

VŠB – TU Ostrava, Fakulta bezpečnostního inženýrství

Požární ochrana a bezpečnost



**Základní zásady pro poskytování základní pomoci v
oblasti duševního zdraví v extrémních situacích**

Ing. Jozef Šurkovský

2016/2017

Abstrakt:

Tématem práce jsou zásady poskytování základní pomoci v oblasti duševního zdraví před, během a po extrémních situacích příslušníkovi HZS ČR v závislosti na kulturně-socioekonomické potřeby nebo nároky organizace a společnosti. Rozsah v jakém lze aplikovat metody užívané v psychologii při poskytování základní pomoci v oblasti duševního zdraví v extrémních situacích, by měl do jisté míry reflektovat způsob primární pomoci, kterou lze dále rozvádět v rovině socioekonomické po stránce nutnosti potřeby a finančních nároků.

Klíčová slova: Altruismus, debriefing, defusing, duševní hygiena, sebepoznání.

Abstract:

The theme of the thesis is the principles of providing basic mental health assistance before, during and after extreme situations by a member of the Fire Rescue Service in dependence on the cultural and socio-economic needs or claims of the organization and society. The extent to which methods used in psychology can be applied to provide basic mental health assistance in extreme situations should reflect to a certain extent the way of primary assistance, which can be further developed at the socioeconomic level in terms of necessity and financial demands.

Keywords: Altruism, debriefing, defusing, mental hygiene, self-knowledge

Obsah:

ÚVOD

- 1. DUŠEVNÍ HYGIENA – VYMEZENÍ POJMŮ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ**
- 2. PŘEDPOKLAD DUŠEVNÍ ROVNOVÁHY**
 - 2.1. Sebepoznání
 - 2.2. Bohatý rejstřík pozitivních hodnot
 - 2.3. Převažující pocit životní spokojenosti
- 3. PSYCHOSOCIÁLNÍ KRIZOVÁ POMOC**
 - 3.1. Zvládání sebe, situace a nároků života
 - 3.2. Znovu/začlenění do společnosti při zachování svébytnosti
 - 3.2.1 *Aktivní přístup zdolávání stresující situace*
 - 3.2.2 *Umět izolovat stres od ostatních aktivit*
 - 3.2.3 *Obnovení, vytvoření nebo uvědomění si sociálního zázemí*
 - 3.2.4 *Přijmout změny a chápat je jako součást svého bytí*
 - 3.2.5 *Prostředky a nástroje psychosociální krizové pomoci*
 - 3.3. Posílení, růst, otevření se budoucnosti
 - 3.4. Připravenost a ochota pomáhat druhým

ZHODNOCENÍ

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ZDROJE DOSTUPNÉ ON-LINE

Úvod

Práce u Hasičského záchranného sboru České republiky (dále jen „HZS ČR“) vyžaduje na jakékoliv pozici od kteréhokoliv jednotlivce jistou odolnost vůči stresovým situacím, se kterými se tito lidé mají při výkonech své profese setkávat. S pravděpodobností daleko větší než je tomu v běžném životě, jsou tito lidé – příslušníci HZS ČR vystavováni náporům na psychiku před zásahem - očekávání nepříjemných skutečností na místě zásahu, při zásahu – zhoršující se situace, pocity bezmocnosti, nebo po provedeném zdolání mimořádné události – deprese, back playing („znovu přehrávání“). Tyto nestandardní životní situace vedou k zásadním změnám osobnosti, jenž mají vliv na způsob myšlení, rozhodování, jednání nebo na vystupování ve společnosti a při dalších činnostech příslušníka HZS ČR.

Individualita příslušníků je jeden z prvků, který celou situaci ztěžuje a to i v otázce finančních prostředků se nezanedbatelně prodražuje. S ohledem na závažnost situace, která se udála a v závislosti na intenzitě dané události, zůstávají nesmazatelně zaznamenány osobnostní traumata, se kterými je nutno se bezprostředně systematicky vyrovnat tak, aby to v těžších případech nevedlo např. k sociální disfunkci, izolovanosti nebo k destrukci osobnosti. Hlavními nástroji v těchto případech jsou v rámci HZS ČR tři základní pilíře pro poskytování základní pomoci v oblasti duševního zdraví (viz dále). Stále větší a propracovanější systémovost a specifická pomoc v různém čase při ochraně duševního zdraví vede k vysoké ekonomické zátěži těchto systémů a v řadě vyspělých zemí se stala finanční spotřeba daných systémů ukazatelem účinnosti a efektivity zdravotní a sociální péče, kde ve spojitosti s poměrem nákladů k účinnosti, lze měřit posuny v kvalitě života, spokojenost s péčí, naplnění nebo nenaplnění potřeb, jenž může následovně vést ke zvýšeným nákladům souvisejících s hospitalizací v závislosti na délce nebo frekvenci hospitalizace. Srovnání pak ve větším měřítku (např. celosvětovém) co se týče poskytování pomoci v oblasti duševního zdraví, sociálně-ekonomické závislosti na prostředcích je prakticky nemožné z důvodu rozdílných zdravotně sociálních systémů a nancí v jednotlivých terapeutických postupech.

1. Duševní hygiena – vymezení pojmu duševního zdraví

Duševní hygienou se rozumí soubor systematicky vědecky propracovaných pravidel a rad, které slouží k udržování, prohloubení nebo znovuzískání duševního zdraví a duševní

rovnováhy. Veškerá pravidla vycházejí z poznatků týkajících se způsobu života, společenských pravidel, sociálních aspektů a nároků společnosti na jedince, kterými jsme všichni determinováni v rámci různých situací. Duševní hygienu bychom měli realizovat s ohledem na své potřeby pokud možno pravidelně a systematicky – hovoříme o prevenci, kdy předmětem našeho zájmu duševní hygieny jsou lehčí poruchy duševní rovnováhy. V případech traumatických prožitků a znovunavrácení postižené osoby k opětovnému plnohodnotnému fungování ve společnosti je to už více složité a tyto situace si vyžadují odbornost a cílený postup repatriace exponované osoby, neboť jakékoliv pochybení zde vede k fatálním následkům, ba dokonce v některých případech to může vést k nevratným změnám a trvalé poruše duševního zdraví. U takto indisponovaných osob po jakémkoliv traumatizujícím prožitku nám jde o zabránění šíření patogenních behaviorálních jevů z důvodů

- a) *Prevence somatických a psychických onemocnění*
- b) *Narovnání sociálních vztahů*
- c) *Znovuobnovení pracovní výkonnosti*
- d) *Nastolení subjektivní spokojenosti*

2. Předpoklad duševní rovnováhy

Rozhodující pro reálné fungování zájmové osoby v situacích ne zcela běžných je předpoklad duševní rovnováhy. V dnešní době u dnešního typu člověka je celkem dost složité vytvořit duševní rovnováhu a dále ji udržovat. Stres doléhající v návaznosti na socioekonomické požadavky na jedince je tak obrovský, že veškeré procesy směřující k této duševní pohodě jsou velmi finančně nákladné a v rámci menších firem a podniků se tato část péče o zaměstnance zanedbává ne-li přímo ignoruje.

Existuje mnoho metod a technik jakým způsobem udržovat duševní rovnováhu – sebezpoznání, bohatý rejstřík pozitivních hodnot nebo převažující pocit životní spokojenosti. [1]. Různé aspekty života, stanovují i rozdílné podmínky pro nastolení rovnováhy. Vše je to velice úzce spojeno s duševní hygienou, která v podmínkách České republiky zanedbává už na pozici jedince – stres, nedostatek volnočasových aktivit, dravá soutěživost a oborová multifunkčnost na pracovních pozicích (příklad: ČR - Hasič potápěč se připravuje na ponor – chystá si veškeré vybavení, improvizuje s věcnými prostředky, které má k dispozici, provádí nadstandardní výkony pod vodou, unaven vychází po ponoru, odstrojuje se a výstroj si balí. vs.

USA – Hasič potápěč provádí jen ponor, na vystrojení a odstrojění má osobu, která za to zodpovídá, že je vše v pořádku, potápěč provede jen práci pod vodou).

2.1. Sebepoznání

Prvotní předpoklad duševní rovnováhy by měl směřovat k *sebepoznání*. Hloubka sebepoznání je velice individuální a úzce souvisí se silou vlastní osobnosti. Pokud dokážeme sebe reálně respektovat pak náš život je plnohodnotný a nalézáme duševní rovnováhu. Objektivní pohled na sebe sama bez sebepřeceňování nebo sebedoceňování (pozn. jenž by mělo být doménou velitelům zásahů) napomáhá k opětovnému obnovení duševní rovnováhy v souvislosti s těžkou životní situací, kdy převládají pocity bezradnosti, osobní nemohoucnosti vedoucí k destrukcím sociálního myšlení. Práce na sebepoznávání by měla být neustálá a měla by existovat i před příchodem nenadálých situací, které se mohou vyskytnout ať už v souvislosti s běžným životem anebo při zdolávání mimořádných událostí. Pokud toho docílíme již před osudovou negativní událostí, je daleko pravděpodobnější, že s danou situací se vyrovnáme dříve a lépe.

2.2. Bohatý rejstřík pozitivních hodnot

Další ze způsobu, jak ustát v rámci svého duševního zdraví v nežádoucích životních situacích nebo bezprostředně po té, jít cestou vytvoření pozitivních hodnot. To znamená vytvořit si rejstřík svých možností a hodnot, ke kterým chci dospět, které jsou pro mne prioritní k dosažení a které mě budou dále motivovat a hnát kupředu. Tak říkajíc držet mne v kondici osobního duševního zdraví i přes různá úskalí života. Pozitivní hodnoty, jenž pomáhají uvědomit si zasaženému člověku, že to, co se již stalo, nemá jak změnit, a že vlastní pokračování je již jiné vzhledem jeho osobnímu životu a může být stejně hodnotné, ne-li více přínosné, než kdy bylo tomu před tím. Příklad: „Aktivně žijící člověk jak prací, tak sportem je vážně zraněn při lyžování. S vážným poraněním nohou během operací a rehabilitace, kdy sociálně-ekonomicky je náhle omezen se začne věnovat tomu, co vždy měl v plánu, ale s ohledem na aktivní způsob života před tím, na to nezbyval nikdy čas. Začne se profesionálně věnovat fotografování.“ Z toho je patrné, že pokud existuje rejstřík pozitivních hodnot, který budeme mít každý individuálně nastaven, dle svých motivačních hodnot a potřeb, pak v extrémních životních situacích s negativním dopadem na nás, daleko snáz vše zvládneme a dříve se přes vše přeneseme.

2.3. Převažující pocit životní spokojenosti

Hodnota životní spokojenosti je nastavena různě s ohledem na socioekonomické poměry v dané společnosti. Určují ji osobnostní vlivy a vlivy prostředí. Ve vyspělejších zemích bude tento předpoklad převažujícího pocitu životní spokojenosti daleko hůře udržitelný nebo dosažitelný než v zemích méně vyspělých, jelikož společenské standardy ve vyspělé zemi jsou výš postavené. V takovéto kulturně-socioekonomické vyspělé společnosti se reflektuje časté útoky do nižších společenských rovin, ať už odchody na venkov, samoty nebo odchody do zemí s nižšími společenskými požadavky na člověka, kde se pak tento pocit životní spokojenosti snáz nachází a eliminuje se stres, jenž je součástí každodenního bytí ve větších aglomeracích a je jedním nejvýraznějším prvkem ovlivňujícím životní spokojenost. Mimo jiné v adaptaci na životní okolnosti existují velké individuální rozdíly. Zatímco někteří lidé se adaptují rychle a relativně snadno, u jiných může vliv jisté události na spokojenost přetrvávat i mnoho let. Například ovdovění nebo ztráta zaměstnání patří mezi zkušenosti, se kterými se řada lidí nevyrovná ani po velmi dlouhé době. Oblasti, ve kterých by pocit životní spokojenosti měl být je spousta, např. dravý společenský život, finanční zabezpečení, práce a další. [9]

3. Psychosociální krizová pomoc

V posledních letech, přesněji někde od roku 1997, v rámci pomoci osobám zasaženým mimořádnou událostí se do popředí dostává u HZS ČR tzv. psychosociální krizová pomoc. Mladá věda, jenž je souborem reakcí a činností, které povzbuzují osobité strategie zvládání zátěže a pomáhá rehabilitovat vlastní duševní síly v návaznosti na hodnoty, zásady, přesvědčení a životní postoje. Cíle, kterými se snažíme psychosociální krizovou pomoc dosáhnout:

- zvládání sebe, situace a nároků života
- znovu/začlenění do společnosti při zachování svébytnosti
- posílení, růst, otevření se budoucnosti
- připravenost a ochota pomáhat druhým

3.1. Zvládání sebe, situace a nároků života

Při intervencích je mnoho prostředků a nástrojů, jak prožítky výjimečné události s negativními hodnotami zmírňovat. Osoby postižené mimořádnou událostí se potýkají s dost vážnými problémy sebeznovunalezení. V těchto případech mohou být potřebnými obě strany a to jak záchranář (pozn. zasahující hasič, zdravotník), tak osoba přímo dotčená neštěstím. Při posuzování míry zasažení je třeba si uvědomit skutečnost, že člověku je dáno, aby v každé chvíli vnímal všemi smysly. Lze vyjádřit názor, že zasaženými jsou všichni ti, kteří přímo viděli, slyšeli, hmatali, cítili veškeré jevy doprovázející mimořádnou událost. Takovou příhodou může být jakékoliv úmrtí osoby, dopravní nehoda, akutní ztráta zdraví, degradující společenské uplatnění dané osoby nebo jiné nežádoucí okamžiky, které přináší život. Po těchto příhodách je u těchto osob potřebné postupovat po jednotlivých krůčcích, jenž v jistém slova smyslu kopírují různé metody v poskytování základní pomoci v oblasti duševního zdraví. Vztahuje se to na všechny zúčastněné a to včetně viníků, svědků, záchranářů, novinářů a přihlížejících. Další skupinou jsou rodina, přátelé, kolegové. Dotknout se to může a významně zasáhnout i sousedy a obyvatelé místa, kde se neštěstí stalo. Retrospektivitou mimořádné události jsou zasaženi pracovníci pomáhajících profesí (např. sociální pracovníce na obecním úřadě) a míra zasažení je různá. Záchranář se např. od svědka liší pracovní rolí, která umožňuje odstup, výcvikem, který navozuje cílené automatické sledy chování při plnění úkolu.

3.2. Znovu/začlenění do společnosti při zachování svébytnosti

Návrat k běžnému životu a fungování bývá složité nejenom pro člověka zasaženého výjimečnou životní situací nebo mimořádnou událostí, ale také je komplikovaným i pro jeho okolí. Aktivní přístup k životu přináší při zotavování a pomoci v oblasti duševního zdraví to nejpodstatnější, co člověka reálně vrací zpět do dennodenního dění kolem něj. Postup realizace pomoci v tomto ohledu by se měl řídit několika pravidly:

- a) aktivní přístup zdolávání stresující situace
- b) umět izolovat stres od ostatních aktivit
- c) obnovení, vytvoření nebo uvědomění si stávajícího pevného sociálního zázemí – vztahy s lidmi, přáteli, rodinou atd.
- d) přijmout změny a chápat je jako součást svého bytí

- e) opětovné dodržování správné životosprávy – spánek a další aktivity s vyloučením škodlivých návyků (alkohol, drogy apod.)

3.2.1. Aktivní přístup zdolávání stresující situace

Cílem aktivního přístupu, jenž by měl vést ke zdolání stresující situace, je duševní zklidnění. Během této fáze psychosociální krizové pomoci jsou zpracované Generálním ředitelstvím HZS ČR jednotlivé postupy ve „*Standardech psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek*“, kde jsou popsány veškeré prostředky vedoucí k nastolení a k obnově pocitu životní spokojenosti. Z krizově-intervenčních technik a nástrojů, kterými lze tohoto stavu dosáhnout mohou být v posttraumatickém období např. **defusing**, **debriefing** apod. Samotné využití těchto nástrojů je závislé na momentální situaci. Je časová rozdílnost pro užití defusingu, který by měl přicházet bezprostředně po traumatizující události, oproti debriefingu. V obou případech se však jedná o skupinové setkání osob, za účelem zhodnocení dojmů a reakcí přeživších, pozůstalých či pomáhajících, které zažili během nebo po kritickém incidentu, nehodě či katastrofě trauma. Setkání má za cíl redukovat nepříznivé psychologické následky.

3.2.2. Umět izolovat stres od ostatních aktivit

Umět izolovat stres od ostatních aktivit vyžaduje každá psychicky náročná situace nebo mimořádná událost. Během zásahů jednotlivých příslušníků HZS ČR se tato skutečnost proměňuje v rutinu, kterou systematicky dle vzorce předcházejících výcviků realizují sousledně do bodového postupu. Po zdolání traumatizující události se dostává další fáze, kdy si osoba vystavena takovému nepříjemnému zážitku začne zcela uvědomovat a vybavovat zpětně prožitky z doby zásahu. Aby v této chvíli nedošlo k psychickému zkolabování zasahujícího člověka, jsou zde jisté prvky „první pomoci“, jenž by měl bezprostředně po zásahu vyvolat velitel zásahu. Touto „první pomocí“ je *defusing* a *debriefing*.

Defusing je považován jako jeden z nástrojů fungujících bezprostředně po traumatizující události, zásahu, kdy se hovoří o tzv. vyčištění situace (pozn. v případě armády, kde je nejčastěji využíván tento způsob v oblasti péče o duševní zdraví, je též označován jako „demobilizace“) [2]. Spustit tento nástroj podpory duševního zdraví a dále vést by měl bezprostředně po zásahu velitel zásahu. Výhodou je, že defusing nevyžaduje složitou zpracovanou strukturovanost a lze jej provádět v rámci menších skupin s časovou

nenáročností, která se pohybuje od 20 – 60 min. Podstatou defusingu je nedát zasažené osobě prostor ani čas, kdy by mohlo přijít bezprostředně po zásahu přehodnocování události nebo reinterpretace si jejího významu. Snahou je navodit pocit podpory, pohody a pocit teamové soudržnosti. Jednou z charakteristik defusingu je spontánnost, kde kritika v žádném případě nemá místo.

Debriefing je nástroj psychologického podpůrného systému CISM (Critical Incident Stress Management). Jednotlivé aspekty debriefingu lze nastavit do různých stádií péče o duševní zdraví ať už se jedná o předkrizové vzdělávání, jenž je podmíněno znalostí možných eventualit v rámci zásahu, které lze předpokládat v případě nežádoucích zvrátů, tak o mobilizaci podpory, jenž znamená akceptování rodinou, přáteli, kolegy, organizací dané skutečnosti, se kterou se osoba může setkat, bude setkávat nebo osobně si jí projde při výkonu práce, v rozsahu být dopředu připraven, zamezit rozvoji chronické traumatické reakce, v kterémkoliv jejím stádiu u této osoby.

3.2.3. Obnovení, vytvoření nebo uvědomění si sociálního zázemí

Práci na obnovení a znovu vytvoření sociálního zázemí by bylo možné rozdělit na „obecnou“ a „individuální“. Psychosociální krizová pomoc v případě obnovy se podle trvání v čase zčásti proměňuje. Programu obnovy a vytvoření sociálního zázemí by se měli zúčastňovat občané, v některých případech ze zákona obce a jejich zastupitelé; koordinátoři a manažeři (vedoucí) ze všech možných oborů činnosti: krizoví pracovníci a dobrovolníci; pracovníci pomáhajících profesí (duchovní, novináři, právníci, psychologové, psychiatři, sociální pracovníci, tlumočníci, učitelé, zdravotníci atd.). Tito všichni lidé se podílejí na odbourání pocitu zranitelnosti, jenž může nést různé charakteristické prvky – např. komunikační znevýhodnění (pozn. cizinci), vnucené bezmoci (např. lidé upoutaní na lůžko), případně v přidatných znevýhodněních (vývojových, kulturních atd.)

3.2.4. Přijmout změny a chápat je jako součást svého bytí

Je celkem dost složité se v souvislosti s traumatizujícím zážitkem s něčím nečekaným smířit do té míry, abych to mohlo být akceptovatelné pro další průběh realizace se a fungování co by jako záchranáře, člena rodiny nebo v rámci přátel. Každý můžeme jednou ocitnout v roli „příjemcem“ neštěstí a jeho dopadů anebo na druhé straně „poskytovatelem“ pomoci. Aktivita je na obou stranách a doporučení jsou podobná: dělej

něco praktického, vyprávěj – naslouchej (piš), dej se s druhými dohromady, vzpomínej, plánuj, a slav, aby převažujícím laděním vzpomínky mohla být hrdost na sebe a vděčnost za druhé a svět, ve kterém žijeme. [6] Tento prvek v rovině duševního zdraví vytváří podklad pro plnohodnotný, spokojený, významu plný život i s nemocí, v našem případě s osobnostně determinující událostí. Tento proces je navíc specifický tím, že musí vycházet z iniciativy dané osoby, kdy odborná pomoc je zde víceméně jako prvek asistenční a jistící. Je to proces opětovného budování identity. Přijetí nevyhnutelnosti a neodvratitelnosti toho co se stalo a následné smíření se se skutečností je krokem k duševnímu zklidnění.

3.2.5. Prostředky a nástroje psychosociální krizové pomoci

Prostředky a nástroje psychosociální krizové pomoci se táhnou napříč celým spektrem kulturně-sociálních-společenských rovin a jsou podporované vědeckými poznatky a přínosy různých vědních oborů. Nelze přesně specifikovat, co ještě spadá do těchto prostředků a nástrojů a co již nikoliv. Ze základních nástrojů je tak např. první občanská pomoc, kdy potřeby zasažené osoby spíše předpokládáme. Následuje pak již cílená pomoc z vyhodnocení celé situace provázaná individuální pomocí ze strany rodiny, kolegů a přátel. V rámci Integrovaného záchranného systému (IZS) je pracovník psychosociální krizové pomoci a spolupráce schopen se přiměřeně vcitovat do situace zasažených a s nimi se identifikovat bez krajností naprostého ztotožnění se s jejich bezmocí.

3.3. Posílení, růst, otevření se budoucnosti

Posílení a následný osobní růst zasaženého člověka mimořádnou událostí a znovu se otevření budoucnosti je jeden z cílů, jenž je v rámci standardu psychosociální krizové pomoci rozpracován GŘ HZS ČR. Do první pomoci na tomto základě je zahrnuta obnova životu prospěšných iluzí ve vztahu k sobě, druhým a světu. Je zde potřeba mít opět plně fungujícího, zásahu schopného člověka a tudíž je součástí této „terapie“ i obnovení a posílení odvahy k životu a postupnému propracování se k znovunabytí pocitu životního smyslu. Pro další pozitivní rozvoj osobnosti, ducha, mysle je v těchto situacích přínosné také „*uznání události*“ tzn. nepopírat to, co se stalo připustit skutečnost, že to bylo v rovině individuální, rodinné a také v obecné. Výsledkem by mělo být posílení všech zúčastněných tj. jedince, rodiny nebo obce a rozvíjení připravenosti na další událost. Jednoduše interpretované – zrealizovat přechod od „*utrpěli jsme*“ k „*zvládli jsme a zvládneme zase*“. [6]

3.4. Přípravenost a ochota pomáhat druhým

V současné době je systém psychosociální krizové první pomoci nastaven u HZS ČR v několika rovinách a to tak, aby se dosáhlo co největšího pokrytí potřeb hasičů a jejich rodin a dalších osob zasažených mimořádnou událostí. Náročnost vykonávané práce si vyžaduje, aby tato pomoc byla dostupná v kteroukoliv denní hodinu a kdekoliv. Propracovanost tohoto „krizového systému psychologické pomoci“ spočívá v nabízení pomoci v těžkých profesních a životních situacích a poskytování psychologické poradenské služby v oblasti vztahů k sobě i druhým. Psychologové sboru vytvářejí, odborně vzdělávají a tak zajišťují systém poskytování posttraumatické péče příslušníkům a občanským zaměstnancům, a také osobám zasaženým mimořádnou událostí v každém kraji tzv. „*týmem posttraumatické péče*“. Členy týmů posttraumatické péče jsou příslušníci a zaměstnanci HZS ČR, kteří nad rámec svých povinností pomáhají lidem zasaženým traumaty se stabilizací psychického stavu tak, aby se situace pro zasaženého již nezhoršovala, byl dodán pocit bezpečí a zajištěny základní potřeby a případně předání do další péče. V případě mimořádných událostí většího rozsahu jsou veškeré poznatky týkající se poskytnutí psychosociální krizové pomoci během této události zpracovávány pro podporu a zdokonalení postupů pro budoucí vzniklé eventuality s cílem co nejvíce se vnést do pocitů a potřeb postižené osoby. V edukační rovině jsou pak v rámci vyučujících programů na odborných učilištích požární ochrany prováděny výcviky zaměřené na psychologickou problematiku a zároveň poznatky z této oblasti jsou publikovány v odborných textech, článcích a propagačních materiálech s jediným cílem, dostat co nejvíce tento problém do podvědomí všech lidí. [12]

Zhodnocení

Je zcela zřejmé, že v oblasti duševního zdraví v rámci mimořádných událostí, je zapotřebí neustále reflektovat nové metody a trendy poskytování základní pomoci, které vyvstávají v důsledku nových poznatků. Jednou z nezanedbatelných měřitelných veličin, jež jsou v současné době již ve světě stále častěji monitorované a s velkou interpelací zároveň diskutované na úrovni světových vlád a celosvětových organizací jsou socioekonomické dopady na systém a finanční infrastrukturu v rámci dílčích rozpočtů. Je patrné, že finanční prostředky vynaložené v oblasti pomoci duševního zdraví nejsou nezanedbatelné a je zapotřebí mít již v předstihu zpracovaný plán efektivního čerpaní těchto prostředků ať už na

prevenci nebo pak v čase samotného poskytování pomoci po mimořádných událostech, jež měly za následek podlomení nebo destrukci duševního zdraví osoby vystavené této traumatizující situaci.

Seznam použité literatury

- [1] PhDr. Aišmanová Alexandra, *PSHY: Psychohygienu (duševní hygiena)*, INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ, Západočeská univerzita Plzeň, Plzeň, 50 str.
- [2] Langrová Aneta, *Psychologický debriefing jako strategie pomoci v rizikových profesích (magisterská diplomová práce)*, Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Olomouc, 2010, 124 str.
- [3] Klásek Stanislav, *Syndrom vyhoření u příslušníků HZS ČR (bakalářská práce)*, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Brno, 2011, 51 str.
- [4] PhDr. Půlkrábková Eva, *Duševní hygiena*, Vysoká škola polytechnická Jihlava, Jihlava, 2009, 21 str.
- [5] Bc. Janštová Eva, *Spiritualita a duševní zdraví (magisterská diplomová práce)*, Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Brno, 2015, 111 str.
- [6] Pracovní skupina pro vytváření a ověřování standardů psychosociální krizové pomoci a spolupráce při MV-GŘ HZS ČR, *Standardy psychosociální krizové pomoci a spolupráce zaměřené na průběh a výsledek.*, MV - generální ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, Praha, 2010, 65 str., ISBN 978-80-86640-51-8

Zdroje dostupné on-line

- [7] Webové stránky INSTITUT SOCIOLOGICKÝCH STUDIÍ, Fakulta sociálních věd, Univerzita Karlova. Dostupné z:
(iss.fsv.cuni.cz/ISS-196-version1-Jak_se_zotavuji_z_dusevni_nemoci_leden11.doc),
[citované dne 08. 04. 2017]
- [8] Webové stránky Poradenském a terapeutické centrum Ledovec. Dostupné z:
(http://www.ledovec.cz/recovery/16_ragins_cz.pdf), [citované dne 30. 03. 2017]
- [9] Webové stránky Portal, s r.o. Dostupné z:
(<http://www.portal.cz/casopisy/pd/ukazky/-existuje-recept-na-spokojeny-zivot/43719/>),
[citované dne 05. 04. 2017], (pozn. Celý článek naleznete v tištěné podobě časopisu
PSYCHOLOGIE DNES č. 2/2011)
- [10] Webové stránky Studium Psychologie. Dostupné z:
(<http://www.studium-psychologie.cz/obecna-psychologie/12-motivace-deleni-motivu.html>), [citované dne 27. 03. 2017]
- [11] Webové stránky Webové prezentace zaměstnanců UK PedF. Dostupné z:
(pages.pedf.cuni.cz/pedagogika/?attachment_id=10904&edmc=10904), [citované dne
15. 04. 2017]
- [12] Webové stránky HZS ČR. Dostupné z:
(<http://www.hzscr.cz/clanek/organizacni-slozky-zachranny-utvar-menu-integrovaný-zachranny-system-psychologicka-sluzba-psychologicka-sluzba.aspx?q=Y2hudW09MQ%3d%3d>), [citované dne 02. 05. 2017]