



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 nejrychleji přivolat.

CO DĚLAT NEJDŘÍVE

Pokud osoba vypadá, že prožívá náročnou situaci, citlivě se jí zeptejte, zda nechce na chvíli společnost („Můžu 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 ukotvit.

Vaše úloha je být plně s danou osobou, poslouchat jí a pozorovat. Není vhodné se jí někde 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.

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.

CO JEŠTĚ MOHU DĚLAT?

Užitečnou uzemňující technikou (pokud se osoba potřebuje ukotvit, 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 spíš 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 hlinou. Je dobré se vyhnout hudbě, televizi, PC i mobilu či hlučné společnosti. Nežádoucí je intoxikovat se dalšími psychoaktivními látkami (včetně alkoholu).

Pokud se ukáže, že nepříjemné 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.czeps.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, minulé životy, splnutí s přírodou)

Ulevování si od zlosti, zvýšená potřeba lásky nebo tělesného kontaktu

Změněné vnímání včetně extrémně zostřených smyslů

Tělesně energetické prožitky (ztráta kontroly nad tělem, nevladatelné 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

