



ASSYST

S touto metodou se můžeme setkat právě po mimořádných událostech, buď v osobním nebo v online provedení. Zkratka ASSYST vychází ze slov "The Acute Stress Syndrome Stabilization", jde o specifickou dovednost v nabídce krizových interventů. Jde o pevně daný postup, který pomáhá člověku snížit přetlak energie skrze jednoduchou práci s pohybem. Setkání může být samostatné/ jednotlivé, ale zpravidla je lépe se zúčastnit např dvou – tří sezení.

Největší užitek přinese co nejdříve po náročném, stresujícím zážitku – klidně v tentýž den či týden, nejdéle pak do 3 měsíců od události.

ASSYST lze použít při péči o týmy v první linii/ terénní výjezdy/ větší skupiny zasažených osob (např. přírodní katastrofa – povodeň, tornádo, větší množství zasažených lidí při autonehodě atd.) tedy obsahuje protokoly nejen pro individuální, ale také pro skupinovou práci.

Terapeut/krizový intervent, pokud pracuje sám, zpravidla doprovází nejvýše 10 lidí v jedné skupině. Více krizových interventů může doprovodit i větší množství lidí najednou. Nabídka na setkání na posílení odolnosti po mimořádných událostech přichází obvykle od Českého institutu pro psychotraumatologii a EMDR [ČIPE](#).

Tím, že míru stresu snižujeme, nacházíme více stability, a tedy i schopnosti si odpočinout, v noci můžeme třeba lépe spát, navyšujeme schopnost v následujících dnech/krocích dělat dobrá rozhodnutí. Máte-li možnost, setkání využijte!

Jde o vyzkoušenou a bezpečnou metodu. Nejde o verbální sdílení – nebudete muset mluvit před skupinou, ani poslouchat trápení jiných lidí. Každý člověk si při setkání pracuje na svých věcech. Setkání se zpravidla pořádají zdarma. A doprovázející psychoterapeuti/ psychologové/ krizoví intervenenti se starají o bezpečnou a vlídnou atmosféru.

Pokud vaše obec/organizace/město takovou nabídku neposkytlá. Můžete si sami vyhledat u psychoterapeutů/ psychoterapeutek psychologů/psycholožek, kdo tuto dovednost má a smluvit se na setkání v co nejbližším termínu od náročné události – v případě, že dotyčný pracuje jako OSVČ, na jeho webu si najdete také jeho ceník, abyste měli smluvenou spolupráci včetně předem jasné sumy k platbě.