

📄: Suzana Anžur

✍️: dr. Andreja Lavrič, mag. Barbara Čibej Žagar, Andreja Lenarčič, dr. Valter Fabjančič

📁: osebni arhiv avtorjev

POSTOPKOVNIK O PSIHOLOŠKI POMOČI IN PSIHOLOŠKI PODPORI REŠEVALCEM V SISTEMU VNDN IN PRIPADNIKOM CZ (10. DEL)

V juniju 2023 je v veljavo stopil nov Postopkovnik o psihološki pomoči in psihološki podpori reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter pripadnikom Civilne zaščite, ki določa organizacijo, vrste, oblike in izvajalce psihološke pomoči in podpore za reševalce v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter pripadnike Civilne zaščite. Določa tudi pomen izrazov, vključno s psihološko pomočjo in podporo, hujšimi stresnimi dogodki ter obveznostmi psihologov, zaupnikov, vodij in drugih udeležencev.

Hujši stresni dogodki, ki upravičujejo psihološko pomoč in podporo, vključujejo dogodke, pri katerih je ogroženo življenje reševalcev ali pripadnikov Civilne zaščite, prisotnost pri smrti ali hujši poškodbi sodelavca, dogodke z otroki ali mladostniki, samomorilno ogroženost, izpostavljenost nevarnim snovem, oživiljanje žrtev, reševanje žrtev fizičnega nasilja ali posilstva ter dogodke z bližnjimi osebami.

Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje zagotavlja 24-urno nujno psihološko pomoč, delovanje psiholo-

gov v Civilni zaščiti, preventivne programe za obvladovanje psihičnih obremenitev ter usposabljanje psihologov in zaupnikov. Reševalne službe in enote Civilne zaščite zagotavljajo zaupnike in pogoje za njihovo delo.

Psihološko pomoč izvajajo psihologi in vključuje krizno intervencijo, razbremenilne pogovore, psihološko svetovanje in druge oblike pomoči. Psihološka pomoč se izvaja samostojno, razen pri svetovanju poveljujočim v primeru nesreče.

Psihološko podporo izvaja zaupnik v obliki svetovanja ali razbremenilnih pogovorov. Zaupnik sodeluje tudi s psihologi.

Stik s psihologom ali zaupnikom se vzpostavi preko Regijskega centra za obveščanje na številki 112. Vodje reševalcev in pripadnikov Civilne zaščite morajo zagotoviti psihološko pomoč ali podporo v 72 urah, ko so seznanjeni z duševno stisko posameznika.

Postopkovnik je namenjen spoznavanju področja psihološke pomoči in

podpore v sistemu ZIR, zato je smiselno, da doseže čim večje število ljudi. Obenem je to dokument, ki lahko, skupaj z že predstavljenimi Smernicami (revija *Gasilec*, maj 2023) in Priročnikom (revija *Gasilec*, januar 2023), služi kot verodostojen vir informacij pri pripravi izobraževalnih programov v gasilstvu na vseh nivojih. Omenjeni dokument je javno dostopen na spletni strani GZ Ljubljana, v zavihku Psihološka pomoč (www.gzl.si/psiholoska_pomoc/dokumenti-psiholoska-pomoc/). Povezavo pa najdete tudi preko spodnje QR-kode. ●



Postopkovnik o psihološki pomoči in psihološki podpori

ZAUPNICA ANDREJA LENARČIČ

Enota: PGD Bevke (GZ Vrhnika)

Regija: Notranjska

Od kdaj v sistemu ZIR sodeluješ kot psihološka zaupnica?

Osnovno usposabljanje za gasilca zaupnika sem opravila leta 2019. Od takrat se dvakrat letno udeležujem dodatnih usposabljanj in supervizij. Vsako takšno srečanje mi ponudi nov pogled in sveže informacije o tem, kako se zaupništva lotevajo drugi zaupniki, s kakšnimi težavami in tudi lepimi odzivi se srečujejo, predvsem pa dobim nove potrditve, da je psihološka pomoč izrednega pomena.

Kako se zdajšnja izvedba razbremenilnega pogovora razlikuje od tistega, ki si ga opravila prvič?

Razbremenilnega pogovora skupine po sistemu, kot se ga

učimo na izobraževanju, še nisem izvedla. Se pa znanj in tehnik poslužujem pri svojem vsakdanjem delu in komuniciranju z ljudmi, predvsem gasilci. V začetku sem mislila, da moram sama najti odgovore na vprašanja, ki se porajajo operativnim gasilcem po kakšni težji obliki intervencije: Sem naredil/-a vse, kar je bilo treba? Kaj sem pozabil/-a? Bi bilo





treba kako drugače pristopiti k ponesrečencu? Sem kriv/-a, da je prišlo do takšnega izida? Sem sploh sposoben/-a biti gasilec/-ka? Sčasoma sem prišla do ugotovitve, da nimam odgovorov na ta vprašanja in jih nikoli ne bom imela. Vsak gasilec sam zase najbolje ve, kaj je zanj tisto, kar mu bo prineslo pomiritev in sprejetje tega, kar se je zgodilo. Jaz sem tam samo zato, da ga z vprašanji usmerjam in poslušam. Na koncu lahko priporočim katero od tehnik sprostitve ali ga po potrebi napotim po strokovno pomoč. Vse preostalo je v rokah posameznika.

Zakaj je po tvojem mnenju pomembno, da gasilci uporabijo psihološko pomoč, v kolikor prepoznajo potrebo za to?

Menim, da je uporaba psihološke pomoči nujen del vsake

nekoliko zahtevnejše intervencije. Opažam, da se zadeve, ki jih gasilci niso uspeli sproti skomunicirati in jih predelati, vračajo. Situacije se tekom let ponovijo. Ob prvem srečanju s smrtnim izidom si npr. gasilec mogoče misli, da to bo pa že predelal. Da je smrt pač del življenja in reševanje del njegovega dela. V prvem primeru gre mogoče brez zapletov. Ob drugi podobni situaciji pa običajno izbruhne. Na dan privrejo stari spomini in občutki. Nemoč, nezaupanje vase, jeza, strah ... Tokrat s podvojeno močjo. In v teh primerih je razbremenilni pogovor z zaupnikom premalo. Takrat pride na vrsto strokovna pomoč. Gasilci smo močni, izobraženi, veliko prenesemo. Še vedno pa smo ljudje. S čustvi, občutki, srcem in dušo. To pa včasih boli.

ZAUPNIK DR. VALTER FABJANČIČ

Enota: PGD Materija

Regija: Obalno-kraška regija

Od kdaj v sistemu ZiR sodeluješ kot psihološki zaupnik?

Usposabljanje za gasilskega zaupnika sem končal leta 2018. Po opravljenem osnovnem usposabljanju pa se redno udeležujem vsakoletnih dopolnilnih usposabljanj in t. i. supervizij. Te izvaja zares odlična ekipa psihologov URSZR, ki so specializirani za različna področja.

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

V petih letih, odkar opravljam naloge gasilskega zaupnika, sem nedvomno zaznal napredek pri dojemanju pomembnosti pravičnega soočanja s stresnimi dogodki. To sicer ne pomeni, da je psihološka pomoč v gasilstvu (že) sprejeta kot nekaj samoumevnega. Še vedno se namreč med operativci pojavljajo pomisleki, je pa teh iz leta v leto manj. Moje izkušnje pri izvajanju razbremenilnih pogovorov po stresnih intervencijah so izredno pozitivne, saj se še ni zgodilo, da bi kdo slednje jemal kot nekaj nepotrebne. Ravno nasprotno. Vedno je bil razbremenilni pogovor pozitivno sprejet in udeležili so se ga vsi sodelujoči na intervenciji. Tudi gasilci smo namreč le ljudje, ki se jih zahtevne in stresne intervencije dotaknejo, četudi to včasih neradi priznamo. Seveda pa nas na področju

dojemanja pomembnosti psihološke pomoči pri gasilcih čaka še veliko dela. Osebno menim, da je sistem dobro zastavljen, treba pa je z njim nadaljevati in na različne načine vzpodbujati zlasti operativni segment gasilstva, da je psihološka pomoč po težkih ter stresnih intervencijah njihov sestavni del.

Si se med svojim gasilskim delom že znašel v položaju, ko si tudi sam poiskal psihološko pomoč, čeprav si zaupnik?

Da, pred kratkim sem imel tudi takšno izkušnjo. Po posredovanju na tudi psihološko zahtevni intervenciji (smrtna žrtev) sem se kot vodja intervencije obrnil na zaupnika, ki sta s celotno ekipo gasilcev opravila razbremenilni pogovor. Kolega zaupnika sta svoje delo zelo dobro opravila in stališče večine udeležencev je bilo, da so usmerjeni in strokovni pogovori po posebej stresnih intervencijah dobrodošli.



UPORABNE METODE ZA REŠEVANJE STRESA IN TRAVM

Gasilci se redno soočajo z izjemno zahtevnimi in stresnimi situacijami, ki jim prinašajo tveganja za lastno življenje ter izpostavljanje izjemno travmatičnim izkušnjam. Po takšnih izkušnjah se lahko pojavijo posttravmatske stresne motnje in druge duševne težave, ki zahtevajo ustrezno psihološko podporo. Psihološko svetovanje in psihoterapija

sta pomembni obliki psihološke pomoči, ki omogočata posameznikom reševanje različnih težav in duševnih motenj.

Psihološko svetovanje je znanstveno utemeljena strokovna disciplina, ki temelji na psiholoških teorijah. Psiholog pri svojem delu uporablja specifič-

ne psihološke metode in tehnike, s katerimi klientu skozi pogovor pomaga osvetliti njegov način razmišljanja, doživljanja in čustvovanja ter vedenja. Psiholog ne daje nasvetov in napotkov, temveč klienta na različne načine podpira pri iskanju zanj sprejemljivih rešitev problema. Usmerjeno je na aktualne probleme v posameznikovem življe-

nju in sprejemanje zavestnih odločitev za spremembo in osebnostno rast. Namenjeno je posameznikom (otrokom, mladostnikom, odraslim), partnerjem, staršem in družinam. Izvajajo ga psihologi oz. klinični psihologi, zaposleni v zdravstvenih ustanovah.

Psihoterapija je samostojna znanstveno-strokovna disciplina, ki se ukvarja z zdravljenjem duševnih težav oziroma motenj in pri tem uporablja psihološke metode. Izvaja jo psihoterapevt.

Pri **psichoanalitični-psihodinamski** psihoterapiji gre za dolgotrajnejši proces, ki se običajno odvija v rednih tedenskih srečanjih po 50 minut, ko gre za individualno psihoterapijo, oz. uro in pol, ko gre za skupinsko obliko psihoterapije. Običajno traja več let.

V **kognitivno-vedenjski terapiji** kli-

ent s pomočjo psihoterapevta prepozna in razume svoje (neprilagojeno/moteče) vedenje, misli in čustva, jih poveže s socialnim okoljem in tako prepozna funkcijo motečega simptoma. Kognitivno-vedenjske terapije lahko trajajo od 15 do 20 srečanj ali več, glede na zastavljene cilje in vztrajnost simptomatike. Terapija je osredotočena na »tu in sedaj« in usmerjena na razreševanje aktualnih problemov, s klientovo preteklostjo pa se ukvarja le, kolikor je to potrebno za razumevanje in osmišljanje sedanjega doživljanja in vedenja posameznika.

Med **humanistično psihoterapijo** prištevamo gestalt terapijo, transakcijsko analizo, telesno psihoterapijo, psihodramo, eksistencialno psihoterapijo in terapijo s pomočjo umetnosti. Ti psi-

hoterapevtski pristopi postavljajo v ospredje zmožnost posameznikov, da izbirajo lastne življenjske izkušnje.

Integrativna psihoterapija je kombinacija tehnik in/ali teoretičnih postavk, ki izhajajo iz različnih psihoterapevtskih šol in usmeritev. Poudarja se pomembnost celostnega pristopa pri delu s ljudmi. Uporablja se pri delu s posamezniki, pari, z družinami in s skupinami.

Psihološko svetovanje ali psihoterapija ne izključuje zdravljenja z zdravili. Presoja, ali posameznik potrebuje tudi zdravila, je na strani psihiatra.

Po kriznem dogodku je za gasilce ključnega pomena prejeti ustrezno psihoterapevtsko pomoč za obvladovanje morebitnih postravmatskih stresnih motenj. Raziskave kažejo, da sta najučinkovitejša terapevtska pristopa kognitivno-vedenjska terapija, usmerjena na travmo (TF-CBT), in desenzitizacija in ponovna predelava z očesnim gibanjem (EMDR).

Kognitivno-vedenjska terapija, usmerjena na travmo, se osredotoča na premagovanje kognitivnih in vedenjskih posledic postravmatskih stresnih motenj, vključno z obvladovanjem anksioznosti, psihološkim izobraževanjem in kognitivnim preoblikovanjem. Ta terapija pomembno vpliva na vse faze postravmatskega stresnega sindroma in se priporoča kot primarna terapija za žrtve nesreč z akutnimi ali s kroničnimi postravmatskimi stresnimi motnjami.

Druga učinkovita terapevtska metoda je EMDR, ki se uporablja za zmanjšanje stiske po travmatskih izkušnjah, ki vplivajo na vsakdanje življenje. Ta terapija vključuje preoblikovanje disfunkcionalno shranjenih izkušenj v prilagodljive reakcije, izboljšanje duševnega zdravja ter pomoč pri obvladovanju stiske, povezane s travmatskimi spomini, zmanjšuje moteče misli in čustva ter prispeva k sposobnosti soočanja z izzivi po kriznem dogodku.

Ob zaključku predstavitve poudarjamo pomembnost psihološke podpore za gasilce, ki se redno soočajo z izjemno zahtevnimi in stresnimi situacijami ter so izpostavljeni travmatskim izkušnjam. Psihološko svetovanje in psihoterapija nudita učinkovite metode za reševanje različnih težav in duševnih motenj, pri čemer se uporabljajo različni pristopi. ●

GLADEK TECHNIK

SISTEMI ZA HITRO IN KVALITETNO SUŠENJE OSEBNE ZAŠČITNE OPREME



PRILAGODITE PO SVOJE!








Gladek Technik
Tavčarjeva ulica 14a
4220 Škofja Loka
luka.gladek@gladek-technik.si
+386 40 398 034





Uradni distributer:
MF PLUS d.o.o.
Kamniška ulica 39a
1000 Ljubljana
info@mfplus.si
+386 70 402 703