

## Užitečné informace pro všechny, kdo jsou v kontaktu s uprchlíky, a pro ty, kteří jim pomáhají

### Utečenci z válkou zasažené Ukrajiny procházejí extrémní životní situací, která se vymyká běžné lidské zkušenosti.

- Byli svědkem bombardování, viděli bezprostřední následky války.
- Museli opustit své muže, táty, syny. Jejich příbuzní a přátelé jsou často v nebezpečí života.
- Byli nuceni opustit svůj domov ve velmi krátkém čase. Opustili svůj dosavadní život, své jistoty, opory a životní plány.
- Překonali útrapy a nebezpečí dlouhé cesty a přicházejí do cizí země. Neznají jazyk, zvyklosti, prostředí.

### Po příchodu do bezpečí lidé cítí úlevu. Ale zároveň nová situace přináší nový stres:

- Musí se zorientovat a adaptovat na zcela nové a neznámé podmínky.
- Doléhá na ně frustrace a pocity ztráty.
- Prožívají velkou nejistotu a strach z budoucnosti.

### Teprve s příchodem do bezpečí se postupně uvolňují pocity, na které během útěku nebyl čas: lítost, úzkost, smutek, vztek, pocity zmaru, beznaděj, bezmoc.

### Reakce uprchlých lidí mohou být pro nás překvapivé a nepochopitelné, protože neodpovídají našemu očekávání (radost ze záchran, vděčnost za pomoc).

### Je úplně NORMÁLNÍ, pokud lidé na útěku:

- Chovají se podrážděně, jsou popudliví a odsekávají.
- Hádají se kvůli maličkostem, vztekají se.
- Nespravedlivě obviňují nebo nečekaně vybuchnou.
- Někteří mohou vypadat chladně a netečně, mohou působit dojmem, že jsou nad věcí.
- Často mohou být velmi nesoustředění a působit zmateně, např. nejsou schopni pochopit jednoduché instrukce. Nejedná se o naschvál, ani o hloupost.
- Velmi často nemají kapacitu na to projevovat vděčnost, i když si ji uvědomují.

### CO MŮŽEME DĚLAT:

- Neberte si nečekané reakce osobně – jejich vztek nepatří vám, i když momentálně na vás míří.
- Nehádejte se. Neodsekávejte. Nezvyšujte hlas.
- Neodpovídejte konfrontačně.
- Nemusíte každou reakci komentovat, můžete ji jenom nechat zaznít.
- Ptejte se na potřeby a přání.
- Nabízejte, ale nevnucujte.
- Respektujte rozhodnutí, které se vám může jevit nelogické a nepochopitelné.
- Dopřejte klid, soukromí a čas.
- Někdy stačí být jenom přítomen.
- Nečekejte projevy vděčnosti. Uvědomte si, že když se octnete s taškou přes rameno a dítětem za ruku na útěku v cizí zemi, budete se zcela jistě chovat úplně stejně.

## Je důležité vědět, že i chování a prožívání nás pomáhajících se v průběhu času přirozeně mění

**Zpočátku lidé pomáhají s velkým nasazením,** prožívají sounáležitost a hrdost. Angažují se finančně i osobně. Jsou ochotni přinášet i osobní oběti a snášet nepohodlí. Mají vysokou frustrační toleranci.

**Po určité době dochází ke změně a nastává fáze deziluze:** objevuje se podráždění, únava, klesá frustrační tolerance, naopak vzrůstá citlivost k nepohodě a nepohodlí.

V této fázi hrozí, že lidé začnou více věřit pomluvám, fake news a konspiračním teoriím.

### Změna našeho prožívání je NORMÁLNÍ.

Být podrážděný, mít pochybnosti, mít pocit, že to nikdy neskončí, mít všeho plné zuby a cítit se unavený je v pořádku.

**To ale neznamená, že naše pomoc má menší smysl, nebo že je méně potřebná.**

### CO POMÁHÁ:

- Respektujte svoje potřeby.
- Dostatečně spěte.
- Dbejte na odpočinek.
- Věnujte se svým koníčkům.
- Udržujte vztahy, scházejte se s přáteli.
- Chodte do přírody.
- Dávkujte si informace, není zdravé být neustále on-line.
- Sportujte.
- Jděte do kina, divadla, na koncerty.
- Žijte svůj běžný život.
- Neberte se tak vážně, humor udržuje zdravou mysl.

MUDr. Halka Korcová, psychiatr  
MUDr. Katarína Hánělová, psychiatr

