

✉: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih., Sandi Lepoša

📁: osebni arhiv avtorjev

5. STOPNJA – RAZBREMENILNI POGOVOR (8. DEL)

V sistemu zaščite in reševanja se psihološko svetovanje ter podpora ponudita kot naslednji korak po opravljenem razbremenilnem pogovoru. Ljudje smo si med seboj zelo različni, kar pomeni, da se tudi vsak od nas zelo različno sooči z istim dogodkom. Če posameznik v dneh po dogodku opazi, da še vedno ni tisti pravi ali pa to pri njem opazijo njegov nadrejeni, sodelavec ali kolega, je takšni osebi treba ponuditi dodatno podporo. Psihološko svetovanje v našem primeru opravijo psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite. Kontakt z enoto vzpostavimo preko regijskega centra, s

klicem na številko 112. Psihološko svetovanje je oblika podpore, s katero nastopimo, ko ljudje v življenjskih situacijah zase ne najdejo optimalnih rešitev. Psiholog (ali drug kompetentni strokovnjak) lahko pomaga pri reflektiranju situacije in nudi podporo pri soočanju z njo. Če so v ozadju še kompleksnejše težave v duševnem zdravju (npr. simptomi depresije, tesnobe), je svetovanje dobro kombinirati z drugimi oblikami pomoči, npr. z medikamentoznim zdravljenjem pri psihiatru.

Samomor je eden od dogodkov, pri katerem lahko posredovalce spremlja

močan čustven odziv, včasih tudi občutek nemoči. Gasilci se lahko s samomorum srečamo v več vlogah. Lahko smo posredovalci v primeru, da oseba grozi z izvedbo samomora, lahko se najdemo v vlogi tehnične pomoči pri odpiranju vrat ob sumu na pogrešano osebo, kjer se po vstopu v prostor izkaže, da je oseba naredila samomor. Žal se lahko najdemo tudi v situaciji, ko o samomoru razmišlja kdo od naših prijateljev, znancev ... Pogovor o takšnih mislih je še vedno tabu tema, saj enostavno ne vemo, kako naj prisluhnemo takšni osebi in kako naj ji bomo karseda učinkovito v oporo. Velikokrat tudi iščemo besedo, ki bi nadomestila izraz samomor, a so sopomenke redke. Zato vam v tej številki podajamo povezavo do spletnega priročnika *Pogovor o samomoru*, ki lahko služi kot pripomoček za pogovor o najtežjih življenjskih vprašanjih. ●

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	

Stopnja psihološke pomoči



Priročnik Pogovor o samomoru

IZR. PROF. DR. VITA POŠTUVAN, UNIV. DIPL. PSIHOLGINJA

Enota: Psihološka pomoč Civilne zaščite

Regija: Štajerska

Od kdaj sodeluješ v sistemu psihološke pomoči ZIR in kakšna je tvoja vloga?

V sistemu URSZR kot psihologinja delujem od leta 2013. V desetletnem obdobju sem na intervencijah izvedla veliko individualnih in skupinskih razbremenilnih pogovorov, najpogosteje ob nesrečah, v katerih so umrle mlajše osebe.

Ali kakšen tip posredovanja, po katerem gasilci prepoznajo potrebo po psihološki pomoči, izstopa?

Zaupniki me še posebej radi aktivirajo ob primerih samomorilnega vedenja in žalovanja, saj se s temi področji ukvarjam tudi kot raziskovalka in predavateljica na Univerzi



na Primorskem. Na izobraževanjih za zaupnike pogosto izvajam tehnike čuječnosti ali druge elemente vedenjsko-kognitivne psihoterapije.



Imaš občutek, da vodje intervencij in posamezniki pravočasno prepoznajo potrebo po psihološki pomoči? Bi jim kaj svetovala?

Delo reševanja in zaščite ni enostavno. Zahteva veliko osebnega odrekovanja zaradi izpostavljenosti težkim življenjskim situacijam, nerednih urnikov in izčrpanosti zaradi sočutja. Da bi reševalci zmogli opravljati svoje poslanstvo, po-

magati drugim, moramo skrbeti za njihovo psihološko dobrobit. Kontinuirana in hitro dostopna psihološka pomoč v sistemu ZiR omogoča, da reševalci lažje osmišljajo svoje delo in vedno znova najdejo motivacijo za pomoč najbolj ranljivim. Vsak, ki se znajde v vlogi vodje in prepozna potrebo po psihološki pomoči, naj se odloči zanjo. S tem bo naredil odločen in odrasel korak tudi v imenu svoje ekipe.

ZAUPNIK SANDI LEPOŠA

Enota: PGD Prebold - Dolenja vas - Marija Reka

Regija: Savinjsko-šaleška

Od kdaj v sistemu ZiR sodeluješ kot psihološki zaupnik?

Temeljno usposabljanje za zaupnika sem opravil leta 2016. Je pa res, da se izobraževanje oziroma dopolnilna usposabljanja nikoli ne končajo zaradi narave samega dela, ki ga zaupnik opravlja.

Ali tekom let opažaš kakšne spremembe med gasilci pri sprejemanju pomoči?

Leta 2016, ko smo se za ta segment gasilskega dela usposabljali, skorajda nihče v gasilstvu ni poznal tega termina. Danes je (po vseh novih generacijah) prepoznavnost na veliko višjem nivoju. Gasilke in gasilci za zaupnika slišijo že med različnimi temeljnimi in dopolnilnimi usposabljanji. Razgovorov/pogovorov z zaupnikom po končanih težjih intervencijah je v Sloveniji iz leta v leto več, posledično je tudi sprejemanje pomoči z gasilske strani vedno več. To so spodbudni podatki, saj s tem, ko odpiramo tematiko zaupništva v povezavi s težkimi intervencijami, posredno in neposredno »razbijamo« mite o gasilskem heroju. Gasilec je heroj, ko hiti v gorečo stavbo, medtem ko iz nje drugi bežijo ... Gasilec je heroj, ko hiti v nevarna območja dela, da rešuje življenja in premoženje ... A vseeno je »samo« človek s čustvi in občutki, kot vsi drugi. In seveda je tudi ranljiv. Prej, kot si to priznamo, več, ko o tem govorimo, uspešnejši bomo.

Kako je bil sprejet razbremenilni pogovor med gasilci, ko si ga izvedel prvič?

Poklican sem bil na intervencijo po neuspešnem oživljanju z AED. Po standardnih postopkih razbremenilnega pogovora



smo se še isti dan z vsemi vpletenimi v dogodek dobili v prostorih gasilskega doma. Vsi zbrani gasilci so prvič imeli tovrsten pogovor. Že pred začetkom pogovora je bilo z nekaterih obrazov mogoče razbrati, da ne vedo, kaj pričakovati. Po začetnem uvodu je vse steklo kot po maslu, v smislu sproščenosti in konstruktivne debate. Zelo zanimivo je poslušati in gledati, kako udeleženci v skupini hitro najdejo skupne točke oziroma odzive, ki so jih doživeli na intervenciji. Pa ne samo na intervenciji, ki je bila predmet razbremenilnega pogovora. Misli »švignejo« tudi na kakšno prejšnjo intervencijo, za katero skupaj ugotovimo, da je bila s psihološkega vidika še težja in je na vpletene vplivala še bolj, a tovrstnega pogovora takrat niso imeli, ker še niso imeli vzpostavljenega sistema zaupništva. Pogovor je bil res odlično sprejet in vsi vpleteni smo bili mnenja, da je treba stresne zadeve po težjih intervencijah sproti predelati. To je seveda tudi osnovni cilj gasilca-zaupnika.

POSTOPANJE INTERVENCIJSKIH SLUŽB V PRIMERU SAMOMORILNEGA VEDENJA

Slovenija glede na stopnjo umrljivosti zaradi samomorov še vedno sodi med države z večjo ogroženostjo, čeprav je količnik samomorov (število umrlih na 100.000 prebivalcev) v zadnjih desetletjih upadel za približno tretjino.

Misli o samomoru so med ljudmi relativno pogoste, pojavijo se na primer pri približno tretjini najstnikov. Lahko so pasivne narave, v teh primerih si ljudje zaradi svoje stiske želijo, da jih ne bi več bilo, vendar ne razmišljajo o tem,

da bi si karkoli naredili. Če takšnih situacij ne prepoznamo in ukrepamo, se lahko poslabšajo. Občutki ujetosti in tega, da nikoli ne bo boljše, lahko spodbudijo ljudi, da začnejo aktivnejše razmišljati o samomoru, ga načrtujejo ozi-

roma poskušajo izvesti. V intervencijskih službah se s samomorom srečujemo v različnih situacijah. Za učinkovito ukrepanje moramo razumeti kompleksnost samomora.

Reševanje ljudi, ki so samomorilno ogroženi ali umrli zaradi samomora

Najpogosteje se reševalci s samomorom srečajo na intervencijah. Na eni strani rešujejo ljudi, ki so akutno samomorilno ogroženi. Dokler samomorilno ogrožena oseba z okolico vzpostavlja odnos, se predvideva, da je ambivalentna do samomora: hkrati želi umreti in živeti. Težko je predvideti, kakšno ukrepanje bi v takšnih situacijah preprečilo smrt. Večina priporočil se nanaša na varovanje vseh prisotnih in spodbujanje komunikacije z osebo v stiski.

Na drugi strani so reševalci v okviru ZIR še pogosteje priče umrlim zaradi samomora, na primer gasilci ob snemanju ljudi, ki so umrli zaradi obešanja, ali kinologi ob iskanju pogrešanih oseb. Takšne situacije lahko reševalci dalj časa premlevajo. Da preprečimo intenzivnejše podoživljanje, je priporočljivo, da reševalec umrle osebe ne gleda v obraz oziroma predvsem v oči. V praksi je seveda to težko že zaradi naravnosti, da človeku pogledamo v obraz, včasih pa tudi zaradi narave reševanja. Ob takšnih situacijah reševalci pogosto premlevajo, ali bi lahko intervencija imela drugačen izid (npr. bi lahko prispeli prej, našli osebo hitreje, ukrepali učinkoviteje).

Samomorilno vedenje prijateljev ali družinskih članov

Ker je samomorilno vedenje pri nas družbeni problem, se njegova pogostost zrcali tudi v okolju, kjer reševalci živijo. Če o samomoru razmišlja kdo od bližnjih družinskih članov ali prijateljev, se reševalci pogosto tudi zaradi svoje strokovne želje po pomoči skušajo aktivirati. Ko gre za ljudi, ki jih (dobro) poznamo, je nudenje takšne podpore običajno težje. Na pogovor o samomorilnih težnjah se je dobro pripraviti. Premislimo besede, ki jih bomo uporabili, in si predstavljamo, kako bomo obvladali svoja čustva v najtežjih situacijah. V slednjih nas je namreč pogosto strah, da bomo naredili kaj narobe, da se bodo okliščine izkazale kot zelo pereče ali nas bodo preplavila druga intenzivna neugodna čustva. Ko začnemo pogo-

Koraki za pogovor o najtežljih življenjskih vprašanjih

1. priprava
2. vprašati
3. pogovarjanje
4. odnos zaupanja
5. podpora

s pomočjo korakov zgradi topel in iskren odnos

Koraki za pogovor

vor, skušamo osebo karseda sočutno in brez obsojanja ter direktno vprašati, ali razmišlja o samomoru. Če je treba, povzamemo, kako pogoste so misli o samomoru, ali ima oseba izdelan načrt njegove izvedbe in predvsem, kaj so razlogi zanj. S samomorilno osebo poskušamo tudi najti razloge za življenje. Namen takšnega pogovora je razbremenitev, da oseba podeli stisko. Če se situacija ne izboljša in nam oseba ne more obljubiti, da si ne bo ničesar naredila, poiščemo nujno medicinsko pomoč. Sicer pa skupaj z osebo razmišljamo, komu še lahko zaupa svoje težave, da lahko spletemo mrežo podpore ljudi, ki jim je mar zanje. Naredimo tudi načrt reševanja razlogov za stisko in predvsem skušamo predvideti situacije, v katerih bi se misli na samomor ponovile.

Samomorilna ogroženost med reševalci

Samomorilno vedenje se lahko pojavi tudi med reševalci. Med slednjimi je več moških, ki so še posebej ranljiva skupina. Hkrati pa med reševalci vlada ta kolektivni duh in medsebojna pripadnost, več je tudi zaupanja, kar so pomembni varovalni dejavniki. V stiski bodo kolegi morda en drugemu najprej v oporo. Hkrati so v takšnih primerih na voljo tudi zaupniki. Če vse to ne pomaga, se v podporo vključijo psihologi. ●



[http://](http://ASK-EA.si) **ASK-EA.si**

DIGITALNI PAGER ZA VSE OPERATIVNE ČLANE V ENOTI



INFO

novatel

Za več informacij nas kontaktirajte



VIDEO

info@novatel.si

| 082 / 800 - 820

| www.novatel.si