

PROGRAM PSIHOSOCIALNE PODPORE ZDRAVSTVENIM REŠEVALCEM



*Ob delu živeti, ne le preživeti,
to je najmanj, kar si zaslužimo glede na naše izjemno
poslanstvo!*

Sindikata reševalcev Slovenije (SZSSS)

Konferenca reševalcev (sektor za psihosocialno pomoč):

Darko Zabukovšek, mag. zakon. in druž. štud., ter reševalec (dipl.zn.)

Poklic zdravstvenega reševalca zagotovo sodi med enega izmed najtežjih in najbolj psihofizično napornih poklicev znotraj zdravstvenega sistema. Nemalokrat se pozablja na izjemne okoliščine s katerimi se vsakodnevno srečujemo reševalci na terenu. Pri tem imamo v mislih stalno ogroženost na nujnih vožnjah, nepredvidljive situacije, ko vstopamo v različna socialna okolja poškodovancev in nenadno življenjsko ogroženih ljudi, vse več groženj, ki smo jih deležni na terenu s strani pacientov in svojcev, nepredvidljive fizične napore, mnogokrat prekoračene kompetence zaradi moralnega čuta do pacienta in še bi lahko naštevali.

Reševalci smo intervencijska služba. Pri pregledu psihosocialne podpore drugim intervencijskim službam v Sloveniji, smo prišli do ugotovitve, da smo reševalci trenutno med najbolj spregledanimi. Res je, da so se pred kratkim pričela usposabljanja za reševalce zaupnike, kar je zagotovo korak v pravo smer, vendar danes, ta trenutek še vedno večina slovenskih reševalcev po zahtevnih intervencijah ne ve kam in na koga se obrniti ob doživljanju osebnih stisk. Policisti imajo, na primer zagotovljenega 24 urnega stalnega strokovnjaka s področja duševnega zdravja, ki je formalno na voljo vsem slovenskim policistom. Poklicni gasilci že prav tako prednjačijo s prakso več stalnih zaupnikov in obveznih skupinskih supervizij. Da se ne pogovarjamo o strojevodjih, ki po dožitju, npr. nesreče, kjer se oseba vrže pod vlak z namenom samomora, še tisto uro zapusti delo in ga nadomesti drug strojevodja. Vemo, da reševalca nihče formalno nič ne vpraša po reševanju težje prometne nesreče z več mrtvimi, če se čuti sposobnega nadaljevati svoje delo, mnogokrat smo tretirani kot stroj, ki pač opravi svoje delo. Še veliko bi lahko napisali v tej smeri.

Dejstvo je, da vse več raziskav potrjuje izjemen negativen vpliv dela reševalca na njegovo osebno življenje in psihofizično zdravje. Reševalec se nahaja v stalni nevarnosti psihosomatskih obolenj, Post travmatskih stresnih motenj, sindroma izgorelosti in tesnobnih motenj. Še posebej nevarno za reševalca je to, da se z lastnimi stiskami in neizgovorjenimi občutki sooča s pretirano uporabo psihičnega obrambnega mehanizma DISOCIACIJE, kjer dan za dnem, leto za letom tlači in zanika vse lastne občutke in misli v podzavestni somatski spomin. Slednje ima za posledico celo vrsto že prej naštetih nevarnosti, sploh pa še nismo omenili posledic, ki jih čutijo družine reševalcev, še posebej zaradi prekomernega vdajanja substancam in nevarnemu načinu iskanja sprostitev in pomiritve.

V nadaljevanju bomo opisali program, ki smo ga pripravljene ponuditi našim slovenskim reševalcem, ki vsakodnevno tvegajo svoje lastno zdravje za varnost in zdravje vseh nas v naših najhujših trenutkih.

1.) NAMEN PROGRAMA

Omogočiti reševalcem **kratke, a večkratne psihosocialne delavnice**, na katerih bi prvi del namenili psiho edukaciji iz različnih vsebin, ki jih bomo opisali v programu, v drugem delu pa bi jim ponudili strokovno voden razbremenilni razgovor, ki temelji na spoštljivi in resni obravnavi osebnih težav/dilem vsakega posameznika. Sam program predstavlja novost zaradi postopnosti in ponavljanja. **Namen kratkih, večkratnih delavnic je v tem, da reševalce ene enote počasi uvajamo v razmišljanje in učenje o preventivnih psihosocialnih vsebinah, ter jih vztrajno in počasi navajamo na govorjenje o svojih resničnih dilemah.** Za slednje je postopnost še posebej pomembna, saj slovenski reševalec ni vajen konstruktivno in odkrito govoriti o svojih profesionalno-osebnih težavah.

2.) UTEMELJITEV PROGRAMA

Reševalci pri svojem delu doživljajo izjemne psihofizične napore. S postopnim uvajanjem krajših psihosocialnih delavnic, dobijo reševalci možnost edukacije koristnih preventivnih psiholoških vsebin, ter razbremenitev lastnih težkih emocionalnih spominov.

3.) CILJNA SKUPINA

Ciljna skupina so vsi reševalci v slovenskem zdravstvenem sistemu.

4.) CILJ PROGRAMA

Postopno uvajanje kratkih psihosocialnih delavnic, ki bi reševalcem omogočil, da vsaj na cca 3 mesece dobijo priložnost slišati preventivne psihosocialne vsebine, ter izkoristiti priložnost za razbremenilen pogovor (že prehodno opisan).

Cilji vezani na odnos do psihosocialne podpore:

- Zmanjšati »balkansko stigmo« psihosocialne podpore.
- Povečati zavedanje o dejstvu, da je reševalec izjemno zahteven poklic v zdravstvu, ki se absolutno premalo ceni.
- Spodbuditi zanimanje za aktivno vključevanje v tovrstne programe.

Cilji posameznega programa

- Ozaveščati o nevarnostih izgorelosti na delovnem mestu.
- Psiho-edukacija iz različnih vsebin (opisane v temah).
- Zmanjšati stigmo iskanja psihosocialne pomoči.
- Izboljšati samozavest na osebnem in profesionalnem nivoju.
- Izboljšati komunikacijske veščine.
- Prenehati s pretiranim samonadzorom in samokritičnostjo.
- Interaktivno sodelovanje.
- Prepoznati znake akutnih stresnih motenj po težjih intervencijah.
- Možnost emocionalne razbremenitve (še posebej pomemben cilj, saj reševalci ne govorijo zlahka o lastnih emocionalnih težavah).
- Pridobiti koristne informacije o dostopnosti psihosocialne podpore v svojem okolju.

5.) TRAJANJE PROGRAMA IN ŠTEVILO UDELEŽENCEV

Delavnica traja 180min, v skupini do 10 udeležencev.

Časovni okvir: od 08:00 do 11:00.

6.) IZVAJALEC PROGRAMA

Darko Zabukovšek, mag. zak. in druž. štud. ter reševalec (dipl.zn.)

7.) METODE DELA

Psihosocialna delavnica je razdeljena **na edukativni in »razbremenilni« del.**

Uporabljene metode dela v edukativnem delu:

- razlaga,
- demonstracija,
- reševanje problemov,
- igre vlog,

- simulacije,
- praktične naloge in vaje.

Uporabljene metode dela v »razbremenilnem« delu:

- delo v skupini,
- strukturirano voden razgovor,
- ovrednotenje in razjasnitev nastalih situacij in osebnih dilem udeležencev.

TEME EDUKATIVNEGA DELA:

- Post travmatska stresna motnja in soočanje z njo.
- Razumeti koncept: »ni možno ne-čutiti«.
- Psihofizični znaki, ki vodijo v izgorelost.
- Osvežitev znanja o zgradbi možganov in razumevanje nevro-kemičnega delovanja možganskega sistema ob stresu in faze izgorevanja.
- Povezanost med kroničnim stresom in imunskim sistemom.
- Spreminjati odziv na stres, na način samozavedanja (poznavanje najpogostejše uporabljenih psihičnih obrambnih mehanizmov: funkcionalnih in nefunkcionalnih).
- Povezanosti med stresom in psihosomatskimi motnjami.
- Prednosti fizične aktivnosti, kot ena od oblik preprečevanja izgorelosti.
- Dejavniki tveganja za izgorelost (družbeni dejavniki, deloholizem, perfekcionizem, prekomerna empatija, dejavniki povezani z delom, alkoholizem, tesnobne motnje).
- Uporaba asertivne komunikacije **z uvedbo ALS algoritma (Assertive Life Support – avtorska novost).**
- ALS (Assertive Life Support) – izkustveni primeri.
- Prepoznavanje lastnih afektivnih psihičnih konstruktov, ki vodijo do odvisnosti od različnih substanc.
- Se lahko v službi (pri samem delu in med sodelavci) počutim bolje – kaj lahko storim?
- Stresni odzivi - najnovejša koristna spoznanja

- Hormoni poguma – kako priti do njih?
- Kako diham? – enostaven, a izjemno pomemben vidik.

PROGRAM PSIHOSOCIALNE DELAVNICE

07:45 - 08:00: Registracija udeležencev

08:00 - 08:15: Uvod in predstavitev udeležencev

08:15 - 09:00: Urgentne situacije in moje telo

- Primer klica 113: otrok ne diha, pohitite, pohitite!!
- Nevropsihološki procesi v nas, ko rešujemo življenje.
- Implicitno – eksplicitni spomin, ki me vznemirja.
- Post travmatska stresna motnja, jo sploh prepoznam?
- Obrambni mehanizem Disociacija: prijatelj ali sovražnik?

09:00 - 09:10 odmor

09:10 – 10:00 Reševalec kot oseba (ne stroj) po urgentnih intervencijah

- Sploh še kaj čutim, ali sproti »uspešno pozabljam«?
- Samozavedanje – naredimo si dolgoročno uslugo.
- Ko me preplavi jeza...
- Izjemni učinki »diafragmalnega dihanja« med in po intervenciji.
- »Nekaj me skrbi, a ne želim izgledati šibek.«

10:00 – 11:00 Razbremenilni razgovor

- Uvedba strogo zaupnih pogojev molčečnosti potrjenih s formalnim podpisom.
- Možnost razbremenitve osebne stiske s profesionalnega področja (na kognitivnem in emocionalnem nivoju)
- Čas namenjen temam, ki vsakodnevno v kolektivu niso dobrodošle.
- Nasloviti stigmo: »če kaj čutim, sem šibek!«
- Ovrednotenje in naslavljanje težjih afektov, ki se pojavijo v skupini.
- Kratka skupinska refleksija.

11:00 – 11:10: Zaključek in napoved edukativnih vsebin za naslednjo delavnico.

Opomba: Teme v edukativnem delu se bodo ob ponavljanju delavnic v isti enoti ustrezno dopolnile in spremenile iz nabora predhodno opisanih tem, način razbremenilnega razgovora ostaja enak.

Izvajalec delavnic:

Darko Zabukovšek, mag. zak. in druž. štud. ter reševalec (dipl.zn.)

Pet let zaposlen na Oddelku za interno intenzivno medicino (IT III) v SBC, sedaj 7 leto zaposlen kot reševalec. (PHE Celje in ZD Žalec). Tekom službe na intenzivnem oddelku, magistriral iz psihoterapevtske smeri Relacijske in družinske paradigme. Med delom v PHE enoti opravil tečaje: ALS, ITLS, MRMI, EPALS, ter bil dvakrat član zmagovalnih ekip tekmovanja iz NMP na Rogli (MoeRea 2016, MoeNrv 2018). Osebni izziv: združevanje družboslovnih (psihoterapija) in naravoslovnih (NMP) vsebin, v korist reševalcev.

Datum: 04.05.2022