

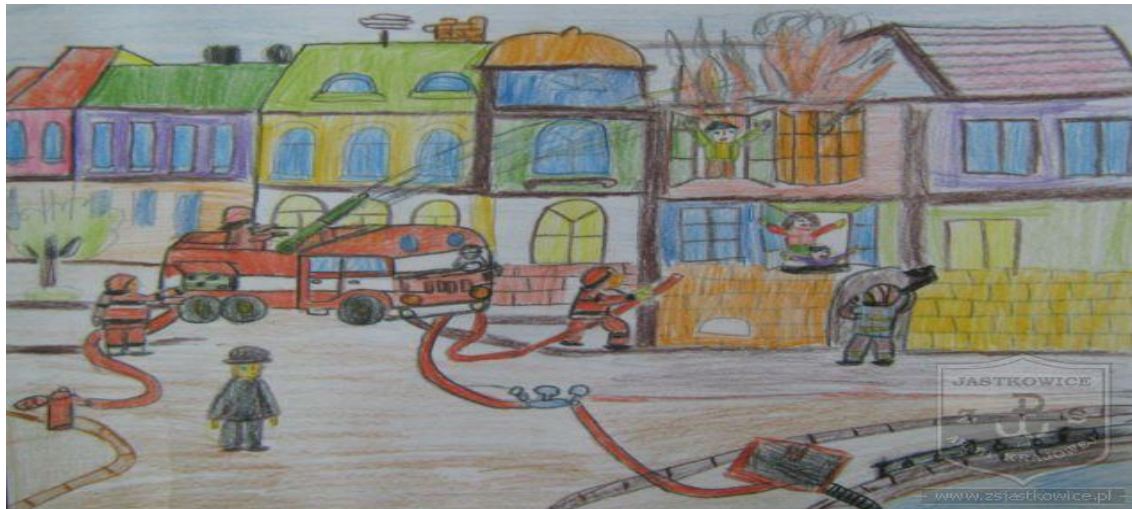
Ratowanie strażaka – obciążenia psychiczne oddziałujące na biorących udział w akcji

Sylwia Kaczan – psycholog

Kęty, 25.11.2017r.

Uwarunkowania zawodu

- ▶ Tym co zawód strażaka odróżnia od innych to **świadome narażanie swojego życia** (oczywiście w ramach zabezpieczeń jakimi dysponuje).
- ▶ Zawód cechuje wysokie **ryzyko** odniesienia **ran**, a **nawet śmierci**.
- ▶ W zawód wpisane jest **narażanie się na stres** związany z bezpośrednim zagrożeniem życia i zdrowia innych i własnego.

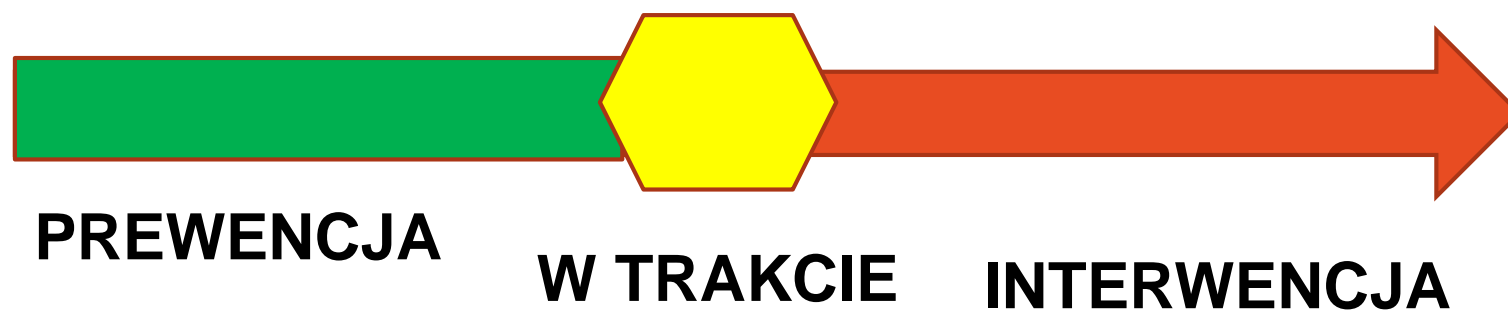


Śmierć podczas akcji

W ciągu ostatnich 25 lat **podczas akcji**
zginęło 17 strażaków,
a 15 zostało ciężko rannych.



Obciążenia psychiczne a oddziaływania psychologiczne



Na początku...

- ▶ Budowanie odporności psychicznej osób pracujących w jednostce
- ▶ Integracja zastępu
- ▶ Atmosfera w jednostce
- ▶ Zespołowość pracy
- ▶ Prewencja – szkolenia, np. z zakresu rozwoju pożaru, ale i o procesach myślowych typowych dla momentów kryzysowych
- ▶ Postawa dowódcy wobec ujawnianych trudności
- ▶ Jakość odprawy

W czasie akcji

Czynniki kształtujące działania strażaków w krytycznych momentach na miejscu zdarzenia (co wpływa na ich proces decyzyjny):

- świadkowie zdarzenia (w tym media),
- własne poczucie obowiązku,
- kultura i tradycje formacji,
- standardowe wytyczne działania formacji,
- oczekiwania dowódcy,
- oczekiwania kolegów,
- panujące warunki pożarowe.

Słowa strażaka

„Wiele razy w trakcie mojej kariery zawodowej, zamiast zasugerować koledze odwrót z pożaru, wybierałem milczenie, aby nie wypaść na bojaźliwego.

Później już nie miałem wątpliwości, że kolega myślał podobnie”.

Ratowanie kolegi

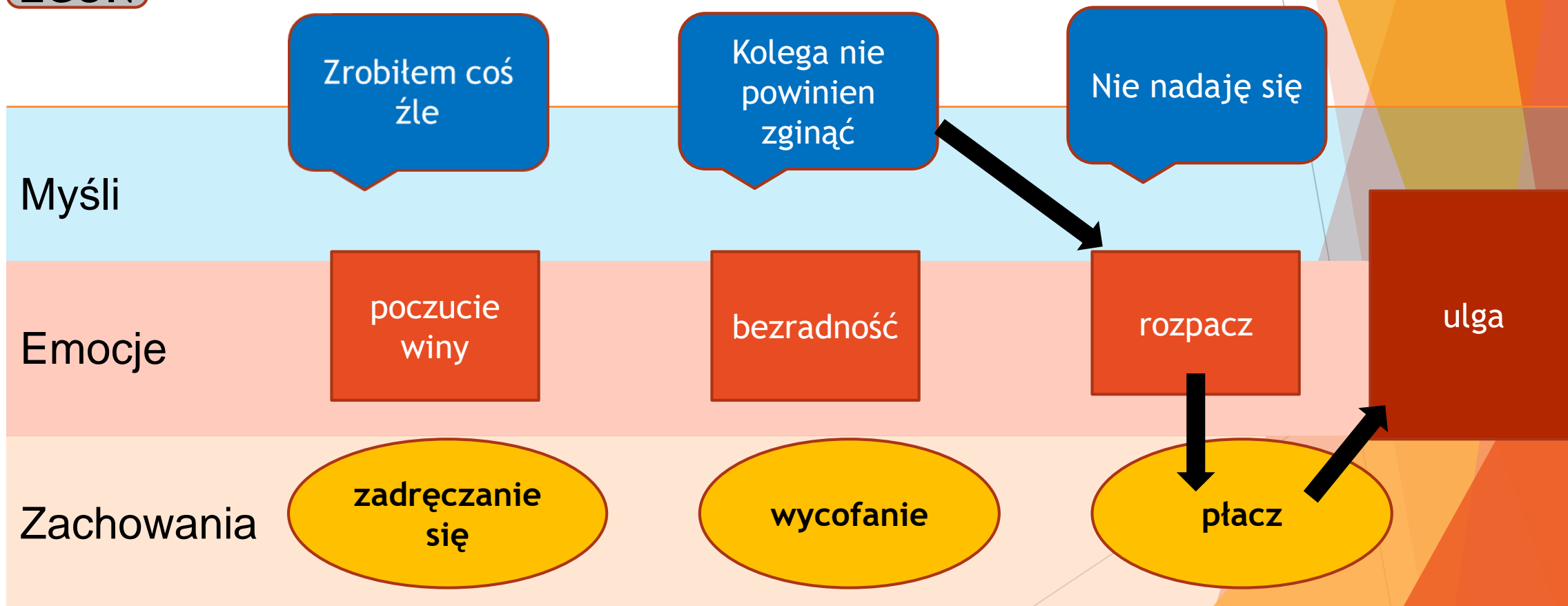
- ▶ Sytuacja skrajnie krytyczna
- ▶ Dodatkowa motywacja, dająca energię do działania, ale zawężająca percepcję
- ▶ Ogromna odpowiedzialność – przed sobą, przed resztą zastępu, przed rodziną kolegi

Słowa strażaka

„ To była chwila. Sto razy o tym myślałem i przypominałem sobie każdy ułamek sekundy. Jego nie ma.”

Płaszczyzny doświadczania straty

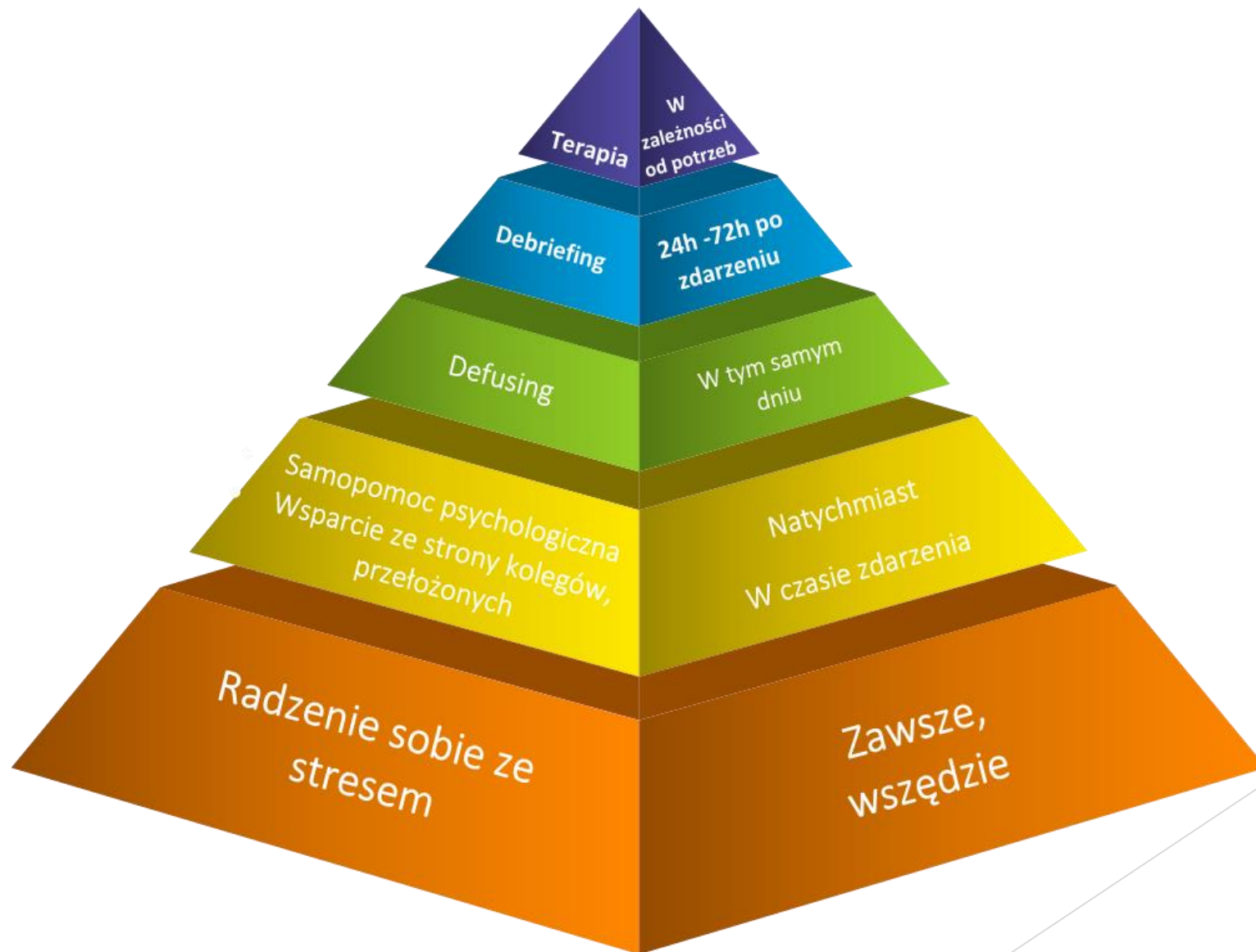
ZGON



Po akcji...

- ▶ **Zaraz po trudnym zdarzeniu normalne jest odczuwanie silnych emocji**
- ▶ **Demobilizacja** – bezpośrednio po akcji; spotkanie na kilka - kilkanaście minut, zebranie osób biorących w niej udział w jednym pomieszczeniu (z dala od zdarzenia); czas na pobycie razem, pomilczenie, podsumowanie i podziękowanie („było ciężko, odpocznijcie”);
cel: Ułatwienie przejścia z jednej roli życiowej do drugiej.

Metody odreagowania psychologicznego



Defusing

- ▶ **Defusing indywidualny** (ang. – rozbrojenie, stępienie); spotkanie na max. 40 minut od 8 do 12 godzin od zdarzenia; w rozmowie indywidualnej z psychologiem lub przeszkoloną osobą;
- ▶ zwłaszcza dla mężczyzn;
- ▶ ważne, aby wszyscy porozmawiali z psychologiem (unika się stygmatyzacji) (Gdzie byłeś? Co widziałeś? O czym myślisz?)
cel: Odreagowanie silnych emocji i napięć spowodowanych udziałem w dramatycznych wydarzeniach.

Fazy defusingu

- ▶ Faza I – **wprowadzenie** – prowadzący objaśnia przebieg defusingu, zwraca uwagę na zasadę poufności, szczerości i wzajemnego zaufania.
- ▶ Faza II – **wymiana spostrzeżeń i opinii** – uczestnik omawia przebieg wydarzenia, opisuje swoje reakcje i wyraża opinie (nie oceny!).
- ▶ Faza III – **zakończenie** – podkreślenie, że wszystkie zaobserwowane u siebie reakcje oraz uczucia mają normalny, naturalny charakter.

Niektórzy z uczestników mogą wymagać dłuższej rozmowy.

Debriefing

- ▶ **Debriefing** – max. 10 osób, sesja powinna mieć miejsce do siedmiu dni od wystąpienia omawianego zdarzenia, powinna trwać do 4 godzin; prowadzący zajęcia nie powinien być świadkiem omawianej sytuacji, musi być specjalistą i „osobą z zewnątrz”, najlepiej jak prowadzą dwie osoby;
- ▶ Ważne, aby w grupie były osoby, które w jednakowym stopniu doświadczyły traumy (ryzyko wtórnej wiktymizacji).

cel: Zmiana potencjalnie niebezpiecznego dla codziennego funkcjonowania doświadczenia w szansę na zdobycie kompetencji i rozwój zarówno indywidualny jak i grupowy.

Etapy debriefingu

- ▶ Etap I – **wprowadzenie**
- ▶ Etap II - **zebranie faktów** związanych z omawianą sytuacją z perspektywy każdej osoby
- ▶ Etap III - **przedstawienie** przez każdego uczestnika **istotnych myśli**, które przyszły mu do głowy w związku z zaistniałym zdarzeniem
- ▶ Etap IV - **wymiana** informacji na temat odczuwanych **emocji** związanych z sytuacją (opowiedzenie o tym co najtrudniejsze dla każdej osób w tym zdarzeniu)
- ▶ Etap V - **sprawdzenie**, czy i ,jeśli tak, **jakie nowe zachowania** (jako reakcja na stres) pojawiły się u członków grupy po wystąpieniu omawianego zdarzenia
- ▶ Etap VI - **omówienie** naturalnych (przedstawionych przez uczestników) i proponowanych **sposobów radzenia sobie ze stresem**
- ▶ Etap VII - **podsumowanie** sesji

Terapia indywidualna

- ▶ Gdy niemożność uporania się ze stresem przejawia się w działaniach strażaka i odbija na jego poziomie funkcjonowania.
- ▶ Gdy sposób funkcjonowania osoby stanowi zagrożenie dla niego samego, kolegów jak i osób z najbliższego otoczenia.
- ▶ Gdy objawy związane z pogorszeniem się funkcjonowania osoby utrzymują się dłużej niż pół roku.

Zdarzenia krytyczne

Potencjalnie krytyczne:

- ▶ śmierć kolegi
- ▶ wypadek
- ▶ agresja wobec zespołu
- ▶ śmierć dziecka w zdarzeniu
- ▶ wypadek masowy

ASD – Zespół Ostrego Stresu

Czas trwania: do 30 dni po zdarzeniu

Objawy:

- ▶ Dysocjacja (odrętwienie, zredukowana świadomość, depersonalizacja, derealizacja, amnezja),
- ▶ Ponowne doświadczanie urazowego zdarzenia,
- ▶ Unikanie myśli, uczuć lub miejsc,
- ▶ Pobudzenie, wyraźny niepokój,
- ▶ Upośledzenie funkcjonowania.

PTSD – Zespół Stresu Pourazowego

Czas trwania: dłużej niż 1 miesiąc po urazie

Objawy:

- ▶ Ponowne doświadczanie urazowego zdarzenia (niekontrolowane „flashback”),
- ▶ Unikanie myśli, uczuć, rozmów, wyobcowanie, ograniczony zakres przeżywanych emocji, poczucie ograniczonej przyszłości, intensywne przeżywanie wstydu/winy;
- ▶ Pobudzenie (nadmierna czujność, bezsenność (osoba nie śpi bo boi się koszmarów), podwyższona reakcja przestרחu, podatność na irytację, trudności z koncentracją).

Co powinieneś robić jeśli przeżyłeś zdarzenie traumatyczne?

- 1) Myśl o przyszłości, planuj.
- 2) Koncentruj się na swoich doświadczeniach w innych trudnych sytuacjach, na tym jak sobie poradziłeś i co pozwoliło ci przetrwać.
- 3) Przebywaj z rodziną, z przyjaciółmi.
- 4) Dostarczaj swojemu organizmowi wystarczające ilości jedzenia, picia i snu.
- 5) Nie zażywaj substancji odurzających.
- 6) Mów szczerze o swoich uczuciach.
- 7) Powstrzymaj się od oskarżania innych lub podejmowania ważniejszych decyzji.
- 8) Nie obwiniaj się.
- 9) Uprawiaj regularnie wysiłek fizycznie (bieganie, siłownia).
- 10) Wiedz, że twoje reakcje w sytuacji stresu nie są ani nadzwyczajne ani nienormalne.
- 11) Zachowaj poczucie humoru.

Co jeszcze...

Ważne, aby:

- ▶ przed wyjazdem na akcje mieć na uwadze kondycję i ograniczenia własne i innych;
- ▶ informować na bieżąco o niebezpieczeństwach odkrywanych w czasie akcji;
- ▶ wzywać pomoc w sytuacji zagrożenia a nie analizować konsekwencje;
- ▶ analizować akcje – te w których zginął strażak, ale i te potencjalnie wypadkowe;
- ▶ mieć uważność na to jak samemu się zachowujesz w ryzykownych sytuacjach („przeгляд własny”) i jak reagują koledzy w trudnych sytuacjach (błędy taktyczne i wynikające ze słabszej kondycji psychicznej).

Dziękuję za uwagę