

Reflexe zkušeností z nouzového stavu z pohledu psychologického pracoviště MV ČR

(dopady koronavirové krize do duševního zdraví; postupy a doporučení)



© 2020 PhDr. Štěpán Vymětal, Ph.D.
SZÚ, Centrum hygieny práce a pracovního lékařství
On-line webinar 3.12.2020



Standing Committee on Disaster,
Crisis and Trauma Psychology EFPA



THE UNION
OF PSYCHOLOGISTS
ASSOCIATIONS CR



Czech-Moravian
Psychological
Society



MINISTRY OF THE INTERIOR
OF THE CZECH REPUBLIC



**Péče o zdraví zaměstnanců v době nečekaných situací:
Podpora odolnosti = MT vybavení vč. OOPV+organizační
podmínky+informace+systemy psychosociální podpory**

- ***HLAVNÍ PROTILÁTKOU PROTI ÚZKOSTI, PANICE A POPŘENÍ JSOU INFORMACE!***
- ***VČASNÉ, OVĚŘENÉ, SROZUMITELNÉ, JEDNOZNAČNÉ, SOUDRŽNÉ, FÉROVÉ...***
- ***PŘÍLIŠ MNOHO INFORMACÍ ZABÍJÍ INFORMACE***

3 hlavní výzvy psychologů IZS:

- 1) **Virtuální/online ACP** (appka+web+kriz.linky)
- 2) **Jednotná strategie KK** (nutná synergie, směr k veřejnosti)
- 3) **Koncept posilování zvládnání a odolnosti** populace a komunit

5 principů psychosoc. kriz. pomoci – Hobfoll: posil.pocitu bezpečí, zklidnění veřejnosti, posilování soudržnosti, propojení, zprostředkování naděje...

Vývoj situace v ČR

1 vlna:

- Rychlá reakce vlády a složek (NS 12.3.-17.5.2020)
 - Časná a přísná hyg. opatření = pomalý rozvoj epidemie
 - Získali jsme čas se vybavit a zodolnit zdravotnictví
-
- Rozvolnění, bagatelizace, politické vlivy, prolínání krizové a politické komunikace
 - Nedostatky ve strategii krizové komunikace, podcenění misinformací a dezinformací

2. vlna:

- Prudký propad EPI situace, pád důvěry ve vládu a autority
- Nárůst rizika EPI, polarizace, riziko radikalizace
- Konsolidace (nyní – 12/2020)

Úkoly psychologického pracoviště OBP MV ČR (1)

Aplikace psychologie do krizového řízení - psycholog v rámci KŠMV, ÚKŠ:

- 1) **analýzy a predikce** chování a reakcí veřejnosti (vč. mapování potřeb)
- 2) **strategie** krizové komunikace a komunikace rizika v součinnosti s $\Psi\Psi$ GŘ HZS, PČR, AČR (doporučení ke klíčovým sdělením veřejnosti, **příprava centrálního webu MV a adresáře linek, příprava mobilní aplikace**, přímá mediální vystoupení, využití svodek CTHH – dezinfo...)
- 3) **tvorba** specifických doporučení a materiálů v urgentní fázi (CZ, EN)
- 4) **péče o LZ** (návrhy opatření směrem k zaměstnancům, top managementu, zvýšeně zatíženým skupinám peacovníků, zakončovací setkání)
- 5) **analýza dopadů NS** do duševního zdraví populace (PS RVDZ)

Úkoly psychologického pracoviště OBP MV ČR (2)

Sítování a odborná spolupráce:

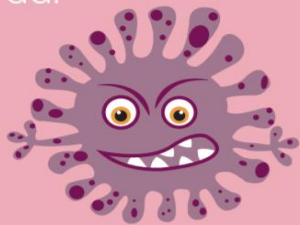
1) Odborná spolupráce v ČR (IZS + napříč rezorty, MV, MZd, MO, NNO, ZO, UNI, UPA, ČMPS, PÚ AV ČR...)

3) Mezinárodní spolupráce psychologů (EU, Izrael, UKR, RUS, TUR, USA... sítování - prostřednictvím SC EFPA a sítí odborníků z EU projektů; sdílení materiálů a informací, online konference, věd.výbor ICP2020) – podklady na webu EFPA (SC EFPA + EFPA psychologický HUB/rozbočovač)

4) Spolupráce uniformovaných psychologů ČR a SR (ad hoc online pracovní skupina: sítování - společná webová výměna – policie, hasiči, armáda, celníci, VS, zpravodajské složky, ZZS, ČČK, SČK, Modrý anjel...)

- **Tvorba a sdílení** letáků, brožur, instrukcí, doporučení, videí
- **Výměna informací**, dobré praxe, materiálů, vzájemná podpora, metod a postupů

Koroňák
není
kamarád!



Tohle je Koroňák

je to virus, je malý a nenápadný.
Jeho skutečné jméno je
„Koronavirus“ (SARS-CoV-2).

Koroňák není kamarád!



Návod, jak pracovat s materiálem

JAK ŽÍT SPOLU A S VÍREM

Získejme čas a uchovme dobrou mysl

Válení spoluprádní, souvěrní a sousozí.
Ať je nám sam nebo společně: ať jsme před té zdravotní nebo psychologickou na operaci, studentkami, žáky učili, potitky a jejich opětný, prodáváči nebo nakupujícími, úředníky nebo lidmi, kteří potřebují prostřednictvím úřadů doplnění na pomoc, občanské nároky, školu, lékařské služby, mobilní telefon, atd. Občane nebo občanku, spřízněná a potřebující se. Někdy v tom sami.

Pojďme vyčkat, tišit nejistota a zůstat solidární. Zvládat věci společně. Po prvních setkáních bych pravděpodobně začalme dny nebo týdny rozřazování a vyřezávání. I pak ale budeme muset ještě nějak nějak spolu a Covidem-19 co možná neoprávněně žít.

Připomeleme si zásady pro pomoc sobě a druhým.

Nehledáme viníky, nenajdeme je, získáme čas a kolektivní imunitu

Pandemická nemoc jsou vždy přirozené a nelze je předejít nebo dokonce se jim vyhnout. Přirozené je, že se šíří v lidské společnosti.

Můžeme se snažit šíření epidemie zbrzdit, aby její doba trvání byla kratší a celkové hospodářské ztráty v běžném režimu. Zároveň víme, že důležitá je také kolektivní imunita - před příštím epizodou nás do značné míry chrání právě nakažení a s ním související vznik protitělné v celé společnosti.

Nepodceňujeme a nepřeceňujeme hrozbu

Postupně se vlní - vlna, odbočení a odbočení - vlně nachází rovnováhu mezi strachem, obavami a ochromením. Poslední zvláště zvláště: víme, že například, že v mnoha případech se nemoc dá zvládnout doma.

Chraňme občanské svobody i v krizové situaci

Krizová situace správně vyhlášení krizového stavu podle zákona a krizového řízení. Sám tím získává větší moc a vliv, je v ochranných opatřeních. V zájmu jsou ale její postupy proti zneužití této moci. Například časově omezení krizového stavu.

Covid-19



PEDAGOGICKO
PSYCHOLOGICKÁ
PORADNA
STEP

www.ppporadna.cz
www.uceniypohode.cz

AUTORKY KAMARÁD
Mgr. Kateřina Štrábová
Bc. Gabriela Michalová
A KAMARÁD STEP

ILUSTROVALA
Věra Hanuš

SPOLEČNĚ TO ZVLÁDNĚME!

Jarke v náročných a zcela nové situaci, o které nemusí být a dětmi vždy snadně mluvit. Můžeme sklouzávat k vyplnění si a zatažení informací zero jejich dobro, přesto se i na ně ze všech stran vaší informací. Často jsou obsaženy, týkají se umění a jiných hrozeb. Děti mimořádně situace vnímají - i ony se potřebují s náročnou situací vypořádat, vytvořit si na jejím základě zkušenosť, která jim může být užitečná.

Proto jsme pro vaše děti připravili komiks, který může pomoci zvládnout a naladit se jim dříve tak dobře, a vypořádat. Zkuste si vyhradit klidnou chvíli na povídání o současných situacích. Komiks lze vytknout (ke stažení na www.uceniypohode.cz) v společné si přehledně představit. Obrazky si poté mohou děti vybarvit, rozříznout a použít jako jednoduchou hru pro tvoření příběhu.

CO ODLÁKÁ KOROŇÁKA?

1. Koroňáci se jako první objevili v Číně. Říká se, že na jednom trhu plyně zvířata a nakládat se jim dříve tak dobře, že za chvíli měli dost sil přeskóčit ze zvířat na člověka.



PROFESIONÁLOVÉ V PRVNÍCH LINIÍCH

RADY JAK MLUVIT S DĚTI



Zdravotníci jsou v současné chvíli klíčovými pracovníky, na které je vyvíjen velký tlak a jejichž pracovní nasazení je zejména v dnešních dnech enormní. Pokud mezi ně patříte, mohli jste se dostat do situace, kdy namísto uspokojování svých potřeb a potřeb své rodiny trávíte dlouhé hodiny v práci pečli o ostatní v místech, kde je vysoké riziko nákazy. Proto jsme pro vás níže připravili tipy, jak v této situaci reagovat, jak ošetřit své vlastní pocity a jak ošetřit pocity dětí, které tuto situaci mohou prožívat negativně. Uvedené konkrétní věty může v komunikaci s dítětem použít jak rodič - zdravotník, tak druhý rodič.

Text je určen pro lékaře a zdravotní sestry, sociální pracovníky, laboranty a další profesionály v prvních liniích.

MUNI Katedra
FSS psychologie

Jak nabídnout pomoc seniorům ve vlastní rodině v situaci pandemie koronaviru

Proč seniři potřebují pomoc? Senioři jsou riziková skupina.

Senioři patří mezi ty z nás, kterým hrozí těžký průběh onemocnění COVID-19. Větší ohrožení představuje koronavirus také pro lidi s oslabenou imunitou, s chronickým kardiovaskulárním onemocněním, s diabetem (cukrovkou) nebo s astmatem. Někteří seniři mohou spadat do více rizikových skupin zároveň.

Je proto důležité, aby seniři během nouzového stavu dodržovali doporučení a pokud možno neopouštěli své domovy. Zároveň se pochopitelně neobejdou např. bez léků či potravin. Nutnost zůstat doma je náročná také psychicky.

MUNI Katedra
FSS psychologie

JAK UČIT V DOBĚ KORONAVIROVÉ?

Doporučení pro učitele

LEAD Společnost pro podporu lidí s mentálním postižením v České republice, z. s.
Inclusion Czech Republic

Koronavirus – snadné čtení



Koronavirus je virus.
Virus je velmi malý a velmi lehký.
Vypadá jako na obrázku,
ale nemůžeme ho vidět.

Vidět bychom ho mohli jen v mikroskopu.



JAK ZVÍTĚZIT NAD DRAKEM KORONEM



Omalovánkový příběh pro děti o tom, jak můžeme společně porazit draka Korona

DrakKorona.cz

Můj hrdina jsi Ty

Jak mohou děti bojovat s COVID-19!



IASC
Inter-Agency Standing Committee

Doporučení psychologů MV ČR a Policie ČR pro lidi se sluchovým postižením

COVID-19 Inf... COVID-19 Inf...
COVID-19 Inf... Informační se...

Týden v karanténě Pojdme si povídat

Michal Hruza HASIČI V KOMIKSU

Problémy a dopady

- **Nepředvídatelnost vývoje** (času, fází, dopadů)
- **Nepředvídatelnost chování viru/nemoci** (rysy, povaha, vývoj epidemie) development)
- **Absence dostatku OOPV a lékařského vybavení** (dovoz Čína + improvizovaná produkce)

- **Dlouhodobá karanténa**, limitace pohybu a sociálního kontaktu
- **Izolace vs. ponorková nemoc**
- Kombinace **home office** a péče o děti
- **Dopady na zranitelné** (seniory, lidi s disabilitou, chronickým onemocněním, pečující osoby...)
- **Sociální patologie** (sui, DN, alkohol/NL)
- **Ekonomické dopady**, ztráta zaměstnání

- **Problémy v rodinách** (střídavá péče, konflikty)...
- **Vzdělávací stres**
- **Vyčerpání exponovaných** odborníků a top managementu
- Rezistence vůči vlastním potřebám u mnoha lidí z managementu
- **Únava dobrovolníků**
- **Poruchy krizové komunikace** – pád důvěry – mis/dez-info
- **Politická polarizace** – riziko radikalizace
- ...

Silné stránky: dobrá praxe, co se hodilo/osvědčilo?

- **Rychlá reakce + opatření**
- **IZS** (integrace psychologů bezpečnostních sborů, jednotné směřování, Standardy, společné zkušenosti a spolupráce z MU, spolupráce s NNO...)
- **Silná síť krizových psychologů v ČR**
- **Mezinárodní spolupráce** - odborné sítě
- **Virtuální/online asistenční a informační centrum:** WEB+Appka+Krizové linky (komplexní)
- **Osobnostní rysy:** tvořivost, flexibilita, nasazení
- **Sociální rysy:** tvořivost, nasazení, solidarita, vzájemná spolupráce a pomoc, dobrovolná pomoc...
- **Soudržnost a disciplína** (1 měsíc NO, bez politických konfliktů)
- **Nové metody** (home office, online teaching, online konference, online intervence, online terapie; weby, aplikace; nové komunikační platformy, média)

App Koronavirus COVID-19 v ČR: Centrální informační platforma

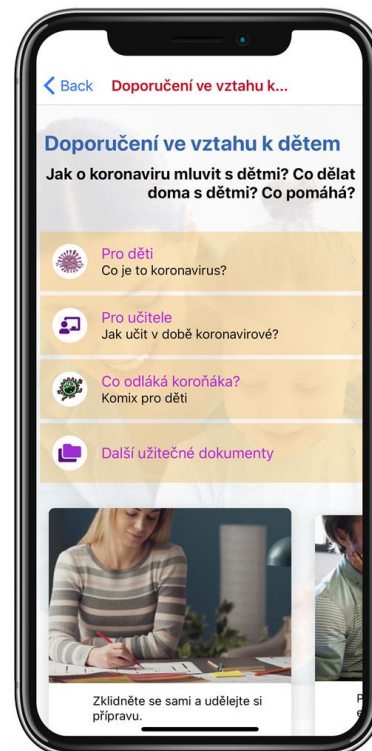


Informační platforma
pro občany
České republiky



- Mít všechny klíčové a validní info v kapse (jen z oficiálních zdrojů)
- Redukce dezinfo + a mediálního zahlcení vede k redukci nejistoty a úzkosti
- Základní info (denní situace, příznaky, prevence, testování...)
- Kontakty na krizové linky a online zdroje
- Psychosociální doporučení na míru pro různé skupiny (1.linie, pacienti, rodiny, děti, zdravotníci, škola, novináři...)
- Materiály/weby/odkazy...
- Nekomerční, na dobrovolné bázi expertů, potenciál dalšího rozvoje...

- Zaštitěno Univerzitou Karlovou
- Interdisciplinární spolupráce mnoha subjektů
 - » MV ČR, GŘ HZS, MZd., ZZS, UNI, Akademie věd, soukr. sféra



Ze zjištění PS RVDZ (1 vlna)

- **Nárůst propadů DZ:** nárůst duš.poruch z 20 na 30%! zvýš. deprese 3x, úzkosti 2x, risk SUI 3x + ALKO, zneužívání přes internet
- **Vyostření konfliktů** v mezilidských vztazích (DN)
- **Zranitelné skupiny** (faktory zranitelnosti): senioři, osaměle žijící osoby, osoby žijící v kolektivních zařízeních, děti, sociálně slabí, osoby bez internetu, lidé s chronickým onemocněním (duševním či tělesným), lidé s disabilitou, menšiny, cizinci a občané (uvízlí) v zahraničí.
- Dopady **kumulované a multifaktoriální stresové zátěže** na zranitelné skupiny obyvatel (DOPADY IZOLACE)
- Specifickým zátěžovým faktorem bylo **limitování přirozené sociální opory** (sociální izolace) a **narušení dostupnosti u zdravotních a sociálních služeb...**
- LD a kriz.linky využívaly desetitisíce občanů, **system velmi funkční**
- Infolinka 1212: 22.000 volání v první vlně...
- **Pro 1. linii:** Linka kolegiální podpory (SPIS), Sociální klinika – online psychol. pomoc pro pomáhající profese



Z doporučení PS RVDZ

- Využívat **systém telefonických krizových a informačních linek, centrální web a centrální mobilní aplikaci jako součást „Online Asistenčního a informačního centra pomoci“** při MU.
- Posílit **jednotnou (centrální) koordinaci** krizových a informačních linek
- Zařadit **systém krizových linek, centrální web a centrální mobilní aplikace do konceptu “Asistenčních center pomoci”**, které připravuje MV - GŘ HZS ČR.
- **Odborná skupina pro KK** (otevřeně, názorně, jednotně, srozumitelně, konkrétně, participace občanů)
- Atd.

Specifické úkoly 2 vlny

- **Téma umírání, paliativní péče, rozloučení na dálku**
- **Téma úmrtí kolegy v době epidemie covid-19:**

- (1) doporučení pro vedoucí;
- (2) pro kolegy;
- (3) Péče o sebe;
- (4) odkazy a kontakty.

➤ Úmrtí kolegy se dotkne každého.

➤ Truchlení je normální reakcí na ztrátu. Po úmrtí kolegy pomáhá o věci mluvit, naslouchat, nabídnout praktickou pomoc, vyjádřit emoční podporu, pomáhají rituály a podpora pozůstalých.

➤ Pracovní výkon a vztahy na pracovišti závisejí i na emoční stabilitě a odolnosti pracovníků. Ty je vhodné v zátěžových situacích aktivně posilovat vlastním vzorem, povzbuzením nebo možností zbavit se napětí např. pohybem.

Podrobně viz:

[file:///C:/Users/%C5%A0t%C4%9Bp%C3%A1n/Downloads/Doporuc%CC%8Ceni%CC%81_pr%CC%8Ci_u%CC%81mrti_kolegy_10-2020%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/%C5%A0t%C4%9Bp%C3%A1n/Downloads/Doporuc%CC%8Ceni%CC%81_pr%CC%8Ci_u%CC%81mrti_kolegy_10-2020%20(1).pdf)

CENTRÁLNÍ WEB + ADRESÁŘ SLUŽEB:

<https://www.mvcr.cz/docDetail.aspx?docid=22239079&doctype=ART&#Psycho>

EN:

<https://www.mvcr.cz/mvcren/docDetail.aspx?docid=22239932&doctype=ART&#Psycho>

MOBILNÍ APLIKACE KORONAVIRUS COVID-19 V ČR:

GooglePlay

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.appsisto.coronaviruscovid19>

AppStore

<https://apps.apple.com/cz/app/koronavirus-covid-19/id1504433859>

VIDEA HZS ČR (informace, doporučení, posilování odolnosti)

<https://www.youtube.com/channel/UC6X6bltq0p8UrXVJFbrp70g>

VIDEOPŘÍSPĚVEK PSYCHOLOGŮ IZS

(„Reflexe zkušeností s epidemií koronaviru SARS CoV-2“ - Psychologické dny 2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=e-dZNcXnFpc&feature=youtu.be>

Díky za pozornost!