

# Psychologická ponehodová péče

Publikováno: 7. 3. 2007

---

## 1. Problém

Po záplavách, které v roce 2002 postihly tisíce obyvatel ČR se objevila u nás dříve v širším rozsahu neznámá pomoc psychologů postiženým lidem. O co v takových případech jde?

Po dopravních nehodách, přepadeních, přírodních katastrofách a dalších náhlých kritických životních událostech se u účastníků často objevují závažné psychické problémy jako např.:

- Pocity nechápání té hrozné události
- Vtíravé otázky „Proč právě já?“
- Strach z vlastního duševního zhroucení
- Obava ze zranění nebo smrti jiných zúčastněných
- Ztráta sebedůvěry
- Ostych požádat a využít pomoc
- Pocity nedostatečnosti (pocity že člověk nic nedokáže, nezmůže, nic neví a nic nezvládá)
- Strach ze ztráty vlastních tělesných funkcí nebo částí těla
- Pocity viny
- Strach z výtek a výčitek zavinění
- Existenční obavy (strach ze ztráty pracovního místa)
- Strach z omezení v dalším vlastním životě
- Obavy z odvrácení se ostatních (strach ze ztráty sociálních vztahů)
- Obava z trestu
- Ztráta důvěry v okolní svět
- Ztráta důvěry v lidi
- Stav stálé pohotovosti (v důsledku pocíťovaného možného ohrožení)
- Tvorba životních lží pro ochranu vlastní integrity
- Sebevražedné pokusy
- Zármutek ve vztahu k blízkým osobám

Tyto stavy a zátěže mohou být mimo jiné doprovázeny:

- Dotírajícími myšlenkami a představami (vtíravé obrazy události)
- Dušností
- Srdečními a oběhovými poruchami
- Poruchami příjmu potravy
- Žaludečními a střevními potížemi
- Poruchami spánku
- Znovuoživení jiných životních problémů
- Děsivými sny a představami
- Výpadky ve vnímání v bdělém stavu
- Impotenci (frigiditou)

Možné následky kritických životních událostí mohou být krátkodobé nebo i dlouhodobé.

Krátkodobé: Aktuální reakce na zátěž, která může v průběhu několika dní sama odeznít.

Dlouhodobé: Psychotraumatická zátěžová porucha, která se může upevnit, vede často k pracovní neschopnosti, vyhýbání se sociálním kontaktům, vyhýbání se řízení automobilu (řízení nebo jízdě v tom dopravním prostředku, ve kterém jel účastník nehody nebo které se na nehodě podílelo), neustálé postonávání a tělesné poruchy se mohou stát chronickými, výrazná pasivita nebo hyperaktivita.

