

Emoční první pomoc

**O traumatizujících následcích policejního
(a dalšího) násilí a o tom, jak je zvládat**



Malý průvodce pro politické aktivistky a aktivisty
zaměřený na to, jak se vyrovnat s traumatizujícími
zkušenostmi před, během a po akci

O co jde?

Ti, co jsou politicky aktivní, se mohou dostat do situací, kdy jsou oni, jejich přátelé či milovaní vystavení represivnímu násilí. Když zažijeme násilí ze strany policie, střet s neonacisty či perzekuci tajnými službami, můžeme si z toho odnést důsledky v podobě úzkostí, dlouhodobého stresu a vnitřního neklidu i tendence se stáhnout ze svých aktivit do izolace. Následky podobných zkušeností nás mohou ovlivňovat i dlouho poté, co viditelné rány na těle zmizí.

Ne každá zkušenost s násilím způsobuje trauma. Dlouhodobé následky způsobuje spíše spojení celé řady různých faktorů. Každý se s násilím vyrovnává svým vlastním způsobem – lidské reakce a hranice snesitelného jsou stejně tak různé jako povahy. Proto musíme respektovat to, že se každý z nás potřebuje s tím, co prožil, vyrovnat jinak, a podporovat se navzájem a snažit se přitom zaměřit na individuální potřeby.

Pokud se tak neděje – například proto, že jsou emoce a strach v naší skupině tabu – lidé, kteří se se svou zkušeností těžce vyrovnávají, často odcházejí ze svých někdejších politických a sociálních kruhů do pasivity.

Jedním z cílů násilí a represe je vyděsit lidi a přimět je cítit se bezmocně proti síle státu. To, že se naučíme zpracovávat strach, úzkost, stres a další negativní

emoce, by mělo být nedílnou součástí naší osobní a politické radikální identity.

Teoreticky může trauma způsobit jakákoli náročná situace, ve které se člověk cítí osamělý a bez pomoci. Nedostatek pomoci od přátel a soudruhů potom může mít ještě horší dopad než samotná traumatizující zkušenost.

Následky represe – a to i té psychické – nejsou jen osobní záležitostí jednotlivce. Dotýkají se nás všech. To, co potřebujeme, je být skutečně solidární a podporovat se navzájem.



an injury to one is an injury to all

Možné reakce na náročné situace

Znovuprožívání zkušenosti

Nemožnost přestat o události přemýšlet, neodbytné obrazy a myšlenky, „flashbacky“ (pocit, že doslova zažíváte to samé znovu), noční můry.

Vyhýbání se zkušenosti

Zvýšená konzumace alkoholu (příp. dalších drog), odtahování se a izolace od přátel a rodiny, vyhýbání se společným setkáním i všemu, co připomíná zažitou událost, snaha se distancovat od všeho, co se stalo. Změny v jídelních návycích, spánku a sexuálním chování ztráta paměti.

Trvající rozrušenost

Nespavost, neklid, změny nálad, výbuchy vzteku, problémy se soustředěním, popudlivost, nekontrolovatelný pláč, bolesti břicha, nechutenství, svalové napětí, úzkost, extrémní ostražitost.

Další možné reakce

- panické ataky, pocity viny a studu, obviňování sebe sama
- neschopnost najít v životě radost, pocity osamění a opuštění, pocit otupělosti, neschopnost dělat rozhodnutí
- náhlá skepse k politické angažovanosti a společným zážitkům
- pocit nesmyslnosti života
- stále čerstvé vzpomínky na to, co se stalo; pocit, že to bude trvat navždy a neschopnost plánovat do budoucnosti

Někdy jsou tyto reakce opožděné a mohou se objevit až po týdnech (a někdy dokonce letech) od události. I tak se ale můžeme naučit, jak s nimi pracovat a vzájemně si s tím pomoci. Jedním z cílů emoční pomoci je začlenit obtížnou zkušenost do života – a přijmout, že může člověka změnit, stejně jako to, že to, co se stalo, není možné odestát. V tom je zásadní, abychom chápali a pamatovali na to, že tento proces každý člověk prožívá odlišně.

Co můžete proti traumatu udělat jako skupina

- **PŘED** akcí si promluvte o tom, co se chystáte udělat, a řekněte si, jaké máte limity. Vyřešte, kdo vás podpoří v případě nečekaných okolností. Stejně tak vymyslete, kdo vás doprovodí v případě, kdy budete muset z akce odejít. Organizujte se v afinitních skupinách a dávejte na sebe pozor.
- **PO** akci si najděte čas a proberte, co se stalo. Zajistěte prostor pro každého, kdo se dění účastnil a chce o něm mluvit. Umožněte všem promluvit o tom, kde byli, co dělali, viděli, co si o tom myslí a jak se cítí. Díky tomu prožité události všichni lépe pochopíme.
- Podporu nemusí potřebovat pouze zranění, ale i lidé na podpůrných pozicích. Ti by si také měli být vědomi svých limitů a toho, že mohou potřebovat podporu.

Jak podpořit vašeho kamaráda

- Nečekejte, až si pro pomoc přijde – snažte se být aktivní a dát jasně najevo, že tu pro něj jste a budete.
- Dny po stresové situaci jsou nejlepší příležitostí mluvit a naslouchat. Později už řada lidí o věci nebude mluvit – a ti, kdo si odnesli hlubší trauma, se budou často izolovat.

- Dost možná si nejste jistí, co vlastně máte udělat, abyste kamaráda podpořili. Jestli chcete lépe porozumět tomu, proč reaguje určitým způsobem, přečtěte si k tématu traumatu víc. Každopádně je velmi nápomocné už to, že jste na blízku a chováte se jako obvykle, aniž byste dotyčného litovali nebo do něčeho tlačili. Snažte se akceptovat jeho reakce a zajistit, aby se cítil bezpečně a uvolněně.
- Mluvit o tom, co se stalo, pomáhá tomu, aby to člověk vstřebal. Povzbuzujte kamaráda jemně k tomu, aby vám vyložil, co cítil, co si myslí, co viděl a zažil.
- Buďte dobrým posluchačem. Příliš často tíhneme k tomu, že se snažíme dávat rady namísto toho, abychom se soustředili na naslouchání.
- Když se člověk cítí pod tlakem a nucený o něčem mluvit, často to vede k tomu, že se stáhne a vzdálí se vám.
- Nezapomínejte na to, že lidé mohou působit během akce naprosto v pořádku, a že se reakce na traumatizující zkušenost projevují se zpožděním.
- Když člověk vstřebává bolestivou zkušenost, i každodenní úkony jako vaření, úklid či nakupování mohou být velmi náročné. Pomoc s nimi je velmi podpůrná, ale je důležité, aby

nebyla vtíravá a nevtrhávala dotyčným do soukromí a nezávislosti.

- Snažte se nebrat osobně, když je váš kamarád popudlivý a odtažitý – a především kvůli tomu nepřestávejte s jeho podporou. Jedná se o běžné reakce.
- Buďte trpěliví. Jediné, čeho dosáhnete, když někomu řeknete „měl by ses z toho už dostat a vzchopit se“, je to, že se navzájem odcizíte.
- Poskytování emoční podpory může být náročné. Ujistěte se, že nepřepínáte své síly a že se o sebe dostatečně staráte. Buďte otevření ke svým přátelům a bavte se s nimi o tom, jak se vám daří.

Co můžete udělat pro sebe

- Myslete na to, že jsou vaše reakce normální a že je naprosto v pořádku říci si o podporu. Buďte se sebou trpěliví, dejte si na čas a nesuďte se za to, co cítíte. Stejně jako se nějakou dobu hojí tělesná zranění, ani ta emoční nezmizí hned. Může to být náročné období, ale přejde to.
- Bezprostředně po náročné zkušenosti najděte místo, kde se cítíte bezpečně a uvolněně. Pokuste se relaxovat, odpočívat a nechat ostatní, ať se o vás postarají.

- Fyzický pohyb pomáhá zbavit se stresu. Procházky, běhání i tanec mohou být větší relax než sezení doma.
- Snažte se neizolovat. Běžte za přáteli, kterým věříte.
- Velmi běžná reakce na trauma je pocit, že ostatní vše zvládají mnohem lépe. Pamatujte na to, že každý zvládá stres jinak a dává své emoce jinak najevo.
- Běžnou reakcí je i vinění sebe sama za to, co se stalo. Pamatujte, že traumatizující zkušenost není vaše vina – vinu nesou ti, co vás zranili.
- To, jak silně reagujete, může záviset i na předchozích traumatech.
- To, že po zranění (ať už fyzickém či psychickém) cítíte bolest, není slabost.
- Přátelé a rodina možná neví, jak vám pomoci. Pokud se vám nelíbí, jak se chovají, mluvte o tom s nimi a požádejte je o to, co potřebujete.
- Dát si dobrý čaj či jídlo může být uvolňující, stejně jako masáž nebo horká vana. Pokuste se přijít na to, co vám pomáhá, a dopřejte si to. Mějte na paměti, že alkohol a další drogy mohou zotavování dlouhodobě negativně ovlivnit, i když krátkodobě přinesou zapomnění.
- Abyste lépe porozuměli tomu, co se s vámi děje, přečtěte si více textů o traumatu a zotavování z něj.

Poznámky na okraj

Posttraumatická stresová porucha (PTSD/PTSS)

...vzniká jako reakce na závažnou traumatizující zkušenost. Je dlouhodobým (tedy trvajícím více než měsíc) stavem, kdy *selže začlenění traumatického zážitku mezi ostatní každodenní zkušenosti*. Projevuje se především znovuprožíváním události a nemožností se od ní odpoutat a vstřebat ji. Mezi konkrétní příznaky patří kromě znovuprožívání například i nespavost, extrémní úlekové reakce, výbuchy vzteku. Někdy se spolu s PTSD objevuje i deprese, obsedantně kompulzivní porucha, agorafobie (strach z otevřených prostor) atd. Příznaky se projevují většinou do šesti měsíců od události.

PTSD se vytváří v situaci, kdy člověk čelí extrémní situaci, například značnému násilí, válce, katastrofě velkých rozměrů, ale i třeba dopravní nehodě, život ohrožující nemoci, bolestivému rozpadu dlouhodobého vztahu či extrémní chudobě. Postihuje například až 30 % lidí, kteří prožili velkou přírodní katastrofu.

Dlouhodobý výskyt PTSD v populaci se pohybuje mezi 1 a 9 %.

Terapie spočívá v reflexi traumatizující události, uvolnění zadržovaných emocí a vytvoření si vlastního postoje k traumatu. Zásadní je individuální přístup, empatie a trpělivost.

Další čtení

ČÍRTKOVÁ, Ludmila a Petra VITOUŠOVÁ. *Pomoc obětem (a svědkům) trestných činů: příručka pro pomáhající profese*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2014-2

ZACHAROVÁ, Eva et al. *Zdravotnická psychologie – Teorie a praktická cvičení*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007. 232 s. ISBN 978-80-247-2068-5.

VIZINOVÁ, Daniela, PREISS, Marek. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-284-X.

Rozhovor Václava Drozda s anarchistkou Dhjanou o zvládání stresu a aktivistických traumat *Politický aktivismus je maraton, ne sprint*:
<https://a2larm.cz/2018/06/politicky-aktivismus-je-maraton-ne-sprint/>

Web Anarchistického černého kříže s množstvím informací o represi, prevenci a bezpečnosti:
<https://anarchistblackcross.cz/>

Z originálu *Ein kleiner Reader zum Umgang mit
Gewalterfahrungen / Out of Action: Emotional First Aid*
(https://outofaction.blackblogs.org/?page_id=112) přeložila a
poznámkami na okraj doplnila Lacerta Nigra

Anarchistická federace

Anticopyright 2018

