

RAZVOJ MODELA PREVENTIVE PRED STRESOM IN SISTEMA PSIHOLOŠKE POMOČI NA PODROČJU VARSTVA PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI

Matija Svetina, Robert Masten, Matej Tušak, Maks Tušak
Filozofska fakulteta in Fakulteta za šport

V projektu je bil interes usmerjen v raziskovanje organiziranosti modelov prevencije pred stresom in nudenja psihološke pomoči pri nas ter iskanje možnosti postavitve najustrežnejšega modela pri izobraževanju in usposabljanju za reševalce na URSZR. Metodika projekta je šla v treh glavnih korakih, ki so si časovno sledili. Analiza obstoječega stanja in sistemov psihološke pomoči je sestavljala analizo literature in izkušenj pri delu in organiziranju reševalcev v sistem zaščite pri nas in v nekaterih evropskih državah. Zanimala nas je analiza obstoječega stanja, ki vključuje analizo problematike stresa in soočanja s stresom, analizo literature z omenjenega področja, analizo pisne in aktualne problematike s področja priprave na stresne dogodke in akcije ter vpliva na učinkovitost izvedbe takih nalog, analizo programov usposabljanja ljudi za reagiranje v kriznih intervencijah oz. stresnih dogodkih, pripravo ljudi na udeležbo pri reševanju v akcijah, kjer se soočajo s smrtnimi primeri ipd. Skladno z raziskovanjem smo šli tudi v organizacijo in izvedbo programov izobraževanja reševalcev za področje preventive pred stresom in nudenja psihološke pomoči prizadetim. Skozi celo obdobje projekta smo izvajali seminarje in delavnice na temo stresa in načinov soočanja s stresom za različne skupine reševalcev in zaposlenih na URSZR, s pomočjo katerih smo pridobivali raziskovalne podatke. Kot zadnji korak smo predvideli izdelavo modela psihološke pomoči.

V obsežni raziskavi so sodelovali predstavniki sil za zaščito, reševanje in pomoč, ki delajo na področju zaščite in reševanja na območju celotne Slovenije. Testiranje je potekalo regionalno po skupinah reševalcev. Vključeno je bilo 408 predstavnikov gasilske reševalne službe, 46 predstavnikov NUS, 85 operaterjev 112, 30 reševalcev gorske reševalne službe, 19 r. jamarske reševalne službe, 27 r. kinološke reševalne službe, 95 r. podvodne reševalne službe, skupaj 710 reševalcev, od tega 656 moških in 54 žensk. Testni inštrumentarij je vključeval baterijo naslednjih psihodiagnostičnih preizkusov: Vprašalnik kritičnih dogodkov – Critical Incident Inventory – CII (Beaton, Murphy, Pike, & Jarrett, 1995), Splošni vprašalnik o zdravju - General Health Questionnaire - GHQ-12 (Goldberg, 1972), Lestvico splošne samoučinkovitosti – General Perceived Self Efficacy – GPSE (Schwarzer & Jerusalem, 1993), Vprašalnik velikih pet - Big Five Inventory - BFI (John, Donahue & Kentle, 1991), Vprašalnik osebnostne trdnosti oziroma čvrstosti - DRS-II – Dispositional Resilience Scale (Sinclair & Oliver, 1989), Vprašalnik o načinih spoprijemanja s stresom – Coping Response Index - CRI- lestvica (Billings & Moos, 1981) ter kratek anketni vprašalnik v zvezi z delom reševalcev. Testiranja so potekala od marca do julija 2006. Testiranja so potekala na sedežih pristojnih služb in bila večinoma razporejena po regionalnih lokacijah. Potekala so po predhodnem domenku (telefonsko obveščanje in vnaprejšnje dogovarjanje) z vodilnimi predstavniki sil za zaščito, reševanje in pomoč. Testiranje je večinoma potekalo v popoldanskem času. Čas, ki je bil potreben za izpolnitev psihodiagnostičnega materiala, je znašal od 30 – 60 minut (odvisno od posameznika) in ni bil omejen. Da je bilo zagotovljeno standardom psihološkega kodeksa in zakonu o varovanju osebnih podatkov, preizkušanci niso navajali imen in priimkov, ampak so navedli šifro. Raziskava je osvetlila mnoge specifične probleme in stresnost situacije v posameznih skupinah reševalcev. Na osnovi rezultatov zaključujemo, da bi bili v nadaljevanju dela z reševalci posebne pozornosti potrebni gasilci, operaterji 112, pripadniki enot NUS ter gorski reševalci ter predvsem reševalci z daljšo

delovno dobo oz. starostjo. Natančnejša analiza potrjuje problem soočanja s stresom in škodljivih posledic stresa pri prav vseh skupinah reševalcev, izstopajoči pa gasilci, za katere je še toliko bolj potrebno izdelati program dela na področju spoprijemanja s stresom, ki usmerja k problemu usmerjenim strategijam spoprijemanja (npr. načrtovanje plana dela, iskanje rešitev, tehtanje odločitev itd.). Precej podobno velja tudi za gorske reševalce. Gasilci najpogosteje trpijo zaradi »povzročanja travme sebi«, stika z »večkratnimi žrtvami«, »medicinskih travm«, stika s travmatiziranimi otroki ter nekoliko tudi zaradi vprašljivih taktičnih operacij. »Operaterji 112« so najbolj izpostavljeni zaradi problematičnih taktičnih operacij in stika z otroki. Posebne pozornosti so potrebni gorski reševalci zaradi nevarnosti lastnih poškodb in medicinskih travm ter pripadniki enot NUS zaradi stika z večkratnimi žrtvami in možnosti lastne travmatiziranosti. Prav tako npr. ugotavljamo nekatere razlike med spoloma (ženske se npr. bolje soočajo s stresom, vendar jih to močnejše izprazni). Pri reševalcih moškega spola predlagamo spodbujanje možnosti za čustveno izpraznitev, torej iskanje načinov redukcije napetosti.

Omenjene lastnosti so skupaj z izkušnjami delavnic in razgovorov z reševalci narekovale postavitev predloga modela psihološke pomoči reševalcem. V predlogu navajamo dve različici modela, kompleksnejšo, ki predpostavlja širše organiziran sistem pomoči skozi tri smeri. Preventivno je organiziranje delavnic za reševalce, vodje in psihološko svetovalno službo za svetovalce na terenu ter organizacijo seminarjev za pridobitev znanj za izvajanje debriefinga. Sledi podpora reševalcem v smislu izvedbe debriefinga po aktivnostih ter organizacijo psihoterapevtske podpore za reševalce po travmatičnih dogodkih oz. z resnimi psihičnimi posledicami. Končno predlagamo tudi aktivnosti na terenu v slučaju nesreč večjega obsega, ki obsegajo izvajanje debriefinga za reševalce ter prva psihološka pomoč prizadetim v obliki pogovora s psihologi na terenu. V predlogu smo predstavili tudi časovne okvire postavitve modela psihološke pomoči ter predlagali teme, s katerimi bi nadaljevali s permanentnim izobraževanje reševalcev. Teme vključujejo nadaljevanje problematike stresa in načinov obvladovanja stresa ter oblike samopomoči, učenje in sposobnosti koordinacije debriefinga, primere reševanja stresnih situacij v praksi in iskanje rešitve problema, teamsko delo in komunikacija v skupini ter psihične značilnosti doživljanja nesreč (izgube življenja, iskanje smisla, samopodoba, značilnosti skupinskega vedenja in agresivnost) in druge psihološke teme.

Rezultate projekta lahko merimo skozi izvedbo celoletnih seminarjev in delavnic o stresu za reševalce, preko usposobljenosti reševalcev za prvo obliko samopomoči ob stresu, skozi obsežno seminarsko gradivo, ki ga je skupina pripravila za vse udeležence, izdelan audio CD s psihično pripravo na stres, ki je na razpolago vsem zaposlenim, izvedbo obširne raziskave, ki je zajela preko 700 reševalcev in ponudila mnoge rezultate, ki so služili kot okviru za predlog postavitve modela psihološke pomoči za reševalce v URSZR.