



PODNET



OHROZENIE



INTERVENČIE



BEZPEČIE



ONESKORENÁ
REAKCIA



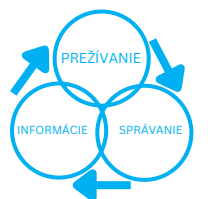
POMOC

Informácia o hrozbe útoku, reálny fyzický útok alebo útok inou formou (kyber útok) sú vážnym zásahom do potrieb človeka, medzi ktoré patrí pocit bezpečia. Cieľom útoku je ohrozenie jednotlivca, skupiny, organizácie alebo spoločnosti spôsobením ujmy a vyvolaním strachu a následnej destabilizácie spoločnosti. V niektorých prípadoch ide o zviditeľnenie sa útočníka a získanie mediálnej pozornosti. Vyhrážanie sa jednotlivcom, organizáciám alebo spoločnosti násilím, ktoré môže viesť k ublíženiu na zdraví či stratám na životoch, alebo narušenie infraštruktúr organizácií alebo štátu, sú rovnako vážne stresory vyvolávajúce reakciu na individuálnej alebo skupinovej úrovni. Takáto situácia má vysoký traumatizačný potenciál a hovoríme o úrovni extrémnej záťaže na človeka.

Prvá reakcia človeka na hrozbu útoku alebo reakcia počas útoku je rovnaká a to je pocit straty bezpečia, ohrozenia, strach z poškodenia, či strach zo straty vlastného života seba alebo blízkych osôb. Dotýka sa priamo obetí alebo iných zasiahnutých osôb (svedkovia udalosti, blízki príbuzní, verejnosť). V úvodnej fáze prichádzajú inštinktívne reakcie - **útok, útek alebo zmrznutie** (ochromenie). Pri riadení situácie a evakuácii osôb je nevyhnutné pamätať na tieto reakcie a uvedomiť si, že časť zasiahnutých práve pre reakciu zmrznutia môže mať ťažkosti pri plnení pokynov a je im potrebné venovať pozornosť, odvieť ich a pod. Časť zasiahnutých môže situáciu bagatelizovať, najmä ak v minulosti obdobné situácie zažili ako nácvik. Tu je potrebné zaujať jasné stanovisko k tomu, že situácia je vážna a nie je možné ju podceňovať. U časti zasiahnutých sa môže prejaviť snaha zneškodniť útočníka, čo však môže byť kontraproduktívne a životy ohrozujúce. Platí tu prístup: **život nadovšetko**, t.j. primárne je potrebné dostať zasiahnutých do bezpečia. Je potrebné jasnými pokynmi (zvyčajne jedného človeka, nemusí ísť o organizačne najvyššie postaveného človeka, ale o osobu, ktorá prevezme vedenie do príchodu záchranných zložiek) zabrániť panike a riadiť evakuáciu. Emócie sú pomerne ľahko „nákazlivé“ a prenášajú sa na druhých ľudí.

Po príchode do bezpečia sa po pominutí bezprostredného ohrozenia uvoľňuje napätie a zasiahnutí môžu reagovať silnými emočnými prejavmi (strach, hnev, úzkosť, panika a pod.) alebo naopak stiahnutím sa (človek je akoby bez reakcie, čo niekedy pôsobí, ako keby bol pokojný). V takom prípade je potrebné poskytnúť psychosociálnu prvú pomoc a použiť techniky stabilizácie. Pre zasiahnutých je potrebné zabezpečiť pitný režim a jedlo a dbať o základné fyziologické potreby.

V následnej fáze je potrebné poskytovať pomoc podľa individuálnych potrieb a vývoja psychického a fyzického stavu zasiahnutého jednotlivca. Pomoc môže byť poskytovaná učiteľom, rodičom, psychológom alebo inými odborníkmi. Je potrebné, aby **zamestnanci školy** (sú prvý kontakt pre žiakov, študentov a rodičov) **disponovali informáciou čo robiť a na koho sa obrátiť**, ak sa vyskytne konkrétna potreba u zasiahnutých (vrátane zamestnancov školy), aby pomoc bola poskytnutá bezodkladne. Rodič musí byť informovaný o aktivitách školy.



VEK - PRAVDIVOSŤ - FAKTY -
BYŤ K DISPOZÍCII - PODPORA

Je potrebné pracovať na úrovni:

- **emocionálnej stabilizácie** (porozumenie vlastnému prežívaniu zasiahnutého, prípadne prežívaniu ostatných, spracovanie pocitov)
 - **racionálnej úrovni** (vysvetlenie situácie, poskytnutie informácií o pomoci a pod.)
 - **stabilizácia pocitu bezpečia** (udržanie bežného režimu, podporné osoby a pod.)
- Pracuje sa na individuálnej alebo skupinovej úrovni. Je vhodné, aby práca bola vedená profesionálom v oblasti podľa štandardných postupov. Tieto situácie s ponukou pomoci žiaľ využívajú pre svoj prospech i organizácie, ktoré nedisponujú adekvátnymi odbornými kompetenciami.

Niekoľko hodín, až mesiacov po udalosti sa môžu objaviť psychické i fyzické ťažkosti, ako i zmeny správania.

Hodiny až dni po udalosti sa môže prejaviť **akútna stresová reakcia**, ktorá zvyčajne vymizne rádo v dňoch alebo prejde do inej fázy. Po počiatočnom šoku sa môžu objaviť prejavy ako zlosť, zvýšenie aktivity alebo naopak stiahnutie sa do seba, dezorganizácia, disociácia (pocit odpojenia sa od seba a okolitého sveta), striedanie týchto stavov, strata pamäte, úzkosti, depresia, zúfalstvo a pod.

Stav môže prejsť do **poruchy prispôsobenia**, ak udalosť, ktorú zasiahnutý zažil, prevýšila kapacity jeho zvládacích stratégií záťaže. Môžu sa prejaviť emocionálne reakcie ako je smútok, depresivita, neschopnosť fungovať v bežnom živote na dennej báze, plánovať, dokončovať činnosti a môžu sa vyskytovať samovražedné myšlienky. Môžu sa prejavovať poruchy správania. Stav sa môže **v rozsahu týždňov** upraviť alebo prejsť do posttraumatickej stresovej poruchy (PTSP).

Posttraumatická stresová porucha sa prejavuje rôznymi príznakmi, ako je precitlivenosť v bežných situáciách, vnucujúce sa spomienky, sny, ktoré navodzujú znovu prežívanie traumy, strata pozitívnych emócií, vyhýbanie sa situáciám, ktoré traumatizujúcu situáciu pripomínajú. Tento stav patrí do rúk profesionála (psychiatra, klinického psychológa, psychoterapeuta). Určiť diagnózu je možné **najskôr po 6 a viac týždňoch od udalosti**, liečbou môže vymiznúť rádo v týždňoch alebo môže prejsť do chronickej formy. Je potrebné pamätať na zvýšené riziko samovraždy.

Niektoré linky kontaktov nájdete na:



<https://www.pomocexistuje.sk>

Vek:

Prejavy:

5 - 11 rokov

- regresné správanie (správanie prislúchajúce mladšiemu veku, ktoré sa u dieťaťa už nevyskytovalo)
- potreba byť pri rodičovi alebo dospeljej osobe, obavy o bezpečie
- zvýšená agresivita v škole alebo doma
- súťaženie o rodiča s ostatnými súrodencami
- strach z tmy až nočné mory
- strata záujmu
- poruchy pozornosti
- vyhýbanie sa povinnostiam v škole
- vyhýbanie sa rovesníkom
- potreba zostávať v bezpečnom prostredí, strach ísť do priestorov, kde sa udalosť stala
- bolesti hlavy, iné fyzické alebo psychické problémy (úzkosti, prejavy depresie)
- Je potrebné jasnými pokynmi (zvyčajne jedného človeka, nemusí ísť o organizačne najvyššie postaveného človeka, ale o osobu, ktorá prevezme vedenie do príchodu záchranných zložiek) zabrániť panike a riadiť evakuáciu. Emócie sú pomerne ľahko „nákazlivé“ a prenášajú sa na druhých ľudí.

11 - 14 rokov

- fyzické prejavy (bolesti hlavy, neurčité bolesti, kožné vyrážky, tráviace ťažkosti, psychosomatické ťažkosti)
- poruchy spánku, koncentrácie
- poruchy príjmu potravy
- zvýšená agresivita v škole alebo doma, vzdor voči autoritám
- vyhýbanie sa povinnostiam, ich odmietanie
- problémy v škole (dištancovanie sa, strata záujmu, výstredné správanie)
- strata záujmu o kontakt s rovesníkmi

14 - 18 rokov

- fyzické prejavy (kožné vyrážky, tráviace ťažkosti, astma, bolesti hlavy, iné fyzické ťažkosti)
- depresia, agresívne správanie
- poruchy koncentrácie, zmätenosť
- zhoršenie výsledkov v škole a v športe
- strata záujmu o kontakt s rovesníkmi, strata väzieb
- izolácia, ľahostajnosť
- poruchy spánku a poruchy príjmu potravy
- nadbytok alebo nedostatok energie
- nezodpovednosť alebo delikventné správanie
- strata záujmu v boji o rodičovskú kontrolu, apatia

Správanie u zasiahnutého po udalosti a jeho vývoj porovnávajte so správaním pred udalosťou. Vyššie popísané prejavy môžu súvisieť i s inými faktormi.

Ako pomôcť:

- znížte nároky na dieťa/mladistvého, nevyvolávajte zbytočnú záťaž
- zabezpečte odbornú pomoc
- pozrite si leták „Ako hovoriť s deťmi“ a postupujte podľa neho

**SITUÁCIU NEPODCEŇUJTE,
RADŠEJ POŽIADAJTE O POMOC ZBYTOČNE, AKO NESKORO.**

Zdroj: www.centrumlocika.cz