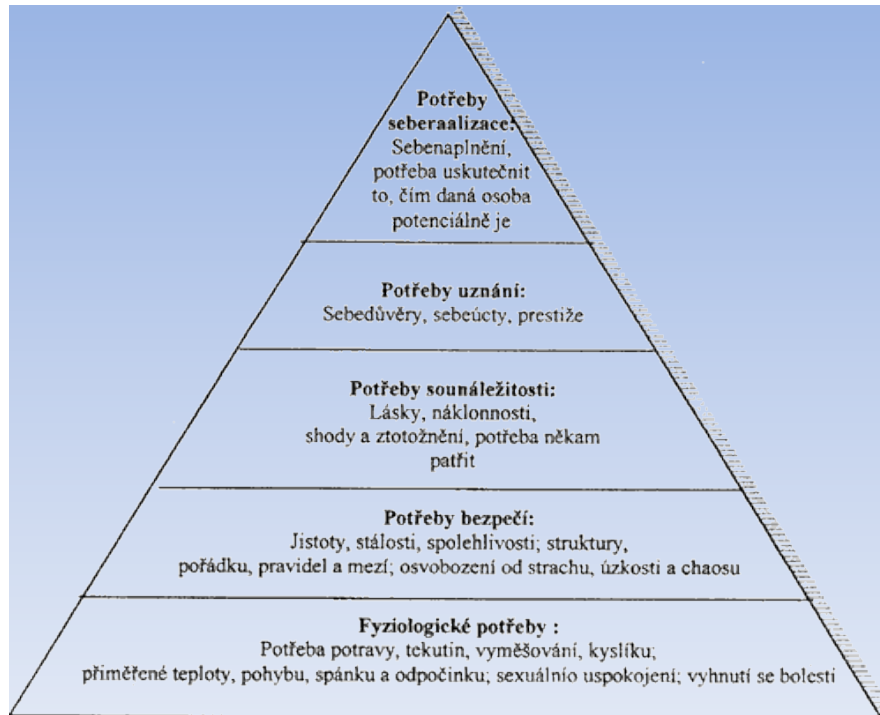
Obrázek 1: Vymezení psychosociální krizové pomoci

VYMEZENÍ PSYCHOSOCIÁLNÍ KRIZOVÉ POMOCI	
Co?	Jde o naplňování různých psychosociálních potřeb lidí zasažených mimořádnou událostí. Tyto potřeby mají povahu praktickou, emoční, sociální, psychickou nebo duchovní. Psychosociální pomoc pomáhá vyrovnat se s dopady mimořádné události na psychiku, sociální vztahy a životní spokojenost lidí. Její náplní je zejména <b>praktická pomoc, sociální podpora a psychologická podpora</b> zasažených lidí. Důležitým prvkem je <b>podpora vzájemné pomoci a svépomoci</b> .
Kdy?	Některé psychosociální potřeby vznikají v <b>urgentní fázi</b> události, některé <b>později</b> a některé <b>mohou přetrvávat i roky</b> . Urgentní psychosociální pomoc probíhá cca prvních 24–48 hod po události, střednědobá psychosociální pomoc pak v dalších dnech a týdnech a dlouhodobá psychosociální pomoc začíná okolo šestého týdne po události a pokračuje dle potřeby další měsíce či roky. Časové limity jsou však vždy závislé na konkrétní události a odvíjejí se podle konkrétních potřeb zasažených lidí.
Kdo?	Psychosociální krizová pomoc je zaměřena na <b>všechny typy zasažených osob</b> : přímé oběti, přihlížející, rodiny a pozůstalé, záchranáře, dobrovolníky a další pracovníky. Tuto pomoc poskytují zejména psychologové, sociální pracovníci, zdravotníci, duchovní a kolegové, kteří prošli speciálním výcvikem. Koordinátorem je v praxi obvykle psycholog. Na pomoci se mohou významně podílet také klíčové osoby komunity a dobrovolníci (obec, praktičtí lékaři, angažovaní občané, žurnalisté apod.), kteří jsou ad hoc pro tyto činnosti vyškoleni.
Kde?	Pomoc může být poskytována na <b>místě neštěstí</b> , v <b>nemocnicích</b> , na <b>shromaždištích</b> zraněných, přeživších, rodin a přátel, evakuovaných, v <b>informačních centrech</b> , na <b>pracovištích profesionálů</b> , v <b>márnících</b> , v <b>rodinách</b> , na <b>obecním úřadu</b> .
Proč?	Poskytování psychosociální krizové pomoci má <b>etické i ekonomické důvody</b> . Jednak jde o prevenci nemocí a jiných potíží (PTSD, poruchy osobnosti, deprese, syndrom vyhoření, alkoholismus a jiné závislosti, problémy v rodině a zaměstnání, fluktuace, sebevražednost aj.), jednak o podporu záchranných a likvidačních prací. Zároveň jde o <b>budování odolnosti společnosti</b> proti následkům terorismu a katastrof.
Jak?	Psychosociální krizová pomoc <b>aktivně vyhledává potřebné</b> , zjišťuje a naplňuje jejich individuální psychosociální potřeby, <b>zasažené lidi a komunity aktivizuje a posiluje je v jejich vlastních schopnostech</b> řešit problémy a vzájemně si pomáhat. Jejím předpokladem je dobrá <b>mezioborová spolupráce a týmová práce</b> . Pomoc je <b>kontinuální v čase</b> (týká se prevence, přípravy a všech fází dopadu mimořádné události), <b>individuálně senzitivní</b> (respektuje kulturu, věk, pohlaví, víru, individuální hodnoty a normy) a <b>respektuje obzvláště zranitelné skupiny lidí</b> (pozůstalí, lidé s tělesným nebo duševním postižením, velmi staří lidé, děti, cizinci, přistěhovalci apod.). Při jejím poskytování je nezbytná spolupráce státní správy, samosprávy a třetího sektoru.

Zdroj: Vymětal, 2009, s. 85-86

## Příloha CH

V příloze CH je zobrazeno hierarchické uspořádání potřeb podle A. Maslowa.



Zdroj: Bečková, 2008