

Ozvěny války  
*Jak to vidí psycholog*  
*PhDr. Jana Zapletalová*

Vhled do problematiky nově příchozích z Ukrajiny  
Konference Skip ČR  
30.3.2022

„Nejchytřejší ďáblou záludností je  
přesvědčit nás, že neexistuje“  
Baudelaire

Mlčení usnadňuje destrukci, právě skrze popírání nabývá zlo své síly.

Při takovém zatemnění pravdy se zlo vyhýbá zodpovědnosti a  
spravedlnosti.

Kdekoli se vyskytne zlo, doprovází ho systematická nejednoznačnost,  
popírání a tajemství.....



# Kořeny „války jako speciální operace“

- Potřeba návratu k uspořádání Sovětského svazu
- Setrvávání na 4 pilířích Čingischána (Ivan III.)
- 1. centralizace moci
- 2. vůdce, který nemá kritiky
- 3. vůdce stojí nad zákonem
- 4. obyvatelé jsou pojmáni jako služebníci státu nikoliv naopak
- Vnímání Ruska jako světové mocnosti, s možností využití jaderných zbraní
- Zničení svobody projevu a jiných mocenských center v zemi
- Státní moc zajistí zvýšení životní úrovně a bude očekávat, že se lid nebude plést do státní moci
- Totalita a zahájení války ve jménu nového uspořádání Ruska v roce 2014 a 2022
- Vykalkulovaná krutost s cílem posílení moci (světovláda)

# Přicházejí lidé nemocní vzpomínkami

- V médiích každodenní reporty z bojiště, válka je v přímém přenosu i na sítích- emoční náboj
- Ti, kteří se dostali do bezpečí si nesou život ohrožující zážitky spojené s bolestí, strachem, úzkostí a otupěním
- Často je snaha vytěsnit negativní zážitky spojené se smrtí a navíc pocity se nedají dobře pojmenovat
- 20-25% může trpět posttraumatickou stresovou poruchou (6 a více měsíců poté)
- Při zprávách o smrti blízkého člověka přichází opětovné prožívání ohrožujících zážitků



# Trauma jako otisk zkušenosti v naší mysli, mozku a těle

- Ztráta schopnosti vykonávat běžné činnosti
- Pocity zvýšené ostražitosti spojené se smyslovým vnímáním a opětovným reprodukováním zážitků, poruchy spánku-noční můry, flashbacky
- Vnitřní prázdnota, ztráta schopnosti imaginace- naděje
- Poruchy pozornosti, ztráta chuti k jídlu
- Schopnost se radovat, prožívat blízkost druhého člověka
- Chceme věřit, že krutost je vzdálená
- Hněv, strach, úzkost, stud, zármutek

# Pomoc a podpora

- Pobyť v bezpečném a přátelském prostředí
- Komunikace, prostor pro sdílení zkušenosti
- Každodenní aktivity, pohyb, lidská blízkost (pozor na doteky)
- Blízkost blízkého člověka
- Děti zvládají traumatické situace lépe, zvláště pokud je doprovází blízká osoba
- Přesto i u nich se mohou objevovat afektivní stavy, poruchy spánku, disociativní chování a větší problémy s popsáním pocitů, sebepoškozování, bezmoc, ....
- Pro všechny je vhodné vytváření bezpečných vazeb, respektovat pravidlo vnímat a být vnímán



# Robert Penn Warren: World Enough and Time

- „Žijete ve svém krátkém časovém úseku, tento čas však nepatří jen Vám, je souhrnem všech ostatních životů probíhajících souběžně s tím Vaším...V tom, čím (kým) jste, se odráží celá historie.“
- **Děkuji za pozornost**