



PsyCare

Manuál Psychedelic Harm Reduction

pracovní verze 5/2018 pro tým psycare.cz

Svatava Bardynová <svatava.bardynova@czeps.org>

Úvod

Toto je pracovní verze Manuálu Psychedelic Harm Reduction (PHR), který vzniká pod hlavičkou České psychedelické společnosti (CZEPS). Bude sloužit jako guideline pro výkon PHR přímo na parties a hudebních festivalech, na kterých se ve zvýšené míře vyskytuje užívání psychoaktivních látek, zejména LSD a jiných psychedelik.

V prostředí České republiky doposud žádná organizace pracující s uživateli drog nerealizuje systémová opatření směřující ke snižování rizik, která vyplývají z užívání převážně psychedelických látek na hudebních akcích typu goa/psytrance parties. V ČR existují projekty, kdy se formou harm reduction pracuje s uživateli drog na taneční scéně (např. Hard & Smart, Společnost Podané ruce, o.p.s.), tyto intervence ovšem nejsou specificky zaměřené na uživatele psychedelik, nabídka pomoci se tudíž mírně liší.

Psychedelic harm reduction ve své podstatě navazuje na již existující intervence v prostředí taneční scény a uplatňuje stejné principy práce (harm reduction, snižování rizik), tzn. distribuce HR materiálu, info o drogách, krizová intervence, psychologické a adiktologické poradenství. Navíc poskytuje zázemí lidem, kteří se dostanou do náročných psychických stavů vlivem užití psychedelických, ale i jiných psychoaktivních látek (často rovněž v kombinaci).

Práce s klienty pod vlivem psychoaktivních látek, jež jsou svým prožitkem zahlceni, došlo u nich k předávkování nebo jiným způsobem nezvládnutí akutní intoxikaci a potřebují tak bezpečný prostor, popř. zkušeného sittera, tj. někoho, kdo dané stavy zná a dokáže dotyčného daným stavem provázet, již řadu let funguje v mezinárodním měřítku. Tyto projekty, jako např. Zendo (USA), DÁT2 Psy Help (Maďarsko) a Kosmicare (Portugal nebo UK) jsou cenným zdrojem naší inspirace a náš manuál se o jejich filosofii opírá. Tištěným zdrojem informací je především Manual of Psychedelic Support (www.psychsitter.com), dále pak Psy Help Manual maďarského týmu sdruženého kolem Levente Moro, dostupného na adrese www.daath.hu/dat2/psy-help/. Podobné aktivity se v celosvětovém měřítku rozvíjí zhruba posledních deset až patnáct let.

Ze zkušeností lidí, kteří realizují PHR v mezinárodním měřítku (sdružení především kolem Kosmicare), vyplývá, že psycare využije zhruba 1 % účastníků akce (party nebo festivalu). Do tohoto počtu se nezahrnují lidé, kteří přijdou pouze k informačnímu stánku s letáčky a harm reduction materiálem pro krátké poradenství. Myslíme tím lidi, kteří se do psycare dostanou kvůli tomu, že jsou nějakým způsobem přehlaceni svým zážitkem změněného vědomí, hledají bezpečný prostor pro zvládnutí své akutní intoxikace.

Nejčastější substancí, kvůli které lidé do psycare přicházejí nebo jsou přivedeni, je LSD (podle situace na OZORA festival 2016 a Psy-Fi Holandsko 2016). Tito klienti stráví v psycare pár desítek minut, ale i hodiny, dokud se necítí lépe a zvládnou sami či s doprovodem psycare opustit.

Z výzkumů vyplývá, že 20 % uživatelů LSD zažilo mírný bad trip a celých 15 % těžký bad trip, který měl kvalitu traumatické zkušenosti¹.

Přestože prostředí psychedelického festivalu nebo party může být pro mnoho uživatelů vhodným settingem pro užití LSD apod., najdeme bezpochyby velké množství těch, pro které je to přesně opačně. Drsné podmínky počasí, festivalový chaos, hluk, velké množství lidí, které neznáme, ne vždy příjemné a uklizené prostředí – to jsou všechno faktory, které dobrý setting nevytváří a můžou být příčinou náročné psychedelické zkušenosti, tj. difficult tripu nebo bad tripu².

¹ Ústní sdělení koordinátorů psycare

² Bad trip je stav nezvládnuté intoxikace psychedeliky projevující se velkou dezintegrací myšlení, zmateností, dotyčný je přehlacen všemi externími vjemy, na což reaguje masivní úzkostí, panikou a poruchami kognitivních funkcí. Příčinou bývá především nevhodný setting, malá zkušenost uživatele (což by mohl vykompenzovat zkušený sitter), vysoká dávka.

Difficult trip je náročná psychedelická zkušenost, kdy se do vědomí dotyčného dostávají těžké, negativní obsahy psyché. Dotyčný je ovšem schopný dané integrovat, poddat se zážitku, a proto difficult trip nemá podobu bad tripu a naopak může v dlouhodobém horizontu přinést zlepšení v kvalitě života daného jedince. Při vhodném settingu je možné bad trip změnit na difficult trip, což je rovněž smyslem psycare.

Cíle

Smyslem psycare je proto vytvořit vhodné prostředí pro lidi, kteří prochází náročnou psychedelickou zkušeností anebo jsou pod vlivem jiných látek, a nabídnout jim tam prostor, kde si mohou odpočinout, načerpat síly, vytvořit prostor pro práci se svým psychedelickým procesem, nalézt někoho, kdo jim porozumí a pomůže daným stavem projít.

Tím se snižují rizika (Harm Reduction přístup) vyplývající z užívání drog, jako jsou např. hospitalizace v nemocnici jako důsledek užití drog. To dokazují příklady z praxe, kdy např. v roce 2014 bylo v průběhu holandského psychedelického festivalu Psy-Fi hospitalizováno na 100 lidí z důvodů problémů spojených s užitím drog (z celkových 15 000 účastníků). Zatímco v roce 2015, kdy psycare na festivalu již fungoval, bylo ze stejných důvodů hospitalizováno pouze 5 lidí (při stejném počtu účastníků festivalu).

Dalším cílem je bezpochyby zvýšení kvality života klientů psycare, ať už jde o prevenci traumatické zkušenosti (např. tím, že se podaří zvládnout bad trip) či pomoc při integraci psychedelické zkušenosti. Dobře integrovaná i těžká psychedelická zkušenost může totiž rapidně zvýšit kvalitu života (well-being).

Dalším cílem je odlehčení vytížení profesionálních týmů fungujících na velkých festivalech, jakou jsou v první řadě zdravotníci, bezpečnostní služba (security) a samotní pořadatelé festivalu. Ti všichni se totiž v případě chybějícího psycare podílejí v praxi na minimalizaci rizik vyplývajících z užívání drog (řešení předávkování, problémy s chováním intoxikovaných účastníků apod.).

Spolupráce

Proto je důležitá spolupráce mezi týmem psycare a v první řadě organizátory, pořadateli akce. S pořadatelem akce se musí dostatečně dlouho dopředu (v řádu měsíců) vyjednat naše účast na dané akci, dále prostor, který bude pro psycare vyčleněn a pokrytí případných nákladů ze strany pořadatele.

Pořadatel by měl v každém případě zajistit volný vstup pro dobrovolníky psycare na akci, na zvážení je zajištění stravy a nealko občerstvení. Psycare ovšem stojí podstatně více peněz. S pořadatelem akce je nutno probrat i jejich případnou finanční účast na dopravě materiálu i lidí na akci, příspěvek na spotřební Harm Reduction materiál psycare.

V případě hledání vhodného prostoru pro psycare je nutné s pořadatelem akce domluvit, aby se psycare nacházel na klidném, ale relativně frekventovaném místě, ideálně blízko chill-outu. Musí jít o místo, kam snadno přijede sanitka a ideálně se nachází i poblíž zdravotníků.

Neméně důležité je domluvit, v jakém prostoru se bude psycare realizovat a jestli organizátor prostory zajistí, nebo si zajišťuje náš tým sám. Ideální je větru odolný nepromokavý stan či kvalitní velká plachta, které mohou být podle počasí zavřené či částečně otevřené.

S pořadatelem akce je vhodné dopředu před akcí domluvit rovněž prezentaci projektu na daném festivalu či party, tj. zahrnout zmínku o psycare na letáčky k dané akci, vyznačit psycare na festivalové mapě, uvést info na webové stránky, ve festivalových novinách, ale především vyvěsit letáčky a plakáty o tom, kde se nachází psycare a co nabízí přímo na samotném festivalu. Takový letáček či plakát by měl stručně obsahovat, že služba je určena pro lidi, kteří jsou přehlaceni svým prožitkem a hledají bezpečný prostor, kde mohou pobýt, a že zároveň je služba určena pro lidi, jejichž život a zdraví není ohroženo. Pokud jsou ohroženi na životě či fyzickém zdraví, pak je pro ně určena zdravotnická služba a je nutno to na letáky či postery napsat.

Úzká spolupráce je důležitá rovněž se zdravotníky, kteří bývají přítomni na větších festivalech a často se dostávají do prvního kontaktu s klienty, kteří ve skutečnosti potřebují psycare. Je nezbytné, aby se celý tým psycare zdravotníkům na začátku akce představil, vysvětlil, co dělá, a získal si tak jejich důvěru. Rovněž neopomeneme zmínit, že psycare je místo, kde se nemedikuje, a tyto kompetence necháváme na nich (kromě běžných léků na volný prodej – analgetika, dezinfekce, Smecta (proti průjmům) atp.). Je vhodné jim dát prostor pro jejich dotazy ohledně užívání psychoaktivních látek a řešení následných komplikací. Zdravotníci na festivalech obvykle nemívají rozsáhlé znalosti (na tož zkušenosti) v této oblasti – jsme tak pro ně cenným zdrojem informací a kompetencí, jak s takovými klienty zacházet. Se zdravotní službou bychom měli být propojeni vysílačkou, stejně tak s organizátory festivalu.

Podobně je vhodné navázat spolupráci s bezpečnostní službou, pokud na party či festivalu je, a rovněž s nimi být propojeni vysílačkou. Tito zaměstnanci jsou na festival často najati, nemají se scénou niž společného, tudíž nemají pochopení pro psychedelické stavy a v důsledku toho pak často zacházejí s intoxikovanými účastníky festivalu zbytečně hrubě. Tím vznikají zbytečné problémy, protože když je s klientem zacházeno hrubě a necitlivě, klient se může začít chovat agitovaně a agresivně.

Na druhou stranu jejich pomoc můžeme hypoteticky ocenit i ve výjimečných případech v samotném psycare – v případě extrémně agresivního nebo agitovaného klienta, kterého nevládneme sami zklidnit. Tuto možnost bychom

měli využít pouze v krajním případě, tak aby to neohrozilo důvěru ve službu ze strany potenciálních klientů. Pro takové případy bychom měli být dopředu se security službou domluveni.

Tým

Příprava a trénink dobrovolníků psycare

Realizaci psycare zajišťuje koordinátor Psychedelic Harm Reduction, případně koordinátoři a ti jsou zodpovědní za výběr a proškolení dobrovolníků, kteří společně s nimi psycare realizují.

Novým dobrovolníkem se stává ten, kdo je posouzen jako vhodný kandidát koordinátorem (koordinátory), přečte si tento manuál a absolvuje proškolení předcházející samotné intervenci na akci. Proškolení realizuje koordinátor Psychedelic Harm Reduction nebo jeho zástupce.

V případě festivalů se proškolení bude realizovat na samotném festivalu, v začátku samotné akce. Trénink dobrovolníků by měl v každém případě zahrnovat nejdříve jejich seznámení, i formou seznamovací hry. Důležité je bližší vzájemné představení, vyjasnění očekávání, tak aby mohla mezi lidmi vzniknout důvěra a vytvořili celistvý, dobře fungující tým. Samotná příprava na práci bude zahrnovat probrání všeho důležitého z tohoto manuálu, probrání konkrétních situací, které mohou nastat, a prostor pro diskuzi. Rovněž je třeba, aby se všichni seznámili s „hardwarem“, věděli, kde co je, zkrátka dokázali různé věci najít v samotném psycare.

Jako vítaná nadstavba pro všechny dobrovolníky je absolvování workshopu Psychedelic Harm Reduction, který v roce 2016 vedl pro naše potřeby Levente Moro.

Dovednosti dobrovolníka

- zvládat první pomoc
- zvládnout řešit náročné, pohotovostní stavy
- vyznat se v psychoaktivních látkách, v účincích, rizicích. Poznat rozdíl mezi předávkováním a běžnou dávkou. Vlastní zkušenosti s psychoaktivními látkami výhodou.
- Znat psychopatologii (poznat různé psychiatrické symptomy, projevy a umět je odlišit od účinků psychoaktivních látek).
- Umět pracovat v týmu (respektovat vedoucího týmu, schopnost spolupráce s ostatními, podpora pro ostatní, ale i hranice).
- Umět pracovat s klienty

Dovednosti pracovat s klienty

- nehodnotící postoj – velmi důležité, neboť v psycare se můžou objevit různí klienti. Jejich životní postoje (např. v konzumovaných substancích) nemusí odpovídat těm našim, přesto je třeba s nimi pracovat. To, že jejich chování neposuzujeme, zvyšuje pravděpodobnost, že tito lidé služby využijí.
- citlivý přístup – extrémně důležitý v psychedelických stavech. Klienti můžou působit velmi senzitivně, zranitelně až křehce. Zároveň jsou již tak zahlceni svým prožitkem. Při komunikaci s nimi na to myslíme, pracujeme spíše neverbálně, dáváme jednoduché instrukce. Své otázky si necháme raději na později. Mluvíme velmi klidně, pomalu a jednoduše, nezahlcujeme je zbytečnými informacemi. Na druhou stranu se pokusíme zjistit alespoň jméno a užití substance.
- otevřenost – tak aby se cítili bezpečně pro svůj trip. Zbytečně je neomezujeme v jejich potřebách, pokud to možnosti dovolují (možnost pracovat s tělem, hlasem, dechem – hyperventilace). Vše co dotyčnému pomůže zvládnout proces, aniž by příliš omezil ostatní.
- schopnost pracovat pod tlakem – důležité. Psycare je náročná práce. Zátěží je jednak pracovat s uživateli drog, o kterých mnoho nevíme, navíc často v noci a v hluku. Může dojít i na vážné pohotovostní situace, které budeme muset řešit ad hoc.
- trpělivost – je důležité zavčas poznat i své limity, požádat o vystřídání apod.
- mlčenlivost – info o klientech sdílíme se svými kolegy, případně zdravotníky ale s nikým jiným. Nikdy se nebudeme před ostatními klienty o jiných klientech. Pokud přijde do psycare někdo ze známých či přátel klienta, sdělujeme informace se souhlasem klienta. Pro vzdělávací účely (kazuistiky, konference apod.) je sdílení

umožněno s pečlivou snahou o anonymizaci (neuvádíme ani jméno ani jiné znaky, podle kterých by šlo do-tyčného identifikovat).

- profesionalita – radíme jen tam, kde máme sami kompetence. Pokud něco nevíme, řekneme to, snažíme se sehnat zkušenějšího kolegu.
- **střízlivost v průběhu směny** – důležitý bod, neboť jenom při této podmínce může naše služba působit profesionálně rovněž pro jiné subjekty (zdravotníci, organizátoři, potenciální klienti). Je důležité rovněž přijít na směnu odpočatý a vyspaný. Rovněž bychom měli jít příkladem – nemělo by se stát, aby dobrovolník psycare skončil jako pohotovostní případ sám.

Přípravné práce před akcí

Kromě samotného týmu dobrovolníků a vyjednání akce s organizátory akce musíme mít připravený především hardware, tedy materiální vybavení samotného psycare, včetně Harm Reduction materiálu.

Budeme potřebovat:

- stan – náš (jurta) nebo stan či prostor zajištěný organizátorem akce
- v ideálním případě samostatný stan pro pohotovostní stavy
- v ideálním případě samostatný stan pro naše zázemí, náš odpočinek, uskladnění materiálu
- stoly pro letáčky, HR materiál – před stanem nebo i vevnitř.
- Vybavení samotného psycare – matrace, prostěradla, polštáře, deky, konferenční stolky, křesla (např. sedací pytle), lampičky, dekorace, pevnou podlahu, tak aby se na tom dalo sedět a bylo to útulné (dřevěná podlaha nebo koberce), příp. textilní materiál – různé deky, přehozy na oddělení jednotlivých lůžek, židle pro pracovníky, polštáře na sednutí.
- Technické vybavení – světla, prodlužovačky, různý spojovací materiál (plastové bužírky), bedny na materiál, izolepy, univerzální pásky (gaffa, Tessa šedá), kelímky na vodu, láhve s vodou anebo velký zásobník vody, nůž, pokladnička na drobné dary, pytle na odpadky.
- HR materiál a ostatní – kondomy, letáčky o drogách, tabulku kombinování drog Tripswitch, alкотester, šňupátka, šumivé tablety magnézia, dextróзовé (glukóзовé) nebo fruktóзовé tablety, prázdné kapsle, ovoce, slané tyčinky, teplý čaj, vodu, špunty do uší, kapesníky. Náhradní oblečení pro klienty, které jim můžeme darovat.

Pak už stačí jen vše potřebné zavčas (tj. nejpozději den před akcí) postavit, seznámit všechny dobrovolníky mezi sebou, doškolit poslední nováčky, seznámit se s organizací celé akce.

Organizace samotné práce

Celou akci má na starost vždy minimálně jeden koordinátor, který zodpovídá za zajištění nejdůležitějších věcí, vyjednává akci s jejími organizátory, zajišťuje nábor a proškolení dobrovolníků apod.

Týmy

Celý tým pracovníků a dobrovolníků psycare je rozdělen do týmů, tak aby byla zajištěna 24hodinová služba psycare po celou dobu festivalu či akce.

Každý tým má svého vedoucího, který zodpovídá za to, že všichni členové jeho týmu se dostaví na svoji směnu, pokud ne, tak to adekvátně řeší. Také je to obvykle on, kdo komunikuje v průběhu své směny se zdravotníky atp., tzn. disponuje vysílačkou.

Počet členů v jednom týmu je dán velikostí akce. V případě akce o účasti 1000 lidí stačí, když na jedné směně budou dva až tři pracovníci (včetně vedoucího týmu). Maximálně je vhodné mít v týmu šest lidí.

Týmy jsou sestaveny tak, aby v nich byla vždy alespoň jedna žena a jeden muž. Nováčci jsou dohromady se zkušenými. V případě velkých mezinárodních akcí jsou pak lokální dobrovolníci promícháni s cizími. To odráží i dané jazykové dovednosti dobrovolníků.

Vedoucí týmu musí být organizačně zdatný.

Směny

Směny jsou šestihodinové **a po nich** následuje 24 hodinová pauza, aby všichni pracovníci a dobrovolníci psycare měli čas na odpočinek i na to si užít festival. Začíná-li tedy tým 1 v pondělí v 8 hodin ráno, končí ve 14 hodin. Druhý den pak pracuje 14–20 hod, třetí den 20–02 hod, čtvrtý den 02–08 hod.

V případě jednonoční párty se lze domluvit i na delší než šestihodinové směně, maximálně však osm hodin. Jde opravdu o psychicky náročnou práci a delší časovou dotaci nedoporučujeme.

Podmínkou účasti dobrovolníka na směně je jeho aktuální střídavost!

Střídání směn

Příchod další směny by vždy měl být s předstihem dvaceti minut, aby si pracovníci stihli předat důležité informace o klientech, často si i předat samotné klienty, kteří zůstávají, zatímco naše směna končí.

Brífiingy

Před samotným začátkem práce a příchodem prvních hostů probíhá školení nových dobrovolníků, seznámení všech navzájem i seznámení s daným místem, organizační info.

Každý pracovní den je zakončen briefingem, kdy se sejdou všichni dobrovolníci i koordinátoři ke zhodnocení daného dne v psycare. Smyslem je předat si aktuální informace (např. nové nebezpečné látky na scéně, info o klientech, prostor pro zlepšení, dotazy), aniž by byl provoz psycare přerušen.

Evidence případů

Důležitá je i evidence naší práce. Na každého klienta s náročnou zkušeností je nutné vyplnit formulář, do kterého se uvádí, nejen jak se s klientem pracovalo a po jak dlouhou dobu, ale také proč přišel, jaké substance zkonsumoval, dále věk, pohlaví, psychické i fyzické symptomy při přijetí, ale i v průběhu.

Do dalšího formuláře zaznamenáváme kratší poradenství a výdej Harm Reduction materiálu, který probíhá často pouze u stolu před samotným psycare.

Statistika nám slouží nejenom k vlastnímu zmapování daných intervencí, ale rovněž jako podklad pro případné projekty a granty.

Vyhledávání klientů v terénu

Pokud je na to prostor a psycare „stíhá“, je možné vyslat část týmu do terénu a vyhledávat klienty tam. Zvláště pak zajít na hlavní hudební scénu (mainstage) a vypravit se i na kus řeči za zdravotníky. Nejednou byl tímto způsobem nalezen klient v docela vážné psychické či psychedelické situaci a ocenil, že ho někdo doprovodil do psycare, resp. mu vůbec nabídl tuto možnost.

Intervence v Psycare

Poradenství o drogách a psychologické poradenství

Psycare dělá dvě stěžejní aktivity a to je práce s lidmi, kteří prochází nějakou obtížnou situací vlivem požití psychoaktivních látek, a drogové a psychologické poradenství u lidí, kteří nespádají do první kategorie.

Mnoho klientů přijde do psycare si jen tak popovídat, vzít něco z Harm Reduction materiálu, který nabízíme (vodu, letáček, špunty do uší, kondomy, dextrózu). Někteří tito klienti si třeba ani povídat nechtějí a je vhodné to respektovat, např. tím, že stolek s letáčky a HR materiálem dáme před samotný psycare. I tuto práci (počet kontaktů, množství vydaného materiálu) je nutno evidovat do připraveného formuláře.

Práce s lidmi procházejícími náročnou zkušeností pod vlivem psychoaktivních látek

Jde o stěžejní úkol psycare. Smyslem je nabídnout lidem zázemí, ve kterém se cítí bezpečně, a dostanou tak prostor pro dokončení psychedelického procesu. V jiných případech, kdy nedošlo k požití psychedelických látek, jde obdobně o to, nabídnout prostor, kde si lidé mohou odpočinout, zvládnout nepříjemný stav po požití psychoaktivní látky. Rovněž mají možnost mluvit s pracovníky a dobrovolníky psycareu kteří jsou v dané oblasti plně kompetentní.

Mezi základní intervence u náročných situací patří **přesvědčit klienty, aby zůstali v psycare**. To zajistíme především citlivým přístupem ke klientům, kdy je dále nezahlcujeme zbytečnými otázkami a vysvětlováním. Spíše vnímáme jejich potřeby a na ně reagujeme.

Klientům **poskytujeme podporu** a pokud si chtějí **povídat**, vyhovíme jim. Informování o průběhu intoxikace, účincích konkrétní látky apod., pokud o to klient stojí, může velmi pomoci.

Klient má **možnost si vybrat svoje místo** v našem stanu podle své volby. Pouze v odůvodněných případech o tom můžeme rozhodnout my. Podobně by se mělo rozhodovat i v případě využití pohotovostního stanu.

V psycare platí **zákaz konzumace dalších drog**. Toto u klientů vyžadujeme a v případě, že se nám nějaký klient do psycare vrací, zvážíme možnost mu jeho drogy zabavit.

Klientům procházejícím náročnou zkušeností nabídneme kromě jejich místa (**matrace, deka, polštářek**) v první řadě rovněž **vodu**. Voda má často téměř až magickou moc a udělá velkou pomoc nejen v případě klientů na MDMA. Může pomoci také **dextrózová nebo fruktózová tableta**, která rychle doplní chybějící energii, odstraní vyčerpání a únavu. Šumivé **magnézium** může být zvláště nápomocno klientům na stimulačních drogách (včetně MDMA), jako prevence křečí.

Zvláště u klientů pod vlivem LSD, psilocybinu a jiných čistých psychedelik dbáme na **citlivý přístup – mluvíme na ně klidně, pomalu** a spíše ve smyslu krizové intervence (tedy **jednoduché slovní instrukce**, raději direktivnější přístup než zdoluhavé dotazování). Přece jen je třeba mít na paměti, že mysl klienta pod LSD je dezintegrována, následkem čehož mohou být porušeny kognitivní funkce a pozornost. Následkem je často zmatenost a slovní salát, který u klientů pod vlivem psychedelik vídáme.

Přestože se vždy **snažíme zjistit, jaké substance dotyčný požil**, plus okolnosti užití (kdy, v jakém množství, případné kombinace), zvážíme, zdali tyto otázky nenechat až na chvíli, kdy se klient alespoň trochu stabilizuje a v psycare zabývá.

Důležitá je **práce s tělem**, kterou mohou klienti v náročných nejen psychedelických stavech ocenit, a mnohdy se k ní obrací jaksi sami, intuitivně. Není proto na místě bránit klientovi, kterému „pomáhá“ hyperventilovat či jinak **pracovat s dechem či hlasem**. Může to opravdu pozitivně ovlivnit psychedelický proces a dojde tak snáze k integraci dané zkušenosti. Pokud se některý z dobrovolníků cítí kvalifikovaný, může takovým klientům nabídnout intenzivnější podporu formou práce s tělem – **tlakovou masáž nebo jinou formu bodyworku**.

Specifickou formou bodyworku je tzv. blanket method neboli „**metoda s dekou**“ určená pro agitované až agresivní klienty. Klientovi nabídneme, že ho zamotáme do velkého prostěradla nebo deky. On se tak může nadále projevoval tělově dramaticky, a zároveň bude zajištěno jeho větší fyzické bezpečí.

Podobným příkladem je „**objímací technika**“, rovněž určená pro agitované, neklidné klienty. Provádí se tak, že se za klienta sedícího na zemi posadíme zezadu, dáme si ho jakoby před sebe. Můžeme až tělo na tělo. Poté chytíme dlaněmi jeho dlaně a vytvoříme tak prostor pro jeho omezený pohyb, při kterém může hýbat horními končetinami a horní polovinou těla, ale přitom je stabilizovaný.

Nesmíme zapomenout **na práci s hranicemi**. Řada klientů se může chovat manipulativně. Není naším úkolem ve všem vyhovět, někdy je třeba dokonce pravý opak.

To, jak psycare vypadá, jak je útulný a vybavený, má velký vliv na psychiku klientů, zvláště těch pod vlivem psychedelik, proto **dbáme na to, aby byl prostor čistý** a uklízíme v něm. Psycare by měl být příjemné **místo, kde nehraje žádná hudba** (hudbu ze stage neovlivníme, akorát bychom měli zajistit, abychom nebyli příliš blízko ke stage), lidé si nahlas moc nepovídají, je zde **tlumené osvětlení a také teplo**, které zajistíme alespoň pomocí dek a teplého nápoje. Prostor by neměl být strohý, měl by být pěkně zařízen, vhodné jsou **jednoduché dekorace laděné do stylu party**, na které jsme, ovšem **s jednoduchým a neměnným osvětlením**.

Na jednoho klienta připadá vždy jeden hlavní pracovník a druhý vedlejší. Vedoucí týmu rozděluje jednotlivé úkoly v případě, že je nutno práci více koordinovat. V opačném případě se pracovníci jednoduše domluví navzájem.

Je nutné fungovat týmově, tj. zasáhnout, pokud mám dojem, že je s klientem špatně zacházeno ze strany jiného dobrovolníka. Upozornit jiného dobrovolníka, pokud se nám něco ne jeho práci nezdá, probrat to s vedoucím týmu. Být nápomocen, podpořit ostatní pracovníky, např. pokud s klientem mluví jeden dobrovolník již příliš dlouho, pak nabídnout např. vystřídání u konkrétního klienta. Respektovat doporučení alespoň dvou kolegů, kteří shodně uvádí, že bych neměl intervenovat.

Rovněž je důležité si říct o pomoc, pokud klienta nebo jiné věci sám nestíhám. Informovat ostatní členy týmu, když na chvíli odcházím (i na toaletu).

Musíme **být rovněž k dispozici pro práci v terénu**. Může např. nastat situace, kdy je klient v náročné situaci, ale odmítá přijít k nám do psycare. Namísto toho přijdou jeho kamarádi a žádají pomoc někoho z nás, abychom šli za klientem např. do jeho stanu. Pokud nám toto personální kapacita a kompetence umožňují, vyhovíme a takovému klientovi vyrazíme pomoci.

Obecně bychom **měli umět odpovédět na otázky:**

- Co zde v psycare děláte, co je cílem projektu?
- Jaké jsou vaše postoje a zkušenosti s návykovými látkami? (nemusíme odpovídat, ale musíme mít připravenou nějakou odpověď)
- Nemyslíte si, že tím, že nabízíte tyto letáčky/šňupátka atp., tak ve skutečnosti podporujete lidi v konzumaci drog? (tedy umět vyvrátit častý stereotyp lidí, co do práce Harm Reduction nevidí)

Chování klientů aneb na co se připravit

Klienti psycare mohou vykazovat celou řadu symptomů, které mohou spadat rovněž do skupiny různých psychiatrických stavů. Problém je v tom, že někdy může být těžké tyto stavy odlišit od stavů akutní intoxikace různými látkami, např. psychedeliky, ale i drogami stimulačního typu. Většinou nám k diagnostice v těchto případech pomůže čas: klient mezitím vystřízliví a my vidíme, jak se jeho stav mění či nemění. Neméně pomůže anamnestický rozhovor.

Výjimkou není ani fakt, že psycare využije klient zcela střízlivý, který zrovna řeší nějaký aktuální psychologický problém nebo se přiznává, že trpí nějakým duševním onemocněním. Vyhledává nás tedy proto, aby s někým probral to, co ho zrovna v životě tíží.

Opravdovou perličkou jsou pak klienti, kteří spadají do skupiny jak psychiatrický pacient, tak uživatel návykových látek. Přichází nebo jsou přivedeni do psycare pod vlivem, postupně v průběhu hodin ale vystřízliví, nicméně my vidíme, že některé symptomy zůstávají. Tato skupina klientů společně s klienty, kteří se do psycare vrací, protože v průběhu festivalu nepřestávají užívat další a další drogy, patří mezi nejnáročnější.

S čím se tedy můžeme u klientů setkat konkrétně:

- úzkost, strach, panika až paranoia (často u LSD, ale i MDMA; paranoia zvláště u stimulačních drog)
- jsou přehlcní svým prožitkem, nezvládají ho integrovat (zvláště u psychedelik), důsledkem je pak zmatenost, dezintegrace
- jsou verbálně nepřístupní (nepamatují si svoje jméno, nejsou schopni říct, co a kolik si dali)
- velká zmatenost, kognitivní dezintegrace (zvláště u psychedelik) – souvisí s přehlčeností prožitkem
- hypersenzitivita, zranitelnost
- emoční labilita (hodně u psychedelik)
- vnitřní neklid, agitovanost, agrese – často po stimulačních látkách (speed, kokain, pervitin), ale i alkohol, LSD
- slovní salát – blábolení, lova nedávají příliš smysl; souvisí s dezintegrací mysli
- nepředvídatelné chování
- ztráta sebekontroly
- dezorientace
- stupor, katatonie (lidově jakási „ztuhlost“)
- do vědomí se může vynořovat traumatický materiál (zvláště u MDMA, LSD a jiných psychedelik)

Práce po akci – po skončení samotné intervence

Nedílnou součástí psycare jsou práce ukončovací. V případě vícedenního festivalu by mělo proběhnout závěrečné setkání se všemi dobrovolníky a koordinátory, kde se akce zhodnotí.

Je nutné počítat i s časem navíc, který je potřeba na balení a úklid psycare (ideálně den po skončení festivalu).

Někdo z koordinátorů by si měl po akci dát práci s vyhodnocením posbíraných dat, což může sloužit jako podklad pro získání finančních prostředků na další provoz psycare.

Tato data je rovněž vhodné komunikovat směrem k pořadateli akce. Zvyšujeme tak jeho motivaci k další účasti v našem projektu a legitimizujeme tím naši činnost.

Přílohy (budou k dispozici v pozdějších verzích manuálu)

Příloha 1: Jak zvládat různé pohotovostní stavy - Bad trip, první pomoc

Příloha 2: plakát psycare k vyvěšení na samotném festivalu

Příloha 3: Informace o drogách (tzn. přeložený Appendix E manuálu Daath.hu)

Příloha 4: Formuláře k výkazu práce

Na webu se časem objeví novější a finální verze tohoto českého manuálu. Sledujte:

www.psycare.cz

info@psycare.cz

www.czepts.org



PsyCare



JAK ZVLÁDNOUT NÁROČNOU ZKUŠENOST?

Existuje mnoho případů, kdy někdo pod vlivem psychedelik potřebuje pomoc. Přestože je situace někdy na první pohled náročná, je dobré zachovat chladnou hlavu a vyhodnotit, jaké řešení je v danou chvíli to nejlepší. Nabízíme Vám stručný nástin některých situací a také rady, co případně dělat. Nejprve zkontrolujte, jak na tom daná osoba pod vlivem psychedelických látek je:

Má volné dýchací cesty? Dýchá? Má puls? Reaguje na hlas, dotek či bolest?

Pokud je jakákoli z odpovědí NE, dejte osobě nezbytnou první pomoc a následně zavolejte pomoc.

Chová se násilně? Je šance, že někoho napadne, nebo se sám poraní?

Může se pokusit o sebevraždu?

Zvažte, zda jste tuto situaci schopni zvládnout vlastními silami. Pokud ne, pak zavolejte pomoc.



Zavolejte linku 155

Pokud víte, že je v blízkosti lékaře, snažte se ho co nejdříve přivolat.

CO DĚLAT NEJDŘÍVE

Pokud osoba vypadá, že prožívá náročnou situaci, citlivě se jí zeptejte, zda nechce na chvíli společnost („Může si přisednout?“).

Vidíte-li, že je osoba vaší přítomností rozrušena, vzdalte se. Neztrácejte však osobu z dohledu. Někdo může být pod vlivem psychedelik paranoidní, snažte se proto působit co nejdiskrétněji.

Pokud je to možné, zajistěte bezpečné a klidné prostředí (bez přítomnosti větší skupiny cizích lidí a hluku).

Není-li osoba paranoidní a nemá z vás strach, snažte se o oční kontakt. Je velmi důležité navázat s osobou v krizi alespoň rámcově bezpečný vztah.

Snažte se zjistit podrobnosti o užití látky; co to bylo a před jakou dobou byla látka užitá. Umožní vám to lépe odhadnout trvání, podobu účinku a případná rizika.

JAK SE CHOVAT A CO ŘÍKAT

Primárně se sami snažte zůstat klidní. Lidé pod vlivem psychedelik jsou hypersenzitivní a váš klid dokážou vycítit a sami se díky němu uvolnit a ukojit.

Vaše úloha je být plně s danou osobou, poslouchat ji a pozorovat. Není vhodné se jí někam snažit dostat nebo hodnotit její prožívání (Sitting, not guiding).

Povzbuzujte osobu k tomu, aby se uvolnila a přijala to, co se děje. Ať dá zážitku volný průběh, ať ho zkusí prozkoumat, i když se může zdát děsivý. Přijmout zkušenost jako takovou a důvěřovat procesu je základ. Většina náročných situací vzniká právě kvůli tomu, že se jim lidé z různých důvodů brání a snaží se je kontrolovat.

Pokud situace podle Vás není pro danou osobu ohrožující, nesnažte se intoxikovanou osobu přes míru vracet do reality.

Vyjadřujte podporu, že jste s ní, ať se děje cokoliv. Že je v bezpečí, přestože se její svět může v danou chvíli rozpadat. S vámi se jí nic nemůže stát a postaráte se o ní i její tělo.

Zdůrazněte, že tato zkušenost je dočasná. Je navozená psychedelickou látkou a pomine.

Můžete zmínit, že tím, co prožívá, prošly při psychedelických zkušenostech již tisíce lidí před ní.

Sám pro sebe je dobré si uvědomit a případně říci i druhé osobě, že krize jsou běžnou součástí lidského vývoje. Dá se na ně nahlížet i jako na léčivý proces, kde tzv. bad trip je velkou příležitostí k dalšímu vývoji.

CO JEŠTĚ MOHU DĚLAT?

Užitečnou uzemňující technikou (pokud se osoba potřebuje ukojit, vrátit do těla) je sundat boty a ponožky a dát nohy přímo na zem.

Dotyk může být silný nástroj pro uklidnění, pokud je přijat. V opačných případech může být i ohrožující. Pokud osoba vypadá, že potřebuje fyzickou blízkost, zeptejte se, nebo počkejte, dokud se vás nedotkne první. Dobrý způsob, jak vyjádřit podporu, je držet osobu za ruku.

V případě souhlasu s dotekem může pomoci masáž - práce s tělem, pokud dotyčný cítí v nějaké části těla diskomfort, napětí či bolest. Dotyčného se můžeme pokusit i rozpovídat, často tak dojde k velkému uvolnění nahromaděného napětí.

Zkuste dát osobě deku, případně jí nabídnout jídlo či pití.

Pokud je osoba dostatečně při vědomí a věří vám, povzbudte ji k tomu, aby s vámi hluboce a dlouze dýchala. Pokud toho není schopná, položte jí (po jejím souhlasu) ruku na břicho a řekněte, ať dýchá tam, kde cítí vaši ruku.

Pro dýchání je možné využít i skupinu, která může dohromady (případně i s držením rukou) dýchat ve stejném rytmu s osobou, která badtrip prožívá. Toto je vhodné spíše pro známé než pro cizí lidi.

Pokud je to vhodné, můžete povzbudit osobu k tomu, aby čelila třeba i hrůznému prožitku a prožila ho, protože to často může být nejrychlejší cesta ven.

Možností, jak usnadnit odevzdání se prožitku a vzdání se boje, je pustit dotyčného hudbu. Oznamte, že stačí hudbu poslouchat a nechat se jí vést.

CO DĚLAT PO NÁROČNÉM ZÁŽITKU

Po odeznění účinku je vhodné dalších alespoň 24 hodin zůstat v klidu a neřešit žádné povinnosti (práce, rodina). Tento čas můžete využít na uzemnění. Vhodné jsou procházky, tělesná cvičení, pobyt v přírodě, případně i práce s hlínou. Je dobré se vyhnout hudbě, televizi, PC i mobilu či hlukové společnosti. Nežádoucí je intoxikovat se dalšími psychoaktivními látkami (včetně alkoholu).

Pokud se ukáže, že nepřijemné stavy přetrvávají i po více než dvou dnech po odeznění akutní fáze badtripu a vy si s nimi nedokážete poradit, doporučujeme vyhledat odborníka. Odborníky, kteří ví, jak v takových případech pomoci a s lidmi užívajícími psychedelika pracují, můžete také najít na našich stránkách (www.czepeps.org).

Každá náročná zkušenost může být velkým potenciálem k růstu.

FORMY BADTRIPU

Badtrip může mít mnoho podob. Je důležité téma krize respektovat. Některé popsané projevy mohou být pro někoho příjemné a běžné jako součást psychedelického prožitku, nicméně pro někoho jiného jsou nové a ohrožující. Nabídneme zde časté typy badtripů tak, jak je vnímají intoxikovaní:

Úzkostné prožívání (např. strach ze ztráty kontroly; pocit, že to nikdy neskončí; osamocení)

Dezorientace v čase i prostoru, zmatenost, ztráta paměti či paranoia

Prožívání traumat z minulosti (zneužívání, znásilnění, vážná nemoc, nehoda, ale i porod)

Strach z trvalého zbláznění se

Transpersonální zkušenost (opuštění těla i identity, minulý životy, splnění s přírodou)

Ulevování si od zlosti, zvýšená potřeba lásky nebo tělesného kontaktu

Změněné vnímání včetně extrémně zostřených smyslů

Tělesné energetické prožitky (ztráta kontroly nad tělem, nezvladatelné záškuby a třes, návaly energie, uvolňování emocí)

Pocit umírání, rozpadnutí se

MÍT STÁLE NA PAMĚTI

Pro vás:

Create a safe space
Vytvořit bezpečné prostředí

Sitting, not guiding
Být druhému na blízku, nevracet za každou cenu do reality

Talk through, not down
Snažit se provést druhého těžkým prožitkem

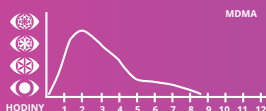
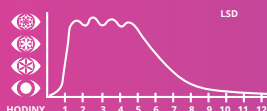
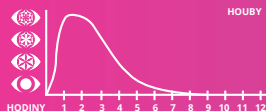
Difficult is not the same as bad
Náročná zkušenost nemusí nutně znamenat špatnou zkušenost

Pro příjemce péče:

Trust - Věřit procesu

Let go - Nechat plynout

Be open - Být otevřený



Psychedelika mohou mít obdobný průběh: Doba před počátkem účinkování, následně „náběh“ projevující se mírně změnami a intenzivnějšími fyziologickými, myšlenkovými a emočními projevy. Poté následuje delší část plateau se víceméně stejnou intenzitou a dále postupné snižování síly psychedelického stavu. Běžným jevem jsou cykly, kde se může zdát, že látka již neúčinkuje, nicméně vzápětí opět nabere na intenzitě.



ČÍSLO #



Dokumentace případu

Intervence: _____

TÝM

SITTER #1 _____ #2 _____

KLIENT

Pohlaví ☐ žena ☐ muž

Jméno _____

Země původu _____

Jazyk _____

PŘIJETÍ

Datum _____. ____ Čas ____: ____

Substance _____

STAV A OKOLNOSTI PŘIJETÍ

☐ přišel sám ☐ přivedl zdravotník ☐ přivedl někdo jiný

(např. prožívání, komentář k substancím, kdy si co vzal/a a kolik, zajímavosti)

PÉČE

Metody a Materiály _____

Změny stavu _____

Stan pro individuální péči ☐ Ano ☐ Ne

ODCHOD

Datum _____. ____ Čas ____: ____

Okolnosti _____

Stav _____

(např. jak, kam a s kým odešel, v jakém stavu, prožívání)

Vizitka s kontakty ☐ Ano ☐ Ne

Feedback ať klient napíše na papír nebo na druhou stranu formuláře!

Datum	Směna / čas	Místo	Jméno festivalu	Počet návštěvníků festivalu

Směna	Osoby na směně:	Řešená témata:				Významné události / komentáře návštěvníků:	
Počet pohotovostních případů	=	MDMA		DMT			
Typy pohotovostních případů:		THC		Alkohol			
		Speed		Testování drog			
		LSD		Kombinace drog			
		Houby		PsyCare			
		Policejní kontroly		Bezpečnější užívání			
		Research chemicals					
Počet kontaktů:		Další témata:					
ženy:	=						
muži:	=						
Počet rozhovorů:							
ženy:	=					Na co jsme zapomněli? Co můžeme udělat lépe?	
muži:	=						