

SEMINÁŘ PRO POLICEJNÍ KRIZOVÉ INTERVENTY, 16.10.2019

PSYCHOSOCIÁLNÍ POMOC POZŮSTALÝM

NÁHLÉ A TRAGICKÉ ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY



ZTRÁTA BLÍZKÉHO ČLOVĚKA

ZÁRMUTEK A PROŽÍVÁNÍ POZŮSTALÝCH

- úmrtí blízké osoby představuje většinou jednu z nejbolestivějších a psychicky nejnáročnějších životních situací
- dochází k narušení stability v životě, svět jakoby se zastavil
- zármutek je emocionální reakce na ztrátu (v našem případě smrt)
- truchlení je proces, kterým se snažíme adaptovat na ztrátu
- nekomplikované x komplikované truchlení
 - neliší se ve své podstatě, ale rozdílnou intenzitou a délkou trvání (DSM-5)
 - za komplikované formy truchlení můžeme považovat ty, které se manifestují somaticky nebo psychopatologicky

Grief

is as individual as a snowflake



- ❑ kdo zemřel
- ❑ povaha citové vazby (vztahu)
- ❑ okolnosti úmrtí
- ❑ faktory z minulosti
- ❑ osobnostní proměnné
- ❑ sociální proměnné
- ❑ souběžné stresy

- vedle vztahu, který jsme se zemřelým měli, jsou okolnosti úmrtí nejvýznamnější proměnou v procesu truchlení
- očekávané X neočekávané úmrtí
 - v případě očekávaného úmrtí mluvíme o tzv. anticipované ztrátě
 - neočekávané úmrtí může být naopak potenciálně traumatizující událostí

- Gustavsson & MacEachron (2002) vysvětlují, že pokud je úmrtí blízkého očekáváno, nabízí to rodině prostor se na tuto realitu připravit a následně lépe zvládat okolnosti nastupující smrti.

NÁHLÉ A NEOČEKÁVANÉ ÚMRTÍ

REAKCE NA ZTRÁTU

- ❑ náhlá smrt svůj příchod neavizuje
- ❑ není prostor na přípravu (více prostoru pro pocity viny a hněvu)
- ❑ takové ztráty vyvolávají pocity bezmoci a neschopnosti řídit svůj život
- ❑ patří sem infarkty, vraždy, sebevraždy, utonutí, otravy, dopravní nehody, hromadná neštěstí a katastrofy apod.
- ❑ přináší daleko více otázek a ambivalentních pocitů, neboť je obtížné tyto ztráty jednoznačně vysvětlit („dát jim význam“)
- ❑ proces truchlení je charakteristický zpochybňováním a hledáním vysvětlení, proč se to stalo (Hawton & Simkin, 2008)

- ❑ zármutek a truchlení pozůstalých nemusí pokaždé začínat až po úmrtí blízké osoby
- ❑ období před úmrtím se dá účinně využít a může mít pozitivní dopad na následné období, kdy se pozůstalí se ztrátou snaží vyrovnat
- ❑ anticipovaný zármutek prožívají jak blízcí, tak také sám umírající pacient
- ❑ „Pomáhá to ve zvládnání situace po úmrtí?“

- truchlením rozumíme proces, kterým si musíme projít, abychom si zvykli na svět, ve kterém náš blízký už nežije
- cílem je naučit se se ztrátou žít a naučit se znovu důvěřovat životu
- proces vyrovnání se se ztrátou blízké osoby je postupný
 1. stadium: zmatenost
 2. stadium: vyjádření emocí
 3. stadium: přijetí a smíření se

- fázecké modely mohou být zavádějící a komplikovat proces

- J. W. Worden (2013) definoval úkolový model, který oproti jiným modelům zdůrazňuje aktivitu pozůstalých
- reflektuje, že truchlení má svůj začátek i konec
- abychom se od minulosti odpoutali, musíme:
 1. přijmout ztrátu jako realitu
 2. prožít zármutek
- abychom se posunuli kupředu, musíme:
 3. přizpůsobit se světu, ve kterém zemřelý chybí
 4. stavět na hodnotách skončeného vztahu, které pro nás zůstávají i nadále důležité



MOŽNOSTI A FORMY POMOCI

PRO POZŮSTALÉ V ČESKÉ REPUBLICE

- emocionální x instrumentální pomoc
- vlastní sociální síť a opora > absence > potřeba formalizovat pomoc
- odborná pomoc
 - praktičtí lékaři, psychiatři (farmakoterapie)
 - krizová centra, soukromé psychoterapeutické praxe
 - poradenství pro pozůstalé
 - svépomocné a podpůrné skupiny

PORADENSTVÍ PRO POZŮSTALÉ

MOŽNOSTI A FORMY POMOCI

„Poradenství pro pozůstalé a truchlící je spíše preventivní než léčebnou činností.“

(C. M. Parkes)

- ❑ nově vznikající obor po vzoru zahraničních zkušeností
- ❑ Grief Counseling, Grief Therapy
- ❑ zkušenosti ze zahraničí potvrzují efektivitu citlivé profesionální podpory v procesu truchlení
- ❑ možnost zvýšení kvalifikace pracovníků v pomáhajících profesích
- ❑ kvalifikace *Poradce pro pozůstalé* (MMR, 2012)

- ❑ od roku 2014 se svým dílem snaží přispět ke zlepšení péče o pozůstalé v ČR
- ❑ klientelu tvoří nejčastěji pozůstalí po sebevraždách a jiných náhlých a neočekávaných úmrtích (cca 50 kontaktů ročně)
- ❑ nabízené služby:
 - ❑ poradenství a terapie pro pozůstalé
 - ❑ internetové a telefonické poradenství
 - ❑ psychologický debriefing
 - ❑ podpůrné skupiny pro pozůstalé

luctus

psychosociální péče o pozůstalé

PODPŮRNÁ SKUPINA

PRO POZŮSTALÉ PO SEBEVRAŽDĚ

Cílem podpůrné skupiny je vytvoření bezpečného prostoru pro komunikaci o ztrátě, pro vzájemné sdílení pocitů a myšlenek. Aktivní i pasivní účast na setkáních umožňuje pozůstalým zmírnit pocity odcizení a izolace v době trvajících zármutku.

Pokud máte zájem setkat se s lidmi, kteří čelí stejné životní situaci anebo ji už zvládli, objednejte se na další setkání podpůrné skupiny na e-mailové adrese martin.pesek@luctus.cz. Setkání probíhají v Praze na adrese *Radlická 99, Praha 5*.

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

PO ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

„Úmrtí ze strany policie, je chápáno jako každodenní aspekt života, nad kterým není potřeba se více zamýšlet a už vůbec ne, při sdělování tragické události. Sdělování je chápáno jako běžný úkon ve službě, na rozdíl od osoby, které je daná tragická událost sdělována.“

(Poch, 2016)

- tento okamžik se stává rozhodujícím ve formování následného psychického stavu pozůstalých

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

PO ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

- je nezbytné se ujistit, zda rodina informaci o úmrtí blízkého již přijala, anebo jsme těmi, kdo úmrtí oznamuje
- vždy ve dvojici?
- pokud oznamujeme, je důležité:
 - odsunout ostatní pracovní povinnosti a udělat si dostatek času na intervenci
 - mít představu o tom, s kým budeme jednat
 - zvolit klidné a ničím nerušené místo, pozůstalé posadit
 - vyjádřit upřímnou soustrast
 - stručně a srozumitelně vysvětlit okolnosti úmrtí

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

PO ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

- ❑ doporučuje se taktika postupného dávkování informací tak, aby pozůstalý měl čas na přijetí tragické skutečnosti (došlo k nehodě, na místě byli zranění a také mrtví, ve vozidle byl váš manžel, nehodu nepřežil)
- ❑ nebát se používat slova jako „zemřela“, „smrt“, „mrtvý“, apod.
- ❑ ponechat pozůstalým čas, by mohli zprávu o smrti blízkého přijmout a pochopit
- ❑ akceptovat opakující se dotazy, normalizovat reakce
- ❑ nebát se tělesného kontaktu – podat ruku, pohládit, obejmout
- ❑ pokud o to projeví zájem, umožnit příbuzným vidět tělo zemřelého, dotýkat se ho
- ❑ předávat jednotné informace v rámci týmu
- ❑ informovat o dalším postupu, asistovat
- ❑ zhodnotit potřebu další pomoci a případně ji zprostředkovat (nezastupitelnost písemné formy)

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

PO ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

-
- ❑ nenechávat informovanou osobu o samotě, zajistit dohled někoho blízkého (příbuzný, soused)
 - ❑ průběh intervence by měl být následně supervidován

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

PO ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

- samozřejmě by bylo ideální, kdyby se pozůstalí již během hovoru vyrovnali se smrtí blízkého člověka, ale většinou se tak nestane
- nenuťte je, aby se smířili okamžitě, řekněte, že na své reakce (pláč, hněv, případnou agresi apod.) mají právo
- vyvarujte se prohlášení typu:
„vše jednou přebolí“, „musíte to zvládnout“, „chovejte se jako muž“, „vím, jak se cítíte“, „všechno se spraví, chce to čas“, „už je na lepším místě“ apod.

>>

„je mi velmi líto, co se stalo“, „cítím s vámi“, „jsem tu pro vás“

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

PO ÚMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

- ❑ můžeme se setkat s popřením: „to se nemohlo stát“, „to není pravda“, „to jste se spletli“, apod.
- ❑ na tyto reakce pozůstalých je vhodné reagovat „je nám to velmi líto“ a zopakovat realie
- ❑ následuje potřeba událost uchopit: „proč se to stalo zrovna nám?“, „proč se to vůbec stalo“?
- ❑ podporujeme pozůstalé aktivním nasloucháním
- ❑ dáváme jim najevo, že jsme účastni v jejich žalu

- klientka 50 let (úmrtí dcery při dopravní nehodě)
„Ale přemýšlela jsem nad tím, proč mi ten policista připadal tak absolutně skvělý v tu chvíli. Bylo dobře, že moc nemluvil a jen svou ruku položil na mou. To mi pomohlo víc, než jakákoli slova, to je zvláštní. Prostě ten fyzický kontakt s někým, kdo má tu účast. Ale takovou doopravdy, co se nedá někde naučit. Nevím, je-li to vhodné, ale napadlo mě, že bych někam, třeba jeho nadřízeným, napsala a poděkovala mu, protože jsem přesvědčená, že svým přístupem velmi ztlumil ten prvotní náraz, že mě v podstatě zachránil od psychiatrie. To je taky pomoc podobná záchraně života.“

ŠPATNÝ PŘÍKLAD Z PRAXE

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

- klientka 28 let (sebevražda otce)

„Svého otce u nás v baráku jsem našla já a nedobrovolně jsem se tedy účastnila celého procesu, od volání záchranné služby přes komunikaci s kriminalisty až po výsledky. Dodnes mám špatný pocit z toho, jak se kriminalisté chovali. Ten den přšelo, nikoho ale nenapadlo se vyzout. Stačilo se zeptat. Pak mě šokovalo, když si vzali číslo na mamku a volali jí do zahraničí, aby jí celou věc oznámili. Měli hned potřebu maminku po telefonu vyslýchat a nenabídli jí žádný čas na přijetí skutečnosti, že je otec po smrti. Vždyť by stačilo tak málo, trochu více účasti, pochopení a slušného chování.“

PREVENCE SEKUNDÁRNÍ VIKTIMIZACE

KONTAKT S POZŮSTALÝMI

- není možné sdělit takovou zprávu bez toho, aby člověka, kterému je určena, citelně nezasáhla
- je však možné omezit a předejít druhotnému zranění / poškození
- sekundární zranění jsou výlučně psychologického charakteru (nejčastěji se jedná o pocit nespravedlnosti, nedůstojného zacházení a izolace)
- sekundární viktimizaci lze předcházet vhodnou komunikací s pozůstalými a podporou efektivních způsobů vyrovnávání se s traumatickým zážitkem

- zdrojem jsou situace, které většina policistů vnímá jako zátěžové a jsou spojeny s emocionálním a často i fyzickým vypětím
- z pohledu policistů nevyplývá psychická náročnost ze setkání s mrtvým, ale pramení z kontaktu s pozůstalými osobami (Čírtková, 2004).
- odolnost, nebo-li schopnost vzdorovat zátěži, u člověka nepochybně závisí na uspořádání jeho osobnostních rysů, ale i na jeho vlastnostech, věku, zkušenostech a na aktuálním stavu organismu
- opakované vystavování se zátěžovým situacím > riziko kumulovaného stresu > negativní psychologické fenomény

CO POMÁHÁ?

- ❑ životní vyrovnanost
- ❑ žít podle svého přesvědčení
- ❑ racionální myšlení
- ❑ brát život s humorem
- ❑ neřešit maličkosti
- ❑ schopnost jednat asertivně
- ❑ znalost vlastních limitů a nastavení hranic
- ❑ být si vědom své vlastní zranitelnosti

(Ambrose, 2000)



Suicide
doesn't take
the pain away!
It passes it to
someone
else!

POZŮSTALÍ PO SEBEVRAŽDĚ

- Survivors = „přeživší“, „ti, kteří přežili“, „pozůstalí“
- odhaduje se, že nejméně 6 dalších osob je hluboce zasaženo každou sebevraždou (Shneidman, 1972)
- většina odborníků se shoduje v tom, že reakce po sebevraždě jsou kvalitativně jiné než je tomu u jiným forem úmrtí, prožívané pocity nabývají na intenzitě
- smutek, lítost, výčitky, pocity viny, hněv, zahanbení, izolace, závist

3 ASPEKTY TRUCHLENÍ

PO SEBEVRAŽDĚ

- V čem se truchlení v případě sebevraždy liší od jiných typů ztrát?
 - pozůstalí po sebevraždě se daleko více zabývají otázkami po smyslu událostí kolem smrti („Proč to udělal?“)
 - pozůstalí vykazují vyšší úroveň sebeobviňování a odpovědnosti za smrt („Proč jsem tomu nedokázal zabránit?“)
 - pozůstalí zažívají ambivalentní pocity odmítnutí a opuštění milovaným člověkem, spolu se vztekem na zemřelého („Jak mi to jen mohl udělat?“)

(Jordan, 2001)

POZŮSTALÍ PO SEBEVRAŽDĚ

- většina pozůstalých by přivítala během 6 měsíců po sebevraždě blízkého profesionální pomoc
 - 88 % vyjadřuje potřebu pomoci (Dyregrov, 2002)
- pouze 25 % z nich ji aktivně vyhledá (Saarinen et al., 1999)
- dobrá praxe u služeb pro oběti trestných činů:
 - aktivní vyhledávání poškozených, spolupráce s Policií ČR
 - proč to zatím nefunguje i v oblasti sebevražd?

MOŽNOSTI POMOCI PRO POZŮSTALÉ

FORMALIZOVANÁ PÉČE

„Postvention is prevention!“

(John R. Jordan)

- Postvention = „postvence“, „postpéče“
- představuje v obecném smyslu zprostředkování krizové intervence, podpory a pomoci pro ty, kteří jsou zasaženi sebevraždou
- hlavní zásady:
 - zabránit dalším sebevraždám (Werther effect)
 - nabídnout zasaženým pomoc vyrovnat se ze zármutkem a případným traumatem
 - pomoci komunitě vrátit se na úroveň normálního fungování

KAZUISTIKA

-
- demonstrace dobré spolupráce a návaznosti zainteresovaných subjektů v rámci „postpéče“

ZDROJE

- Ambrose, J. Mental Health Clinician and Compassion Fatigue. Notes from workshop for the Canadian Association for Suicide Prevention (CASP) October 2000 Conference. Unpublished.
- Čírtková, L. Policejní psychologie. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-86898-73-3.
- Dyregrov, K. Micro-sociological Analysis of Social Support Following Traumatic Bereavement: Unhelpful and Avoidant Responses from the Community. *Omega: Journal of Death and Dying*. 2003, 48, 23-44.
- Gustavsson, N., MacEavhron, A. Death and the Child Welfare Worker. *Children and Youth Services Review*. 2002, 24(12), 903-915.
- Hawton, K, Simkin, S. Help is at Hand: A Resource for People Bereaved by Suicide and Other Sudden, Traumatic Death. London: Department of Health, 2008.
- Jordan, J. R. Bereavement after Suicide. *Psychiatric Annals: A Journal of Continuing Psychiatric Education*. 2008, 38(10), 670-685.
- Jordan, J. R. Is Suicide Bereavement Different? A Reassessment of the Literature. *Suicide and Life-Threatening Behavior*. 2001, 31(1), 91-102.
- Kubíčková, N. Zármutek a pomoc pozůstalým. Praha: Nakladatelství ISV, 2001. ISBN 80-85866-82-X.
- Parkes, C. et al. Poradenství pro smrtelně nemocné a pozůstalé. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. ISBN 978-80-87029-23-7.
- Pešek, M. Sebevražda a sebevražedné jednání klienta: Specifika v prožívání pozůstalých. *Odborný časopis sociální služby*. 2018, 21 (1). 20-21. ISSN 1803-7348.
- Pešek, M. Truchlení po tom, kdo odešel sám... *Psychologie DNES*. 2014, roč. 20, č. 11, s. 52-55. ISSN 1212-9607.
- Poch, J. Znalosti a úroveň sdělení tragických událostí příslušníky policie ČR v dané lokalitě. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2016.
- Saarinén, P. I. et al. Psychological Symptoms of Close Relatives of Suicide Victims. *European Journal of Psychiatry*. 1999, 13, 33–39.
- Shneidman, E. Foreword. In A. C. Cain (Ed.), *Survivors of Suicide*. Oxford, UK: Charles C Thomas, 1972.
- Špatenková, N. Poradenství pro pozůstalé. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1.
- Worden, W. Smútkové poradenstvo a smútková terapia: Príručka pre odborníkov z oblastí duševného zdravia. Trenčín: Vydavateľstvo F, 2013. ISBN 978-80-88952-73-2.