

Záchranka odjela a odvezla zraněné, hasiči a odtahová služba uklízejí místo autonehody, policie dokončuje její vyšetřování. Zvládli jste to. Pomohli jste, zachránili někomu zdraví, nebo i život. A co teď?



Jak zvládnout následky



Foto: Asociace Záchraný kruh, www.tytozvladnes.cz

1 Nesedíte hned za volant

Policisté, kteří na místě autonehody dokončují její vyšetřování, vám řeknou, zda vás budou ještě potřebovat, nebo můžete odjet (stejně tak se optejte záchranářů a hasičů). „V každém případě by záchránce neměl hned sedat za volant. Přece jen setkání s následky autonehody, byť jen v roli nezúčastněného, je silně stresující zážitek,“ radí Roman Budský, bezpečnostní expert z Platfomy VIZE 0. Je možné, že od vás policisté budou chtít svědeckou výpověď nebo vás pozvou k pozdějšímu doplnění informací na služebně.

2 Zajistěte svoje auto

Pokud musíte odjet se záchranou jako doprovod zraněného, svoje auto nechte na místě – samozřejmě za dodržení pravidel silničního provozu. Nebo se můžete posádky sanitky zeptat, do jakého zdravotnického zařízení zraněného odvezou, a dojet tam po vlastní ose. Pokud jste však na místě jen jako anonymní svědek, záchranka vás jako doprovod pravděpodobně nevezme. Je-li vaše auto nabourané, zajistí je policie a odtahová služba.

3 Jako poškozený vyhledejte pomoc advokáta

„Jste-li obětí, co nejdříve po auto-

nehodě kontaktujte advokáta – ten poradí, jak postupovat dál. A také pohlídá průběh vyšetřování. Nechte se však ukolébat pocitem, že jste nevinní, a zůstaňte aktivní,“ upozorňuje Roman Budský. Obratě se na pojišťovnu, u níž je vůz pojištěný. A nepřestávejte sledovat své zdraví: zaznamenávejte si stavy bolesti, překážky a omezení v běžném životě, shromažďujte lékařské zprávy, evidujte veškeré výdaje spojené s nehodou a jejími následky (třeba i úslou mzdu či zisk) – to vše může být později důležité u občansko-právního či trestního řízení.

4 Jako viník počkejte na výsledek vyšetřování

Neobviňujte se dřív, než budou okolnosti dopravní nehody objasněny. Spolupracujte s policií na vyšetřování a odpovídejte na její otázky. „I v tomto případě doporučuji oslovit advokáta a sledovat vyšetřování autonehody – zvláště, je-li řešena jako trestný čin. Spis obvykle obsahuje jak protokol o vlastní nehodě, tak fotografickou a topografickou dokumentaci. Zajímejte se o způsob shromažďování a vyhodnocování důkazů ze strany policie: naměřené rychlosti, výsledky dechových zkoušek na alkohol, znalecké posudky...“ radí odborník Budský. A dodává,

že není od věci vést si o autonehodě vlastní dokumentaci: zapsat si fakta, poznatky, nakreslit náčrtky z místa...

5 Vrací se zlé vzpomínky? Obratě se na psychologa

Vážná dopravní nehoda (nebo i pomáhaní raněným při ní) je událost, která zanechá následky na duši. „Za nejvážnější je považována posttraumatická stresová porucha. Postižený opakovaně prožívá nehodu v myšlenkách a snech. Snaží se vyhýbat místům, kde k ní došlo. Trpí poruchami spánku, soustředění či úlekovými reakcemi, mohou se objevit deprese či různé závislosti. To postihuje nejen přímé účastníky autonehody, ale také jejich blízké nebo jen svědky tragédie,“ vysvětluje Lukáš Hutta z Asociace Záchraný kruh s tím, že psychické problémy mívají i viníci dopravních nehod: trpí stresem a pocity viny. Možností odborné pomoci je více: můžete se objednat k psychologovi nebo se obrátit na různé organizace, z nichž některé pomáhají i bezplatně. Například České sdružení obětí dopravních nehod (www.csodn.cz), SOS centrum Diakonie (www.soscentrum.cz), Bílý kruh bezpečí (www.bkb.cz) a další.

(yzk)

25

procent účastníků dopravních nehod podle WHO trpí do tří měsíců po události psychickými problémy; 18 procent se s prožitým traumatem psychicky vyrovnává půl roku.

pamatujte si

1. Místo autonehody neopouštějte dříve, než vás k tomu profesionálové vyzvou.
2. Buďte připraveni podat policii svědeckou výpověď.
3. U vážných nehod není od věci najmout si právníka.
4. S psychickými problémy pomohou odborníci, někdy i zdarma.

rada lékaře

„Pokud se ocitnete na kurzech první pomoci, neberte je jen jako trpěnou povinnost. Snažte se cokoli praktického naučit. Přístě může být před vámi místo plastové figuríny vaše dítě, partner, rodič... Pak už nebude čas něco si zjišťovat. Na druhou stranu nezapomínejte, že na první pomoc nejste sami, že na lince 155 je 24 hodin denně 7 dní v týdnu parta profesionálů, kteří vám ochotně poradí, pomůžou a zůstanou s vámi, než na místo dorazí záchrana.“

MUDr. Jiří Smetana,
ředitel Zdravotnické záchranné služby Karlovarského kraje