



# Moje duše je mé království

(Jak získat opět pocit  
kontroly po traumatu)

**MUDr. Martina Hrnčířová**

Psychiatrická ambulance  
Mladá Boleslav



# PROHLÁŠENÍ O SMLUVNÍCH VZTAZÍCH S FARMACEUTICKÝM PRŮMYSEM ZA ROK 2023

- Tímto prohlašuji, že jsem za poslední rok neměla žádné smlouvy a závazky ve spolupráci s farmaceutickými firmami.



# Poděkování

- Kateřině Šrahůlkové  
( uprchlický tábor Moria –  
Řecko, Afganistán,  
Jordánsko)
- Radce Škarkové (tornádo  
na Moravě, péče po ztrátě  
– ambulantní práce)



# Jak je to s duševním fungováním v krizi?



- Ve fázi zasažení/impaktu:
  - 5 % zasažených osob organizuje pomoc
  - 10 % samostatně pomáhá druhým
  - 30 % dokáže pomáhat ve skupině pod vedením autority
  - bez pomoci záchranných složek se autorita a její tým konstituují přirozeně sami (!) - evoluční danost?



# Bungee jumping odolnosti

- - během prvních 5 minut po impaktu klesá na 20 % (šok)
- - do 30 min. vzrůstá na 75 % (zjišťuje, že přežil)
- - v průběhu dalších 24 hodin klesne na 40 % (zjišťuje ztráty blízkých lidí a majetku)
- - po 48 hodinách stoupá na 60 %
- - ALE: během deseti dalších dní znovu dosahuje 80-90 % původního stavu!





# Kdy trauma vznikne a kdy ne

- Jan Vojtek:
- „Určující pro vznik traumatu není objektivní, jasně a přesně určená situace, co je a co není traumatické. Je to váš subjektivní emocionální zážitek. Čím více máte strach a zažíváte pocit bezmocnosti, tím je pravděpodobnější, že budete traumatizováni.“ (Jak pracovat s traumatem, Psychologie.cz)





# Dospělý v nesnázích

- 1. Impakt:
- Smutek (panika méně)
- Apatie
- Popření (bez kontaktu se strachem, zasune informaci)
- Fuga
- Další projevy:
- odvíjí se od fází krize po impaktu – 2.hrdinská, 3.líbánky, 4.desiluze, 5.rekonstrukce





# Pocity viny – 3 typy

- Pocit viny přeživšího, sycena pocitem sobeckosti
- Pocit viny z nemožnosti zabránit katastrofě a postarat se o blízké
- Pocit „viny z rutiny“
- Pomoc ve třech krocích
- **uvědomit si, ventilovat nedestruktivním způsobem, přijmout (a tím oslabit)**
- - vina je normální projev adaptace na krizi
- - šlo se postarat a zabránit? Není to tak, že jsme dělali to nejlepší, co šlo?
- - bez rutiny nejde žít dál, co by si přál pro nás zemřelý?



# Dítě v nesnázích

- Poruchy spánku
- Úzkost a lekavost (zvuky, stíny)
- Atypické a paradoxní reakce (smích, mdloba, pomočování u adolescenta)
- Agrese/vztek (nezvládnuté napětí)
- Reakce dítěte kopíruje reakce rodiče
- Ohrožení osobního „tady a teď“ je důležitější čím je dítě menší



# Dítě a smrt

- Nevynechávejte děti z pohřbů a truchlení
- Princip „zrcadlení“
- Jak mluvit o smrti? Co je po ní?
- Ztracený rodič je horší než mrtvý rodič
- Zásadní věc – nejsi tím vinen
- Rituál rozloučení, tradiční a nově tvořený - dítě by se mělo podílet na jeho tvorbě





# Přerámcování situace

- Afganistán – stavění příběhu hrdiny
- Afganistán 2 – když se o traumatu nedá mluvit





# Dítě a vztek

- Jak vnímá vztek rodič (jako bezdůvodnou agresi) a jak dítě (hluboká nepohoda, neschopnost ulevit od napětí)
- Vše je dovoleno prožívat, o všem se může mluvit, ale ne vše se smí udělat.
- Můžeš se zlobit, ale neublížíš sobě, druhému, nezničíš věci kolem sebe. (Inspirováno prací s autisty).
- Tělesná práce se vztekem u dětí



# Dítě vyčerpané nočními můrami



- Mluvit o snu
- Namalovat ho, vymalovat ochránce (postava, zed', kouzelný předmět)
- Myslet na něj před spaním a pozvat ho do snu
- Ve dne namalovanou můru spálit (dítě se stává kompetentním, velí tomu)

# Vytváření přechodového, magického objektu/ „Strážce“

- Nejen pro děti!
- Práce se sny a flashbacky
- Střelná modlitba, křížek, obrázek, medailon, fotky rodiny v peněženke, hrnek, triko, kaptorga
- Externalizace vlastní vnitřní síly (vyzvedávání z hlubin) - princip VITEÁLU z Harryho Pottera







# Dospělý má rozhovor/terapii, dítě má hru

- Hra na válku - podpořit!
- Hra s rodičem – **mód přežití se odsouvá stranou** (pásmo Gazy – práce s traumatizovanými rodinami)
- Hra se zvířátky – co by mohly udělat, aby jim bylo lépe?
- Hra za pomoci malování a tvorby
- **Omyly některých rodičů: „Hele, už o tom nikdy nebudeme mluvit a tím se to spraví.“ „Mám dobrou náladu, nic se neděje.“ Co s tím?**

# Ztráta domova a materiálních věcí

- Maslowův trojúhelník – je pro duševní pomoc vždy nevyhnutný?
- Matky řeší domov, děti spíše kdo jim ublížil a jak
- Když není nic, jsou zde sdílené vzpomínky, bilance, rekapitulace a rozloučení



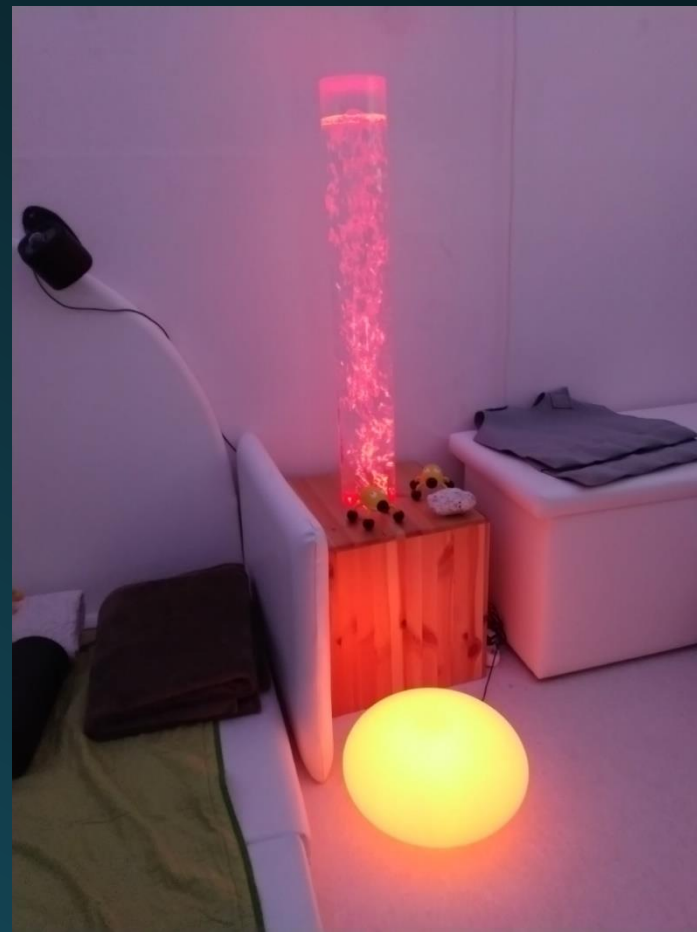


# Ztráta výhledu do budoucna

- Soustředění na tady a teď, na krok po kroku (jako alkoholici: dnes se nenapiju a zítra uvidíme)
- Obnovení některých obvyklých rituálů (čaj, kniha, seriál)
- „Sice nevíme, jak to bude dál, ale zkusíme, aby nám v tom, co je, bylo pokud možno co nejlépe“.



# Snoezelen





Naděje, že to spolu zvládneme. Máme  
víc sil, než si představujeme.



# Klidná mysl v dobách zlých

Děkuji za pozornost.

Martina-d@seznam.cz

