

Незвичайні часи ставлять незвичайні  
психологічні вимоги

Необычные времена предъявляют  
необычные психологические требования

...ANEV JAK NEVYPUSTIT DUŠI...

ADRIANA DERGAM

FUNDACIÓN PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS - FUNDACIONPSF.ORG

11. 3. 2022



TLUMOČNICE / PŘEKLADATELKA

PSYCHOLOŽKA

HUMANITÁRNÍ PRACOVNICE

...mimo jiné



1. TLUMOČNÍK JE TAKY ČLOVĚK

# STRESORY

- ▶ Blízcí lidé v nebezpečí
- ▶ Jsem v cizí zemi
- ▶ Znepokojující zprávy
- ▶ Sociální média, informace a dezinformace
- ▶ Ztráta pocitu bezpečí, jistoty a stability
- ▶ Sociální vztahy – jak udržet přátelství: různé názory, pohledy, původ

# (normální) SYMPTOMY (v nenormální situaci)

- ▶ Problémy se spaním
- ▶ Nervozita, napětí, stres
- ▶ Neschopnost soustředění, nepozornost
- ▶ Bezmocnost
- ▶ Pocit viny, sobectví, frustrace: neschopnost situaci změnit, zamezit
- ▶ Hněv, zklamání, nepochopení, agrese



## 2. TLUMOČNÍK V AKCI

# La traducción y la interpretación en zonas de conflicto

¿Cómo escribir sobre Ucrania?



## Emotional and Psychological Effects on Interpreters in Public Services A Critical Factor to Bear in Mind

Carmen Valero-Garcés

<https://translationjournal.net/journal/33ips.htm>

# KONTEXT NAŠÍ PRÁCE

- ▶ Lidé v obtížných situacích, s nimiž tlumočnick může sdílet určité rysy
- ▶ Lidé, kteří zažili násilí, mučení nebo ztrátu příbuzných a přátel
- ▶ Lidé se zhoršeným psychickým a emočním stavem
- ▶ Primárně negativní obsah konverzací
- ▶ Nemožnost přímé pomoci ze strany tlumočnicka
- ▶ Organizační podmínky často daleko od ideálu
- ▶ Nejasnost role



# VNÍMÁNÍ TLUMOČNÍKA poskytovatelé

- ▶ Poskytovatelé/organizátoři služeb často **nerozumí roli tlumočnicků** a nejsou zvyklí s nimi spolupracovat
- ▶ Existuje tendence žádat po tlumočnicích plnění úkolů, které **přímo nesouvisí s tlumočnickou profesí**

# VNÍMÁNÍ TLUMOČNÍKA uživatelé

- ▶ **Záchranný kruh:** tlumočnick = „jediný, kdo rozumí“ - existuje tendence navazovat emocionálně intenzivní vztah
- ▶ **Blízkost a identifikace:** Jazyk a kultura, ale také země původu, tradice, etnická skupina nebo dokonce určité vlastnosti, jako věk, pohlaví, zkušenosti atd.
- ▶ Často sami příslušníci jazykových menšin, pro které tlumočí. Ve svých komunitách velmi „viditelní“ a známí
- ▶ **Tlumočnick jako mediátor:** kontext uživatelů a vyrovnávání asymetrií

# NAŠE POCITY

- ▶ pocity tísně kvůli tématům rozhovoru
- ▶ potíže s udržením neutrality
- ▶ pocity úzkosti a smutku kvůli problémům a stavu uživatelů
- ▶ pocity podráždění, bezmocnosti a frustrace: není možné přímo pomoci

# DOPAD KRITICKÝCH SITUACÍ rizikové faktory

## **OSOBNÍ PROMĚNNÉ (já)**

Emocionální stav, osobnost, psychické poruchy - historie, školení, strategie vyrovnávání (*coping*), odolnost (*resilience*) atd.

## **SITUAČNÍ PROMĚNNÉ (atmosféra)**

- ▶ Neustálý kontakt se zdrojem traumatu
- ▶ Konflikt rolí (tlumočnický, lékařský konzultant, mediátor, poradce)
- ▶ Osobní ztráty

## **KONTEXTUÁLNÍ (pracovní prostředí)**

- ▶ Vytížení a pracovní podmínky
- ▶ Existence vhodného podpůrného systému
- ▶ Moment v životě

# DOPAD KRITICKÝCH SITUACÍ úrovně

## **FYZIOLOGICKÁ - TĚLESNÁ**

- ▶ vysoký krevní tlak, bolesti na hrudi, bolesti hlavy nebo zad, nevolnost atd., mohou být doprovázeny antisociálním chováním, nespavostí, změnou chuti k jídlu, konzumací alkoholu, sedativy a další drogy/léky

## **KOGNITIVNÍ**

- ▶ nejčastější příznaky zmatenost, frustrace, pocity viny, opakující se myšlenky, nesoustředěnost, cynismus, sebevražedné sklony atd.

## **EMOČNÍ**

- ▶ smutek, úzkost, podrážděnost, stud, strach a šok

# DOPAD KRITICKÝCH SITUACÍ práce a profese

## PRÁCE

- ▶ psychoterapeutický fenomén přenosu-protipřenosu, úzkost a stres, mylné vnímání, srdeční problémy a také syndrom vyhoření (→ příznaky jako deziluze, nedostatek motivace, apatie, fyzické a psychické vyčerpání, ztráta energie a frustrace).

## PRACOVISŤE

- ▶ zvýšená absence, tendence opustit pozici a/nebo organizaci, menší zapojení v práci a nárůst mezilidských konfliktů

## PO PRÁCI

- ▶ problémy v rodinných vztazích, izolace a dopady „zástupného syndromu“ („sekundární traumatizace“)

*„Nekonečné příběhy násilí, krutosti, vykořisťování a zvěrstva, emocionální dopad prožívání cizího utrpení, bolesti a úzkosti a neustálé vystavování se nejtemnějším aspektům lidského konání může vyvolat příznaky nápadně podobné posttraumatickým symptomům lidí, se kterými pracujeme.“*

Blair a Ramones (1996)



### 3. JAK NEVYPUSTIT DUŠI

# CO S TÍM



- ▶ Péče o sebe není sobectví: vy na 1. místě
- ▶ Přijmout, co je vně kontroly
- ▶ Pochopit, co můžeme v dané situaci kontrolovat, dělat
- ▶ Rizika a hranice
- ▶ Každý má (své) zdroje, jak překonat stres, napětí a nepohodu
- ▶ Konstruktivní a nekonstruktivní formy řešení



# PÁR TIPŮ, JAK SI POMOCI

*Life goes on*

- ▶ Udržujte vztahy s blízkými a přáteli: podpora, naslouchání a činnost
- ▶ Sdílejte své pocity a emoce (důvěra)
- ▶ Umožněte sdílet a nabízejte pomoc (respekt)
- ▶ Požádejte o pomoc - delegujte
- ▶ Informační hygiena: dávkování
- ▶ Rutiny a obvyklá činnost
- ▶ Fyzická činnost a cvičení
- ▶ Právo na pauzu a odpočinek
- ▶ Pozitivní nastavení mysli
- ▶ Spánkový režim a strava
- ▶ Relaxační techniky a dech

# JAK MŮŽE POMOCI ORGANIZACE základní školení

- ▶ Jak se vyrovnat s různými aktéry a situacemi: prevence a follow-up
- ▶ Informace a školení vhodných strategií ke zvýšení odolnosti a duševního zdraví
- ▶ Informace, která by neměla chybět:
  - ▶ Emocionálně náročná témata (např. sdělování špatných zpráv, popisování mučení, jednání s násilnými uživateli atd.)
  - ▶ Základní psychologické pojmy (stres, úzkost, přenos, změny chování atd.);
  - ▶ Rozpoznání potenciálně stresujících faktorů
  - ▶ Rozpoznání symptomů a ovládnutí strategií k řešení /překonání dopadu souvisejícího s profesionální činností.



**VYHLEDEJTE ODBORNOU PODPORU**

**A CO KDYŽ  
SYMPTOMY  
NEMIZÍ?**

# 4. DALŠÍ POMOC

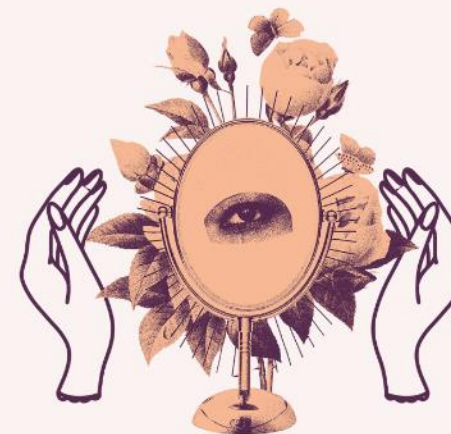
[www.opatruj.se/  
pece-o-sebe](http://www.opatruj.se/pece-o-sebe)

## PEČUJ O SEBE

🏠 / Péče o vlastní duševní zdraví

### Péče o sebe

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje péči o sebe sama jako **schopnost jedinců, rodin a komunit podporovat a udržovat zdraví, předcházet nemocem, zvládat nemoci s (nebo bez) pomoci poskytovatele zdravotní péče**. Duševní zdraví zahrnuje emocionální, duševní a sociální well-being jednotlivce. Péče o sebe sama pak, v souvislosti s duševním zdravím, zahrnuje aktivní snahy směrem ke zlepšování stavu v těchto oblastech, které jsou ovlivňovány celou řadou faktorů. Tato péče představuje **důležitý aspekt ovlivňující kvalitu života bez ohledu na stav, ve kterém se konkrétní člověk nachází v konkrétní den, týden či měsíc**.



### Přístupy k péči o sebe sama z hlediska well-beingu

Péče o sebe sama je důležitou součástí získání a udržení duševní pohody. U každého může taková péče vypadat jinak. Jednoznačně je však důležité osvojit si takový životní styl, skrze který je možné uplatnit vlastní schopnosti **zvládat každodenní stres, pracovat produktivně a být užitečný pro svou komunitu**. Péče o sebe sama může zahrnovat celou řadu činností jako je spánek, stravovací návyky, cvičení, jóga, všímavost, meditace, praxe spojená s vírou atd.

[www.samopomo.ch](http://www.samopomo.ch)



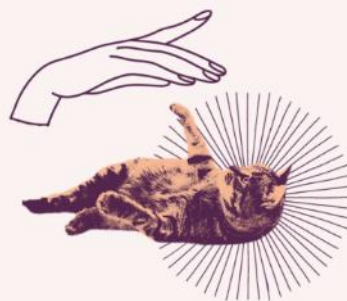
Физические аспекты  
самопомощи



Сон



Психологические  
аспекты самопомощи



Эмоциональные  
аспекты самопомощи



Духовные аспекты  
самопомощи



Социальные аспекты  
самопомощи

Mental health and psychosocial support humanitarian response  
Ukraine and neighboring countries

<p>Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації. (IASC, 2007).</p> <p>Анг. Укр. Рос.</p>	<p>IASC Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації</p> 	<p>IASC Керівництво Референтної групи МПК з проведення оцінювання у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки</p> 	<p>Керівництво Референтної групи МПК з проведення оцінювання у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. (Референтна група МПК у сфері ПЗПС, 2012 р.).</p> <p>Анг. Укр.</p>
<p>Перша психологічна допомога: посібник для фасилітатора з орієнтації працівників на місцях. (ВООЗ, 2013 р.).</p> <p>Анг. Укр.</p>	<p>Перша психологічна допомога: Посібник фасилітатора з орієнтації працівників на місцях</p> 	<p>Перша психологічна допомога: Посібник для працівників на місцях</p> 	<p>Перша психологічна допомога: посібник для працівників на місцях. (ВООЗ, Глобальне бачення, Фонд військової травми, 2011 р.).</p> <p>Анг. Укр. Рос. Рум.</p>
<p>Інформаційний пакет. (Референтна група МПК у сфері ПЗПС, 2011 р.).</p> <p>Анг. Укр.</p>	<p>ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ З ВЕДЕННЯ АДВОКАЦІЇ</p> 	<p>Важливі навички в періоді стресу: Ілюстроване керівництво</p> 	<p>Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво. (ВООЗ, 2020 р.).</p> <p>Анг. Укр. Рос. Рум. Угор. Лит.</p>

pomahejukrajine.cz



Konsorcium nevládních organizací  
pracujících s migranty

Nabídnout pomoc

Nabídky pomoci

Často kladené otázky

Můj profil

## Nabídky pomoci

Vše (24847)

Ubytování (6204)

Administrativní pomoc v institucích (1819)

Dobrovolnická pomoc (4149)

Doprava (3377)

Materiální pomoc (3737)

Jiná nabídka (1094)

Tlumočení (1770)

Doučování (2015)

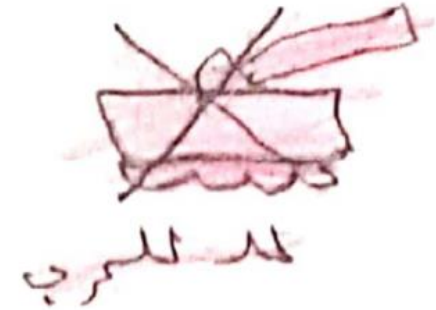
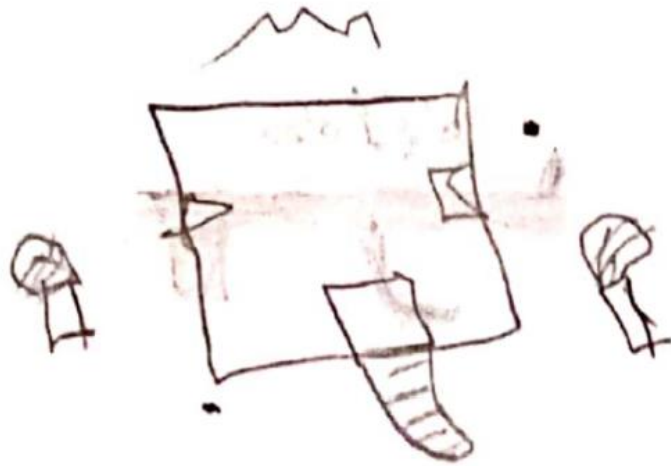
Velké nabídky (64)

**Psychologická pomoc (419)**

Právní pomoc (199)



# 5. OTÁZKY A KOMENTÁŘE



NEJSTE NA TO SAMI

adriana.dergam@gmail.com