

# Jak mluvit s lidmi zasaženými válkou

## (pro jejich blízké a dobrovolníky)

- 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 pocítovat 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.
- 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.
- Důležité je také požádat o vízum strpění, 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.
- Snažte se vytvořit pocit bezpečí a důvěry, je zásadní, aby lidé zasažení tak stresujícími zážitky pocítovali jistotu, že se se na Vás mohou s důvěrou obrátit, když se cítí špatně.
- 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.“*
- Nevyptávat 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.
- 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.
- 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.
- 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 nevyčerpali. 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](mailto:opu@opu.cz)

<http://www.opu.cz>