

The background of the slide is white and features numerous light green butterfly silhouettes scattered across the surface. The butterflies vary in size and orientation, creating a decorative border effect around the central text.

Neformálna pomoc v kríze

Zlatica Jursová Zacharová

Podľa: Špatenková, 2017

Neformálna pomoc:

- ❖ Pomoc samému sebe
- ❖ Vzájomná pomoc
- ❖ Ak zlyhajú, otvára sa priestor pre profesionálnu pomoc

Svojpomoc (pomoc samému sebe)

- ❖ Jedinec je schopný si sám pomôcť, využíva svoje možnosti a schopnosti
- ❖ Uplatňujú sa obranné mechanizmy a copingové stratégie
 - ❖ Obranné mechanizmy sú:
 - ❖ stabilné dispozície reagovať istým spôsobom na náročné životné situácie – Špateková, 2017
 - ❖ Klamné iluzórne, fantastické, realitu nerešpektujúce a niekedy mätúce formy zvládania životných ťažkostí – Křivohlavý, 2001
 - ❖ Copingové stratégie:
 - ❖ Rešpektujú realitu, ide o sociálne, behaviorálne alebo kognitívne reakcie jedinca, ktorých cieľom je regulácia vnútorných alebo vonkajších tlakov vychádzajúcich z interakcie jedinca a prostredia

Obranné mechanizmy:

- ❖ **Útok** (verbálny, gestikulácia, mimika, fyzický útok, býva zameraný buď na zdroj ohrozenia, alebo na náhradný objekt)
- ❖ **Únik** – faktický (z miesta činu), symbolický (ruky pred oči, ústa), fantazijný (v predstavách.. Aké by to bolo keby), somatizovanie (ochorenie), alkoholizmus, drogy, či zo života (samovražda)
- ❖ **Represia** – vytesnenie to čo sa stalo (nevie si spomenúť, čo sa stalo)
- ❖ **Supresia** – zámerné a vedomé potlačenie – nechce na to myslieť, no paradoxne často sa tými spomienkami viac zaoberá
- ❖ **Regresia** – návrat k vývinovo nižším štádiám
- ❖ **Inverzia** – obrátené správanie
- ❖ **Popieranie** – odmietnutie reality
- ❖ **Racionalizácia** – zdanlivo logické objasnenie
- ❖ **Introjekcia** – premietanie problémov iných do vlastného života
- ❖ **Projekcia** – premietanie vlastných chýba na iných
- ❖ **Sebaobviňovanie** – hľadanie viny v sebe

Coping – efektívne stratégie

- ❖ **Zameranie na seba** – reflektuje rozvinutie prirodzeného egocentrizmu. Sústreďenie na vlastnú osobu a emócie – uniká do fantázie, k spomienkam
- ❖ **Zameranie na problém** – snaha pôsobiť na prostredie, ovplyvniť ho a zmeniť, snaží sa preformulovať a redefinovať problém, nájst alternatívne spôsoby riešenia

Jedinec, ktorého sa dotýka kríza zoberie do úvahy riziko svojich činov, alebo riziko ukončenia aktivity.

Efektívne stratégie (Parry, 1990):

- Aktívny prístup k realite
- Ventilovanie pozitívnych a negatívnych reakcií
- Aktívne hľadanie pomoci
- Rozdelenie problému na časti a postupné riešenie
- Rozpoznanie symptómov únavy a dezorganizácie
- Aktívne vyrovnanie sa s emóciami
- Pružnosť a ochota sa meniť
- Sebadôvera a dôvera v ľudí
- Nádej, že je možné prekonať krízu

Coping – neefektívne stratégie

Neefektívne stratégie:

- Odmietanie pripustiť si problémovú situáciu
- Selektívne uvažovanie, náladovosť
- Potláčanie negatívnych emócií, ich vytesňovanie, projekcia, obviňovanie druhých
- Všeobecná dezorganizácia činnosti, zhoršenie pracovných/školských výkonov, narušenie denného rytmu, rutiny
- Výbuchy intenzívnych emócií a celková neschopnosť sa ovládať
- Rezignácia podniknúť niečo
- Nevyhľadávanie pomoci – ani ju neakceptujú, ak im ju niekto ponúka
- Deprivácia – pocit, že ich problém obklopil a stereotypné reakcie

Každý človek je iný a inak reaguje na krízu, inak sa s ňou vyrovnáva!

Vzájomná pomoc



- Sociálna interakcia medzi členmi rodiny, priateľmi, kolegami...
- Je založená na princípe vrúcnej, akceptujúcej a dôverne známej atmosféry
- „pre ľudí v kríze je veľmi dôležité, aby ich niekto vypočul, povzbudil, že sa vyroprávajú, vypláčú, nie sú tak opustení, tak sami ako si mysleli“ (Úleha, 1996)
- **Pozor** na zľahčovanie, bagatelizáciu, odmietanie, popieranie, moralizovanie, túžbu okamžite vyriešiť cudzí problém:
 - Vykašli sa na toho debila!
 - No tak, neplač!
 - Tak, čo vlastne chceš?
 - To nič nie je, to prejde, neboj!
 - Po poháriku Ti bude lepšie!



Vzájomná pomoc

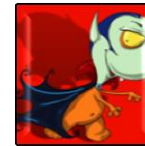


Klady



- Blízkosť
- Ventilácia emócií
- Zdieľanie
- Zázemie
- Záujem
- Vyplakanie
- Autosanácia
- Altruizmus

Zápory



- Chýba etický rámec
- Podporuje neefektívne stratégie a únikové mechanizmy
- Rodina môže byť krízou paralyzovaná

Psychologická prvá pomoc

- Psychological first aid (PFA)
- Poskytuje ju každý, kto sa ocitne v situácii, ktorá taký zásah vyžaduje – nie len psychológ
- Intervenčná stratégia určená ľuďom, ktorý boli, alebo sú vystavení krízovej situácii – rozumieme, že títo ľudia môžu prežívať spektrum rôznych bezprostredných reakcií, ktoré im neumožňujú vyrovnáť sa s kritickou situáciou
- Cieľ = stabilizovať človeka a odovzdať ho profesionálom (privolať zdravotníkov), umožniť človeku prežiť
 - Reagovať na potrebu bez vnucovania sa
 - Posilniť pocit bezpečia
 - Ukludňovať
 - Podporovať vyrozprávanie strachov
 - Ponúknuť praktickú pomoc, informácie

PFA v systéme Critical Incident Stress Management (Evely&Parker)

- Štruktúrovaný prístup pre hasičov a záchranárov (USA)
- Súcitný, podporujúci prístup na redukciu stresu a vyhľadanie potrieb k zaisteniu starostlivosti
- Prevencia rozvoja PTSP
- Kroky pomoci: RAPID
 - R = reflective listening (reflektujúce počúvanie)
 - A = assessment of needs (analýza potrieb)
 - P = prioritize attending (prvoradá starostlivosť)
 - I = intervention (intervencia)
 - D = discharge or refer for continued care (daj ďalej)

R = Reflektujúce počúvanie

- **Udalosť** – orientácia v situácii: Vidím, že máte v ruke telefón. Asi ste niekomu telefonovali.
- **Reakcia** – nadviazať kontakt: Sedíte tu už dlhšiu chvíľku a pozeráte do kúta.
- **Obsah** – parafrázovanie, zhrnutie: Hovorili ste...
- **Emócie** – reflexia emócií: Vidím, že Vás to vzalo.

Zlaté pravidlo: Ak nevieš ako ďalej, reflektuj!!! Pomáha to budovať dôveru a rešpekt, Vyjadriť emócie, ventilovať emócie a redukovat' napätie, prijať informácie.

Snažte sa porozumieť, čo rozpráva človek v kríze. Všímajte si jeho neverbalitu, používajte otvorené otázky (čakajte na odpoveď), poskytnite spätnú väzbu a pamätajte, že počuť, neznamená počúvať. Vnímajte obsah, reflektujte. Dávajte najavo, že počúvate.

A = Analýza potrieb

- Zdravotná starostlivosť (zraneni, bolesť...)
- Fyzické potreby „Nepotrebuje ísť na záchod? Nie ste smädný, nalejem Vám čaj?...”
- Potreba bezpečia – priame bezpečie: odvedenie z nebezpečnej situácie, a nepriame bezpečie zabezpečenie priestoru, kde ho/ju nik nebude vidieť/odsudzovať, kde môže plakať
- Potreba fungovať – umožniť, aby bol schopný prevziať za seba starostlivosť, zavolať si, získal informácie...

P = Prvoradé zabezpečenie

- Zistite, či jedinec reaguje ako jedinec v kríze (symptómy)
- Zhodnoťte, či je funkčný alebo dysfunkčný (disociácia – mňa sa to netýka/ depresia – plačlivosť sklesnutosť/ psychosomatické problémy – bolesti hlavy, chrbta, alergia..., vina/ veľmi riziková môže viesť až k samovražde/ poruchy spánku/ panika/ tendencia k násiliu/ vyžadovanie liekov/ nedostatok sociálnej opory/ hyperventilácia)

I = Intervencia

- **Ved'te, vzdelávajte!** Poskytnite informácie jasne a vtedy, keď je to človek schopný prijať.
- **Získajte pozornosť!** Pýtajte sa – na meno, priezvisko, vek, udržujte ho v stave „tu a teraz“
- **Dýchajte!** Správne a pokojné dýchanie pomáha k ukládnutiu.
- **Zmeňte myslenie!** Pretrhnite začarovaný kruh katastrofického myslenia, nájdite niečo pozitívne.
- **Dodajte náladu!** Nikdy nesľubujte nič, čo nemôžete splniť!
- **Odložte zásadné živote rozhodnutia!** Klient nemusí teraz robiť veľké rozhodnutia.
- **Hlavne neubližovať!**

D = Dajte ďalej

- Ak je jedinec dobre stabilizovaný, nepotrebuje ďalšiu pomoc
- Identifikujte jeho podporné kruhy: rodinu, priateľov, komunitu, prácu
- Ak nie je jedinec schopný zvládnuť situáciu sám, nasmerujte ho do starostlivosti odborníkov.

Čo nerobiť:

- Nevypočúvajte
- Nedávajte uzatvorené otázky
- Nekritizujte a nesúďte
- Neanalyzujte – prílišná analýza môže situáciu zhoršiť
- Nebudte netrpezlivý, čakajte. Človek v kríze má spomalené myslenie a dlhšie trvá, kým porozumie otázke
- Nezláhčujte situáciu
- Ak sa na to necítite, nepomáhajte!