

V roce 1993 letěl národní fotbalový tým Zambie na utkání se Senegalem v kvalifikaci na mistrovství světa. Jejich letadlo ovšem tragicky havarovalo jen 500m od pobřeží u Libreville v Gabunu. Zahynulo přitom všech 25 lidí na palubě. Tato země se nikdy předtím nemusela vyrovnávat se sportovní tragédií tohoto rozsahu.

Jak byste asi reagovali, kdybyste zažili tragickou nehodu přímo ve sportu nebo se sportem nějak spojenou? Máte nástroje, které vám umožní zpracovat si časem tuto událost nebo díky kterým byste mohli pomoci vyrovnat se s ní ostatním?

Kritická nehoda je nouzová situace, která způsobí, že člověk prožívá neobvykle silné myšlenky, emoce a/nebo fyzické následky, které mohou narušit jeho schopnost zvládat běžný život, a to ať už přímo na místě, nebo později. Kritické nehody se nestávají jen ve sportu. Ovšem ve světě vysoce sledovaných sportů si kritické nehody získávají spoustu mediální pozornosti. Management stresu při kritických nehodách vám může pomoci zhodnotit, uvědomit si a normalizovat reakce na abnormální událost.

Obtíže a přechody: Jak se vypořádat s tragédií

KROKY PŘI MANAGEMENTU STRESU

1. Vyjádření pocitů ve skupině

Do 8 hodin po události. Délka: 20 minut až 1 hodina.

Vyjádření pocitů ve skupině, které musí proběhnout mimo místo nehody, lidem umožní vyjádřit jejich pocity a uvědomit si, že trauma je přirozenou reakcí na kritickou nehodu. Mohou prožívat šok, popírání nebo hněv. Závažnost nehody bude určovat, zda je takové setkání k vyjádření pocitů potřeba.

2. Rozhovor

Do 3 až 4 dnů po události. Délka: 2–3 hodiny.

Toto setkání by měl vést školený profesionál. Otázky by mohly zahrnovat:

- **„Co na této nehodě bylo pro tebe nejhorší?“**
To umožní vyjádřit dopad na smysly – zrak, sluch, čich, chuť a hmat. Pro někoho, kdo zažil kritickou nehodu v podobě automobilové havárie, může být například traumatizující zápach benzínu.
- **„Jaký pocit to v tobě vyvolává?“**
Tato otázka pomůže rozpoznat emocionální stav dotčených osob. Sportovci často potřebují pomoci těm, kterých se nehoda dotkla, aby se tak se situací sami vyrovnali, smířili se s ní nebo ji nějak zvládali.
- **„Kam se můžete obrátit pro okamžitou a dlouhodobou pomoc?“**
Týmovní lékaři, poradci a kaplani by si měli být vědomi dalších symptomů, které se mohou v důsledku tohoto traumatu objevit, například bolest na hrudi nebo extrémní úzkost.

Žádoucím výsledkem pro přeživší i přihlížející u kritických nehod je plné uzdravení. Je však potřeba pamatovat, že si to vyžádá čas.

V Zambii vznikl nový národní fotbalový tým, ve kterém bylo i několik hráčů z původního týmu, kteří nebyli na palubě onoho osudného letu. Tento tým hrál na upomínku padlých národních hrdinů a zúčastnil se finále Afrického poháru národů v Libreville v roce 2012, necelý kilometr od místa, kde letadlo spadlo do moře. Ve finále zvítězili a pro mnohé se tím uzavřel proces uzdravení.

DALŠÍ ZDROJE INFORMACÍ (V ANGLIČTINĚ): www.criticalincidentstress.com/coping_with_critical_incidents
Mnoho zemí i odvětví má vypracované protokoly a strategii pro reakci na kritické nehody a management stresu. Doporučujeme vyhledat si postupy, které se používají ve vaší zemi nebo odvětví. Příkladem ze Spojeného království jsou materiály určené pro policii: www.acpo.police.uk/documents/crime/2007/200708-cba-critical-incident-management.pdf