

Tisková zpráva:

Válka na Ukrajině se dotýká nás všech

S každým dalším dnem se ukazuje, že válka na Ukrajině nebude mít krátkého trvání. Vlna solidarity a ochoty pomoci plní prostor českých médií i sociálních sítí. Profesionálové nabízejí podporu při řešení nečekaných situací. A také upozorňují na důležitost sdílení, vzájemné podpory i na nalezení chvil klidu a odpočinku. O pomoc a podporu se můžete obrátit na jednu z mnoha linek krizové pomoci.

Situace klade nečekané nároky na řadu profesí i běžných obyvatel.

Jak mluvit o válce s dětmi?

Jak zajistit, aby dostaly dobré informace? Jak pomoci seniorům vyrovnat se s tíživými vzpomínkami, které se jim vynořují ve chvílích, kdy v televizi vidí ruské tanky jezdit po ulicích? To jsou některé z otázek, se kterými se volající nyní obracejí na krizové linky důvěry.

V hovorech je znát velké vyčerpání obyvatel uplynulým obdobím pandemie. *„Je to z Covidu rovnou do války,“* říká vedoucí Pražské linky důvěry a místopředsedkyně ČAPLD (České asociace pracovišť linek důvěry) Jitka Gryga Medřická a pokračuje: *„V telefonátech zaznamenáváme především strach z 3. světové války a použití jaderných zbraní, strach z budoucnosti, ze smrti.“*

Nejistota, a z ní plynoucí úzkost a obavy, dopadá ve zvýšené míře také na matky menších dětí. Obávají se, že jejich muži budou odvedeni do války a ony zůstanou v péči o děti samy, bez informací jak a kam se případně s dětmi schovat. *„Telefonáty matek malých dětí nyní tvoří téměř polovinu všech našich hovorů, to je velmi neobvyklý trend. Míra bezmoci vůči hrozbě atomového útoku je v pozici rodiče malého dítěte neúnosná,“* objasňuje vedoucí Linky první psychické pomoci Lucie Hermánková.

Na linkách důvěry získávají podporu i vyčerpání profesionálové, kteří jsou vystaveni další náročné situaci - učitelé ve škole se snaží nejen dohánět učivo, ale také mluvit s dětmi o válce, poskytovat podporu dětem, které to téma děsí, i řešit náročné situace ve třídách, kde národní příslušnost rozděluje dřívější kamarády.

„Volají nám zdravotní sestry i učitelky, že už je toho příliš, tlak v práci je nezvladatelný,“ říká vedoucí Linky důvěry SOS Zlín, Irena Majtnerová.

„Začínají se objevovat telefonáty zoufalých lidí, kteří v první chvíli spontánně nabídli pomoc, přivezli od hranic Ukrajiny někoho do Čech a teď na ně doléhá tíže další péče. Nejde jen o střechu nad hlavou a jídlo, ale také informace, dokumenty, povolení k pobytu či práci a zajištění péče o děti. Telefonát na linku důvěry je velmi dobře dostupným nástrojem pro promyšlení a naplánování pomoci, aby se nestalo, že člověk přislíbí něco, co se ukáže nad jeho síly,“ doplňuje další z členek předsednictva ČAPLD, Kateřina Bohatá a za Linku seniorů Elpida, již je vedoucí, dodává: *„Na lince seniorů jsme opět zaznamenali nárůst počtu hovorů, senioři potřebují pomoc především se zvládnutím posttraumatických stavů spojených s prožitkem okupace či násilného zatýkání rodinných příslušníků v 70. letech minulého století. Volající referují o tom, že se jim mnoho let zasuté vzpomínky nekontrolovaně objevují, špatně se jim spí, při pohledu na tanky ve zprávách se jim dělá špatně. S tímto tématem se na nás obrací i pečující, kterým radíme, jak se svými seniory na toto téma mluvit a jak jim být oporou.“*

Obdobně vypadá situace i na druhé seniorské lince v ČR. Dle slov vedoucí Senior telefonu, krizové linky organizace Život 90 Anety Mundok Nitschové se téma ukrajinské války vyskytuje téměř v každém hovoru. *„Objevuje se strach, obavy o budoucnost, bezpečí ČR, známých v zahraničí. Vyvracíme dezinformace, poskytujeme informace o dění z ověřených zdrojů. Lidem se také vrací vzpomínky z roku 1968,“* dodává Nitschová.

Josef Gabriel, vedoucí krizové linky Centra krizové intervence při psychiatrické nemocnici v Bohnicích, připomíná také narůst volajících, kteří mají v rodině nebo blízkém okolí uprchlíky s potřebou psychické a psychiatrické pomoci.

Pokud první psychickou pomoc potřebuje člověk, který mluví pouze ukrajinsky, je možné využít zavolání na linku 1221 s volbou 8, kde bude jeho hovor přepojen na linku první psychické pomoci se zajištěním tlumočnicka.

Linky důvěry jsou v ČR již téměř 60 let a každoročně je kontaktují statisíce lidí, kteří potřebují jejich pomoc. Například v loňském roce to bylo více než 300 tisíc lidí, kteří dostali od linek důvěry podporu.

*„Za ČAPLD - Českou asociaci pracovišť linek důvěry dáváme na vědomí, že **více než 430 pracovníků na linkách důvěry je i nyní připraveno vyslechnout a hledat podporu pro lidi, kteří potřebují sdílet své napětí, úzkost a strach z toho, co se okolo nás a v nás děje. Kontakty naleznete na webových stránkách Asociace www.caplđ.cz, nebo například na webu Ministerstva vnitra,“** říká jedna z členek předsednictva ČAPLD, ředitelka Modré linky, Hana Regnerová.*

Kontakty pro média:

Předsedkyně ČAPLD Pavla Pejšová: pavla.pejsova@capld.cz, 606 356 712

Kateřina Bohatá: katerina.bohata@capld.cz, 724 349 241