

Strażak

Cena 14 zł
(w tym 8% VAT)

nr 8 (1145)
Sierpień 2024

PISMO ZWIĄZKU OCHOTNICZYCH STRAŻY POŻARNYCH RP

Odznaczone Złotym Znakiem Związku / Nr Ind 37637 X / ISSN 0562-1666 / Ukazuje się od 1882 roku



Akcja ratownicza i...
zaręczyny!



Małgorzata Ordón – psycholożka, członkini Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów TSR. Założycielka Centrum Terapii Calma w Gdańsku. Pasjonatka pożarnictwa i była drużna OSP Witkowo.

autor: **Małgorzata ORDON**

Strażak ochotnik po trudnej akcji Jak radzić sobie z **traumą** i odnaleźć **spokój**?

Strażacy ochotniczych straży pożarnych to ludzie, którzy każdego dnia łączą swoje życie zawodowe i prywatne z bardzo wymagającą służbą na rzecz społeczności.

Każdy alarm, każde wezwanie do podjęcia akcji ratunkowej jest nieprzewidywalnym wyzwaniem niosącym ryzyko fizyczne, ale też psychiczne.

Najbardziej traumatyzujące są te sytuacje, w których strażak ma do czynienia ze śmiercią, zwłaszcza jeśli podczas akcji dochodzi do konfrontacji ze śmiercią dziecka. Te trudne doświadczenia mogą wywierać długofalowy wpływ na życie, funkcjonowanie i sposoby radzenia sobie z obciążeniem psychicznym strażaków. Nieraz prowadzą do poważnych problemów emocjonalnych i psychicznych. Jak więc radzić sobie z traumą po trudnych akcjach? Jakie metody i techniki można stosować, by pomóc strażakom ochotnikom ponownie osiągnąć równowagę psychiczną?

Czym jest **trauma**
i jak rozpoznać **PTSD**?

Pierwszym podstawowym krokiem do radzenia sobie z traumą i jej skutkami jest zrozumienie, czym ona jest i jak wpływa na człowieka. W psychologii trauma definiowana jest jako intensywne, stresujące zdarzenie lub seria zdarzeń, które przekraczają zdolność jednostki do radzenia sobie z nimi, wywołując głębokie i długotrwałe negatywne skutki emocjonalne, psychiczne i fizyczne. Trauma zazwyczaj jest wynikiem zdarzeń ekstremalnych (np. katastrofy, wypadku, przemocy, śmierci, zagrożenia zdrowia lub życia). Należy pamiętać o tym, że przeżywanie traumy jest subiektywne – to, co dla jednej osoby będzie traumatyczną sytuacją, dla innej może takie nie być. Trauma wpływa nie tylko na zdrowie psychiczne (prowadząc do rozwoju objawów depresji, lęku, zespołu stresu pourazowego, problemów z koncentracją czy zaburzeń snu), ale także na zdrowie fizyczne (może wywoływać bóle głowy lub problemy układu pokarmowego). Istotnym faktem jest to, że skutki przeżytej traumy mogą być długotrwałe i mogą wpływać na funkcjonowanie osoby przez wiele lat po przeżyciu trudnej sytuacji. To z kolei może prowadzić do trwałych zmian w myśleniu, emocjach i zachowaniu, a także w systemie przekonań – trauma często prowadzi do zmian w postrzeganiu siebie i świata (utrata poczucia bezpieczeństwa, zaufania do innych osób czy utrata nadziei na przyszłość).

Traumatyczne wydarzenia, takie jak udział w akcji ratunkowej z ofiarami śmiertelnymi, mogą prowadzić do rozwoju zespołu stresu pourazowego (PTSD). Objawy PTSD obejmują:

Nawracające myśli i koszmary – w głowie strażaka mogą pojawiać się niechciane wspomnienia, obrazy z traumatycznej akcji. Może ciągle przeżywać tę trudną akcję na nowo (w myślach lub snach).

Unikanie wspomnień – może unikać miejsc, sytuacji, ludzi, którzy przypominają o traumatycznym wydarzeniu.

Nadpobudliwość – strażacy mogą mieć trudności z zasypianiem, być bardziej rozdrażnieni, wykazywać nadmierną czujność lub gwałtownie reagować na niewspółmierne bodźce.

Negatywne zmiany poznawczo-emocjonalne – strażacy doświadczający PTSD mogą mieć trudności z odczuwaniem przyjemności, pozytywnych emocji. Mogą czuć swego rodzaju odizolowanie od innych osób. W ich myślach przeważać mogą negatywne przekonania o sobie i świecie, a także poczucie winy.

Gdzie szukać **wsparcia**?

Kolejnym bardzo ważnym krokiem po ciężkiej akcji jest poszukiwanie wsparcia. Radzenie sobie z traumatyczną sytuacją jest procesem, którego nie powinno się przeżywać w samotności. Wsparcie bliskich, kolegów z jednostki czy profesjonalistów jest tu kluczowe. Rodzina i przyjaciele mogą być źródłem ogromnego wsparcia emocjonalnego. Podobnie rozmowy z kolegami strażakami mogą być niezwykle pomocne. Inni druhowie najlepiej rozumieją specyfikę tej służby, mają podobne doświadczenia. Dobrym pomysłem jest organizowanie grup wsparcia przy jednostkach OSP. Trzecim źródłem wsparcia jest profesjonalna pomoc psychologiczna. Spotkania z psychoterapeutą, zwłaszcza specjalizującym się w pracy z zespołem stresu pourazowego, mogą być nieocenione. Niekiedy konieczna jest też konsultacja lekarza psychiatry i włączenie farmakoterapii.

Psycholog PSP dla OSP KSRG

Zgodnie z odpowiedzią sekretarza stanu w Ministerstwie Spraw Wewnętrznych i Administracji Macieja Wąsika z 15 lutego 2022 r. na interpelację nr 28352 w sprawie wsparcia strażaków ochotników OSP w radzeniu sobie ze stresem wynikającym z udziału w akcjach ratowniczych „psycholog PSP w ramach zadań służbowych w szczególnie uzasadnionych sytuacjach związanych ze służbą, udziela doraźnej pomocy psychologicznej w zakresie konsultacji i interwencji kryzysowej strażakom OSP z krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego. W przypadku zdarzeń o charakterze traumatycznym, przy których działały również zastępy OSP, psychologowie w PSP podejmują kontakt z takimi jednostkami w celu udzielenia pomocy psychologicznej. Dodatkowo jednostki OSP mają możliwość zgłaszania zapotrzebowania na pomoc psychologa PSP za pośrednictwem nadzorującej komendy powiatowej PSP, co również jest praktykowane”.

Warto sięgnąć do „Zasad organizacji i funkcjonowania systemu pomocy psychologicznej w Państwowej Straży Pożarnej”, gdzie w „Szczegółowym zakresie zadań realizowanych przez psychologa Państwowej Straży Pożarnej” czytamy, że jednym z obowiązków psychologa PSP jest „doraźna pomoc psychologiczna w formie konsultacji i interwencji kryzysowej dla rodzin strażaków i pracowników Państwowej Straży Pożarnej oraz dla strażaków Ochotniczych Straży Pożarnych z KSRG”.

Techniki samopomocy – jak **samodzielnie** **radzić sobie** z traumą?

Oprócz zewnętrznych form pomocy i źródeł wsparcia strażacy ochotnicy mogą nauczyć się przydatnych technik samopomocy, by jak najlepiej radzić sobie z trudnymi emocjami rodzącymi się podczas ciężkich akcji.

Strażacy mogą korzystać z technik relaksacyjnych, takich jak medytacja, głębokie oddychanie czy joga. Metody te są bardzo pomocne w redukcji stresu, poprawie samopoczucia i procesie radzenia sobie z przeżytą traumą. Pomagają w natychmiastowej redukcji napięcia, lecz również przynoszą długofalowe korzyści dla zdrowia psychicznego i fizycznego strażaka.

Medytacja umożliwia uspokojenie układu nerwowego poprzez skupienie się na przykład na oddechu lub doznaniach płynących z ciała. Regularna praktyka może pomóc w redukcji napięcia i stresu (poprzez obniżanie poziomu kortyzolu – hormonu stresu) oraz w poprawie koncentracji i zwiększeniu uważności (poprzez rozwinięcie świadomego obserwowania myśli, emocji, doznań).

Technika głębokiego oddychania, polegająca na świadomym, spokojnym i głębokim oddechu, aktywuje przywspółczulny (parasympatyczny) układ nerwowy odpowiedzialny za relaksację i odpoczynek. Głębokie oddychanie pomaga obniżyć częstość akcji serca, zmniejszyć napięcie mięśniowe i ustabilizować poziom ciśnienia krwi, co wpływa na redukcję fizjologicznego napięcia. Poprawia również uwagę i jasność myślenia poprzez lepsze dotlenienie organizmu.

Joga natomiast łączy w sobie ruch ciała, oddech i medytację. Jej regularne praktykowanie powoduje fizyczne i emocjonalne rozluźnienie (pozycje jogi pomagają rozluźniać napięte mięśnie i dzięki temu uwalniać stres zgromadzony w ciele) oraz zwiększenie odporności na stres.

Istnieje wiele innych, niewymienionych tu technik relaksacyjnych. Ważne, by wybrać takie, które będą odpowiadać konkretnej osobie w konkretnej sytuacji.

Innym rodzajem technik samopomocy jest wszelka aktywność fizyczna. Regularne ćwiczenia fizyczne przynoszą wiele korzyści fizycznych i psychicznych w życiu strażaków, szczególnie po ciężkich akcjach ratowniczych.

Sport pozwala zniwelować napięcie i zredukować nagromadzony stres. Podczas wysiłku fizycznego nasze ciało uwalnia endorfiny, potocznie nazywane hormonem szczęścia, które nie tylko poprawiają nastrój, ale zmniejszają też odczuwanie bólu i stresu. Uprawianie sportu jest też doskonałą okazją do rozładowania napięcia i emocji, a dodatkowo dodaje pozytywnej energii.

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na ogólne samopoczucie. Ćwiczenia pobudzają układ krwionośny do zwiększonego przepływu krwi do mózgu. Może to korzystnie wpływać na koncentrację uwagi i inne funkcje poznawcze oraz poprawiać jakość snu. Dodatkowo regularne uprawianie sportu może dawać strażakom poczucie osiągnięć oraz samodyscypliny, co pomaga w procesie zdrowienia po trudnych sytuacjach podczas akcji ratowniczych.





Kolejnym sposobem na radzenie sobie z trudnymi emocjami wywołanymi ciężkimi akcjami jest angażowanie się w hobby niezwiązane ze strażą pożarną. Rozwijanie swoich zainteresowań pomaga oderwać się od trudnych przeżyć, wspomnień i emocji. Poświęcając czas na robienie czegoś, co sprawia przyjemność, daje poczucie spełnienia i satysfakcji, można zaporać nad negatywnymi myślami i emocjami. Hobby również pomaga w redukcji stresu i napięcia. Poprzez koncentrację na czynnościach będących źródłem przyjemności i satysfakcji można oderwać się od codzienności i trudnych emocji.

W samopomocy i radzeniu sobie z przeżytą traumą niezwykle istotne jest unikanie wszelkiego rodzaju używek, takich jak alkohol czy narkotyki. Substancje psychoaktywne finalnie pogarszają stan emocjonalny osoby, która po nie sięga – zamiast rozwiązywać problemy, maskują emocje i prowadzą do dalszych problemów emocjonalnych i społecznych. Użytki na chwilę wydawać się mogą ukojeniem, ale w dłuższej perspektywie mogą pogłębiać stany lękowe, depresyjne lub prowadzić do innych zaburzeń psychicznych. Dodatkowo niosą ze sobą ryzyko uzależnienia. Człowiek coraz bardziej traci nad sobą kontrolę, przestaje panować nad swoim życiem i zdrowiem psychicznym, co odbija się na relacjach z najbliższymi oraz niesie negatywne konsekwencje w życiu zawodowym. Ponadto problemy z alkoholem, narkotykami i innymi używkami zwiększają ryzyko konfliktów, powodują alienację i izolację społeczną, co dodatkowo niekorzystnie wpływa na stan emocjonalny strażaka, który doświadczył traumy podczas swojej służby.

Sugerowane **dobrze praktyki**

Kluczową rolę odgrywa odpowiednie przeszkolenie strażaków – nie tylko, jak udzielać wsparcia psychologicznego osobom poszkodowanym, ale jak samemu lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami, jak zarządzać stresem, jak rozpoznawać pierwsze objawy PTSD (zespołu stresu pourazowego), gdzie szukać dla siebie specjalistycznej pomocy.

Regularne badania psychologiczne bez wątpienia pomogłyby we wczesnym wykrywaniu problemów z kondycją psychiczną strażaków narażonych na doświadczenia traumatyczne. Dzięki temu można by uniknąć eskalacji trudności i podejmować skuteczne interwencje pomocne.

Jednym z kluczowych aspektów radzenia sobie z traumą w jednostkach straży pożarnej jest tworzenie i podtrzymywanie kultury otwartości i wsparcia. Druhowie powinni czuć się komfortowo i swobodnie rozmawiać o swoich uczuciach, obawach i przeżyciach. Bez obawy przed osądzeniem czy wyśmianiem.

Reasumując: jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?

Proces radzenia sobie z traumą po ciężkich akcjach ratowniczych jest nie lada wyzwaniem. Wymaga wielowymiarowego podejścia. Strażacy potrzebują wsparcia zarówno swoich najbliższych, jak i kolegów i koleżanek z jednostki. Czasem również wymagają pomocy specjalisty. Istotne jest, by mówić o swoich przeżyciach, doświadczeniach, emocjach. Strażacy powinni mieć świadomość dostępności profesjonalnej pomocy, ale również praktykować techniki samopomocowe. W ten sposób będą mogli kontynuować swoją jakże ważną i odpowiedzialną służbę, jednocześnie pamiętając o sobie i dbając o swoje zdrowie psychiczne.

JESTEŚMY
SUPER

OSP

WYZWANIE
NA FB



4 HELP VR

VR

dla