

Odolnost vůči traumatu

Většina jedinců si po extrémním neštěstí **zachová na zdravé hladině své psychosociální a fyzické funkce!**

Pozn. Během posledních 30 let se pozornost od individuálního jedince přesunula na **jedince v sociálním prostředí** (v rámci rodiny, školy, pracoviště). Od pohledu na lidské reakce na trauma jako na sekundární pohromu (člověk je nešťastná oběť, panikař) k pohledu na člověka jako **schopného řešit problémy tvořivým způsobem**.

Základní rysy: *sociální podpora, pevné přijetí reality, víra ve vlastní schopnosti*: „Mé činy mají význam, dopad.“, *schopnost improvizovat*.

Rizikové faktory:

- velké ohrožení života
- pohled na mrtvá těla, podivné okolnosti a pachy během události
- konfrontace s okolnostmi, které jsou těžko ovlivnitelné a předvídatelné
- prožitek velké ztráty a fyzické zranění
- zkušenost a prožitek velké společenské zkázy
- žít dál s možností, že se pohroma zase vrátí
- rodiče s psychiatrickou poruchou

Vývoj odolnosti: Všeobecné intervence - Zapoj se. Buď aktivní. Buď vnímavý. Uč se. Dávej.
Specifické akce při nehodách a katastrofách (vzpomínkové akce, rituály).

Odolnost vůči traumatu ovlivňují faktory:

- Sociální vztahy a kapitál (finanční možnosti)
- Ekonomika (více zdrojů, možnost zaplatit si léčbu)
- Instituce (dostupnost a existence pomáhajících institucí)
- Infrastruktura
- Komunita
- Psychosociální kontext (osobnostní faktory – zvládnání, fyzická nemoc, předchozí trauma)

Psychosociální odolnost:

- Individuální – „Schopnost jedince přizpůsobit se psychologicky, emočně a fyzicky, tváří v tvář neštěstí, hrozbě nebo složitému problému, bez trvalé újmy na sobě, vztazích a individuálním vývoji.“ Williamson, 2007
- Kolektivní – „Kolektivní odolnost odkazuje na davové způsoby, kterými lidé vyjadřují a očekávají solidaritu a kohezi a tím koordinuje čerpání kolektivních zdrojů podpory a dalších praktických zdrojů, přizpůsobených ke zvládnání neštěstí.“ Drury, 2009

Shrnutí:

- Lidé jsou v podstatě odolní.
- Každý nepotřebuje odborníka.
- Vhodné budovat protektivní (podporující) faktory a sledovat, jak se lidé se situací vyrovnávají.
- Soustředit se na osoby s vysokým rizikem rozvoje poruchy a aplikovat vědecky podložené metody.

Zdroj: Více k odolnosti viz samostatný list Psychologie lidské odolnosti
ORENGO-GARCÍA, F. (březen, 2011). TENTS-TP Train-The-Trainer (TTT) Workshop. Prezentace k odbornému workshopu konaného ve dnech 17.-18.3.2011, Praha.

Zpracovala: kpt. Mgr. Jana Majzlíková, duben 2011