

Незвичайні часи ставлять незвичайні
психологічні вимоги

Необычные времена предъявляют
необычные психологические требования

...ANEV JAK NEVYPUSTIT DUŠI...

ADRIANA DERGAM

FUNDACIÓN PSICÓLOGOS SIN FRONTERAS - FUNDACIONPSF.ORG

1.4. 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

REAKCE SE MĚNÍ

- ▶ Poplach
- ▶ Adaptace
- ▶ Vyčerpání



2. TLUMOČNÍK V AKCI

Emotional and Psychological Impact of Interpreting for Clients with Traumatic Histories on interpreters: a review of qualitative articles

Asia Rajpoot^{[a]*}, Salma ^[a] Rehman , Parveen ^[a] Ali 

Abstract

Interpreters play an important role in the health and social care system. The aim of this review is to synthesize available qualitative studies exploring experiences of interpreters when working with individuals and groups who have experienced domestic violence and abuse or other traumatic situations. A comprehensive literature search of databases helped identify 18 studies including 3 quantitative and 15 qualitative studies published between 2003-2017. The studies were conducted in various countries and data analysis resulted in the development of 5 themes which included: 'role and impact of interpreter'; 'psychological and emotional impact of interpreting'; 'workplace challenges faced by interpreters'; 'coping strategies used by interpreters'; and 'interpreters' support needs'. Themes are discussed in relation to the available literature and gaps in the literature are identified.

[Emotional and Psychological Effects on Interpreters in Public Services](https://translationjournal.net/journal/33ips.htm) [A Critical Factor to Bear in Mind](https://translationjournal.net/journal/33ips.htm)

Carmen Valero-Garcés

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

<https://eprints.whiterose.ac.uk/167749/1/>

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 tlumočnících 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 (tlumočnick, 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.

JAK MŮŽE POMOCI ORGANIZACE „Návod k použití žehličky“

ONE PAGER

- ▶ Účel
- ▶ Definice:
Kdo je tlumočník – co dělá a co ne
- ▶ Instrukce
- ▶ Rizika a dopad





MINISTERSTVO SPRÁVEDLNOSTI
ČESKÉ REPUBLIKY

Praha 25. 3. 2022
č. j. MSP-23/2022-OINS-ORIO/1
Počet listů: 1



Dohledové sdělení

ke stanovování odměn za tlumočení a překlady ve ztížených podmínkách

Ministerstvo spravedlnosti, odbor insolvenční a soudních znalců (dále jen „ministerstvo“) coby orgán dohledu nad výkonem tlumočnické a překladatelské činnosti podle § 33 odst. 1 zákona č. 354/2019 Sb., o soudních tlumočnických a soudních překladatelích, a správní orgán příslušný k projednání přestupků na úseku tlumočnické a překladatelské činnosti podle § 40 odst. 1 téhož zákona, tímto:

- I. **Sděljuje**, že aktuální naléhavá potřeba zajištění velkého množství tlumočení a překladů z a do ukrajinského a ruského jazyků způsobená přílivem válečných uprchlíků z území Ukrajiny představuje podle názoru orgánu dohledu mimořádnou okolnost zvyšující psychickou, časovou a fyzickou náročnost tlumočení a překladů z těchto jazyků, a je tak důvodem pro **zvýšení hranice sazby odměny za tlumočnické a překladatelské úkony o 30 %** ve smyslu § 7 odst. 2 vyhlášky č. 507/2020 Sb., o odměně a náhradách soudního tlumočnicka a soudního překladatele.
- II. **Doporučuje** všem orgánům veřejné moci přibírajícím a ustanovujícím soudní tlumočnický a soudní překladatelé v souvislosti s prováděním úkonů spojených s uvedenou událostí **přiznávat těmto tlumočnickům a překladatelům odměnu na horní hranici sazby** zvýšené o 30 % podle § 7 odst. 2 vyhlášky č. 507/2020 Sb., o odměně a náhradách soudního tlumočnicka a soudního překladatele, případně též zvýšené podle dalších ustanovení této vyhlášky, zejména v případě provedení úkonu v den volna nebo pracovního klidu anebo v noční době, v případě projevu zachyceného zvukovým, obrazovým nebo zvukově-obrazovým záznamem anebo tlumočení či překladu s využitím technického zařízení pro přenos obrazu nebo zvuku.

Mgr. Jan Benýšek
ředitel odboru insolvenčního
a soudních znalců

Министерство справедливости
и правосудия
Чешской Республики
М-23/2022-ОИНС-ОРИО/1
1 лист

Příklady dobré praxe

Ministerstvo spravedlnosti vydalo dohledové sdělení ke stanovování odměn za tlumočení a překlady ve ztížených podmínkách.



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



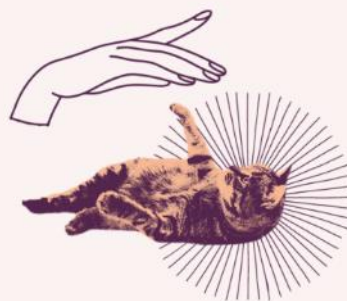
Физические аспекты
самопомощи



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)

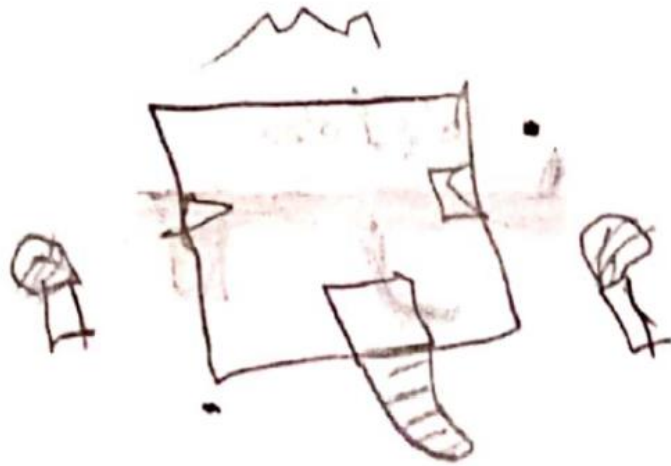
Doučování (2015)

Velké nabídky (64)

Psychologická pomoc (419)

Právní pomoc (199)

5. OTÁZKY A KOMENTÁŘE



NEJSTE NA TO SAMI

adriana.dergam@gmail.com