



Martina Wolf Čapková (*1980)

Psycholožka se zaměřením na psychologii mimořádných událostí a na krizovou intervenci. Vystudovala jednooborovou psychologii na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity. Od roku 2008 působí jako psycholog u Hasičského záchranného sboru České republiky. Od roku 2019 vykonává pozici vedoucího psychologa a metodika na MV-generálním ředitelství HZS ČR. Při své práci využívá metodu Somatic Experiencing® (somatické prožívání), která je považována za jeden z neefektivnějších nástrojů pro léčení traumatu. Je místopředsedkyní Sekce pro psychologii krizí, katastrof a traumatu při Českomoravské psychologické společnosti a členkou výboru Asociace psychologů bezpečnostních sborů.

Martina Wolf Čapková:

Téma rozdělení rodin u velké části uprchlíků dominuje

Má za sebou téměř patnáct let zkušeností s psychologickou pomocí ve službách Hasičského záchranného sboru České republiky. Při své práci využívá jednu z neefektivnějších metod pro léčení traumatu, takzvané Somatic Experiencing® (somatické prožívání). Nyní se Martina Wolf Čapková věnuje koordinaci psychosociální pomoci na Krajských asistenčních centrech pomoci Ukrajině v Česku. Jak to na nich funguje nebo kam se obce mohou například obracet, pokud ukrajinské rodiny potřebují psychologickou pomoc, i o tom mluví v rozhovoru.

Všechny nás zasáhla událost na Ukrajině a následná humanitární pomoc. Jakou roli máte v současném dění a kdy jste začali poskytovat první psychologickou pomoc?

Při mimořádných událostech se psychologická služba Hasičského záchranného sboru České republiky zaměřuje na poskytování psychosociální podpory, včetně první psychické pomoci a krizové intervence, a to hlavně v akutní fázi pomoci. Při událostech velkého rozsahu, u kterých velí Hasičský záchranný sbor, zajišťujeme koordinaci těchto činností. Na zabezpečování psychosociální pomoci se podílejí i další složky integrovaného záchranného systému a rovněž nestátní neziskové organizace. Stejně to probíhá i v současné době, kdy se věnujeme zabezpečování psychosociální pomoci ukrajinských uprchlíků, především pak v Krajských asistenčních centrech pomoci Ukrajině, kde jsme začali působit ihned po jejich zřízení.

Působí psychologové HZS a další týmy na všech Krajských asistenčních centrech v Česku?

Ano, součástí každého Krajského asistenčního centra pomoci Ukrajině, takzvaného KACPU, je i stanoviště psychosociální pomoci. Personálně se na jeho chodu podílejí nejen psychologové, ale především členové týmů posttraumatické péče Hasičského záchranného sboru České republiky, interventi dalších složek integrovaného záchranného systému a lidé s patřičným výcvikem z Panelu nestátních neziskových organizací, případně dalších spolupracujících organizací.

Můžete popsat, jak to v praxi probíhá?

Na některých KACPU je intervent k dispozici neustále, jinde je dostupný na zavolání v případě potřeby. Vždy jsou na stanovišti psychosociální podpory k dispozici informační materiály v ukrajinštině. Ty jsou připravené ve formě letáků i ve formě QR kódu, aby si je

mohli stáhnout do svého mobilního telefonu a měli je po ruce, kdykoliv je budou potřebovat. Jedná se o informace týkající se psychické podpory, ale i sociální oblasti.

„Válečné trauma může být v něčem specifické, doposud se nás příliš nedotýkalo, i proto nyní organizuji vzdělávací akce, které přinášejí poznatky a zkušenosti ze zemí, které válečnou zkušenost mají.“

S kým dále spolupracujete?

Spolupráce se odvíjí od vytiženosti jednotlivých Krajských asistenčních centrech pomoci. V Praze či v Brně procházejí příjmem tisíce osob denně, v menších krajích jsou to stovky pak i nižší desítky. To samozřejmě klade různé nároky na personální zabezpečení. Například v Praze je pomoc zajišťována v součinnosti s Centrem sociálních služeb Praha, do poskytování pomoci se zapojují dobrovolníci z řad krizových interventů, kteří splňují požadované podmínky. V jiných krajích se zapojují i další subjekty podle toho, jaké potřeby se objeví. Dá se říci, že tato událost vzbudila velkou touhu pomáhat a do pomoci se v této fázi snaží zapojit mnoho organizací. Úlohou koordinátora je pak ověřit, aby nabízená pomoc byla v souladu s potřebami zasažených osob a také odborně garantována.



Čemu je nyní nejvíc věnována pozornost?

V tuto chvíli se věnujeme organizaci prvotní psychické podpory, předávání relevantních informací a dalším činnostem. Důležitým tématem je práce se strachem, lidé se bojí, nevědí, co bude dál. Řeší se také terénní týmy, které mohou poskytovat intervence mimo Krajská asistenční centra pomoci. Je však nutné již také plánovat zabezpečení střednědobé pomoci. Někteří koordinátoři například spolupracují s ukrajinskými psychology či psychiatry, kteří přicházejí do České republiky a chtějí poskytovat odborné služby svým občanům.

Byť jsou slovanské jazyky příbuzné, není překážkou jazyková bariéra?

Spolupráce s tlumočníky je v tuto chvíli opravdu nezbytná. Při předávání informací je klíčové, aby byly pro příchozí uprchlíky dobře srozumitelné. Tlumočení však nemusí být problém ani při poskytování intervencí či dokonce při psychoterapii. To jsme si mohli už vyzkoušet například během spolupráce se zdravotně humanitárním programem MEDEVAC, kdy jsme poskytovali posttraumatickou péči pro běloruské občany zraněné či pronásledované v Bělorusku v roce 2020.

To je tedy i pro tlumočníky obtížné.

Máte pravdu, i pro tlumočníky je to nesmírně náročná činnost. Slyší veškeré příběhy, se kterými lidé přicházejí a často jsou událostmi na Ukrajině sami osobně zasaženi. Proto se věnujeme zajištění péče i pro ně. Každá mimořádná událost se vyznačuje svou specifícností. Znalostí, profesionální přístup a v neposlední řadě psychická výbava psychologů a členů týmu posttraumatické péče hraje také velkou roli.

Psychologové Hasičského záchranného sboru jsou vyškoleni i pro případy této události?

Psychologové i členové týmů posttraumatické péče jsou vybaveni znalostmi pro práci s akutním stresem. Ten je na fyziologické rovině nezávislý na typu události, který jej vyvolal. Někteří psychologové mají terapeutický výcvik a dokážou poskytovat péči v nejnáročnějších životních situacích. Válečné trauma může být v něčem specifické, doposud se nás příliš nedotýkalo, i proto nyní organizují vzdělávací akce, které přinášejí poznatky a zkušenosti ze zemí, které válečnou zkušenost mají.

Máte předchozí zkušenost v poskytování psychosociální pomoci při mimořádných událostech přímo na Ukrajině?

Ano, máme, již v minulosti jsme organizovali ve spolupráci s Charitou kurzy pro ukrajinské kolegy. Spolupráce na mezinárodním odborném poli je pro nás obecně velmi důležitá a přínosná, dlouhodobě se jí věnujeme.

Přijíždějící uprchlíci jsou po dlouhé cestě psychicky vyčerpaní, je to například i kvůli tomu, že ztratili spojení se svými rodinami na Ukrajině?

Téma rozdělení rodin u velké části uprchlíků domnuje. Některé ženy se cítí provinile, že ony utekly, zachránily se a že své muže zanechaly doma v nebezpečí. Na každého ta situace může doléhat jinak. V prvních dnech chodili lidé, kteří prchali před válkou, ale sami nebyli přímo zasaženi. Pro ně bylo náročné především to, že zanechali na Ukrajině svoje blízké. Postupem času přicházejí lidé z částí Ukrajiny, kteří tuto přímou zkušenost už mají. Ti kromě toho, že doma zanechali

část své rodiny, mají za sebou často traumatické prožitky. Z hlediska vzniku traumatu však není rozhodující, o jakou událost se jedná. Záleží na míře psychické odolnosti každého jedince, jak danou událost prožívá a jaké má zvládací mechanismy. To je velice individuální. I zdánlivě nenápadné události mohou mít negativní dopad na naši psychiku, a zase naopak někteří lidé přestojí těžké chvíle bez větší psychické újmy. U některých jedinců se dokonce hovoří o takzvaném posttraumatickém růstu.

Existuje typický klient – třeba z pohledu věku? A je možné něco prozradit k řešeným komplikacím?

Nejvíce do České republiky přicházejí ženy a děti. Tato skupina tvoří naprostou většinu příchozích. Jen v malém procentu jsou zastoupeni muži a senioři. S tím se také pojí nejčastější komplikace, a to je zabezpečení předškolní a školní docházky pro děti, aby si matky mohly najít práci. V některých lokalitách jsou školská zařízení přetížená a hledá se systémové řešení.

” Časem pravděpodobně vznikne další nabídka služeb specializovaných na současnou situaci, například komunitní centra.

Jaká jsou prvotní opatření na zmírnění dalších následků?

Především se jedná o zajištění základních potřeb – zajištění bezpečí, stravy a ubytování. Dále poskytnutí důležitých informací, to dokáže lidi v nové situaci zorientovat a tím i zklidnit. Když přichází člověk hodně rozrušený, je mu poskytována péče formou první psychické pomoci či krizové intervence. Pak přicházejí případně na řadu další odborné služby. Důležitá je také sociální oblast. Kam budou děti chodit do školy, školky, kde si mohou matky hledat zaměstnání. V České republice máme díky Krajským asistenčním centřům pomoci velmi dobrý systém pro registraci a vyřízení víza i asistenci při řešení dalšího pobytu v České republice. Vše lze díky tomu vyřídit na jednom místě. To je velká pomoc.

Stres z aktuální vypjaté situace, ve kterém se všichni uprchlíci chtějí nechtě nacházet, může za určitých podmínek přejít v trauma. Kam se obce mohou například obracet, pokud taková rodina potřebuje psychologickou pomoc?

Pokud je to možné, doporučuje se řešit stres, když se objeví, neodkládat ho, ani nevytěšňovat. Většinou

se časem stejně projeví. Máme techniky, které dokážou snížit prožívaný stres a působit preventivně proti rozvoji posttraumatické stresové poruchy. Někdy ale lidé nemohou řešit své potíže v danou chvíli, neuvědomují si je nebo se zdráhají je řešit s psychologem. I později je možné se obrátit na odborníky na duševní zdraví. Někteří psychologové a psychoterapeuti již nabízejí svou pomoc pro ukrajinské uprchlíky. Dají se vyhledat na internetu. Někteří poskytují své služby i v ukrajinštině. Na navazující odbornou péči umějí nasměrovat také kolegové přímo na Krajských asistenčních centrech pomoci. K dispozici je také adresář služeb například na stránkách Ministerstva vnitra – psychologická pomoc pro občany – válka na Ukrajině. Časem pravděpodobně vznikne další nabídka služeb specializovaných na současnou situaci, například komunitní centra.

Existují nějaká obecná doporučení pro ty, kteří uprchlíky ubytují? Mohou i oni jim pomoci vyrovnat se situací, kdy se ocitají ve zcela novém prostředí a trápí je nejistota jak v souvislosti s tím, co je s jejich blízkými a domovy, tak ve vztahu k vlastní budoucnosti?

Mohou jim pomoci se zařizováním praktických věcí, předat jim místní znalost – kde se co nachází a další podstatné informace, mohou je vyslechnout, případně nasměrovat na odborné služby. Pokud se jedná o lidi, kteří ubytovali ukrajinské občany v domácnosti, ve které sami žijí, je potřeba, aby zvážili své síly a kapacitu pro zvládnutí takové situace. Někteří lidé své možnosti ze začátku přecenili a nyní to na ně dopadá. Lidé by měli pomáhat s respektem k vlastním hranicím pomoci. V současné době je pro ukrajinské uprchlíky organizovaná pomoc za podpory státu, takže nemusejí v takových situacích setrávat, pokud by byla nad jejich síly.

Př tom počtu klientů, které psychologové obsluhují, i oni jsou sami pod tlakem. Zbývá čas na takzvanou sebezpečí a psychohygienu?

Nebudu tvrdit, že na nás psychology situace nedoléhá. Tato událost je pro nás výjimečná jednak délkou nasazení – většinou jsme v koordinační roli po dobu několika dní až týdnů, což jsme nyní významně přesáhli. A také tím, že se setkáváme s náročnými životními příběhy a traumaty. Právě proto je nezbytné si najít čas na péči o sebe a věnovat se více než kdy jindy činnostem, které nás pozitivně nabíjejí. Na to upozorňujeme rovněž všechny, kteří se na chodu Krajských asistenčních center pomoci Ukrajině podílejí.

A jak se s tím vyrovnáváte vy?

Pro mě osobně je důležité strávit příjemný čas se svými dětmi, zacvičit si nebo zajít do přírody, abych si vyčistila hlavu. Aktivně také využívám některé seberegulační techniky. ■

foto: archiv
HZS, HZS JČ