



📄: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, mag. Barbara Čibej Žagar, Blaž Kovač

📁: osebni arhiv

RAZVOJ PSIHOLOŠKE POMOČI DANES (2. DEL)

Za okrevanje po travmatski izkušnji se je ob povečani stiski in posledicah travmatičnega dogodka, ki pomembno vplivajo na gasilčevo delovanje v poklicnem in zasebnem življenju, treba po pomoč obrniti na specializirano strokovno osebo, psihologa.

Po bolj stresnih kriznih dogodkih – npr. če je gasilec priča smrti ali hujši poškodbi drugega gasilca, je sam doživel hujšo poškodbo ali je bilo ogroženo njegovo življenje, so poškodovane ali mrtve njemu bližnje osebe, so med udeleženi hujše poškodovani ali mrtvi otroci – psihološko pomoč nudijo psihologi. Psihologi delujejo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami in so člani Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite.

Vodja gasilske enote oziroma intervencije vpokličejo psihologa po številki 112. Psiholog vzpostavi kontakt z vodjo gasilske enote. Skupaj se dogovorijo za čas in kraj izvedbe skupinskega razbremenilnega pogovora.

Kdo so psihologi?

Prvi psihologi, ki so nudili psihološko pomoč reševalcem, so konec leta 2009 postali člani Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite. Enota, ki jo je vodil mag. Žarko Trušnovec, je bila ustanovljena znotraj Službe za podporo za opravljanje nalog varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami na regijski ter državni ravni. Danes je v enoti šest psihologov, ki delujejo kot prostovoljci oziroma je z njimi sklenjena pogodba o sodelovanju v Civilni zaščiti. Vodi jih mag. Barbara Čibej Žagar, dolgoletna članica te enote.

Prva nesreča, v kateri je posredoval psiholog, se je zgodila konec leta 2010 na dolenski avtocesti pri Grosupljem. V hudi prometni nesreči, v kateri je bilo udeleženi več kot 30 vozil, je bilo več ranjenih in mrtvih. Psiholog je pomagal reševalcem in žrtvam nesreče.

Psihologi Enote za psihološko pomoč na leto opravijo povprečno od 10 do 15 individualnih in skupinskih razbremenilnih pogovorov. Skupinski razbremenil-

ni pogovori so bili do sedaj najpogostejše opravljene z gasilci, in sicer po nesrečah, v katerih so bile žrtve nesreč otroci, ali po neuspešnem oživljanju in po hujših prometnih nesrečah s smrtnimi izidi.

Psihologi so tudi osebe, ki z zaupniki dvakrat letno opravljajo supervizije in tako poskrbijo, da se razbremenijo tudi zaupniki. Na teh dogodkih se izpostavi morebitna vprašanja ali dileme, ki se pojavijo tekom opravljanja razbremenilnih pogovorov. Na tak način zaupniki s pomočjo psihologov obnavljajo znanje in skrbijo za psihično stabilnost, saj le tako lahko svojim kolegom zanesljivo nudijo potrebno pomoč. Psihologi tudi redno sodelujejo pri osnovnih in obdobjnih usposabljanjih za zaupnike. Na skupno pobudo predstavijo aktualne tematike, povezane z razvojem in rednim posodabljanjem sistema psihološke podpore in pomoči. V seriji člankov bomo na kratko predstavili vsakega od psihologov. Predstavili bomo tudi po enega psihološkega zaupnika iz regije, iz katere prihaja tudi psiholog.

V tej številki se pod QR-kodo skriva povezava do zbirke z naslovom *Okrevanje po nesreči*. V njej lahko bralec najde razlago, kaj se dogaja s človeškim organizmom, ko je izpostavljen nevarni situaciji. V njej je tudi nekaj preprostih nasvetov, kaj narediti, ko pri sebi opazimo katerega od nelagodnih simptomov. Vse rešitve ne ustrezajo vsakemu. Pomembno je, da vsak razišče, kaj mu najbolj ustreza. •



QR-koda: povezava do zbirke *Okrevanje po nesreči*

NOVA GASILSKA UNIFORMA

UNIFORME IN
DELOVNE OBLEKE
IZDELANE PO MERI



KROJAŠTVO
ROŽMAN

KROJAŠTVO ROŽMAN,
izdelava oblačil d.o.o.
Erjavčeva ulica 5,
8250 Brežice

07 496 67 80, 041 436 417
info@krojastvo-rozman.si
www.krojastvo-rozman.si

foto: studioMIT

PSIHOLOGINJA MAG. BARBARA ČIBEJ ŽAGAR

Enota: Enota za psihološko pomoč Civilne zaščite

Regija: Osrednjeslovenska

Od kdaj sodeluješ v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami?

Enoti za psihološko pomoč Civilne zaščite v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami sem se pridružila kmalu potem, ko je bila ta ustanovljena. Takrat sta v enoti aktivno delovala kolega Žarko Trušnovec in Peter Markič. Že pred vključitvijo vanjo sem pogosto razmišljala, da bi se morali psihologi s svojim znanjem in izkušnjami bolj organizirano vključiti v pomoč ob naravnih in drugih nesrečah. Odločilna je bila balonarska nesreča leta 2012. Še isti dan sem poklicala kolegico, ki je bila takrat predsednica Društva psihologov Slovenije. Povedala mi je, da se je društvo že povežalo s Civilno zaščito in da bo v kratkem objavljen razpis za psihologe, zainteresirane sodelovati v Enoti za psihološko pomoč. Prijavila sem se na razpis in bila skupaj z Vito Poštuvan izbrana med številnimi psihologi, ki so kandidirali na razpisu.

Krajevno deluješ predvsem v Osrednjeslovenski regiji, kakšna pa je tvoja vloga v Enoti za psihološko pomoč Civilne zaščite?

V enoti sem trenutno tista, ki sprejema pozive s strani Centra za obveščanje Republike Slovenije in poskrbi, da se izvede psihološka pomoč v obliki skupinskih ali individualnih



razbremenilnih razgovorov pri kolegih, ki pokrivajo različne regije v državi. Poleg tega se vključujem v usposabljanja novih zaupnikov in izvajam supervizijo za zaupnike.

Kakšna so tvoja opažanja na podlagi dolgoletnega izvajanja psihološke pomoči za reševalce?

Zadnja leta opažam, da so se gasilci navadili na prisotnost psihologov in da je vedno manj predsodkov o nas in našem delu. Veseli me, da dobro sodelujemo in da lahko s svojim znanjem na različne načine pomagamo gasilcem pri psihološkem razbremenjevanju ter zmanjšujemo verjetnost za izgorelost pri delu.

ZAUPNIK BLAŽ KOVAČ

Enota: Gasilska brigada Ljubljana, PGD Črnuče

Regija: Osrednjeslovenska

Kdaj in na kakšen način si se vključil v sistem psihološke podpore ZIR?

Z usposabljanjem za zaupnike sem začel leta 2012, in sicer s prvo generacijo zaupnikov v sistemu VNPD ZIR. Kot primerne kandidata za zaupnika v izmeni me je predlagal takratni vodja izmene. Uspešno usposabljanje sem zaključil z izpitom. V kasnejših letih sem se vedno udeleževal izobraževanj, ki smo jih imeli zaupniki, in tudi supervizij skupaj s psihologi. Kot zaupnik sodelujem v razgovorih v izmeni, tako po večjih intervencijah kot tudi v skupinskih ali individualnih razgovorih s sodelavci. Dva skupinska razgovora sem opravil tudi izven svoje organizacije, in sicer na željo poveljnikov prostovoljnih gasilskih društev.

Je usposabljanje za zaupnika izpolnilo tvoja pričakovanja?

Usposabljanje za zaupnike je name naredilo dober vtis, vzbudilo je željo, da poslanstvo nadaljujem in delo opravljam v svoji enoti. Tekom preteklih let se je zvrstilo mnogo dobrih dopolnilnih usposabljanj, ki mi pomagajo pri razvoju in razumevanju reševanja problematike stresa na delovnem mestu, značilnega za gasilski poklic. Poudariti pa je treba, da se bo-



do morale v prihodnje določene tematike ponoviti, da obnovimo znanje.

Kako so ti pri opravljanju dela v pomoč psihologi?

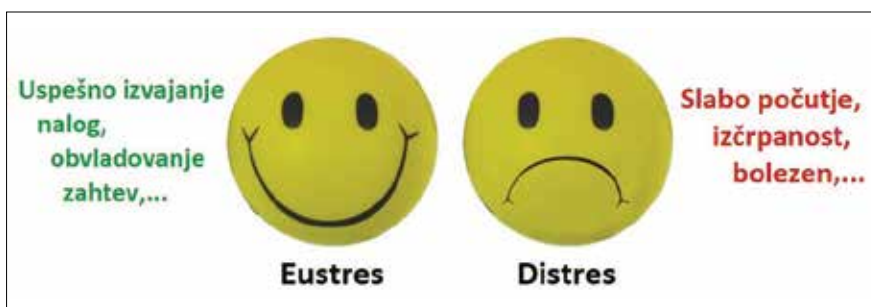
Kot zaupnik še nisem aktiviral psihologa za pomoč pri razgovoru po intervenciji. Sam se redno udeležujem supervizije vsaj enkrat letno, da delim svoje izkušnje s preteklim delom oziroma z razgovori, ki sem jih imel v minulem obdobju. To mi kot zaupniku pomaga pri razbremenjevanju, poleg tega dobim še kakšen dodaten nasvet, kako po težki intervenciji izkušnjo podeliti s sodelavci.



STRESORJI, STRES IN ODZIVI NANJ

Besedo »stres« največkrat povežemo z nečim slabim, negativnim, je nekaj, čemur se želimo izogniti, saj asociira na slabo počutje, izčrpanost, tudi bolezen. Vendar je to le ena oblika stresa, ki jo imenujemo negativni stres ali **distres**. Doživljamo ga v situacijah, v katerih so duševne in/ali telesne obremenitve večje od naših zmognosti, da jih obvladamo. Ko pa ocenimo, da se lahko učinkovito spopademo z novimi zahtevami in jih uspešno ukrotimo, doživljamo pozitiven stres ali **eustres**.

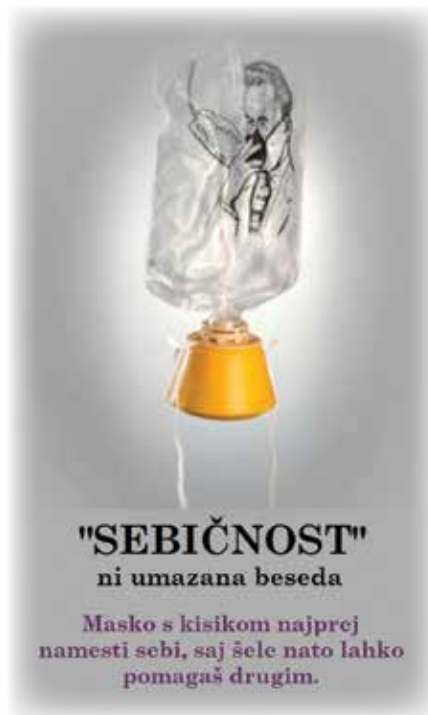
be volje, potrti in nesrečni, razdražljivi. Lahko se tudi hitro vznemirimo in razjezimo, se ne zmoremo sprostiti, imamo občutek, da smo preobremenjeni. Lahko se pojavijo tudi prehranske motnje (jemo preveč ali premalo), težave s spanjem (spimo premalo ali preveč, se ponoči zbujamo). Lahko opazimo, da se izogibamo ljudem, odlašamo z različnimi nalogami, se izmikamo odgovornosti. Prihaja lahko do zlorabe psihoaktivnih snovi (alkohol, tobak ...) in nervoznih reakcij (grizenje nohtov ...).



Prikaz dveh oblik stresa

Dražljaje, ki vodijo v stresne reakcije, imenujemo stresorji. Na delovnem mestu reševalca-gasilca so pogosto prisotni stresorji, ki so povezani z **vsebinsko delo** (delovna preobremenjenost, kompleksno in nevarno delo, velika odgovornost, konfliktnost in nejasnost vlog), **delovnimi pogoji** (strupene snovi, fizično zahtevno delo, nevarne situacije, pomanjkanje zaščitnih sredstev ...), **pogoji zaposlitve** (izmensko delo, nizko plačilo, slabe možnosti za razvoj kariere ...) ter **medosebnimi odnosi na delovnem mestu** (slabo vodenje, nizka socialna podpora ...).

Ljudje se razlikujemo po tem, koliko obremenitev še prenesemo brez negativnih posledic. Ko na nas delujejo stresorji, se odzovemo na tri načine: začnemo se boriti, začnemo bežati ali zmrznemo. Vse te reakcije so običajne in služijo preživetju. Pogosto se zavemo stresa šele takrat, ko se začnejo kazati telesni simptomi, kot npr. bolečina v prsih, pospešeno bitje srca, pogosti prehladi. Pomembno je, da smo pozorni tudi na simptome, ki se kažejo drugače. To so nenadne težave s spominom in koncentracijo, slabša zmognost presojanja, negativne misli, preskakovanje misli, zaskrbljenost. Prav tako smo lahko sla-



V razmislek

Pomembno je, da se naučimo upravljati s stresom. Vsem stresorjem se ne moremo izogniti, lahko pa spremenimo odziv nanje. Zdrav življenjski slog poleg redne telesne aktivnosti, zadostnega počitka in spanja ter zdravega prehranjevanja vključuje tudi čas za zabavo in

druženje. Vse naštetu zmanjšuje tveganje, da bomo klonili pod številnimi obremenitvami, ki smo jim dnevno izpostavljeni. Tudi pogovor z osebo, ki ji zaupamo, lahko pomaga zmanjšati negativne posledice stresa. ●

prevent deloza

NOVA OBLEKA ZA TEHNIČNO REŠEVANJE T-RESCUE ŽE NA VOLJO!

Slovenska proizvodnja in prodaja delovnih in zaščitnih oblačil za gasilce.

PREVENT & DELOZA d.o.o. | Kosova ulica 14, 3000 Celje, Slovenija
T: +386 (0)3 428 08 50 | E: info@prevent-delozas.si | www.prevent-delozas.si