

📄: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, mag. Renata Kos Berlak, Marjan Majer

📧: osebni arhiv avtorjev, internet

RAZVOJ PSIHOLOŠKE POMOČI DANES (3. DEL)

Organizacija psihološke pomoči in podpore v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami je urejena na več stopnjah. V prihajajočih številkah bomo predstavili posamezne stopnje, kdaj se izvajajo in kdo jih izvede.

Na prvi stopnji soočanja s stresom je skrb na strani vsakega posameznika, da pred nesrečo deluje preventivno in da tudi po nesreči prevzame osebno odgovornost za okrevanje.

S predhodnimi izobraževanji lahko vsak izmed nas pridobi znanje o upravljanju in obvladovanju stresa ter spozna in uresničuje zaščitno vedenje. To je dolžnost vsakega, saj smo samo tako lahko zanesljiv in stabilen član naše organizacije. Tudi krepitev socialnih odnosov z družino, s prijatelji in z drugimi je velik dejavnik pri tem, kako bo določen dogodek vplival na nas. Po drugi strani pa s fizičnimi vajami krepimo svojo telesno pripravljenost in obvladujemo tehnike sproščanja.

Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje je že pred časom razvila aplikacijo Stres, ki služi kot pripomoček gasilcem in drugim reševalcem pri spoz-

Stopnje psihološke podpore in pomoči	Kdo jo izvaja?
1. Osebna odgovornost	gasilec
2. Notranja analiza (tehnični debriefing) po končani intervenciji	vodja intervencije
3. Svetovanje med gasilci s tehnikami za razvijanje podpore ter druženja	zaupnik
4. Kratek pogovor po kriznem dogodku	vodja intervencije
5. Razbremenilni pogovor (defusing)	zaupnik / psiholog Enote PSP CZ
6. psihološko svetovanje in podpora	psiholog Enote PSP CZ
7. psihoterapija	psihoterapevt
Vir: Smernica za psihološko pomoč reševalcem sistema VPNDN	

Stopnje psihološke pomoči

navanju omenjenega področja. Posamezniku omogoča samopreverjanje stresne obremenjenosti, kvalitete spoprijemanja s stresom ter posledic stresne obremenjenosti. Uporabnik lahko preveri in spremlja tudi svoje razpoloženje, ogroženost zaradi travmatičnih dogodkov, zaradi težav s spanjem ter v zvezi z uživanjem alkoholnih pijač. Preverjanje je hitro in osnovano na psihološki stroki. Na voljo je tudi izbrana literatura v zvezi s pogos-

timi psihološkimi problemi pri gasilcih in drugih reševalcih. Mednje spadajo nasveti v zvezi s stresom in z anksioznostjo, s sproščanjem, tveganim uživanjem alkohola, z odzivanjem. Pomembno je tudi, da se podatki ne shranjujejo na nobenem strežniku ali bazi, kar zagotavlja popolno anonimnost uporabnika. Aplikacija obstaja za operacijska sistema Android in iOS. ●



Sistem Android



Aplikacija Stres



Sistem iOS



PSIHOLOGINJA MAG. RENATA KOS BERLAK

Enota: Enota za psihološko pomoč CZ

Regija: Pomurska

Od kdaj sodeluješ v sistemu ZiR?

Pripadnica Civilne zaščite kot članica Enote za psihološko pomoč reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami sem od leta 2018. Prihajam iz Murske Sobote, zato izvajam psihološko podporo in pomoč za gasilce predvsem v Prekmurju in na Štajerskem. V času epidemije SARS-CoV-2 sem kot članica Enote za psihološko pomoč CZ opravila veliko aktivnosti. Med drugim sem nudila psihološko podporo štabom CZ, izvedla sem usposabljanje za svetovalce na kriznem telefonu pod okriljem NIZJ, nudila sem psihološko pomoč študentom medicine, ki so v času epidemije prebivalcem posredovali informacije o koronavirusu. Odkar sodelujem v Enoti za psihološko pomoč CZ, sem dejavna pri selekciji kandidatov za zaupnike znotraj reševalskih vrst. Poleg tega sodelujem pri izvedbi usposabljanj novih zaupnikov in izvajam supervizijo za zaupnike.

Katere nesreče gasilce še posebej zaznamujejo?

Reševalci in gasilci, pa tudi druge osebe, ob nesrečah in po njih doživijo stres. Znake stresa po takšnih dogodkih lahko gasilec prepozna sam ali jih pri njem prepoznajo drugi. Gasilci nekatere nesreče oziroma situacije doživljajo bolj stresno kot druge. Še posebej jih zaznamujejo zahtevnejše nesreče. Mednje sodijo nesreče, v katerih so izpostavljeni zelo nevarnim snovem (na primer zemeljskemu plinu), ko gre za poskus samomora ali dokončan samomor, ko je nujno oživljanje žrtve ali ko rešujejo oz. nudijo pomoč žrtvi fizičnega nasilja, posilstva. Za gasilce so še posebej stresni krizni dogodki v situacijah, ko so priče smrti ali hujši poškodbi sodelavca, ko gasilec doživi hujšo poškodbo ali je bilo ogroženo njegovo življenje, ko so poškodovane ali mrtve bližnje osebe gasilca (npr. družinski član) ali ko sodelujejo pri reševanju udeleženih huje poškodovanih ali mrtvih otrok.

Katere tehnike sproščanja priporočáš gasilcem po težjih intervencijah?

Uporaba različnih tehnik sproščanja omogoča učinkovito zmanjšanje telesne napetosti, ki jo doživlja gasilec kot posledico stresa. Preko njih se gasilec pripravi na nove situacije povečanega stresa in obnovi energetske zaloge. Izvajanje tehnik sproščanja omogoča zmanjšanje telesne napetosti in umiritev. Hkrati se izboljšajo kognitivne sposobnosti (npr. spominske zmožnosti in koncentracija). Gasilci lahko izvajajo tehnike pred intervencijo oz. po njej. V teh primerih lahko doma ali v enoti izvajajo progresivno mišično relaksacijo, dihalne tehnike, vizualizacijo pomirjujočega kraja, avtosugestijo, meditacijo, poslušanje bilateralne glasbe in druge tehnike. Priporočam, da se te tehnike izvajajo redno, večkrat na teden. Lahko se izvajajo tudi skupinsko, lahko jih vodi eden od gasilcev v enoti (nekdo, ki tehnike pozna). Na terenu med intervencijo gasilec priporočam predvsem izvedbo dihalnih tehnik, postopno mišično sproščanje in samomasažo. Dihalne vaje in samomasažo lahko gasilec izvaja med reševanjem, npr. med čakanjem na posredovanje ali med kratkimi časovnimi počitki med reševanjem, ki traja več ur. Omenjenih tehnik sproščanja se morajo gasilci naučiti in jih vaditi, da jih lahko izvajajo pravilno in da so učinkovite.



ZAUPNIK MARJAN MAJER

Enota: ReCO Murska Sobota, PGD Skakovci

Regija: Pomurska

So v Prekmurju, kjer deluješ kot zaupnik, kakšne nesreče bolj specifične?

V Pomurski regiji nimamo specifičnih nesreč. Srečujemo se z enakimi nesrečami kot v drugih predelih države. Prevladujejo prometne nesreče v cestnem prometu, razni požari, redki industrijski požari ... Pri naravnih nesrečah prevladujejo poplave, podrta drevesa, zaliti kletni prostori in zalitja cest zaradi neurejenosti obcestnih prepustov. Pri vseh teh nesrečah je dobro, da trajajo kratek čas. Drugače je pri večjih nesrečah, poplavl in požarih, ki trajajo več dni. Takrat nastopijo težave z utrujenostjo, izčrpanostjo in s stresnimi situacijami.



Kdaj si opravil prvo usposabljanje za zaupnika v sistemu ŽIR?

Kot zaupnik v sistemu varstva pred naravnimi nesrečami delujem v ReCO Murska Sobota od leta 2018, ko sem opravil prvo usposabljanje. Slednjega nadgrajujem vsaj enkrat letno s supervizijo in dopolnilnimi usposabljanji.

Si gasilec in operater v ReCO. Kako kot zaupnik vidiš delovanje na obeh področjih?

Že od malih nog sem gasilec in delujem v malem PGD Ska-kovci, kjer sem bil večletni poveljnik in od začetka številke 112 delavec na ReCO Murska Sobota. Kot zaupnik vidim delovanje precej podobno. V ReCO smo prvi, ki dobimo informacijo s terena o nesreči ali požaru. Takoj moramo odreagirati in aktivirati enote, kar je za operaterje precej stresno. Vedno upaš, da boš odreagirati pravilno in pravočasno. Prve informacije so lahko zelo stresne. Na drugi strani telefona slišiš krike in nemoč človeka, ki poroča o nesreči svojih bližnjih. Ob

tem jih skušaš umiriti. Pri gasilcih je malo drugače. Najprej si pod stresom, ko dobiš obvestilo o nesreči. Potem nastopi stres, ko prideš na kraj dogodka, ki je lahko res neprijeten. V naši regiji se premalo posvečamo psihološkemu stanju operativnega gasilca. Najbrž v nekaterih društvih sploh ne vedo, da obstajajo zaupniki oz. psihološka pomoč. V ReCO Murska Sobota stresne situacije premagujemo sproti, s pogovori.

Kako se spoprijemaš s težjimi situacijami in kaj bi svetoval drugim?

Moja najtežja situacija v življenju je bila izguba hčerke v prometni nesreči. Bil je tudi nekaj težkih klicev v ReCO, ko so osebe želele narediti samomor ali kakšna druga težka dejanja. V takšnih situacijah si pomagam s pogovori in z različnimi tehnikami sproščanja. Vsem operativnim gasilcem, operaterjem v ReCO in drugim operativcem, ki sodelujejo pri reševanju človeških življenj, svetujem: *ko boste v težavah, sprejmite pomoč zaupnika in psihologa.*

SKRB ZASE, ODGOVORNOST VSAKEGA IZMED NAS

Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem temelji na 3 ravneh pomoči. Razlikujejo se glede na to, kaj lahko naredi zase *posameznik*, kaj njegova *bližnja okolica* in kako lahko pomagajo *strokovnjaki* izven reševalne organizacije. Na tej točki se bomo osredotočili na 1. stopnjo pomoči, kjer se dotikamo dela posameznika, odgovornega zase in za spoprijemanje s stresom.

Pomembno je, da vsak posameznik spozna sebe in svoje omejitve, predvsem v smislu, kako se odziva na nepredvidene in nevsakdanje dogodke v življenju. Le-ti so del življenja in jih ne moremo odstraniti, vplivamo pa lahko na to, kako se bomo z njimi spoprijemali.

Pri obvladovanju stresa nam pomaga znanje o prepoznavanju in obvladovanju simptomov ter posledic vpliva stresnih obremenitev na naše zdravje in druge vidike kvalitete življenja. Na boljše soočanje s stresom lahko na psihološki in fiziološki ravni konkretno vplivamo z določenim življenjskim stilom. Pomembno je, da *izboljšamo kvaliteto in kvantiteto spanja* ter se naučimo tehnik sproščanja, ki nam bodo prišle prav ob umirjanju našega živčnega sistema. Če imamo težave s spanjem, ki jih več mesecev ne moremo rešiti sa-

mi, je potrebno poiskati strokovno pomoč.

V okviru življenjskega sloga je pomembna tudi zdrava prehrana, predvsem povečan vnos zelenjave ter zmanjšan vnos nasičenih maščob in ogljikovih hidratov. Čez dan imejmo več manjših obrokov in ne samo enega ali dveh obilnih. *Redna fizična aktivnost*, tudi nizke intenzivnosti (npr. sprehod), pripomore k izboljšanju našega počutja. Pomembno je tudi izogibanje kajenju in alkoholnim pijačam. Na dobro soočanje s stresom vplivajo še *socialna podpora*, *boljša samopodoba* in *pozitiven pogled na življenje*. Pomemben vir razbremenitve za gasilce so tudi prijatelji, člani družine in druge osebe znotraj njihove socialne mreže. Podpora in pogovor z ljudmi nam daje občutek varnosti in ima močan razbremenilni vpliv.

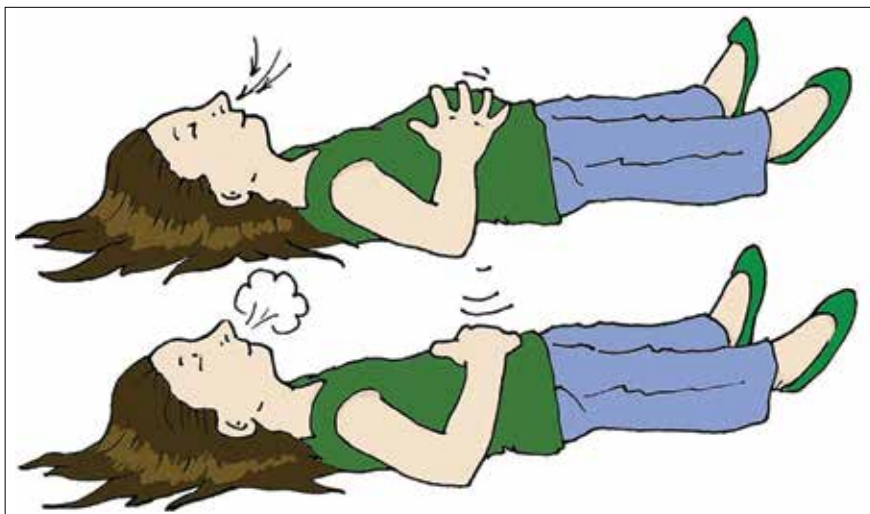
Zakaj tehnike sproščanja?

Napetost lahko sprostimo s tehnikami sproščanja, z masažo, s kopeljo, z obiskom savne ali umirjenim dihanjem. Spomnimo se na aktivnosti, ki so nam v preteklosti že pomagale, zato si pomagajmo z njimi.

Tehnike sproščanja pridejo prav pri umirjanju živčnega sistema, ker se ob spoprijemanju s stresnimi dogodki naš

živčni sistem, tudi brez dodatnega vpliva in sodelovanja naše volje, vznemiri. Redna vadba izbranih tehnik sproščanja ima številne pozitivne učinke za posameznikovo telesno in duševno zdravje. Med omenjenimi so *učinkovitejše spoprijemanje s stresom* (sproščanje zmanjšuje stresne simptome in pomaga telesu, da se vrne v ravnovesje), *lajšanje bolečine* (sproščanje zvišuje prag bolečine in blaži doživljanje bolečine), *izboljšanje spanja in zmanjšanje utrujenosti*, *izboljšanje koncentracije in spomina*, *povečanje samozaupanja*, *višanje produktivnosti*, *preprečevanje/zmanjševanje psihosomatskih bolezni* (zvišan krvni pritisk, migrene, razdražljiv prebavni sistem ...).

Poznamo več tehnik sproščanja, ki jih lahko v grobem delimo na tiste, ki so bolj *usmerjene na telo* (npr. postopno mišično sproščanje oz. progresivna mišična relaksacija, pasivno mišično sproščanje, raztezanje), in tiste, ki so bolj *usmerjene na um*, *misli* (npr. avtogeni trening, vizualizacija, meditacija, poslušanje bilateralne glasbe). Za redno vadbo in ustrezne učinke je pomembno, da posameznik izbere tisto, ki mu najbolj ustreza. Večino tehnik se moramo naučiti in vaditi, da jih izvajamo pravilno in da dosežemo njihov učinek. Pri nekaterih psihičnih in fizičnih stanjih se izvedba tehnik sproščanja odsvetuje (npr. pri psihotičnih stanjih) oz. se priporoča previdna raba s posvetom stro-



Tehnika trebušnega dihanja

kovnjaka (npr. v času nosečnosti se priporoča izvedba samo nekaterih tehnik sproščanja).

Tehnika trebušnega dihanja

Dihalne tehnike so najpogostejši način sproščanja, saj so zelo preproste in jih lahko uporabljamo kadarkoli. Cilj dihalnih vaj je doseči zavedanje trenutnega dihalnega vzorca in krepiti sposobnost zavestnega usmerjanja dihanja z namenom sprostitve. Trebušno ali globoko preponsko dihanje omogoča večji dihalni volumen, kar omogoča nižjo dihalno frekvenco v mirovanju. Slednje vpliva na nižjo srčno frekvenco in omogoča optimalno izmenjavo plinov v telesu.

Tehnika trebušnega dihanja poteka tako, da zrak vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Med vdihom se medrebrne mišice skrčijo in dvignejo prsni koš, ob tem se trebušna prepona skrči in pomakne navzdol. Pri izdihu se dihalne mišice sprostijo, trebušna prepona se ulekne nazaj v prsno votlino. Pri sami izvedbi tehnike moramo biti pozorni, da imamo *hrbtenico vzravnano*. Dihanje naj bo lahkotno, sproščeno in neslišno, v enakomernem ritmu. Pri tem vdih in izdih postopoma poglobljamo in podaljšujemo. Primerna dolžina je tista, ki jo izvedemo brez napora. Med izvajanjem smo ves čas pozorni na prisotne telesne občutke.

Tehnika vizualizacije pomirjujočega kraja

Pri izvajanju tehnike vizualizacije je cilj doseči sproščenost (na miselni in telesni ravni) s pomočjo ustvarjanja pomirjujočih miselnih podob. Lahko se iz-

vaja samostojno ali s pomočjo vodenja druge osebe (v živo ali ob posnetku).

Oseba v mislih ustvarja podobe pomirjujočega kraja ali prostora, na katerem se nahaja. To sta lahko poznan ali izmišljen kraj (npr. obala, morje, travnik, gozd). Pomembno je, da posameznik oblikuje svoje značilnosti, ki so mu blizu. Pri ustvarjanju miselnih podob je učinkovita vključitev zaznav različnih čutov (vid, sluh, vonj, tip, okus, zaznavanje temperature in gibanja). Ob tem se oseba osredotoči na te zaznave, kar vodi v občutke miru in sproščenosti. Vizualizacija se konča s preходом iz izmišljenega sveta na zavedanje zunanjega okolja in z osredotočanjem na dihanje.

Sama izvedba tehnike traja okoli 10 minut. Priporočljivo je vaditi v mirnem in tišem prostoru. Če posamezniku ustreza, si lahko ob izvajanju predvaja nežno glasbo (npr. zvoke iz narave). Ob vadbi je priporočljivo imeti oblečena udobna oblačila in se namestiti v udoben položaj. Za učinkovito izvedbo je potrebna redna vadba. Tehnika se je izkazala za učinkovito pri blaženju glavobolov, zmanjševanju kroničnih bolečin in spoprijemanju z anksioznostjo. ●



Tehnika vizualizacije pomirjujočega kraja

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-deloz.si | www.prevent-deloz.si