

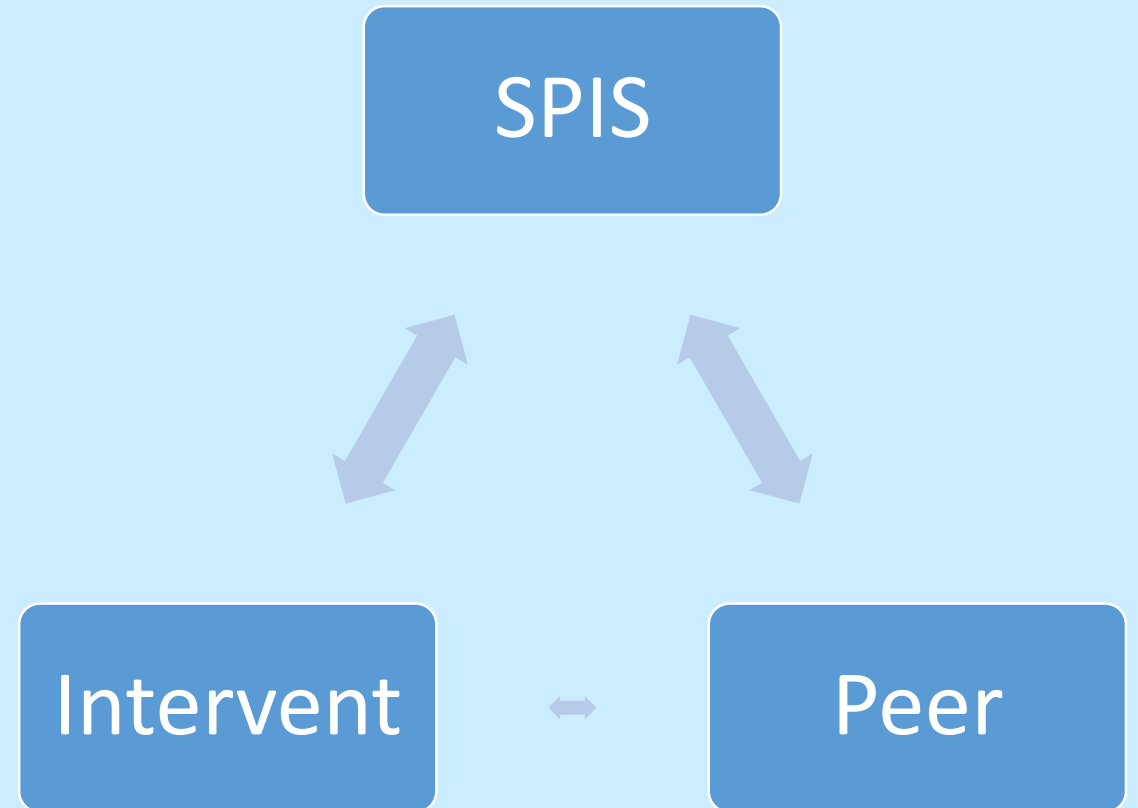
# Psychosociální podpora ve zdravotnictví

(Slezská univerzita v Opavě)

Mgr. Petra Nevřelová, DiS.

# SPIS

[www.spis.cz](http://www.spis.cz)



# Základní pojmy

- Stres (akutní, chronický, kumulativní) - projevy, vyrovnání
- Krize
- Nadlimitní psychicky zátěžová situace
- Posttraumatická stresová porucha
- Syndrom vyhoření
- Sekundárně zasažený
- Intervent
- Peer

# Typy nadlimitně psychicky zatěžujících událostí

- Náhlá a traumatická úmrtí dětí i dospělých,
- úmrtí rodičky a perinatální úmrtí,
- osamělý pozůstalý,
- sebevražedné pokusy dětí i dospělých,
- přírodní katastrofy a hromadné neštěstí,
- dopravní nehody s úmrtím,
- podpora rodiny pacienta v kritickém stavu,
- zasažení osob poskytujících laickou první pomoc,
- svědci v místě tragické události,
- následná podpora po sdělení infaustní dg,
- ... .

# Reakce na stres



# „Jedovaté věty“

- ... to víte, že to bude dobré,
- ... neplačte, teď musíte být silní,
- ... vím, jak se teď cítíte,
- ... Váš příbuzný odešel,
- ... čas to zlepší,
- ...nemůžete se teď zhroutit, zabít.....,
- ...to... .

# Náplň práce interventa

- Doprovází rodinu v těžkých životních situacích,
- napomáhá zasaženým lépe se orientovat v krizové situaci,
- poskytuje emocionální podporu a pocit bezpečí pro zasažené,
- edukuje o fyzických a psychických reakcích na krizi,
- pečuje o základní fyzické potřeby,
- podporuje ventilaci emocí,
- napomáhá porozumět informacím poskytnutých zdrav. personálem,

# Náplň práce interventa II.

- napomáhá zasaženým mobilizovat efektivní adaptační mechanismy na krizovou situaci,
- informuje o možnostech následné péče (krizové centrum, telefonická první pomoc, psycholog...),
- poskytuje edukačně-informační materiál nemocnice o průběhu reakce na krizi,
- ... .



# Situace nevhodné pro interventa

- Nesouhlas či odmítnutí ze strany zasaženého,
- agresivní jedinec,
- intervent neomlouvá či „nezametá“ chyby zdravotníků,
- nepředává osobní věci pacientů.

# Výhody při využití práce interventa

- Umožňuje zasaženým lépe zvládnout krizovou situaci,
- zlepšuje komunikaci a snižuje riziko nedorozumění mezi zdravotnickým personálem a rodinou,
- usnadňuje práci oš. personálu při péči o pacienta v život ohrožujících stavech,
- snižuje psychickou zátěž oš. personálu,
- zvyšuje prestiž nemocnice.

„Nemůžeme pomoci každému, ale každý může pomoci někomu.“

I zdravotník je jen člověk

# Příklady nadlimitních situací v práci zdravotníků

- Hromadné neštěstí, tragické události,
- Neúspěšná resuscitace, péče o kriticky nemocného,
- Úmrtí dítěte, rodičky, porod mrtvého plodu,
- Zranění, sebevražda či úmrtí kolegy,
- Ošetřování blízké osoby,
- Napadení zdravotníků,
- Události s velkou pozorností médií,
- Profesní pochybení, pocit bezmoci,
- Stížnost podaná pacientem či příbuzným,
- Interpersonální vztahy, syndrom vyhoření...

# Jak si pomoci

- Svépomoc
- Pomoc rodiny a přátel
- Pomoc kolegy
- Pomoc peera



# LINKA KOLEGIÁLNÍ PODPORY

pro pracovníky  
ve zdravotnictví



 **607 400 591**

 **720 219 618**

Linka je k dispozici nepřetržitě a je určena vám, pracovníkům ve zdravotnictví, v různém pracovním zařazení a pozicích. Můžete ji využít, když na vás dopadá aktuální krizová situace a:

- vnímáte vyšší profesní zátěž, než obvykle
- prožíváte duševně nadlimitní události při své práci
- jste v přímém styku s pacienty, jejich nemocí, umíráním nebo smrtí
- neposkytujete přímou péči (farmaceuti, operátoři ZZS, vedoucí pracovníci)
- jste vystaveni zátěžovému pracovnímu režimu, obavě z nákazy
- máte také obavy o zdraví své a svých blízkých
- cítíte potřebu psychické podpory

Linka nabízí bezpečný prostor pro podpůrný rozhovor, podporu při zvládnání stresové zátěže, obav, frustrace či třeba emocí. Kolegiální telefonická podpora vám tak dává prostor v klidu hovořit s profesním kolegou, který ví, co práce ve zdravotnictví obnáší. Podporu zajišťují zdravotničtí peeri a psychologové SPIS. Linka je anonymní a hovory nejsou monitorovány.

**V těžké situaci nemusíte zůstat sami... Jsme tu pro vás.**



# Práce peera

- Dosažitelná první psychická pomoc pro zdravotníky
- Oslovení zasaženého/peera
- Individuální
- Skupinová - demobilizace
  - defusing
  - debriefing



# Peer

- Dosažitelná první psychická pomoc pro zdravotníky,
- vede k pochopení reakce na nadlimitní situaci,
- poskytne informace,
- v případě nutnosti nasměruje dále,
- nekritizuje, nehodnotí, nehledá viníka,
- neposkytuje hotové řešení ani záchranu,
- Je vázán mlčenlivostí

Nemusíte být na vše sami

