

COVID -19

ONLINE INTERVENCE A JEJICH POUŽITÍ

Krizové stavy jsou výzvou pro nové možnosti a nová řešení. Vzhledem ke coronavirovému období je mimořádná situace i na psychologickém poli a moderní platformy jsou našim současným prostředkem komunikace. Toto období se může stát dobrou připomínkou odborníkům, aby se zamysleli nad vlastní praxí.

Online konzultace

Jsou krátké intervence s využitím telefonických a online komunikačních kanálů. Telefonní hovor, videokonference, strukturovaná emailová terapie nebo rychlé zasílání zpráv jsou čtyři základní formy použití. Obecně se používají Skype, Zoom, Facetime, Whatsapp, Messenger a další. Asociace pro poradenství a terapii online (www.acto.org) přináší spolehlivé informace o účinnosti online psychoterapie. Oproti tomu stojí obecně rozšířený názor, že se online psychoterapie standardně nedoporučuje.

Přínosy a omezení užití nových platforem

Osobního setkání s druhým člověkem je mnohem více komplexnější. Můžeme vnímat větší bohatost signálů, která se odehrává během běžného terapeutického sezení. Především čtení neverbálních signálů se nám v rámci telefonního hovoru může zúžit na zvukové kvality hlasu a rytmu dechu. Online setkání nemusí zajistit stejnou kvalitu a intenzitu blízkosti a potřebné podpory, která je důležitá pro prožitek bezpečí. O to více potřebujeme mít v pozornosti téma bezpečí a podporujeme klienty i na úrovni praktického zabezpečí telefonního hovoru (volat o samotě na nerušeném, příjemném místě apod.), stejně jako domlouváme pravidla ohledně zacházení s textovými a mailovými zprávami (GPDR..). Terapeutický kontakt může být někdy považovaný za vzdálený a málo živý, což se může projevit v otevřenosti v rámci vztahu klienta a terapeuta a v efektivitě terapeutického cíle. Na druhou stranu potřeba kontinuity terapie a kontakt se známým člověkem může podporovat stabilitu klientů a učit je v situaci izolace necítit samotu.

Psychodiagnostika v rámci online komunikace

Hodnocení symptomů u klientů může být ztížené a vyžaduje pečlivou pozornost. Klienti se mohou prezentovat rozdílně a jejich psychologické reakce se mohou lišit narozdíl od osobního setkání. Může být nutné upravit použití technik, potřebujeme velmi důkladně zvažovat otázky rizik (sebepoškozování, suicidia, užívání drog a alkoholu, dekompenzace u poruch osobnosti, rozvoj ptsd symptomatiky apod.)

Evropská asociace pro EMDR sdílí zkušenosti, že se online psychoterapie zdá bezpečná a efektivní pro klienty, kteří se u nás již léčili, se kterými máme dobrý terapeutický vztah, pro klienty, u nichž známe mechanismy a procesy zpracování zátěže.

Doporučený postup pro telefonický krizový kontakt v období Covid 19

1. Vždy se představit a vytvořit vlídný bezpečný kontakt

Již tento malý krok umožňuje zklidnění a orientaci. V situaci krize je být na prvním místě bezpečný, laskavý a orientující, nikoli strohý a praktický. Pro známé lidi je důležité okomentovat vědomí změny formy komunikace a ochoty hledat nejlepší cestu, aby to bylo pro obě strany smysluplné, bezpečné a efektivní

2. Zmapovat aktuální dění kolem situace koronaviru a zaměřit se na nejtěžší bod

- *Co se nyní u Vás odehrává v souvislosti s tématem koronaviru?*
- *Jaké byly Vaše prvotní reakce a jak se vyvíjejí v čase?*
- *Jak se cítíte dnes?*
- *Jaké známky stresu jste na sobě vyzoroval?*
- *Co je pro Vás v tuto chvíli nejobtížnější?*
- *Jaké emoce to vyvolává?*
- *Jak se to dotýká těla?*
- *Co byste nejvíce potřebovali?*

3. Zmapovat zdroje jedince či rodiny a zaměřit se na nejlepší bod

Cílem je posilovat odolnost skrz vědomí, co pomáhá, co stále funguje, co se nezměnilo.

- *Potkaly jste se jako rodina s již podobnou zátěží?*
- *Co Vám zafungovalo situaci zvládnout?*
- *Co bylo pro vás v posledních dnech nejvíce užitečné?*
- *Co byla podle vás na této nové situaci nejlepší věc?*

- Co vám umožňuje zvládat každý další den?
- Co zůstává pro vás beze změny?
- Co byste rád dělal v horizontu nejbližších dvou hodin?
- Na co nejmenšího se těšíte každý den?
- Co Vám pomáhá odvést pozornost nebo přináší pocit odpočinku a uvolnění?
- Jak vypadá váš běžný den, když není tato situace?

4. Normalizovat emoce a přijímat je

- Veškeré pocity, které jste zde uvedla během rozhovoru, jsou normální reakce při prožití abnormální situace.
- V této situaci krize je naprosto v pořádku zažívat nejrůznější emoce a reakce; zlobit se, cítit vinu, mít strach... Každá krize má začátek a konec, nic netrvá věčně.
- Strach nám pomáhá k dobrému sebeobrannému chování “
- Nemůžeme ovlivnit virus, ale můžeme ovlivnit naši reakci. Vybíráme si každý okamžik, zda budeme na straně negativních informací, kolik lidí onemocnělo, nebo na straně pozitivních, kdy se 98% uzdravilo.

5. Psychoedukace

Cílem psychoedukace je pomoci se zorientovat v běžných opatřeních, mezi které patří:

- hygienické a zdravotní - mytí rukou, nošení ochranných masek, příjem vitamínů
- pravidelný režim - dodržovat režim spánku, jídla, pití
- rutinní chování - dodržovat zvyky, koníčky, jak umožňují aktuální bezpečnostní pravidla
- zůstat aktivní a zvědavý
- udržovat kontakt s blízkými lidmi - izolace neznamená samot
- aktivně vyhledávat a zkoušet možností relaxace
- nebát se sdílet své pocity, mluvit o problémech, říci si o podpor
- nezapomínat na humor
- být k sobě laskavý a krizi procházet malými kroky kupředu
- být ohleduplný k sobě, druhým i systému
- jsme aktuálně přetíženi, nezapomínejme, že se rodíme do nedokonalého světa být s kapacitou být šťastný

Součástí psychoedukace je pomoci zorientovat se v možnostech sebezpečí a strategiích zvládnání zátěže.

6. Rozloučení

Pro online setkání platí stejné principy dokončování jako pro osobní kontakt. Poděkujeme za kvality, které se objevily v rámci hovoru (např. za otevřenost, ochotu sdílet, flexibilitu pro novou formu kontaktu apod.). Můžeme se zeptat na to, co pro klienta bylo v hovoru nejvíce užitečné.

Pokud klient volá na linku předat upozornění, že je možné nadále volat na dané číslo a příště se může slyšet s kolegou.

Zpracovala PhDr. et Mgr. Zuzana Čepelíková

Poděkování

Srdečné poděkování za blízkou spolupráci kolegyním ČIPE Theresien Bartoňové a Dominice Konečné, za poskytnutí materiálů a sdílení zkušeností italským kolegům EMDR European Association a slovenským kolegům ze SIPE. Velké poděkování patří za překlad sestrám Selesiánkám, Mgr. Monice Boháčové a mnoha dobrovolníkům z Katedry romanistiky FF UPOL pod organizací Prof. Mgr. Jiřího Špičky, Adamu Bromovi, Veronice Holemářové, Veronice Kupčíkové a Lauře Dini.

Použité materiály

Český institut pro psychotraumatologii a EMDR
EMDR European Association
ACTO (Asociace pro poradenství a terapii online v UK)
EAP Online Guidance

