

Bohumila Baštecká a kolektiv



TERÉNNÍ KRIZOVÁ PRÁCE

PSYCHOSOCIÁLNÍ INTERVENČNÍ TÝMY



 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



*Bohumila Baštecká a Dana Hlaváčková, Štěpán Kavan, Otakar Mika, Marie Sotolářová,
Štěpán Vymětal a spolupracovníci*

Všem nám, obětem

Děkuji všem lidem, kteří chápou lidské neštěstí a dokážou při něm dobře pomáhat. Již léta mám tu čest se s nimi na cestě pochopení setkávat.

Z nich všech bych ráda jmenovala Vítězslava Vursta, předsedu správní rady nadace ADRA, psycholožku Danielu Vodáčkovou, ředitelku Remedia Praha Zuzanu Novákovou, farářku Jindřišku Krpálkovou, ředitelku Oblastní charity Blansko Janu Sedlákovou, olomouckého psychologa Luboše Smékala a zlínského speciálního pedagoga Karla Opravila.

Děkuji Jindřišce Gallové a dalším profesionálům z Karlových Varů a okolí; především však obětem nažidelského neštěstí z roku 2003 za možnost být s nimi.

Děkuji svým zahraničním kamarádkám psycholožkám Ritě McLeod a Ireně Burdové za podnětné literární zdroje.

Děkuji i nejmenovaným.

Především děkuji svému muži, faráři Bohumilu Bašteckému, že mě upozorňuje na záludnosti psychologizujícího myšlení a velkoryse mě podporuje v mém konání.

Bohumila Baštecká

OBSAH

ÚVOD	9
I RÁNY OSUDU	11
1 UDÁLOST	13
1.1 Vymezení traumatizující události	13
1.2 Typy neštěstí	14
1.3 Odlišnosti v působení	16
1.3.1 Postižení větší skupiny lidí versus izolovaná oběť	17
1.3.2 Působení člověka versus působení přírodních sil	17
1.3.3 Zvladatelnost versus nezvladatelnost následků katastrofy	17
1.3.4 Zahanbující projev zvůle versus projev něčeho, „co muselo být“	18
1.3.5 Být přihlížejícím svědkem versus být přímou obětí	18
1.3.6 Krátkodobé versus dlouhodobé působení traumatizujícího podnětu	18
1.4 Souhrn kapitoly o událostech	19
2 ČASOVÝ PRŮBĚH UDÁLOSTI A VYROVNÁVÁNÍ SE S NÍ	20
2.1 Časový průběh reakce na traumatizující událost v osobním měřítku	20
2.2 Časový průběh vyrovnávání se se závažnou ztrátou: truchlení	23
2.3 Časový průběh reakce na traumatizující událost ve společenském měřítku	24
2.4 Časový průběh pomáhání	25
2.5 Souhrn kapitoly o časování	26
3 OBĚTI	27
3.1 Skupiny lidí zasažených událostí	28
3.2 Zranitelné (rizikové) skupiny obyvatel	29
3.2.1 Nezapomínejme na děti	30
3.3 Kulturní a etnické rozdíly	32
3.3.1 Kulturní citlivost	33
3.3.2 Projevy kulturní (ne)citlivosti při pomáhání	34
3.4 Souhrn kapitoly o lidech zasažených událostí (obětech)	35
☎ ROZHOVOR S BÁROU ŠINDELÁŘOVOU	35
4 PROJEVY A DŮSLEDKY NEŠTĚSTÍ	38
4.1 Projevy a důsledky neštěstí na úrovni jedince	39
4.1.1 Peri- a post-traumatické jevy	40
4.1.2 Posttraumatické poruchy	46
4.1.3 Příklad reagování na traumatizující událost: Stockholmský syndrom	52
4.1.4 Příklad reagování na traumatizující událost: nafouknuté Já (markýz Pombal, syn zemětřesení)	53

4.2	Projevy události na úrovni společenství	55
4.2.1	Útěk a přemístění	56
4.2.2	Truchlení	57
4.2.3	„Nákaza“ psychickým onemocněním (a zdravím)	64
4.3	Uzavření události	66
4.3.1	Přizpůsobení (adaptace)	66
4.3.2	Učení	67
4.4	Souhrn kapitoly o důsledcích a projevech neštěstí	68
II POMOC, OCHRANA, PŘÍPRAVA		71
1 RÁMEC POMÁHÁNÍ		73
1.1	Lidé při pomáhání	73
1.1.1	Nebezpečí a příležitosti pomáhání	74
1.1.2	Pomoc pomáhajícím	77
1.1.3	Výchozí postoj pomáhání	78
1.2	Lidské potřeby a hodnoty	78
1.3	Lidské síly: způsoby zvládání zátěže (copingové strategie, obranné mechanismy)	81
1.4	Lidské zdroje: sociální síť a sociální opora, společenství obce	83
1.4.1	Společenství obce a sociální síť jako základ sociální opory	83
1.4.2	Vymezení sociální opory	84
1.4.3	Sociální opora jako způsob žití „osoby v prostředí“: psychosociální zdroje	85
1.4.4	Sociální opora jako způsob zacházení s problémy: copingové strategie	86
1.4.5	Členění sociální opory	86
1.4.6	Zdroje sociální opory a její časování	87
1.4.7	Vnímání sociální opory: dostupnost, účinnost a přiměřenost pomoci	88
1.4.8	Nepříznivé podoby sociální opory	89
1.4.9	Společenství obce při katastrofách	89
1.4.10	Shrnutí o obci a sociální opoře	91
1.5	Řízení psychosociální krizové pomoci	92
1.5.1	Řízení toho, kdo pomáhá	92
1.5.2	Krizové řízení	108
1.5.3	Řízení pomoci	118
1.5.4	Výchova a příprava obyvatel	129
1.5.5	Dokumentace – papírové doklady a podklady	132
☉	ROZHOVOR S PETREM ČINČALOU	149
2 TYPY POMOCI		153
2.1	První (psychická) pomoc a vyprávění	156
2.1.1	Základní první pomoc zdravotní	156
2.1.2	První pomoc psychická	157
2.1.3	Vyprávění	160
2.2	Záchrané a likvidační práce	163
2.3	Krizová intervence	163
2.3.1	Základy a zásady krizové intervence	164
2.3.2	Krizová intervence jako soubor technik a strategií	168
2.3.3	Krizová intervence jako metoda	170
2.3.4	Vyústění krize	178

2.4 Časná intervence	178
2.4.1 Demobilizace, defusing, debriefing	178
2.4.2 Vývoj debriefingu	179
2.4.3 Sousednost časné krizové pomoci	181
2.4.4 Praxe založená na důkazech	182
2.4.5 Přirozené způsoby vyrovnávání s traumatizující událostí	183
2.4.6 Opory přiměřené, kvalitní a účinné časné intervence	184
2.4.7 Závěr kapitoly o debriefingu a časné intervenci	186
2.5 Materiální a humanitární pomoc (Bohumila Baštecká, Štěpán Kavan)	188
2.5.1 Obecné otázky humanitární pomoci (Bohumila Baštecká)	188
2.5.2 Humanitární pomoc v České republice a České republiky (Štěpán Kavan)	193
2.6 Psychosociální pomoc obětem neštěstí	201
2.6.1 Vymezení psychosociální pomoci obětem neštěstí	202
2.6.2 Jak psychosociální pomoc ke špatné pověsti přišla	202
2.6.3 Etika pomáhání a etika pomáhajícího	204
2.6.4 Současné postoje k psychosociální pomoci: od odborníků k sousedům a zpět	206
2.6.5 Cíle psychosociální pomoci obětem neštěstí	207
2.6.6 Psychosociální intervenční týmy (PIT)	208
2.6.7 Souhrn kapitoly o psychosociální pomoci obětem neštěstí	210
2.7 Navazující odborná pomoc	211
3 PŘÍPRAVA, OCHRANA, ZÁCHRANA (Otakar Mika)	214
3.1 Prevence jako nejúčinnější prostředek ochrany	214
3.1.1 Základní zásady připravenosti obyvatelstva	215
3.1.2 Doporučené zásady chování ohrožených a zasazených osob	216
3.1.3 Tísňové volání	219
3.2 Integrovaný záchranný systém jako nástroj pro záchranu osob a likvidaci následků mimořádných událostí	220
3.2.1 Součinnost složek IZS a základní úkoly IZS	221
3.2.2 Stupně poplachů IZS	222
3.2.3 Zásady spolupráce operačních a informačních středisek	223
3.3 Předchůdce integrovaného záchranného systému a krizového řízení	224
3.4 Krizové řízení	225
3.4.1 Krizový štáb	226
3.4.2 Typové plány pro správné a rychlé řešení mimořádných událostí	227
3.5 Závěr	228
4 SOUHRN KAPITOLY O POMOCI, OCHRANĚ A PŘÍPRAVĚ	229
III ZÁKONNÝ RÁMEC POMOCI PŘI NEŠTĚSTÍCH V ČESKÉ REPUBLICE	231
1 PŮSOBNOST MINISTERSTVA VNITRA ČR	233
1.1 Ochrana obyvatelstva (Štěpán Kavan)	233
1.1.1 Historie ochrany obyvatelstva	234
1.1.2 Vymezení pojmu ochrana obyvatelstva (civilní ochrana)	235
1.1.3 Vývoj ochrany obyvatelstva v našich podmínkách	235
1.1.4 Ochrana obyvatelstva	236
1.1.5 Koncepce ochrany obyvatelstva	241
1.1.6 Shrnutí	242

1.2 Hasičský záchranný sbor a integrovaný záchranný systém (<i>Marie Sotolářová</i>)	243
1.2.1 <i>Historie a poslání Hasičského záchranného sboru ČR a integrovaného záchranného systému</i>	243
1.2.2 <i>Nezbytná řeč paragrafů a definice pojmů</i>	244
1.2.3 <i>Lidé v Hasičském záchranném sboru aneb „kdo pomůže pomáhajícím“?</i>	246
1.2.4 <i>Psychologická služba hasičského záchranného sboru a její úkoly</i>	247
1.2.5 <i>Pokyny, které upravují výkon psychologické služby u HZS</i>	248
1.3 Policie při hromadných neštěstích (<i>Štěpán Vymětal</i>)	250
1.3.1 <i>Historie a poslání policie</i>	250
1.3.2 <i>Vymezení psychologické služby u Policie ČR</i>	251
1.3.3 <i>Historie psychologické služby v policejních složkách</i>	252
1.3.4 <i>Současný rozvoj systému posttraumatické intervenční péče a dalších typů péče o zaměstnance u Policie ČR</i>	252
1.3.5 <i>Výhledy oboru: tvorba systému psychologické služby u bezpečnostních sborů</i>	258
1.3.6 <i>Psychologie mimořádných událostí a možnosti jejího rozvoje</i>	259
1.4 Dohoda o spolupráci mezi HZS, ERC a ČBK	260
2 PŮSOBNOST MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ	262
2.1 Urgentní medicína a medicína katastrof (<i>Dana Hlaváčková</i>)	262
2.1.1 <i>Legislativní rámec poskytování první pomoci v České republice</i>	263
2.1.2 <i>Historie zajišťování přednemocniční neodkladné péče a medicíny katastrof v ČR</i>	265
2.1.3 <i>Rizika a stresové faktory v práci zaměstnanců zdravotnických záchranných služeb</i>	267
2.1.4 <i>Osobnost a motivace zdravotnického záchranáře</i>	272
2.1.5 <i>Shrnutí</i>	273
3 PŮSOBNOST MINISTERSTVA PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ	274
3.1 Krizová pomoc	274
4 PŮSOBNOST MINISTERSTVA OBRANY	276
4.1 Psychosociální složky v armádě	276
☎ ROZHOVOR S VLASTIMILEM TICHÝM	277
5 SOUHRN KAPITOLY O ZÁKONNÉM RÁMCI POMOCI PŘI NEŠTĚSTÍCH V ČESKÉ REPUBLICE	281
ZÁVĚR <i>neboli Příležitosti a rizika psychosociální pomoci obětem neštěstí</i>	283
MEDAILONY AUTORŮ	287
LITERATURA	291

ÚVOD

Potkala jsem nedávno staršího muže, který měl v živé paměti konec druhé světové války. Tehdy ho při náletu zasypaly trosky domu. Celý svůj dospělý život strávil prací v civilní obraně; promýšlel, jak chránit obyvatelstvo při katastrofách. „Při náletu mi bylo sedm. V sedmi jsem se rozhodl, že už se nikdy nesmím dostat dolů, pod to.“

Dva roky po záplavách jsem potkala ženu středních let, která při nich jako členka zastupitelstva pomáhala celé obci; teď nemohla snést, když se lidi kolem ní veselili. Připadali jí necitliví vůči lidskému neštěstí, jako by zradili solidaritu povodňových dní.

Potkala jsem mladého policistu, vycvičeného v posttraumatické intervenční péči. Staral se o policisty, kteří museli použít zbraň nebo zažili sebevraždu kolegy. „A kdo se stará o vás?“ ptala jsem se. „To není třeba. Já si pak večer sednu a hraju na harmonium. Dlouho. Dostanu to ze sebe takhle.“

Za posledních několik let můžeme v naší republice pozorovat nárůst citlivosti na katastrofy. Prvním mohutným podnětem byly moravské povodně roku 1997. Došlo k posílení integrovaného záchranného systému, k obnově důvěry v civilní ochranu, k vytvoření „krizových zákonů“; psychologové se začali školit v posttraumatické pomoci; sociální pracovníci v rozpoznávání postkatastrofických potřeb; duchovní v přípravě na katastrofy.

Po českých povodních v létě roku 2002 se shodou okolností uskutečnil velkorysý pokus: poprvé v historii republiky byla psychosociální pomoc obětem poskytována celý rok po události.

V březnu roku 2003 havaroval na jihu Čech autobus s lidmi z karlovarského plaveckého oddílu. Na místě zůstalo devatenáct mrtvých, zbytek zraněných. Poprvé v historii republiky dosáhla psychosociální péče o oběti úrovně srovnatelné s vyspělým zahraničím.

České a moravské zkušenosti, o které jsem se v práci opírala, se v této publikaci souhrnně neobjeví, neboť rozsahem i obsahem přesahují původní záměr knihy.

Cílem *Terénní krizová práce* je zmapovat a zároveň ustanovit oblast **krizové psychosociální pomoci**, která při a po neštěstích **vychází za** zasaženými **lidmi** do jejich přirozeného prostředí. V České republice je **terénní psychosociální pomoc obětem neštěstí** poměrně nová; systém není jednotný ani v zahraničí. Knížka by měla posloužit jak laickým čtenářům, tak například psychologům, kteří nevěří, že jsou situace, kdy je třeba jít za lidmi, a nečekat, až přijdou sami. Nebo věří, ale nevědí, co si mají s lidmi v terénu počít.

Já sama jsem profesí psycholožka a dva z mých spolupracovníků jsou rovněž psychologové. Něčím to odpovídá skutečnosti: v oboru se zatím prosazují hlavně psychologové. Doufám, že se nám přesto podařilo podat celkovou představu o odborné části krizové psychosociální pomoci, jejímž těžištěm je dobře prováděná komunitní a sociální práce, v naší zemi stále ještě vzácná.

Neštěstí může potkat kohokoli a jakkoli. Připomeňme si teroristický útok 1. září 2004 na školu v severoosetijském Beslanu, vichřici ve Vysokých Tatrách, zdánlivě vzdálenou vlnu tsunami. Pomoc druhým pomáhá. Základním přesvědčením této knížky je, že lidi velmi dobře vědí, co potřebují, a že člověk zvládne kdeco, pomohou-li mu druzí lidé a může-li sám něco dělat. Její základní snahou je, aby pomoc byla účinná, přiměřená a aby pomáhala nejen pomáhajícím.

I RÁNY OSUDU

Rány osudu dopadají každý den. Sousedka potratila, kamarád se zabil při autohavárii, jeho ženě kvůli alkoholismu odebrali děti, známých syn spáchal sebevraždu, manžel kolegyně sexuálně zneužíval její dceru.

Naše bezstarostná přesvědčení o zárukách štěstí, bezpečí a nezranitelnosti jsou iluzí, která trvá jen do doby, kdy se něco stane i nám. Iluze v přiměřené míře jsou životu prospěšné.

Některým ranám říkáme neštěstí a řadíme je mezi traumatizující události.

Neštěstí prožíváme. Po úmrtí a jiných významných ztrátách truchlíme, po traumatizujících událostech se vyrovnáváme s posttraumatickými jevy. Zlobíme se na osud, trápíme se vinou, zažíváme nesmyslnost každodennosti. Neštěstí zasahuje do rodinných vztahů, mění společenské postavení obětí a jejich finanční možnosti, ovlivňuje jejich zdravotní stav. Navzdory neštěstím přežíváme, změníme a mnohdy posílíme.

V tomto oddíle se zaměřím na lidská neštěstí definovaná jako traumatizující události. (O širší kategorii – krizích – se zmiňuji v kapitole o krizové intervenci v oddíle *Pomoc, ochrana, příprava.*) Budeme se zabývat oběťmi traumatu, jeho důsledky a časovým průběhem. Uvidíme, že události umíme přesně popsat a do jisté míry odhadnout jejich průběh v čase; s daleko menší jistotou stanovujeme jejich důsledky (co je „zdravé“, a co už ne).

1 UDÁLOST

Něco se stalo a naráz je všechno jinak. Mluvíme o krátce časově ohraničené nepříznivé události, o havárii, nehodě, neštěstí, katastrofě; v anglických textech o „critical incident“.

Critical (z řec. *krisis* od *krinein* rozhodnout) znamená rozhodující, *incident* (z lat. *incidens* dopadající, stávající se) znamená příhodu, případ.

V řeči zákonů, které upravují vnitřní bezpečnost našeho státu (239 a 240/2000 Sb. – blíže viz III. oddíl), jde o **mimořádné události** (= „škodlivé působení sil a jevů“). Pouze některé mimořádné události vedou k vyhlášení **krizových stavů** (stav nebezpečí a nouzový stav, případně stav ohrožení státu).

1.1 VYMEZENÍ TRAUMATIZUJÍCÍ UDÁLOSTI

Definici traumatizující události najdeme v mezinárodních systémech, které třídí poruchy a nemoci a také jejich příčiny. Část světa včetně České republiky se řídí **10. revizí Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10)**, kterou vytvářejí odborníci pod vedením Světové zdravotnické organizace, druhá část světa používá spíše **IV. verzi Diagnostického a statistického manuálu (DSM-IV)**, který vzniká v USA.

Podle MKN-10 má traumatizující událost „výjimečně nebezpečný nebo katastrofický charakter“ a vyvolala by „hluboké rozrušení téměř u kohokoli“; podle DSM-IV jde o takovou událost, při níž „právě došlo k usmrcení někooho jiného, kdy hrozila smrt nebo kdy došlo k těžkému úrazu nebo k ohrožení fyzické integrity vlastní nebo jiných“ a kdy jedinec reagoval „intenzivním strachem, beznadějí nebo hrůzou“ (obě definice ze Smolík, 2002). Jako podmínku akutní reakce na stres uvádí MKN-10 „zdrucující traumatický zážitek, zahrnující vážné ohrožení bezpečnosti nebo somatické integrity jedince nebo blízkých osob, nebo neobvykle náhlá a ohrožující změna v sociálním postavení a(nebo) v mezilidských vztazích jedince, např. ztráta mnoha blízkých osob nebo požár v domácnosti“ (*Duševní poruchy a poruchy chování*, 1992), zatímco americký protipól – akutní stresová porucha – vyžaduje opět **přítomnost nebo nebezpečí smrti či ohrožení tělesné celistvosti**.

Souhrnně lze říci, že traumatizující událost je vymezena

- tím, co se děje = typem **události**; obvykle jde o něco, co je nenadálé, hroživé a co ohrožuje život či tělesnou celistvost **jedince** (znásilnění, mučení, dopravní nehoda, povodeň) nebo jeho **blízkých**;

- tím, jak na dění jedinec reaguje = typem **reakce**; událost dopadá na všechny a vyvolává téměř u všech poznatelné projevy tísně, beznaděje, hrůzy. Pokud se zdá, že na někoho událost nezapůsobila, nemůžeme si být jisti, že daný jedinec je v pořádku.

V roce 1980 III. verze DSM ještě tvrdila, že traumatizující událost „přesahuje běžnou lidskou zkušenost“. Výzkumy ukázaly, že dramatické události se v lidských životech objevují častěji, než se čekalo (Gersons, 2003), a tato část definice byla vypuštěna.

Odhaduje se, že v roce 1991 bylo zhruba 311 milionů lidí zasaženo katastrofami velkého rozsahu; 770 000 lidí zahynulo (*World Disaster Report*, 1993, cit. in Voutira, Benoist, Piquard, 1998).

Traumatizující události se vyznačují velkou **silou působení**; ne každá dopravní nehoda a ne každá povodeň musí mezi ně patřit. Někdy se k jejich charakteristikám řadí i **náhlost a nevladatelnost**. Američané jako podmínku stanoví „**ohrožení fyzické integrity**“. Klasifikace se shodují na podmínce **přímé účasti**: máme-li událost považovat za traumatizující, musíme jí být přítomni jako ten, kdo je přímo ohrožen, nebo jako **svědek** přímého ohrožení druhého člověka.

Pozorujeme-li pád laviny z bezpečné vzdálenosti, můžeme událost považovat za velkolepě nádhernou.

Praxe nezná pevně ohraničené kategorie. Uvidíme traumatickou reakci u člověka, který události přítomen nebyl (například u pozůstalého po člověku, který spáchal sebevraždu), nebo zažijeme traumatickou reakci na podnět, který obvykle nebývá považován za traumatizující (například vyloupení bytu). Někdy musíme představu o ohrožení tělesné integrity člověka rozšířit o **ohrožení celistvosti duševní**.

Existuje řada situací a reakcí, které se traumatu dotýkají. Výše uvedené jasně definované traumatizující události lidé nazývají **neštěstími**; v teorii krizí se jim říká **krize z působení náhlého traumatizujícího podnětu**. Jimi se v naší knížce budeme zabývat především.

Čtenáře, který se chce dočíst i o dalších typech krizí a zátěžových událostí (například o zneužívání, sebevraždách atp.), odkazují na dostupné literární zdroje:

Vodáčková, D. a kol.: *Krizová intervence*. Praha, Portál 2002.

Špatenková, N. a kol.: *Krizová intervence pro praxi*. Praha, Grada Publishing 2004.

1.2 TYPY NEŠTĚSTÍ

Oběť neštěstí se může cítit osamocena, zvláště tehdy, panuje-li kolem ní o události mlčení. Osamocené neštěstí si však téměř nedovedeme představit. Každé se dotýká řady lidí – oběti, pachatele, svědků, blízkých a přátel, příbuzných, spolupracovníků, vyšetřovatelů, zdravotníků i neznámých lidí s podobnou zkušeností.

Pro potřebu třídění volíme jako základní jednotku **neštěstí individuální**, jehož příomou obětí se stal jednotlivec. Řadíme sem znásilnění, zkušenost, kdy je člověk mučen nebo držen jako rukojmí nebo kdy je obětí loupežného přepadení.

Pokud neštěstí nebo traumatizující událost zasáhne skupinu nebo větší celky obyvatelstva, mluvíme o **hromadných neštěstích a katastrofách**. Jednotlivá záchranářská

třídění se liší počtem zasažených lidí, neboť v různých zemích mají k dispozici různě velké regionální zdroje pro záchranné a likvidační práce.

Třídění se vztahují k pojmu „**mimořádná událost**“ (= stav náhlé změny v množství nebo uspořádání ničivých sil). Uvádím klasifikaci mimořádných událostí podle Štětiny (in Štětina a spol., 2000; srovnej s kapitolou O. Miky – *Stupně poplachů IZS*):

- **Hromadné neštěstí omezené** = mimořádná událost postihující nejvíce 10 zraněných nebo zasažených, z nichž minimálně jeden je v kritickém stavu. Následky této události jsou řešeny místními zdroji, traumatologické plány nejsou aktivovány.
- **Hromadné neštěstí rozsáhlé** = mimořádná událost, která má za následek náhlý vznik většího počtu než deseti zraněných nebo zasažených. Počet zasažených však nepřekračuje číslo 50. (V Německu je rozhodujícím číslem 100.) Nezbytná je aktivace poplachových, havarijních a traumatologických plánů. Lze zvládnout regionálně (zhruba v rozsahu bývalého okresu).
- **Katastrofa** (pohroma, z řec. *katastrofé* – převrat) = náhle vzniklá mimořádná událost velkého rozsahu, která má za následek více než 50 postižených bez rozdílu počtu mrtvých, těžce zraněných či lehce zraněných. Vyznačuje se náhlým a nečekaným vznikem, bývá nedostatek času na rozhodování a řízení záchranných prací i nedostatek personálu a prostředků, hrozí vznik epidemií.

Katastrofy se třídí podle vyvolávající příčiny. Tou bývá **havárie** – mimořádná událost vzniklá v souvislosti s provozem lidmi vyrobených zařízení – a **živelná pohroma** – neovládaná mimořádná událost vzniklá v důsledku působení ničivých přírodních sil. I podrobnější třídění katastrof rozpracovává působení dvou základních ničivých sil – **přírody a člověka**.

Klasifikaci katastrof podle WHO, kterou uvádějí Humlíček, Kovářík a Kvapil (in Štětina a spol., 2000), cituji ve zkrácené podobě:

1. **Přírodně klimatické katastrofy** (voda, oheň, země, vzduch)
 - zemětřesení a jeho následky (požáry, sesuvy, hladomor, epidemie);
 - sopečná činnost a její následky (bahnotok, sopečné povodně a žhavá sopečná mračna);
 - pohyby vodstva či zeminy (povodně, sesuvy půdy, laviny) a jejich následky;
 - povětrnostní vlivy (větrné smrště, nadměrná sucha a horka, mrazy, krupobití a přívalové deště) a jejich následky;
2. **Sociálně-ekonomické katastrofy** (působené činností člověka)
 - válečný konflikt a mimořádné situace vojensko-politického charakteru v době míru (náhodný jaderný úder, nacionalistické konflikty, terorismus, migrační vlny);
 - civilizační katastrofy (dopravní a průmyslové havárie, havárie v oblasti vodních staveb, jedovatých odpadů a jaderné energie, velké požáry). Štětina a kol. (2000) se zmiňují i o „III. generaci katastrof“, které lze nazvat spojovacími; jde o zhroutení systémů (např. počítačových sítí), které zajišťují fungování civilizace.

Jiné třídění nabízí např. Benthall (1993, cit. in Voutira, Benoist, Piquard, 1998), který vychází z (ne)předvídatelnosti a náhlosti katastrofy:

- **náhlé živelné** katastrofy, jako jsou zemětřesení, povodně, hurikány; lidský prvek se projeví ve zpracování jejich důsledků;
- **předvídatelné**, kam patří většina hladomorů a epidemií;
- **záměrné**, které vyplývají z válečných konfliktů;
- **náhodné**, vyplývající z technologických havárií.

Rozdělení na působení člověka a přírody přestává platit; za užitečnější proto autor považuje dvě sběrné kategorie katastrof:

- **náhlé**, které mají větší zájem médií a veřejnosti a lépe se dají zvládnout;
- **chronické**, jejichž působení je složitější a náprava vyžaduje dlouhodobou rozvojovou pomoc: patří sem plíživé ekologické katastrofy (úbytek lesů, znečištění vzduchu) a epidemické až pandemické nemoci, jako je cholera a AIDS.

Jednotlivé země obvykle umějí zacházet s živelnými pohromami, které se v jejich podmínkách opakují. Jsou však země, které se na opakovanou nepřízeň přírody připravit nemohou, protože jsou příliš chudé, anebo proto, že příroda se projevuje nepříznivě příliš často.

1.3 ODLIŠNOSTI V PŮSOBNÍ

Uvedenou skupinu jevů sjednocuje kromě **intenzity a výjimečnosti podnětu** i zážitek naprosté **lidské bezmoci** tváří v tvář obrovské moci něčeho nebo někoho jiného. Přesto se jednotlivé podněty liší, například mírou **předvídatelnosti a zvladatelnosti, povahou události a délkou jejího působení**.

Liší se proto i způsoby, kterými traumatizující události ohrožují život, zdraví, lidskou důstojnost, neporušenost těla a celistvost „já“. Porozumíme-li podnětům, můžeme porozumět i jejich důsledkům a přesněji zaměřit pomoc.

Důsledky zdánlivě stejné události – války – se proměňují podle **dobových souvislostí**, ve kterých se válka děje. **Bojová stresová reakce** je akutní porucha, která se objevuje u zdravého vojáka v důsledku působení závažné zátěže a ochromuje jeho bojeschopnost. Trvá dočasně a lze ji zvrátit. V roce 1915 (první světová válka) ji britský psychiatr Charles Samuel Myers nazval „šokem z výbuchu granátů“ (*shell shock*); bojovalo se poměrně zblízka a zabíjely granáty, bomby a šrapnely. Americká armáda v roce 1943 (druhá světová válka) rozhodla, že všechny bojové ztráty působené stresem dostanou vstupní pojmenování „únavy z boje“ (*combat exhaustion*). Bojovalo se často v extrémních podmínkách (severní Afrika); tělesně vyčerpání vojáci hůře snášeli další zátěž. Válka ve Vietnamu přinesla jiný obraz bojové stresové reakce – úzkost nahradily problémy s kázní a zneužíváním drog. Výrazným důsledkem vietnamské války byly především chronické problémy válečných veteránů, dříve nevídané. Vysvětlovaly se změnou **společenských souvislostí**: pochybovalo se o oprávněnosti války a navrátilce jejich vlastní národ odmítal. V současnosti se obraz proměňuje do „stresového syndromu vojáků mírových sil“. Převažují úzkostné projevy vyvolané strachem vojáka z vlastního hněvu, který je působen bezmocí, zákazem bojovat. (Weisaeth, 2003)

Souvislosti (dobové, kulturní, společenské) mohou mít pro působení podnětů zásadní význam. Vizinová, Preiss (1999) upozorňují na diskuse o důsledcích fyzického mučení: v západní kultuře jde o výrazně traumatizující událost, kdežto v kultuře se zvýrazněnými společenskými vazbami prožívají lidé hůře ohrožení a rozpad společenství než vlastní tělesné mučení.

1.3.1 POSTIŽENÍ VĚTŠÍ SKUPINY LIDÍ VERSUS IZOLOVANÁ OBĚŤ

Lidé, kteří mají za sebou traumatizující zkušenost, obvykle říkají, „kdo to neprožil, nepochopí“. Při katastrofách, které zasahují velkou část území, je více těch, kteří chápou; v individuálním neštěstí zůstane člověk snáze osamocen. Na druhou stranu se mohou velké skupiny postižených lidí společně ocitnout bez sil a bez možnosti poskytovat druhým oporu. **Dostatečná sociální opora** se přitom považuje za rozhodující pro úspěšné zpracování traumatu.

1.3.2 PŮSOBENÍ ČLOVĚKA VERSUS PŮSOBENÍ PŘÍRODNÍCH SIL

Katastrofy můžeme dělit na dvě velké skupiny – způsobené člověkem a působené přírodou (viz výše). Zdá se, že přírodní katastrofy jsou milosrdnější: dá se na ně lépe připravit a nikdo za ně nemůže. U událostí působených člověkem se snáze hledá **viník**; jeho nalezení však nemusí přinést úlevu.

„Psychické dopady události jsou závažnější a pomaleji odeznívají, když přeživší vnímají katastrofu spíše jako důsledek lidské otrlosti nebo chyby než jako zásah Boha či přírody.“ (Murray, Luetje, 1983, str. 237)

Většinou se předem ví, která místa jsou ohrožena zemětřesením, kde bývají lesní požáry, za jakých podmínek se objevují tornáda a kam až sahá záplavová oblast. Příroda nezná období typicky lidské katastrofy „náhodný jaderný výbuch v dobách míru“.

Přírodní katastrofy jako by spadaly mimo oblast lidské zodpovědnosti, zatímco člověkem působená neštěstí „se vždy otevírají morálnímu hodnocení“ (Voutira, Benoist, Piquard, 1998, str. 9).

Podle Kai Eriksona, sociologa z Yaleovy univerzity, spočívá základní rozdíl mezi přírodními a civilizačními katastrofami v tom, že tornáda, hladomory atp. jsou hmatatelné a pozorovatelné, kdežto radioaktivita a většina průmyslových toxinů působí plíživě a nedá se rozpoznat běžnými smysly. Lidé často ani nevědí, zda byli zasaženi, nebo ne. Navíc má přírodní katastrofa obvykle zřetelný začátek i konec, zatímco civilizační katastrofy „nejsou nijak vymezeny a vedou u obětí k permanentnímu znepokojení a úzkosti“ (Erikson, 1994, cit. in Giddens, 1999, str. 501).

V mnoha případech však odlišnost není příliš velká: víme, kolik diskusí na téma „kdo za to může“ otevřely české povodně 2002; dobře připraveni bychom měli být i na základní typy neštěstí působené člověkem (viz kapitolku o typových plánech). Navíc se zdá, že předvídatelnost událostí pomáhá pouze ruku v ruce s jejich zvladatelností.

1.3.3 ZVLADATELNOST VERSUS NEZVLADATELNOST NÁSLEDKŮ KATASTROFY

Důsledkem katastrof je mimo jiné **zkušenost**, která znamená, že na příští katastrofu podobného typu jsou lidé lépe připraveni. Jsou však události, na které se uspokojivě připravit nelze. Patří k nim „opakované záplavy, opakované sesuvy půdy, časté sopečné erupce v krajinách, odkud nelze včas uniknout, požáry lesů, nebezpečí radioaktivního úniku. Znejišťují společnost, v opakovaně postihovaných komunitách vedou ke zvýšení sebevraždnosti, k masovému a spontánnímu přesunu až úprku obyvatel, k chaosu, k depresím, k degradaci disciplíny.“ (Drábková, 2001)

(Ne)zvladatelnost katastrof má geopolitické souvislosti. V rozvojových zemích katastrofy zabíjejí častěji, což má spolu s nedostatečnými zdroji za následek, že pomoc se „obvykle omezuje na záchranu a na poskytnutí základní zdravotnické péče“. Mnohdy vzniká „katastrofická subkultura“ lidí, kteří mají s pohromami dlouhodobé zkušenosti. Výzkumné závěry ze zemí, kde se katastrofy objevují výjimečně, nelze na ně beze zbytku přenášet. (Voutira, Benoist, Piquard, 1998, str. 123)

1.3.4 ZAHANBUJÍCÍ PROJEV ZVŮLE VERSUS PROJEV NĚČEHO, „CO MUSELO BÝT“

Lidé, kteří prožili železniční neštěstí, většinou mohou a chtějí vyprávět. Lidi, kteří prožijí znásilnění, se obvykle za svou zkušenost hluboce stydí.

Vyrovnat se s traumatizujícím prožitkem, který přemáhá a zahanbuje, je pravděpodobně složitější, než vyrovnat se se zkušeností, která „pouze“ přemáhá. (Marek, Kalvach, Sucharda a kol., 2001; Vizinová, Preiss, 1999) Člověk jako **homo symbolicus** (Thomä, Kächele, 1993) může být ničen nejen samotnou událostí, ale i představami o ní a o sobě v ní, o vlastní důstojnosti.

Lidé se někdy brání zahanbení tím, že projev zvůle zarámují okolnostmi nebo dobou, kdy „to tak muselo být“. „Byla válka. Nedalo se nic dělat. Nebyla jsem první ani poslední, kterou to potkalo.“

1.3.5 BÝT PŘIHLÍŽEJÍCÍM SVĚDKEM VERSUS BÝT PŘÍMOU OBĚTÍ

Zdá se, že lidé, kteří musí bezmocně přihlížet například mučení, jsou postiženi posttraumatickými důsledky více než lidé, kteří mučení sami zažívají. (Hodgkinson, Stewart, 1998) Mnohonásobně traumatizovaní ugandští uprchlíci považovali vesměs (v 52 %) za nejhorší, když byli svědky těžkých zranění nebo úmrtí druhých lidí. (Neuner, Schauer et al., 2004)

1.3.6 KRÁTKODOBÉ VERSUS DLOUHODOBÉ PŮSOBENÍ TRAUMATIZUJÍCÍHO PODNĚTU

Podněty můžeme třídit i podle síly a délky působení. Známe řadu stresorů, s kterými se v životě setkáme poměrně běžně, nemají traumatizující charakter, přesto mohou vyvolat obtíže. Patří mezi ně **velké změny a ztráty** (prožitek odloučení, nutnost přestěhování, kulturní šok, odchod do důchodu) nebo **dlouhodobá zátěž** (např. při péči o člověka s demencí).

Krátkodobě působící podněty krajní síly jsme probírali v kapitole *Typy neštěstí*. Existují i **podněty krajní intenzity působící dlouhodobě**: prožitek koncentračního tábora, mučení, dlouhodobé vystavení život ohrožujícím situacím, dlouhotrvající zajetí s velkou možností usmrcení. Předpokládá se, že jejich následkem může být nejen posttraumatická stresová porucha, ale i **změna osobnosti**, která přetrvává déle než dva roky od události a projevuje se nepřátelským nebo nedůvěřivým postojem ke světu, pocity prázdnoty a beznaděje, odtážením se od lidí a zvýšeným pocitem ohrožení. (*Duševní poruchy a poruchy chování*, 1992; Smolík, 2002)

1.4 SOUHRN KAPITOLY O UDÁLOSTECH

Události, které ohrožují naši **tělesnou a duševní celistvost**, jsou běžnou součástí života stejně jako bolest. **Bolest a utrpení** patří do lidských společností, lidé je prožívají, rozumějí jim a vyrovnávají se s nimi. (Voutira, Benoist, Piquard, 1998)

Traumatizující události jsou doprovázeny **bezmocí**. O úspěšném vyrovnání se s nimi rozhoduje pravděpodobně dostatek **sociální opory**, která události pomáhá dodat **smysl**.

Reakce ostatních lidí – blízkých i vzdálených – je zásadně důležitá. Navrátilce z vietnamské války nikdo nevítal; žádné přehlídky, žádný nadšený jásot; lidé je označovali za „zabijáky“ a prohranou válku ve Vietnamu považovali za nesmyslnou a nemorální. Má se za to, že vysoké procento psychických potíží (posttraumatické stresové poruchy) u veteránů vietnamské války je možné přičíst chybějící sociální opoře. (Davison, Neale, 1994)

V hodnocení neštěstí a katastrof je možné pozorovat změny: víc než o událost jde o proces a víc než o zranitelnost jedince jde o zranitelnost společnosti. (Voutira, Benoist, Piquard, 1998)

2 ČASOVÝ PRŮBĚH UDÁLOSTI A VYROVNÁVÁNÍ SE S NÍ

*My si čas představujeme jako lineární, neodvolatelně postupující ve vteřinách, minutách, týdnech a rocích bez návratu nebo opakování. Pro mnoho primitivních národů je však čas cyklický, každý sezónní cyklus je uzavřený a každý další rok se stává obrazem toho předchozího. **Výroční rituály** jsou v tomto nekonečném kruhu stabilními dělicími body.*

Robert F. Murphy: Úvod do kulturní a sociální antropologie (zdůrazněno bb)

Naše kultura se v plynoucím toku času orientuje podle počasí a kalendáře; s jejími ostatními členy sdílíme **společné a společenské významy času**; slavíme Vánoce a o prázdninách jezdíme na dovolené. **Osobní význam získává čas událostmi.**

U událostí celospolečenských (konec socialismu v roce 1989, povodně roku 1997 a 2002) se společné a osobní významy protínají; osobní osudy a vzpomínky jsou naladěním společnosti, slavením výročí atp. podpořeny. Povodně byly i v roce 1998; tehdy zasáhly asi tři okresy východních Čech. Několik lidí zahynulo a množství lidí bylo povodněmi zasaženo. Přesto si dnes v republice vzpomene málokdo. A už nikdo kromě blízkých nevzpomíná na lidi, kteří zahynou každý týden na silnicích. Možná sousedi vědí ještě po roce, dvou, že vedlejší rodinu potkala tragédie.

V této kapitole se seznámíme s vyrovnáváním se s událostí v čase: s průběhem reakce na traumatizující událost v osobním a společenském měřítku a s průběhem truchlení a pomáhání.

2.1 ČASOVÝ PRŮBĚH REAKCE NA TRAUMATIZUJÍCÍ UDÁLOST V OSOBNÍM MĚŘÍTKU

Časový průběh reakce na traumatizující událost má své zákonitosti, které platí především pro reakce biologické a psychosociální v prvních okamžicích po události; s přibývajícím časem se obraz u různých lidí rozrůžňuje. Obecně platí, že „lidé nemohou nekonečně dlouho zůstat ve stavu psychického zmatku, a přežít“ (Roberts, 2000, str. 10); za akutní fázi považujeme 48 hodin po události; do **čtyř až šesti týdnů** po události se lidé přizpůsobí nové situaci a naleznou nějaký způsob rovnováhy.

Post (1992, in Shalev, 2003) uvádí v **biologickém časování** rozpětí od zlomků vteřiny pro základní reakce (např. obranné reflexy) přes několik vteřin (pro aktivaci sympatického nervstva) a desítky minut (pro aktivaci osy hypotalamus-hypofýza-nadledviny) k hodinám (pro expresi časných genů), dnům (pro ustálení paměťových stop) a měsícům (pro trvalé změny v centrálním nervovém systému).

Časová členění pro **psychosociální reakce** najdeme různá (a upřesňujeme je v kapitole *Peri- a post-traumatické jevy*).

Shalev a Ursano (2003, opírajíce se o práci Tyhurstovu z roku 1957) dělí proces přizpůsobování se změně, která je způsobena traumatizující událostí, na čtyři úseky:

- **dopad události** – hlavním úkolem je přežít a zachovat si lidskou důstojnost;
- **záchrana** (fáze bezprostředně po dopadu události) – přeživší se musí přizpůsobit nové skutečnosti (jsou evakuováni, v nemocnici atp.), aniž se změnili vnitřně; pocítují odcizení a změnu k horšímu;
- **časné zotavení** (fáze posttraumatická) – **z prožitých události se stává událost duševní**; je možné o ní vyprávět; přeživší se snaží od prožitého získat odstup a zároveň traumatickou zkušenost vyhodnotit, porozumět jí (popření a znovuprožívání, hledání smyslu);
- **návrat do života** – přeživší se snaží přizpůsobit změněným podmínkám i vnitřně, vyrovnávají se s nimi pomocí různých strategií; pokud se jim to daří, jsou znovu schopni plnit pracovní úkoly a mít potěšení z mezilidských kontaktů, znovu si sami sebe váží a cítí se lépe, nepohoda se zmenšuje.

Autoři (Shalev, Ursano, 2003) připomínají, že období po události není bez událostí. Člověk, který se již nacházel ve fázi časného zotavování, může být znovu zatížen (např. dalším chirurgickým zákrokem) natolik, že opět bojuje o přežití.

Podobně časování, které přejímám od Sandry van Essen (cit. in Smékal, 1998) a které vzniklo sloučením několika přístupů, je pouze schematické. Můžeme si pod ním představit ostře ohraničenou událost (povodeň typu přívalových dešťů, kdy se voda přežene ve dvou hodinách a zůstane spoušť atp.).

- **Fáze omámení a šoku.** („Je jak praštěný,“ říkají lidé.) Trvá od 0 do 24 až 36 hodin po události. Přednost má v tu chvíli **záchrana životů, zdraví a majetku**, důležitá jsou **protišoková opatření (první psychická pomoc, psychická stabilizace)**. Zachránění potřebují **informace** – nejlépe stručné, jasné, případně písemné, nikdy ne lživé. „Psychologicky je daleko horší vydávat informace neodpovídající skutečnosti než přiznat nedostatek informací.“ (Valášek, Štětina in Štětina a kol., 2000)
- **Fáze výkřiku.** („Co se to stalo?“) Trvá do tří dnů po události. Omámenost někdy přetrvává v pocitu, že svět je mimo (**derealizace**). Někdo se projevuje netečností, jiný účelnou a někdy přehnanou činností a čilostí. Pomoc přímým obětem by měla být stále ještě velmi **konkrétní** a věcná (informace, uspořádání času a činností, zabezpečení nápojů a jídla, přístřeší, výhled do krátké budoucnosti).

V době nula až tři dny po události (nejdéle v průběhu čtyř týdnů po události) se může objevit **akutní reakce na stres** ve smyslu poruchy.

Po třech dnech od události jako by lidé „přicházeli k sobě“; když přijde zranění k sobě, začne **bolet**.

- **Hledání smyslu.** („Proč nás to potkalo?“) Najít smysl traumatizující události v osobním životě je někdy celoživotním úkolem. V akutní a medializované podobě, která má mnohdy podobu **hledání viníka**, trvá zhruba od tří dnů do dvou týdnů po události. Pokud jsou dostatečně zajištěny potřeby bezpečí, jídla, vody, ubytování a výhledu do blízké budoucnosti, přichází pravý čas pro **naslouchací pomoc**. Je škoda, když není využít: lidé potřebují o události opakovaně mluvit, porozumět jí. Potřebují, aby jim

někdo naslouchal a bral je vážně, aby **uznal** jejich prožitky a význam události. Nalezený smysl může být přechodný („byl to trest“), časem se možná vynoří jiný. Hledání a nalézání smyslu však člověk potřebuje, aby mohl mít dojem, že věcem opět rozumí a že se dějí s ohledem na něj.

- **Popření a znovuprožívání.** („Třeba se mi to jen zdálo.“ „Kdyby nás včas upozornili, mohli jsme zachránit aspoň něco.“) Trvá od dvou týdnů do měsíce po události; tam, kde došlo k závažným ztrátám, projevuje se touha zaspát skutečnost mnohem déle. U někoho se naléhavě projeví posttraumatické jevy, které uvádíme v další kapitole (noční můry, strach, že se událost zopakuje). Popření (ztráta vzpomínky na událost nebo okolnosti kolem ní) a snahy o popření (pokusy uzavřít se do snů a vzpomínek o životě před událostí) se střídají s přemítáním, jak mohlo být všechno jinak, kdyby ...

Je zajímavé si všimnout, jak dlouho se zpráva o události udrží v **hromadných sdělovacích prostředcích**. Mediální rozruch kolem události utichá s rychlostí úměrnou rozsahu události a následných záchranných a likvidačních prací; o individuálních neštěstích se dočteme v novinách druhý den (nebo se o nich ani nedočteme); rozsáhlá neštěstí (např. vlaková) mizí z médií po týdnu či deseti dnech, katastrofy (například české povodně 2002) se na celostátní úrovni připomínají čtrnáct dní až měsíc.

Okolní život se vrací do původních kolejí. Jen **oběti přímé a pozůstalí** zůstávají s dojmem, že „**už nikdy nebude nic jako předtím**“; vyrovnávání trvá měsíce a roky. **Vděčnost** za záchranu života a majetku je často překryta **hněvem** a pocitem **křivdy** (například na špatně vyměřenou výši odškodnění atp.). **Psychosociální** podpůrné sítě – systémy **sociální opory** – nabývají na důležitosti.

- **Posttraumatická fáze.** („Musí se žít dál. Nechci se už k tomu vracet.“) Trvá od jednoho měsíce do tří měsíců po události. Je to rozcestí, kde někteří se už od události mohou odpoutat, jiní, kteří např. zažili hrůznou smrt okolních lidí (nehody) nebo kterým při události někdo zahynul, teprve začínají bojovat o možnost znovu klidně spát nebo začínají truchlit. U někoho se projeví posttraumatická stresová porucha, jiný událost postupně začleňuje do svého života. **Uzavření** události může být – vědomě či nevědomě – pouze povrchní. Někdy se tak připraví terén pro **odloženou traumatickou reakci**.

Mladá matka zažila náhlou povodeň, kdy jí řeka uvěznila s malými dětmi samotnou v domě. Situaci zvládla, musela se postarat o děti, uklidnit je. Po dvaceti letech ji při velké vodě, která pouze zaplavila zahrádku a vnesla bahno do vchodu, zachvátila úzkost, pro ni i její okolí nesrozumitelná. Odmítala se do domu vrátit a několik dní přespávala venku.

Někteří lidé překonají **první výročí** po události a začnou se od ní osvobozovat, jiní se nezhojí nikdy. Zpracování a dokončení traumatické události se projevuje jejím přesunem do oblasti **nezraňujících vzpomínek a obnovou života prospěšných iluzí**. Událost se stane historií a zasažený člověk je schopen rozlišit podnět a okolnosti traumatizující (zvuk deště) od podnětů a okolností příjemných (zvuk deště). Pro oběti rozsáhlých katastrof či těžkých neštěstí se předpokládá, že přeměna události v nezraňující vzpomínku trvá zhruba sedm let.

Čas, ve kterém událost doznívá a odeznívá, není prázdný. Stejně důležité jako čas jsou úkoly, které člověk v jeho průběhu plní. (Shalev, Ursano, 2003)