

✉: Suzana Anžur

✉: dr. Andreja Lavrič, izr. prof. dr. Vita Poštuvan, univ. dipl. psih., Stanka Repas, Janko Žuntar

✉: osebni Ksenja Hočevar, osebni arhiv avtorjev

7. STOPNJA – PSIHOTERAPIJA (9. DEL)

Zadnja stopnja psihološke pomoči je psihoterapija, ki je namenjena gasilec z akutnimi ali kroničnimi posttravmatskimi stresnimi motnjami. Na podlagi več raziskav je ugotovljeno, da sta pri tem najuspešnejša kognitivna vedenjska terapija, usmerjena na travmo (angl. Trauma-Focused Cognitive Behavior Therapy – TF-CBT) ali desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem (angl. Eye Movement Desensitization and Reprocessing – EMDR).

Kognitivna vedenjska terapija, usmerjena na travmo, je usmerjena na kognitivno in vedenjsko izogibanje pri posttravmatskih stresnih motnjah. Poleg usmerjenosti na travmatični dogo-

dek vključuje tudi *obvladovanje anksioznosti, psihološko izobraževanje in metode kognitivnega preoblikovanja* (TENTS, 2009). Metoda klinično pomembno vpliva na vse stopnje posttravmatskega stresnega sindroma. Priporoča se kot primarna terapija za žrtve nesreč.

Druga terapija, ki jo navajajo kot učinkovito, je *desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem* (angl. Eye Movement Desensitization and Reprocessing – EMDR). EMDR je psihoterapevtska metoda za *zmanjšanje stiske po travmatičnih izkušnjah*, ki je v vsakdanjem življenju moteča. Vključuje spremembo disfunkcionalno shranje-

nih izkušenj v prilagodljivo zamenjavo, ki izboljšuje duševno zdravje. Prispeva k možnostim spopadanja s tisko zaradi travmatičnega spomina ter zmanjša moteče misli in čustva.

Psihoterapijo, po priporočilu Smernic, izvajajo psiholog, psihiater ali psihoterapevt, specializirani za zgoraj omenjeni vrsti terapij. Za gasilske organizacije se priporoča, da z zdravstveno ali drugo ustanovo predhodno sklenejo dogovor o sodelovanju psihoterapevta, če bi njihovi člani kdaj potrebovali tovrstno pomoč.

Vsaka izguba v življenju pri človeku sproži proces žalovanja, ki lahko traja različno dolgo. V tem obdobju sta zelo pomembna posameznikova socialna mreža in razumevanje, da vsak od nas poišče svoj način, ki mu pomaga skozi ta proces. Pod priloženo QR-kodo se nahaja nekaj izhodišč, kako se s tem spoprijeti. ●

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 podpore in pomoči



Žalovanje in soočanje z izgubo

ZAUPNICA STANKA REPAS

Enota: PGD Dobrna

Regija: Celjska regija

Od kdaj sodeluješ kot psihološka zaupnica v sistemu ŽIR?

O delu zaupnikov in nasploh o zaupnikih sem prvič slišala leta 2016, ko smo imeli v domači GZ Vojnik - Dobrna izobraževanje, ki sta ga vodila dr. Andreja Lavrič in Toni Koren. Vsebine, vezane na psihološko pripravo gasilcev na reševanje in soočanje s hudimi stresnimi situacijami, so že takrat zelo pritegnile mojo pozornost. Spomladi leta 2019 sem zasledila razpis za IV. generacijo zaupnikov. S podporo poveljnika GZ





sem se prijavila nanj in na pot dela zaupnikov. S ponosom, z zavzetostjo, resnostjo, s spoštovanjem in s paleto novega znanja sem septembra 2019 zaključila usposabljanje. Z dodatnim izobraževanjem in supervizijami se trudim vseskozi ostati v stiku z vsebinami in krepiti zavedanje, pristope ter znanje za delo v vlogi zaupnice.

Kako so ti pri delu zaupnice v pomoč psihologi?

S psihologi se srečamo načeloma dvakrat letno in izvedemo t. i. supervizije. To so dogodki, na katerih tudi zaupniki izpostavimo vprašanja, dileme oz. na nek način sami opravimo razbremenilni pogovor. Na tej točki so izjemnega pomena »naši« psihologi – dostopni, strokovni, odprti za vse nas ter bogat vir izkušenj in prakse. Pogostokrat se spomnim na uvodna predavanja s Petrom Markičem, ki je dejal: *»Če bomo vedno pomagali drugim, kdo bo pomagal prvim?«* In na teh dogodkih s psihologi se to še dodatno dokaže. Osebnostno menim, da bi lahko zaupniki imeli še kakšno dodatno izobraževanje, še posebej sedaj, ko se lahko srečujemo »v živo«. To se mi zdi pomembno z vidika socialnega mreženja in izmenjave izkušenj, predvsem pa se to pokaže ob takšnih srečanjih,

ko nam kar zmanjka časa za vse vsebine. In tu se potrdi prej zapisana misel, enkrat drugi, drugič prvi oz. obratno. Le tako nam je lahko vsem lažje ob težkih, stresnih situacijah.

Kaj svetuješ gasilkam in gasilcem, ki razmišljajo, da bi postali zaupniki?

Za vse, ki razmišljajo, da bi postali zaupniki, je dobro, da najprej poznajo samega sebe, svoje čustvene odzive, sposobnost empatije, svojo kondicijo, psihično in fizično. Vsekakor je potrebno imeti rad ljudi in seveda samega sebe. Rad moraš delati z ljudmi, biti timski človek, predvsem pa, da ti je mar za sočloveka, sotovariša.

Med sabo smo si različni. Življenje in dogodke obvladujemo in doživljamo drugače. In prav je tako. Ravno iz tega razloga je pomembno, da ima zaupnik sposobnost dobro in zbrano prisluhniti sogovorniku/sogovornikom, da ostane v trenutku »tukaj in zdaj«, da razvija svojo čuječnost. Za zaupnika se sicer opravi izobraževanje in izpit, ampak se je tudi po tem treba neprestano izobraževati, iskati vsebine in ostati v »kondiciji«, zase in okolico, v kateri deluješ. Vedno vplivamo. Cilj vsem nam pa so zagotovo »zdravi gasilci«.

ZAUPNIK JANKO ŽUNTAR

Enota: PGD Pobrežje ob Savinji

Regija: Savinjsko-Šaleška

Od kdaj v sistemu ZiR sodeluješ kot psihološki zaupnik?

Temeljno usposabljanje za psihološkega zaupnika sem opravil leta 2019. Osnovna izobrazba človeku ne da toliko kot težke izkušnje v življenju, ki človeka utrdijo in oblikujejo. Teh izkušenj imam veliko in naslednji korak je bil, da sem se odločil, da postanem psihološki zaupnik gasilcem, ki sem jim posvetil svoje dosedanje življenje.

Zakaj meniš, da je psihološka pomoč pomembna v takšnem sistemu?

Zagotovo je potrebna, saj se pripadniki različnih vej ZiR pri delu srečujemo z dogodki, ki v nas pustijo sledi in spomine, ki jih brez pogovora z zaupniki potiskamo vase in običajno pridejo iz nas v najbolj neugodnih trenutkih. Vsekakor sem zagovornik, da se gasilke in gasilci ter pripadniki najrazličnejših intervencijskih služb, pa tudi udeleženci po težjih intervencijah ali po težjih dogodkih o tem pogovorijo s psihološkim zaupnikom. Takšen pogovor nam pomaga, da se vsi skupaj v nadaljevanju lažje sami soočimo s spomini in z dogodki ter se nanje ustrezno pripravimo in kar najboljše odzovemo.

Si se pri svojem delu že znašel v situaciji, ko je bila tvoja pomoč premalo in je bilo treba obravnavo predati psihologu?

S takšnim dogodkom sem se soočil ob zadnjih poplavah v naši dolini, ko sem kot psihološki zaupnik sodeloval pri pogo-



vorih z gasilci, drugimi reševalci in s prebivalci, ki so v tej vodni ujmi z nadčloveškimi naporji reševali življenja ljudi in njihovo premoženje. Sodeloval sem pri pogovorih s prebivalci, ki so izgubili vse premoženje, ki so ga ustvarjali vse življenje. Kljub vsem življenjskim izkušnjam in znanju, ki sem ga pridobil z izobraževanjem za psihološkega zaupnika, sem imel pomislek, da jim ne bom znal zadovoljivo pomagati. Zato smo se skupaj z občinskimi štabi CZ odločili, da prosimo za pomoč psihologe, usposobljene za soočanje v izredno stresnih situacijah. Slednji so bili aktivirani preko regijskih štabov CZ.

SOOČANJE S SMRTJO IN ŽALOVANJE REŠEVALCEV OB IZGUBI

Reševalci se v poklicnih vlogah s smrtjo srečujejo pogosteje in na drugačen način, kot to poteka v družinskem krogu oz. krogu najbližjih. Znotraj reševalskih vrst se nekatere službe – predvsem reševalci nujne medicinske pomoči – s smrtnimi izidi srečujejo zelo pogosto, v manjših (predvsem prostovoljnih) organizacijah so intervencije s smrtnimi izidi manj pogoste. Od pogostosti in okoliščin smrti je odvisen tudi odziv reševalcev.

Žalovanje je običajen odziv na smrt bližnje osebe. Pogosto se zgodi, da ob novici o smrti svojci reagirajo z neobičajnimi vedenjskimi vzorci, ki jih lahko razumemo kot normalne v spremenjenih življenjskih okoliščinah. Lahko doživijo pretresenost, so zmedeni, želijo razumeti podrobnosti smrti ali celo delujejo neprizadeto in osredotočeno le na tehnične vidike izgube. Ko je smrt nepričakovana, je šok večji. Nekateri ne verjamejo, da se je smrt zgodila ali se zelo zaprejo vase na eni strani ali na drugi reagirajo na vse zelo burno. Reševalci z izkušnjami pogosto razumejo, da se pri svojcih v takšnih situacijah odvija toliko različnih intenzivnih čustev, da to težko uravnavajo. V takšnih kriznih situacijah pogosto odpovedo običajni

načini soočanja s stiskami. Svojem je v pomoč, da jim reševalci direktno pojasnijo informacije, vendar hkrati skrbijo tudi za njihovo varnost. Svojci pogosto poročajo, da jim je v takšnih situacijah pomagalo razumevanje, ustrežljivost in prijaznost soljudi, tudi iz reševalskih vrst. Odzivi reševalcev v teh kritičnih trenutkih lahko zelo vplivajo tudi na nadaljnji potek žalovanja in se za celo življenje vtisnejo v spomin žalujočih.

V fazi intenzivnega žalovanja se pri svojcih izmenjujejo obdobja čustvene preplavljenosti z žalostjo, bolečino, jezo, krivdo, pa tudi občutki pogrešanja osebe, hvaležnosti za sobivanje z njo in pozitivnim spominjanjem. Ti občutki se izmenjujejo brez prave kontrole, kar pogosto otežuje vsakodnevne aktivnosti žalujočih. Svojem pomagajo v procesu rituali ob smrti, kot so pogreb, sedmina ali prižiganje sveč, včasih pa tudi občutek nadaljnje (duhovne) povezanosti s pokojnikom. Hkrati se morajo v fazi intenzivnega žalovanja navaditi na svet brez pokojnika in na spremembe zaradi smrti. Te so lahko zelo konkretne in povezane npr. z vsakodnevnimi opravili, lahko pa so tudi zelo simbolične narave, npr. se navezujejo na to, kdo žalujočemu nudi čustveno oporo. Ob

izgubi najbližjih družinskih članov žalujoči na novo vzpostavljajo svoje socialne vloge (npr. niso več možje ali žene, temveč vdovci ali vdove) ali celo osebno ali družinsko identiteto (torej tega, kako vidijo sebe). Vračanje na delo, osmišljanje situacije in podpora socialne mreže so pomembni varovalni dejavniki v tem procesu.

V zadnji fazi žalovanja naj bi žalujoči dogodek izgube bližnje osebe sprejel in povezal v svojo življenjsko zgodbo. Večina odraslih (okrog 90 %) in tudi otrok (okrog 80 %) se zmore soočiti s smrtjo brez težjih posledic za njihovo duševno zdravje. To pomeni, da čeprav bolečina in rana po smrti ostaneta, približno v letu po smrti zmorejo živeti kvalitetno. V primeru nenadnih smrti, samomorov in nesreč, se pogosteje pojavijo zapleti ob žalovanju.

Kadar imajo reševalci občutek, da je bila smrt »nepotrebna«, posledica nesrečnih okoliščin, ko so osebo tudi sami poznali ali je bila oseba mlajše starosti, se jih smrt bolj čustveno dotakne. V takšnih okoliščinah je najpomembnejše, da tudi sami najdejo konstruktivne načine, kako izraziti občutke žalosti. Pri tem so jim lahko v podporo kolegi, zaupniki in psihologi znotraj ali izven sistema reševanja. ●

GASILSKI DOMOVI



PREGLED IN MERITVE ELEKTRIČNIH INŠTALACIJ

- Po končani izvedbi električnih inštalacij ter namestitvi električne opreme, strojev in naprav, po spremembah, obnovah in popravilih ter periodično v predpisanih rokih je potrebno opraviti **preverjanje ustreznosti in kakovosti** električnih inštalacij.

-Upravljallec, vzdrževalec ali lastnik objekta mora hraniti zapisnik

PRAVILNIK o zahtevah za nizkonapetostne električne inštalacije v stavbah (Uradni list RS, št. 140/21 in 199/21 – GZ-1)

13. Člen (redna in izredna preverjanja)

(2) Redna preverjanja zahtevnih električnih inštalacij v stavbah je treba izvajati v rokih, ki niso daljši od osmih let.

(4) V stavbah ali električno zaključenih celotah v stavbah z vgrajeno osnovno zaščito pred električnim udarom s samodejnim odklopom napajanja, v dvožilni izvedbi z ničanjem, je treba izvajati preverjanja električnih inštalacij v rokih, ki niso daljši od osmih let.

(5) Redno preverjanje manj zahtevnih električnih inštalacij je treba izvajati v roku, ki ni daljši od 16 let.

(6) Izredno preverjanje se opravi po poškodbah, popravilih ali posegih, vključno z obnovo električnih inštalacij ter po priklučitvi novih vgrajenih naprav za proizvodnjo in hranjenje električne energije, ki vplivajo na varnost. Opravi se na električno zaključnih celotah električnih inštalacij, na katerih je bil poseg izveden.



Elektro preglednik, pregledi in meritve, Žiga Žlogar s.p.

KONTAKT:



elektropreglednik@gmail.com



041 213 081



elektro_preglednik

NOVO!



Sistem za poklicne in prostovoljne enote

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



INFO

novatel

Za več informacij nas kontaktirajte



VIDEO

info@novatel.si

| 082 / 800 - 820

| www.novatel.si