

## **Mobilní aplikace První psychická pomoc: pomůcka při stabilizaci člověka v náročné životní situaci**

*Martina Wolf Čapková, Jana Majzliková*

Mobilní aplikace s názvem První psychická pomoc je nástrojem, který představuje možnosti pomoci lidem v těžkých životních situacích s využitím intervenčních strategií první psychické pomoci. První psychickou pomocí se rozumí soubor jednoduchých postupů, jejichž cílem je stabilizace psychického stavu zasaženého člověka tak, aby se jeho aktuální situace již nezhoršovala, tedy zajištění základních lidských potřeb, včetně podpory pocitu bezpečí a předání do další péče (např. Dohnal, Dohnalová, 2017, Baštecká a kol., 2013, Hasičský záchranný sbor ČR, 2010).

Tento aplikační software obsahově vychází z odborného vzdělávání, které absolvují příslušníci a příslušnice bezpečnostních sborů, ale také například lidé z nestátních neziskových organizací a dalších organizací, kteří se podílejí na poskytování psychosociální krizové pomoci lidem zasaženým neštěstím či katastrofou. Psychologická služba Hasičského záchranného sboru České republiky (dále jen HZS ČR) vytvořila odbornou přípravu s názvem První psychická pomoc I a II, kterou každoročně absolvují vybraní zájemci z řad příslušníků či zaměstnanců HZS ČR (2010). Účastníci si tak prostřednictvím tohoto softwaru mohou připomenout základní kroky první psychické pomoci a další specifika, se kterými se běžně nesetkávají (např. komunikace s lidmi se zdravotním znevýhodněním nebo s kulturní odlišností). Praktické jsou také kontakty na další navazující odborné služby a informační weby (např. občanské poradny, linky důvěry a krizová centra). Obsahem aplikace jsou rovněž informace o tom, jak lidé v různém věku reagují na stres, o jejich stresových reakcích a obranných mechanismech, a také doporučení, jak se záchranáři mohou po náročném zásahu postarat sami o sebe.

I když je aplikace cílená na příslušníky a příslušnice bezpečnostních sborů, věříme, že svým obsahem může být užitečná všem, kdo mají zájem pomoci lidem v těžké životní situaci a hledají informace, jak na to. Aplikace s operačním systémem pro Android a iOS je bezplatně ke stažení na Google Play pod názvem První Psychická Pomoc. Aplikaci vytvořila pracovní skupina Sekce pro psychologii krizí, katastrof a traumatu při Českomoravské psychologické společnosti ve spolupráci s týmem mobilních vývojářů sdružení CZ.NIC z. s. p. o.

### **Literatura**

- Baštecká, B. a kol. (2013). *Psychosociální krizová spolupráce*. Praha: Grada Publishing.
- Dohnal, D., Dohnalová, S. (2017). Psychologická první pomoc. In N. Špatenková a kol., *Krize a krizová intervence*. 27-41. Praha: Grada Publishing.
- Hasičský záchranný sbor ČR (2010, listopad). *Osnovy odborné přípravy pro poskytování první psychické pomoci*. Nепublikovaný interní materiál.



Obrázek 1: Mobilní aplikace První psychická pomoc – ikona



Obrázek 2: Mobilní aplikace První psychická pomoc – obsah

## O autorkách

**plk. Mgr. Martina Wolf Čapková**, psycholožka Ministerstva vnitra – generálního ředitelství Hasičského záchranného sboru ČR, zástupkyně vedoucí sekce pro psychologii krizí, katastrof a traumatu při ČMPS.

E-mail: [martina.capkova@grh.izscr.cz](mailto:martina.capkova@grh.izscr.cz)

**kpt. Mgr. et Mgr. Jana Majzliková**, psycholožka Hasičského záchranného sboru Ústeckého kraje, vedoucí sekce pro psychologii krizí, katastrof a traumatu při ČMPS.

E-mail: [jana.majzlikova@ulk.izscr.cz](mailto:jana.majzlikova@ulk.izscr.cz)

Wolf Čapková, M., & Majzliková, J. (2019). Mobilní aplikace První psychická pomoc: pomůcka při stabilizaci člověka v náročné životní situaci. *E-psychologie*, 13(4), 75-76.  
<https://doi.org/10.29364/epsy.360>