



System psychosociální intervenční služby

Informace pro first respondery

System psychosociální intervenční služby (SPIS) - je zaměřený na poskytování první psychické a psychosociální podpory v resortu zdravotnictví. Uplatňován je při psychickém zasažení a v situacích psychicky nadlimitně zátěžového charakteru, které mohou následně negativně ovlivnit psychiku zasažených.

Na zdravotnické záchranné službě Královéhradeckého kraje je tento systém zaveden a budován od roku 2012. Zpočátku byl systém zaměřen pouze na podporu zdravotníků, později byl rozšířen i o podporu příbuzných, přeživších a laických záchranářů.

Zdravotnická záchranná služba si velmi váží vaší práce, proto si Vám dovoluujeme nabídnout tým vyškolených interventů, kteří jsou připraveni a ochotni Vám pomoci. Tato služba je pro Vás zcela bezpečná, zdarma a anonymní. Nikdo se nedozví, že jste podporu zdravotnického intervenanta využili.

Jako first respondeři se můžete při své činnosti dostávat do mimořádných a tragických situací, které mohou být těžké pro každého, kdo se v takové situaci ocitne. Proto mi dovoluujeme nabídnout několik informací, které Vám pomohou zorientovat se v situaci.

Lidé, kteří prožili mimořádnou událost, mohou u sebe pozorovat některé neobvyklé projevy, které mohou vnímat jako nepříjemné, někdy i zahanbující. Často takovou reakcí mohou být zaskočení a překvapení. Důležitou informací pro Vás může být, že pro lidi, kteří prožili situaci vážného ohrožení života nebo smrti, jsou tyto projevy a reakce přirozené. Projevy duševního otřesu se při prožitku těžké události nevyhýbají nikomu a jsou normální lidskou reakcí na tragickou situaci.

Nejčastějšími projevy, které se běžně vyskytují:

Z tělesných projevů je možno zmínit například problémy se spánkem, únavu, bolesti zad a hlavy nebo jiných částí těla či změny ve stravovacích návycích.

Pokud jde o chování, častá bývá snížená výkonnost a vyhýbání se věcem či situacím, které připomínají tíživý zážitek.

V oblasti myšlení lze pozorovat poruchu soustředění; časté jsou také vzpomínky na událost (nejde mi to vyhnat z hlavy) nebo naopak neschopnost rozpomenout se na důležité podrobnosti prožité situace.

V oblasti citové to mohou být pláč, úzkost, děsivé sny, bezmoc, pocit viny (často i bezdůvodné) nebo odcizení od lidí a jiné.

Nepříjemné projevy a obtíže se nemusí objevit ihned, někdy přijdou s časovým odstupem hodin či dní. Mohou také přetrvávat i delší dobu po skončení události. Je potřeba si uvědomit, že každý člověk reaguje jiným způsobem.



Co pro sebe můžete udělat:

Vnímejte své tělo – při velkém stresu lidé často nejsou schopni prožívat emoce a zároveň vnímat své tělo. Pokuste se přesto být v kontaktu se svými tělesnými prožitky a potřebami. Můžete vnímat např. nedostatek energie nebo únavu, slabost nebo bolest.

Myslete na své potřeby – zabývejte se jimi a pokuste se jim vyhovět. Zároveň je respektujte u ostatních. Můžete vnímat základní lidské potřeby: sucha, tepla, bezpečného místa či kontaktu, jídla, tekutin, spánku, jíst sladké, omezit hluk...

Uvědomte si své hranice – někdy je důležité uvědomit si meze vlastní únosnosti a jednoduše se vymezit tam, kde je v danou chvíli potřeba. Vždy máte např. právo vyjádřit souhlas či nesouhlas podle vlastních potřeb.

Zorientujte se – zastavte se a uvědomte si, co o vzniklé situaci víte a co byste ještě potřebovali vědět. Vytvořte si přehled o tom, co se děje, využijte k tomu dostupné prostředky a informace.

Sdělujte a sdílejte – co prožíváte. Nemusíte být na vše sami, může pro Vás být úlevné někomu říct o tom, co Vás tíží. Ideálně člověku s výcvikem v krizové intervenci.

Neefektivní strategie zvládnání stresu:

Odmítání připustit si problém, náladovost.

Potlačování a vytěsňování negativních pocitů.

Výbuchy emocí.

Neschopnost přijmout pomoc.

Nadužívání alkoholu a uklidňujících léků.

Pokud cítíte, že už situaci sami nemůžete unést, nevíte si rady se svým prožíváním a máte pocit, že už to trvá moc dlouho nebo si jen o všem potřebujete s někým promluvit, obraťte se na nás, jsme připraveni Vám pomoci.

Mgr. Iveta Nováková Knížková – koordinátor SPIS

Tel.724 181 088

koordinator@zzskhk.cz