

STRES I PSIHOLOŠKA POMOĆ U VATROGASTVU

BORIS BANJAN, prof.dipl.ing.

Javna profesionalna vatrogasna postrojba
Grada Osijeka

Vatrogastvo - jedno od najrizičnijih zanimanja

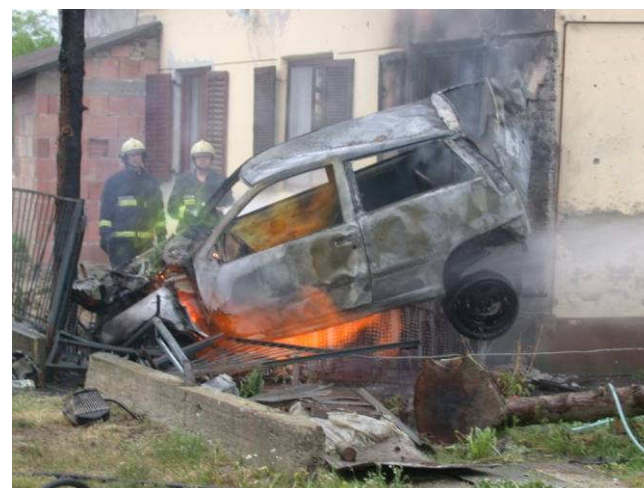
- suočavanje s brutalnim scenama
- život unesrećenih ovisi o sposobnosti vatrogasaca
- ozlijeđene osobe umiru u prisutnosti vatrogasaca
- u događajima nerijetko sudjeluju i djeca





Specifičnosti izloženosti stresu u JPVP grada Osijeka

- vatrogasci JPVP bili su sudionici Domovinskog rata
- većina zaposlenih je u srednjoj životnoj dobi (15 – 40 godina rada u vatrogastvu)
- godišnji prosjek interveniranja po vatrogascu od 50 do 70 intervencija



Kriza kao psihičko stanje

Psihološke karakteristike katastrofe (predavanje Prof.dr.sc. Dejana Ajdukovića , Filozofski fakultet , Zagreb , Odsjek za psihologiju)

- Događaj iznenadan ili rijedak - ljudi su psihološki i organizacijski nepripremljeni.
- Kritični događaj i kriza – događaj koji izaziva (pokreće) reakcije koje se mogu javiti za vrijeme njega i kao odgođene.
- Isti će događaj kod nekih ljudi izazvati krizu, a kod nekih ne
- **Što je psihološka kriza ?**
- To je psihičko stanje uzrokovano događajem poslije kojeg uobičajeni mehanizmi suočavanja s problemima nisu efikasni

Psihološke karakteristike krize

- Osjećaj ugroženosti zbog mogućeg ili stvarnog gubitka osoba, dobara ili vrijednosti važnih za pojedinca
- Osjećaj gubitka kontrole
- Izrazito snažan osjećaj ranjivosti
- Osjećaj da krizu ne mogu svladati bez tuđe pomoći

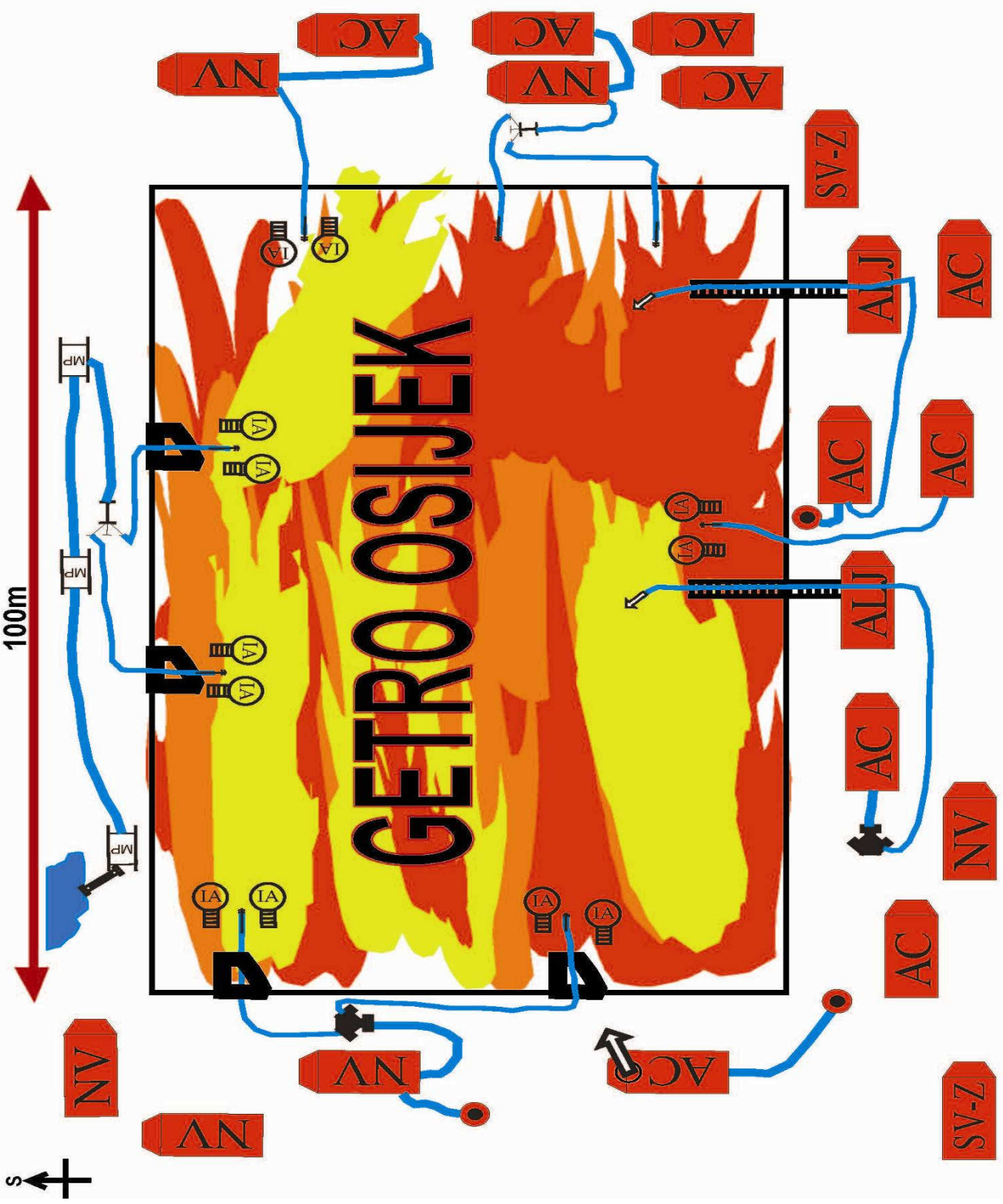
Psihološke karakteristike krize

- Javljaju se jake emocije straha, tuge ,
bespomoćnosti, tjeskobe
- Dolazi do misaone dezorganizacije – izmijenjena
percepcija, pogreške u zaključivanju, teško
donošenje odluka, slaba
koncentracija, zaboravljanje
- Emocionalne i misaone reakcije dovode do
dezorganizacije ponašanja – besmislene radnje
, tjelesni nemir, teškoće spavanja, nagle
promjene odluka ili blokada ponašanja

Trajanje psihološke krize

- Do uspješnog ili neuspješnog razrješenja dolazi nakon 4-6 tjedana
- U kriznom stanju osoba je otvorena za psihološke intervencije, jer su uobičajeni mehanizmi obrane oslabljeni, a ustaljeni načini rješavanja teškoća neuspješni







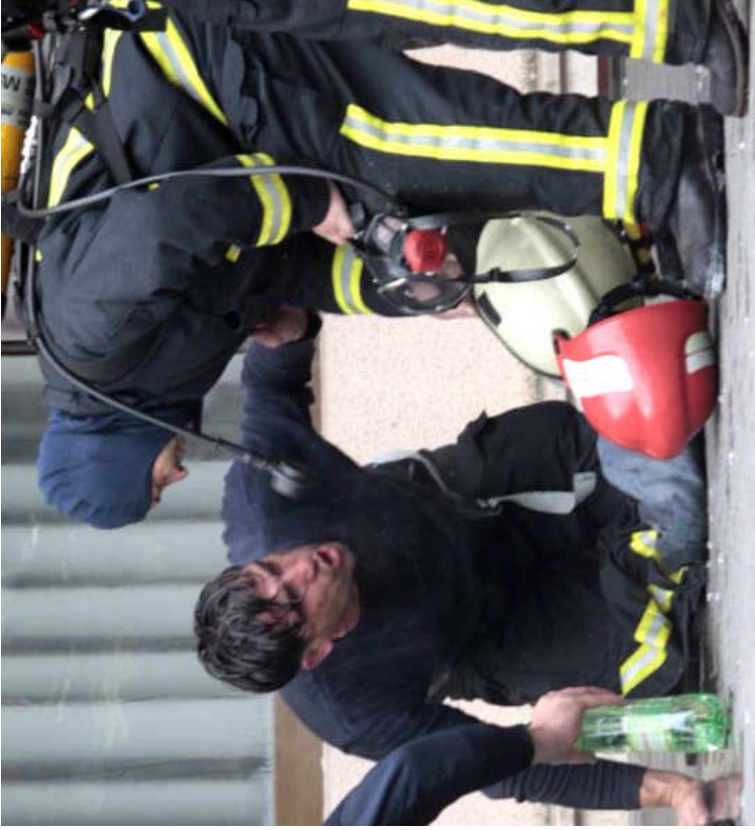






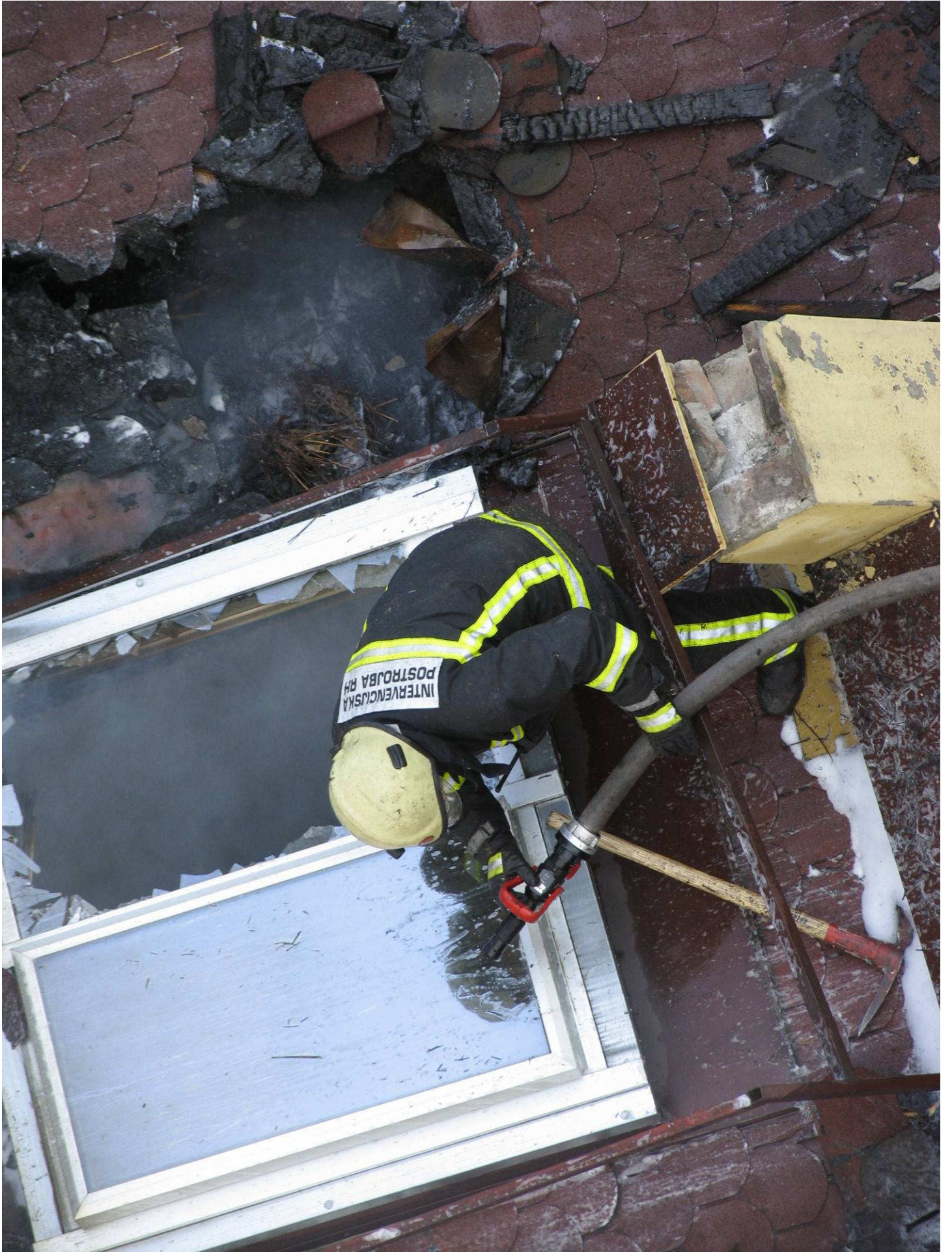














Ostali uzroci akumulacije stresa

- **sumnja u sigurnost organizacije rada**
- **stav društvene zajednice o vatrogascima varira što zahtijeva neprestano dokazivanje**
- **vatrogasci su od sudionika postali nositelji aktivnosti na zaštiti i spašavanju kod čitavog niza intervencija poput poplava i potresa**



Ostali uzroci akumulacije stresa

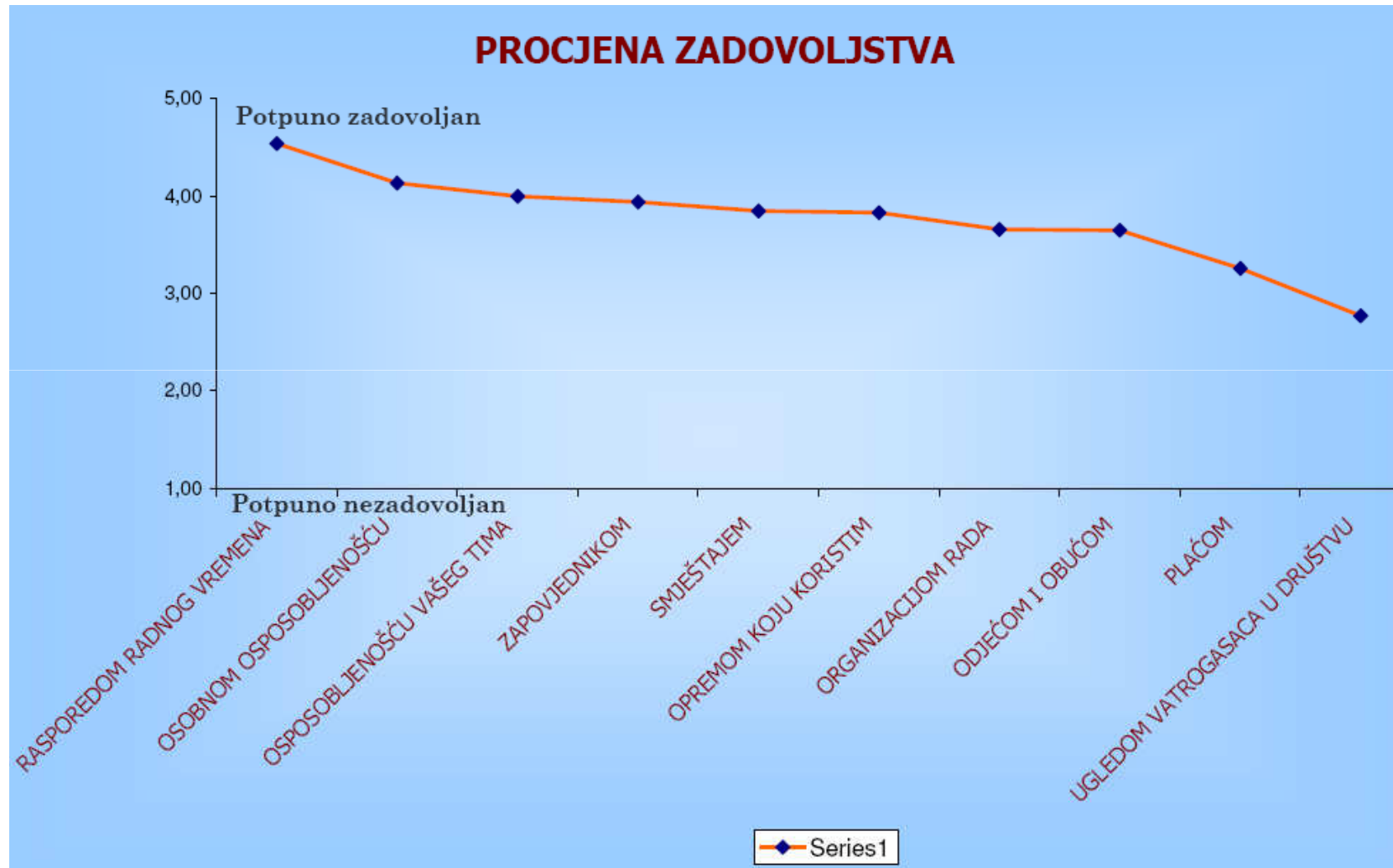
- nesigurni trenažni uvjeti
- česte promjene ustrojstvenih oblika i zakona povećavaju strah od gubitka posla
- tromi unutarnji ustroj
- loša zakonska regulativa i sustav osiguranja u slučaju gubitka radne sposobnosti



Okolo 20 % vatrogasaca su tijekom zadnjih 15 godina više puta isticali činjenicu da:

- **preopterećeni na poslu**
- **nemaju razumijevanja kod poslodavca**
- **ne vole svoje pretpostavljene**
- **kolege ih ne razumiju / sram ih je priznati da su pod stresom**
- **opće moralno stanje društva na niskoj razini**
- **nisu statusno zaštićeni (dobra plaća i mirovina te visoke naknade za invalidnost i smrt na poslu)**
- **ne vole dolaziti na posao**

Pokazatelji zadovoljstva prema istraživanju provedenom na 127 vatrogasaca



Stručni rad :”ISPITIVANJE ZADOVOLJSTVA POSLOM I POTREBE ZA PSIHOLOŠKOM POMOCI KOD PROFESIONALNIH VATROGASACA”, (Z Šimic, N. Szabo)

Specifičnosti kriznih događaja u spasiteljskom poslu

- Rad u nesrećama ostavlja ogroman pritisak na pružatelje pomoći
- Zbog velike količine posla, teških uvjeta rada i izloženosti velikom broju uznemirenih korisnika, potrebno je planirati postupke koji će pomoći u sprječavanju profesionalnog sagorijevanja i posredne traumatizacije

Kriza i spasitelji

- Događaji vezani uz spašavanje i odlučivanje u krizi pokreću vrlo snažne emocije i reakcije koje mogu odmah ili kasnije utjecati na profesionalno ponašanje
- Ne treba očekivati da događaji u kojem sudjeluju uvježbani i opremljeni spasitelji neće utjecati na njih

Što učiniti kada su spasitelji izloženi kriznim događajima ?

- Odgovornost je svake organizacije koja skrbi za ljude u nevolji, da skrbi i za vlastito osoblje
- Potrebno je unaprijed planirati primjerene psihološke intervencije
- **Ciljevi ?**
- Spriječiti pogoršanje psihičkog stanja spasitelja
- Ublažiti i smanjiti dugoročnije psihičke, socijalne i tjelesne posljedice
- Ubrzati oporavak i uspostavljanje uobičajene razine funkcioniranja

Prva psihološka pomoć

- Spriječiti pogoršanje, pojave težih i dugotrajnijih posljedica
- Emocionalna i praktična pomoć – od osiguranja neposredne udobnosti i praktične pomoći do psihološke podrške i intervencije stručnjaka za mentalno zdravlje
- Znatna pomoć stiže od obitelji, prijatelja – a profesionalna pomoć samo ovo nadopunjuje

Specifičnosti psihološke pomoći

- Uspostavljanje emocionalne ravnoteže
- Razumijevanje trenutnih teškoća
- Povratak osjećaja kontrole
- Veći efekti odmah nakon događaja
- Vremenski usmjerene – prvi tjedan – prvi mjesec – 1-3 mjeseca – više od 3 mjeseca

Specifični postupci za spasilačke službe

- Redovite smjene kako pojedinci ne bi radili prekomjerno
- Tehnički debriefing poslije završetka smjene
- Savjetovanje s kolegama i vanjskim savjetnicima
- Rasterećenje
- Demobilizacija
- Sažeta psihološka integracija traume
- Psihološko savjetovanje
- Praćenje i pružanje podrške po potrebi
- Dostupnost profesionalnih psiholoških tretmana

Mjere za smanjenje stresa koje poduzimaju vatrogasci u JPVP Osijek

- institucionalno organiziranje
- osnovan cijeli niz sindikalnih organizacija te udruga profesionalnih vatrogasaca
- unutar postrojbe radnici zahtijevaju imenovanje većeg broja radnika za poslove zaštite na radu
- radnici traže informiranost, ali i sudjelovanje u odlučivanju

Mjere za smanjenje stresa koje poduzima JPVP grada Osijeka

- **neprestana liječnička skrb**
- **psiho-testiranje svake 4 godine**
- **osigurana psihološka pomoć u stručnoj ustanovi**
- **nakon svake teže intervencije rade se stručne analize/prijedlozi za poboljšanje**
- **izrađeni su akti ZNR (procjena opasnosti radnih mjesta, pravilnik o zaštiti na radu...)**
- **zaposlena je osoba za ZNR/časnik za sigurnost/organizacija spasilačkog tima u kriznim situacijama**
- **redoviti pregledi i umjeravanja strojeva i alata s povećanom opasnosti od ozljede na radu**

Što još možemo poduzeti da se smanji količina stresa u vatrogastvu ?

- **izraditi kriterije zapošljavanja**
- **izraditi standardne operativne postupke za sve vrste intervencija**
- **izraditi nastavne planove i programe kao i kodekse očekivanja od strane vatrogasnih postrojbi u pogledu učinkovitosti vatrogasnog osoblja**
- **izgraditi školski i trenažni sustav u vatrogastvu**
- **omogućiti brže napredovanje sposobnih kadrova**
- **zaslužno osoblje nagrađivati materijalno i moralno**
- **izraditi programe potpore vatrogascima koji izgube radnu sposobnost**
- **izgraditi otvoren pristup rasprave o svim problemima u vatrogastvu kako bi se stvorio osjećaj mogućnosti utjecanja na „ vatrogasnu politiku „**
- **o svemu razgovarati te izgraditi povjerenje u sustav**

Hvala na pozornosti

Pitanja ?