

Jak mluvit s lidmi zasaženými válkou

(pro jejich blízké a dobrovolníky)

1. Lidé přicházející z válečných oblastí mohou mít nejrůznější pocity – mohou cítit smutek, lítost nad tím, co všechno se v jejich zemi děje, mohou mít úzkost a strach o své blízké, kteří museli ve válce zůstat, také obavy z neznámého v nové zemi, z nového jazyka, z kontaktu z různými institucemi, je možné, že cítí vztek, že se jim děje nespravedlnost, mohou mít pocity studu za to, že své zemi nedokázali lépe pomoci, někdo může naopak pociťovat i uvolněnost z toho, že je v bezpečí. Také se stává, že lidé, kteří prožili výrazný stres mohou být stažení do sebe, málo komunikovat a působit tak, že neprožívají žádné emoce.
Pamatujme na to, že všechny tyto pocity jsou v reakci na tak závažný stres normální a dávejme to i nově příchozím najevo, že mají na takové prožívání nárok! I my, kteří jsme tady v České republice a máme na Ukrajině rodinu, přátele nebo jsme prostě znepokojeni tím, co se na Ukrajině děje, můžeme prožívat podobné pocity.
2. Nejdůležitější je v první řadě postarat se o základní životní potřeby, aby lidé měli kde bydlet a spát, aby byli v teple, měli dostatek jídla a tekutin, také je v první řadě potřeba postarat se o fyzické zdraví, pokud třeba utrpěli zranění, nemohli nějakou dobu brát pravidelně užívané léky nebo se jim fyzické zdraví zhoršilo díky nevyspání, úzkosti, dehydrataci, pobytu v mrazu a podobně.
3. Důležité je také požádat o speciální dlouhodobé vízum, aby měli nově příchozí automaticky nárok na všeobecné zdravotní pojištění a ošetření ve zdravotnickém zařízení, to se týká i oblasti duševního zdraví. Také je dobré zajistit tlumočení z ukrajinštiny do češtiny a naopak, pomáhá to předejít dalšímu zbytečnému stresu z nedorozumění.
4. Snažte se vytvořit pocit bezpečí a důvěry, je zásadní, aby lidé zasažení tak stresujícími zážitky pociťovali jistotu, že se se na Vás mohou s důvěrou obrátit, když se cítí špatně.
5. Důležité je naslouchat a vyjadřovat podporu: *„Jsem tady s Tebou, s vámi...“*, *„Na své pocity máš/máte nárok...“*, *„Společně to můžeme zvládnout, pomůžu Ti/ vám najít pomoc v případě potřeby a zorientovat se tady.“*
6. Nevypytávat se nadbytečně na válečné zážitky a útrapy a nechtít popisovat detaily, může to být ještě více zatěžující a prohlubovat trauma, pokud o tom člověk nezačne sám mluvit. V tom případě empaticky nasloucháme, vyjadřujeme podporu, u blízkých lidí i držením za ruku, obejmutím a podobně, prožitky nijak nehodnotíme a nebagatelizujeme, ani ještě více nedramatizujeme.
Pokud vidíme, že se během vyprávění necítí dobře, můžeme je vyzvat k pauze, podat jim třeba vodu a odvést pozornost k něčemu jinému.
7. Dbáme na to, aby naši blízcí dodržovali pravidelný denní režim, pokud je to alespoň trochu možné – pravidelně jedli, pili, zařizování a aktivity střídali s odpočinkem, chodili včas spát. Můžeme je postupně zapojit do běžných domácích prací, pokud se na to budou cítit.
8. Snažit se dodržovat rituály nebo příjemné aktivity, které měli i dříve rádi – např. společné pití čaje/kávy v určitou hodinu, procházky, vaření oblíbeného jídla, poslech oblíbené hudby, návštěva kostela a podobně, ale v žádném případě nikoho k ničemu nenutíme, necháváme rozhodnutí na nich, jestli se chtějí přidat.
9. Pokud mají naši blízcí stále rodinné příslušníky ve válce, snažíme se jim zprostředkovat alespoň nějaký kontakt, pokud je to jen trochu možné, fantazie, co se s nimi může dít může být horší než realita.

- 10.** Je lepší vyvarovat se televizních záběrů nebo fotoreportáží ze zasažených oblastí, mohou být drastické a ještě více naše blízké zasáhnout. Také není dobré situaci úplně ignorovat, je dobré podávat stručné, věcné informace a dodávat naději. Netrávit zpravodajstvím z Ukrajiny většinu času, zprávy dávkovat, střídat s jinými aktivitami a odpočinkem.
- 11.** Je dobré být v kontaktu s dalšími rodinami, které mají také rodinné příslušníky zasažené válkou a sdílet s nimi zkušenosti, vzájemně se podporovat.
- 12.** Je velmi důležité myslet i sami na sebe, abychom se úplně nevyčerпали. I my sami můžeme prožívat úzkost, strach, rozčilení a mnoho dalších nepříjemných pocitů, je moc dobré, pokud máme v dosahu někoho z přátel, s kým si o všem můžeme s důvěrou popovídat. Také sami dbáme na pravidelný denní režim, na dostatek spánku a odpočinku, na aktivity, které nám přinášejí radost a uvolnění.
- 13.** Pokud máme v dosahu organizace zabývající se migranty a uprchlíky, můžeme je zkusit kontaktovat. Pokud to nejde osobně, tak je možné poradit se i po telefonu nebo přes e-mail.
Je to například Organizace pro pomoc uprchlíkům, Sdružení pro integraci a migraci, InBáze a další. Mohou vám poradit, co se týče psychologické, sociální i právní podpory nebo pomoci zprostředkovat kontakty.
- 14.** Pokud vidíte, že psychický stav vašich blízkých je velmi špatný nebo se zhoršuje, vyhedejte co nejdříve odbornou pomoc psychiatra – například se může jednat o ochromující úzkosti, kdy se nedaří odvést pozornost, depresivní náladu (pocit, že mě nic netěší, nemám na nic energii, nemám chuť k jídlu, špatně spím, obviňuji se), výraznou poruchu spánku, noční můry, flashbacky – kdy se do mysli vrací traumatické zážitky a člověk má dojem, že je znovu prožívá, může se i začít chovat tak, že utíká před náletem, schovává se a podobně. Nebo pokud blízký začne mluvit pro nás nesrozumitelně, chovat se bizarně, mít sluchové nebo zrakové halucinace. Také, pokud by se začal sebepoškozovat nebo mít myšlenky na ukončení života. Pokud mluví o tom, že už se mu nechce žít a chtěl by si ublížit, tak to nikdy nepodceňujeme!

Kontakty na krizové linky a centra

Linky důvěry:

Linka první psychické pomoci – telefon 116 123, nonstop

Pražská linka důvěry – telefon 222 580 697, nonstop

Linka důvěry Centra krizové intervence PN Bohnice – telefon 284 016 666, nonstop

Linka naděje Brno – telefon 547 212 333, nonstop

Linka důvěry Ostrava – telefon 737 267 939, 596 618 908, nonstop

Modrá linka – 549 241 010 (pevná linka), 608 902 410 (mobil) od 9.00–21.00, chat

Linka důvěry v ČR podle krajů

Krizová centra:

Krizové centrum RIAPS Praha

Centrum krizové intervence v PN Bohnice

Krizové centrum Psychiatrické kliniky FN Brno

Krizové centrum Ostrava



Organization for Aid to Refugees
Kovářská 4, Praha 9, Libeň, 190 00

Právní: +420 730 158 779

Sociální: +420 730 158 781

Fax: +420 233 371 258

E-mail: opu@opu.cz

<http://www.opu.cz>