

Evropská vodítka psychosociální následné péče zaměřené na cílové skupiny – implementace

Psychoedukace

kontext: rozsáhlé mimořádné události

cílová skupina: uniformované složky

Česká adaptace:

Štěpán Vymětal, Simona Hoskovcová, Hedvika Boukalová,
Michaela Kvasničková, Radvan Bahbouh, Alena Popelková

Partneři projektu:

Centre of Psychotraumatology, Alexianer-Hospital Krefeld, Germany

Impact - Dutch knowledge & advice centre for post-disaster psychosocial care, Amsterdam, The Netherlands

Charles University in Prague, Faculty of Arts, Prague, Czech Republic

Sociedad Española de Psicotraumatología y Estrés Traumático (SEPET), Madrid, Spain

Public Health Department, City of Düsseldorf, Germany

Psychoedukace v klinickém kontextu

„... systematické didakticko-psychoterapeutické intervence, které jsou vhodné k tomu, aby informovaly pacienta a jeho blízké o nemoci a terapii, zvýšily jejich porozumění nemoci, podpořily jejich vlastní zodpovědnost při zacházení s nemocí a povzbudily je při zvládání nemoci“

Psychoedukací v kontextu projektu EUTOPA IP se rozumí

- informování zasažených osob o psychologických aspektech zvládání traumatu
- synonymem je zde anglický výraz „**psychoinformation**“, který bychom volně přeložili jako **poskytování relevantních psychologických informací**

Psychoedukace - cíl

Cílem psychoedukace o traumatu v rámci EUTOPA IP je:

- **mobilizovat kognitivní kontrolu**
- **posílit možnosti svépomoci**
- **posílit využívání dalších odborných služeb**
(poradenství, terapie)
- **zpřesnit vlastní odhad zasažených o možném rizikovém průběhu traumatického procesu**
(Schedlich et al., 2003, Bering et al., 2006).

Účinnost psychoedukace?

- Pozitivní dopad psychoedukace na prevenci stresových poruch spojených s traumatem nebo na zlepšení strategií zvládání zátěže se neprokázal.
- Zasažení subjektivně vnímají psychoedukaci jako užitečnou.

Metaanalýza “Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence”. Hobfoll et al. (2007) - cíle psychoedukace

1. **Podpora pocitu bezpečí** (Promote sense of safety)
2. **Podpora zklidnění** (Promote calming)
3. **Podpora schopností vlastního a kolektivního fungování** (Promote self-efficacy and collective efficacy)
4. **Podpora kontaktů a vazeb** (Promote connectedness)
5. **Podpora naděje** (Promote hope)

Psychoedukace a trauma z evropské perspektivy - doporučení pro psychoedukaci

- Má obsahovat uklidňující **vysvětlení o normalitě reakcí** na událost.
- Má obsahovat **sdělení kdy a kde mohou zasažení hledat pomoc**.
- Má obsahovat radu, aby zasažený **dodržoval běžnou denní rutinu** (strukturu).
- Autoři **nedoporučují provádění tzv. preventivní psychoedukace** (*např. aby nedocházelo k podsouvání symptomů lidem, kteří je nemají*).
- Psychoedukace i CRI-D mají být prováděny **v kontextu celého intervenčního programu (TGIP)**.

Preventivní psychoedukace pro děti

- **Není ověřena účinnost**
- **Informace a podpora, které jsou nízkoprahové a přiměřené (odpovídají věku dítěte)**
- **Realizace v existující sociální síti**
- **Profesionál nepředává informaci dítěti přímo, ale prostřednictvím učitele nebo rodiče!**

Pravidla psychoedukace

- Psychoedukaci lze uplatnit nejdříve po 72 hodinách, kdy odezní fáze šoku a nastupuje post-expoziční fáze.
- Informace sdělovány **stručně, strukturovaně a přehledně**.
- Prezentace psychoedukativních informací má být **co nejvíce názorná** – např. podpořená obrazovými materiály.
- Výhodou **tištěného informačního materiálu** je to, že připomene důležité obsahy i později.
- Vyhnout se práci se samotným traumatem (emočním obsahem).

Pozor!

- Zatímco zasažení lidé ze skupiny „zotavených“ nejsou rozhovorem o traumatické události ovlivněni nebo jim takový rozhovor naopak poskytne úlevu, **v případě osob „ve vysokém riziku“ může mít časná konfrontace s vybuzenými emocionálními obsahy potenciálně retraumatizující účinek!**

Základní prvky psychoedukace pro osoby zasažené mimořádnou událostí

- 1. Vysvětlení ohledně **aktuální situace**
- 2. **Úvod do základní intervence**
- 3. Vysvětlení specifických **fenoménů traumatického prožívání**
- 4. **Posílení svépomoci**
- 5. Limity svépomoci; **další možnosti pomoci**
- 6. **Úvod k inventáři CRI-D (Cologne Risk Index-Disaster)**

Zacházení s disociativním prožíváním flashbacky u zasažených osob v průběhu psychoedukace

- *stejně jako při CRI-D*
- Mluvte s osobou postiženou flashbackem o něco **hlasitěji, přímo a jasně. Opakujte, kde se nachází, že sedí vedle vás, že je nyní v bezpečí.**
- Zeptejte se **kolik je právě hodin, jaké je datum** apod.
- Pokládejte zjevně nesmyslné otázky jako „**Kolik je 100 mínus 7?**“, po odpovědi položte další otázku „**Kolik je 93 mínus 7?**“ atd. Takové otázky osobu iritují a může reagovat i hněvem. Tato reakce jí pomůže vrátit se zpět do reality.
- Motivujte osobu, aby se koncentrovala na **vnímání vlastního tělo**. Má si uvědomit své nohy, jak se dotýkají země, záda, jak se opírají o židli apod.

Vyhňte se následujícímu

- **Nedotýkejte se osoby nečekaně a bez předchozího svolení** – např. i ruky.
- **Nemluvte potichu, dlouze a příliš empaticky.** Příliš dlouhé věty, příliš empatickou a tichou mluvu osoba v disociaci zpravidla nevnímá.
- **Nenechávejte osobu flashback prožívat a nevyčkávejte.** Opakovaní prožití situace ve flashbacku představuje pro zasaženého člověka retraumatizaci, protože na fyziologické úrovni jsou opětovně prožívány všechny senzorické a motorické aspekty traumatu.
- Pokud začnete u zasažené osoby vnímat **paniku nebo pocity viny** rozhodně od ní **neočekávejte, že vám dokáže vysvětlit**, co ve vašem postupu tento stav vyvolalo, nebo že vám pomůže tyto pocity zmírnit. Tyto věci můžete diskutovat až po odeznění symptomatiky během individuálního rozhovoru.
- **Neponechávejte zasaženou osobu o samotě**, ani s dobrým úmyslem, že potřebuje ticho, aby se uklidnila.

Průběh a pravidla psychoedukace

- Úvodem informujte účastníky **o postupu prezentace, po které budou rozdány letáky** s informacemi pro svépomoc.
- Zdůrazněte **dobrovolnost účasti**. Osoby mají mít **možnost během psychoedukace fyzicky odejít** nebo si zachovat psychický odstup, aby se vyhnuly zaplavení traumatickými prožitky.
- V závěru psychoedukace se **rozdají letáky jak osobám přímo zasaženým, tak jejich blízkým**.
- Letáky obsahují **stručnou informaci o svépomoci**. Dále by měly být poskytnuty **informace o dostupných regionálních a celostátních podpůrných organizacích** s adresami, internetovými adresami a telefonními čísly.