

Značaj psihološke pomoći u vatrogastvu

Importance of psychological aid in firefighting

Zoran Šimić, mag. psych

SAŽETAK

Posao vatrogasaca spada u najstresnija zanimanja. Istraživanja dokazuju da stres ima negativan utjecaj na tjelesno i psihičko zdravlje vatrogasaca. Uslijed izloženosti intenzivnom stresu kroz duže vremensko razdoblje mogu se javiti različite psihičke poteškoće i razviti posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). S ciljem ublažavanja posljedica izloženosti stresu, nakon visokostresnih i potencijalno traumatskih događaja tijekom vatrogasnih intervencija, vatrogascima je potrebno pružiti odgovarajuću psihološku pomoć. Potrebno je razviti sustav pružanja psihološke pomoći koji će biti dostupan svim vatrogascima na jednostavan i brz način. Najznačajnija dobrobit pružanja psihološke pomoći ogleda se u prevenciji pojave PTSP-a i suicida u vatrogasnoj populaciji.

Ključne riječi: vatrogasci, psihički stres, psihološka pomoć, PTSP

Summary

The job of firefighters belongs to the most stressful occupations. Studies prove that stress has a negative impact on the physical and mental health of firefighters. Exposure to intense stress over a longer period of time may result in various psychological difficulties and develop posttraumatic stress disorder (PTSD). In order to mitigate the consequences of stress exposure after high-risk and potentially traumatic events during fire-fighting interventions, there is a need to provide adequate psychological assistance to firefighters. There is a need to develop a system of psychological assistance that will be available to all firefighters in a simple and fast way. The most important benefit of providing psychological aids is reflected in the prevention of the occurrence of PTSD and suicide in a firefighter population.

Key words: firefighters, psychological stress, psychological aid, PTSD

UVOD

Introduction

Vatrogastvo je jedna od rijetkih organizacija koja svoj značaj pokazuje i dokazuje izuzetno dugom i bogatom poviješću i tradicijom kroz brigu o sigurnosti zajednice. S druge strane, zajednica jasno iskazuje poštovanje i zahvalnost prema vatrogasnoj organizaciji i vatrogascima. To se jasno ocrta i u rezultatima ispitivanja javnog mišljenja u kojima se iskazuje visoka razina povjerenja prema vatrogascima i iskazuje priznanje prema poslu koji vatrogasci obavljaju. Potpora zajednice vatrogascima jasno se vidi i u materijalnoj potpori u opremanju vatrogasaca i vatrogasnih postrojbi vatrogasnom opremom i tehnikom koja ima značajan utjecaj na učinkovitost vatrogasnih intervencija. Ali, pored vatrogasne tehnike i opreme, ključan element uspješnosti vatrogasnih intervencija i djelovanja vatrogasaca općenito je čovjek – vatrogasac. Samo u potpunosti psihički i fizički spreman vatrogasac u stanju je učinkovito obavljati vatrogasni posao. Iskustvo pokazuje da se briga za zdravlje vatrogasaca gotovo u cijelosti usmjerava na tjelesno zdravlje, a nedovoljna pažnja poklanja se psihičkom zdravlju vatrogasaca. S obzirom na zahtjevnost posla vatrogasaca, psihičke rane znaju biti “dublje” i bolnije nego tjelesne, a mogu imati i posredno značajan negativan utjecaj na obitelj vatrogasca i njegovu okolinu.

STRES U POSLU VATROGASACA - *Stress in firefighters work*

Vatrogasci, kao i pripadnici ostalih žurnih službi, u svom poslu izloženi su događajima koji imaju obilježja visoko stresnih i potencijalno traumatskih događaja. Takvi događaji mogu izazvati kod vatrogasaca različite psihičke stresne reakcije.

Psihički stres predstavlja negativne osjećaje i vjerovanja koja se javljaju uvijek kada ljudi procijene da se ne mogu suočiti sa zahtjevima svoje okoline (Lazarus i Folkman, 1984.). Vatrogasni posao po svojoj prirodi je izuzetno zahtjevan osobito kad se radi o spašavanju tuđih života, životinja i imovine što često predstavlja životno ugrožavajuće situacije za vatrogasce. Izvori stresa kod vatrogasaca su brojni, a razlikujemo stres vezan uz samu vatrogasnu intervenciju i stres kojem su vatrogasci izloženi izvan vatrogasne intervencije (Šimić, 2012.). Izvori stresa koji se javljaju tijekom vatrogasne intervencije nerijetko uključuju teško ozlijeđene i smrtno stradale osobe, unakažena tijela i sl. Takvi događaji na većinu ljudi djeluju izuzetno

stresno i potencijalno traumatski, a osobito ako su nesretnim događajem i vatrogasnom intervencijom obuhvaćena djeca, što potvrđuje i istraživanje provedeno na uzorku od 240 profesionalnih vatrogasaca Grada Zagreba (Pavlić, 2012.)

Na vatrogasce, pored profesionalnog stresa, djeluju i stresori izvan radnog okruženja. Primjerice, izvori stresa vezani uz privatni i obiteljski život, stres u prometu i sl., dodatno doprinose povećanju razine stresa i pojave akumulacije stresa kod vatrogasaca.

UTJECAJ STRESA NA ZDRAVLJE VATROGASACA - *Influence of stress on the health of firefighters*

Općenito, kad govorimo o stresu važno je istaknuti da nije svaki stres negativan jer čovjek ne može živjeti bez stresa. Određena razina stresa je nužna za čovjekov osobni rast i razvoj. U brojnim istraživanjima je dokazano kako psihički stres ima negativan utjecaj na čovjeka. Intenzivan i dugotrajan psihički stres dovodi do bolesti (Lindemann, 1982). U stanju stresa kod čovjeka se javljaju različite fiziološke reakcije koje uzrokuju promjene u fizičkom i psihičkom funkcioniranju. Reakcije organizma se ogledaju u aktivaciji simpatičkog dijela autonomnog živčanog sustava i izlučivanju katekolamina te aktivnosti nadbubrežne žlijezde i izlučivanju glukokortikoida iz njezine kore (Beckner, 2004.). Ove reakcije dovode tijelo čovjeka u stanje povećane pobuđenosti koja se ogleda u povećanju krvnog tlaka, povećanju broja otkucaja srca, usporavanju probave, slabljenju imunološkog sustava, pojačanom znojenju i sl. Brojna istraživanja pokazuju da stres ima i negativan utjecaj na kognitivne funkcije čovjeka pa tako stres negativno utječe na pamćenje, učenje i općenito na intelektualno funkcioniranje. Ako znamo da vatrogasci tijekom vatrogasnih intervencija moraju brzo donositi odluke, rješavati različite vrste problema i nerijetko biti i kreativni, onda negativan utjecaj stresa na vatrogasca može dovesti i do smanjene učinkovitosti tijekom vatrogasne intervencije.

Osobito je opasan kumulativni stres koji se "gomila" tijekom vatrogasne karijere. Učinci kumulativnog stresa u vatrogastvu se ne prate, ne pridaje im se značaj i to je područje koje će u bliskoj budućnosti zahtijevati dodatnu pozornost (Akerstedt, 1990.). Visoko stresne, potencijalno traumatske situacije dovode do narušavanja normalnog

tjelesnog i psihičkog funkcioniranja vatrogasaca i mogu rezultirati ozbiljnim zdravstvenim i psihičkim teškoćama. Razvoj težih psihičkih teškoća i posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP-a) može rezultirati i pojavom suicida u vatrogasnoj populaciji.

Koliko je značajan problem suicida u vatrogasnoj populaciji govori i studija Ruderman Family Foundation provedena u Americi, koja je pokazala da je u 2017. godini broj vatrogasaca i policajaca koji su počinili suicid veći nego ukupan broj smrtno stradalih vatrogasaca i policajaca obavljajući dužnost (uključujući čak i prometne nesreće, utapanja i sl.) (Hayes, 2018.).

VATROGASCI KAO PRUŽATELJI PRVE PSIHOLOŠKE POMOĆI - *Firefighters as providers of first psychological assistance*

Kad govorimo o psihološkoj pomoći u vatrogastvu onda u prvom redu mislimo na potrebu pružanja psihološke pomoći vatrogascima nakon „teških“ intervencija. Međutim, iskustva s vatrogasnim intervencijama ukazuju na još jedan aspekt psihološke pomoći vezan uz vatrogasce i vatrogasne intervencije. Tijekom vatrogasnih intervencija, vatrogasci dolaze u kontakt s građanima koji su izravno ili neizravno zahvaćeni nesretnim događajem. Nerijetko su u susretu s osobama koje imaju izražene psihičke reakcije na stresni događaj i kojima je potreban određeni oblik tzv. „prve psihološke pomoći“. Iako vatrogascima nije posao pružanje psihičke pomoći unesrećenima, oni se često nađu u situacijama da takve susrete ne mogu izbjeći. Na mjestu vatrogasne intervencije jednostavno ne postoji nitko tko bi bio mogao pružiti određeni vid psihološke pomoći unesrećenim građanima. Čak i kada je na mjestu događaja tim hitne medicinske pomoći, on je uglavnom usmjeren na zbrinjavanje osoba s tjelesnim ozljedama i na mjestu događaja se zadržava izuzetno kratko, samo onoliko koliko je nužno zbrinuti pacijenta s tjelesnim ozljedama i zajedno s njim uputiti se prema odgovarajućoj zdravstvenoj ustanovi. Primjeri takvih događaja su, osobito, tehničke intervencije u prometnim nesrećama, požari stambenih objekata, poplave i sl. Ovo je jedan potpuno zanemaren segment koji ne spada u vatrogasni posao, ali se vatrogasci nažalost s njim susreću vrlo često. Kako bi prebrodili jaz između kompetencija i potreba, vatrogasce bi bilo nužno osposobiti da budu u mogućnosti pružiti određeni oblik prve psihološke pomoći unesrećenima.

ZNAČAJ PRUŽANJA PSIHOLOŠKE POMOĆI VATROGASCIMA - *Significance of providing psychological assistance to firefighters*

Psihički stres uzrokovan incidentnim događajem je normalna reakcija koju doživljavaju normalni ljudi nakon događaja koji je abnormalan (PFA, 1997.). Važno je naglasiti da osoba koja izražava intenzivne psihičke stresne reakcije nije psihički bolesna osoba već je to normalna reakcija na događaje koji nisu uobičajeni i koji kod većine ljudi izazivaju slične reakcije. Stres doživljen tijekom vatrogasne intervencije prisutan je i nakon što je okončana vatrogasna intervencija i nakon što je radno vrijeme vatrogasca završeno. Vatrogasci zajedno s nakupljenim stresom odlaze svojim domovima, svojim obiteljima i prijateljima i na različite načine se suočavaju sa stresnim reakcijama izazvanim događajima na vatrogasnim intervencijama. Osobito snažan utjecaj imaju događaji poput velikih nesreća s velikim brojem ozlijeđenih i/ili smrtno stradalih osoba, nesreća u kojima su ozlijeđena ili smrtno stradala djeca, životno ugrožavajuće situacije ili smrt vatrogasca tijekom vatrogasne intervencije.

Jednako kao što liječimo tjelesne rane, na sličan način treba izgraditi svijest da treba liječiti i "psihičke" rane. Kao posljedica izloženosti vatrogasaca visoko stresnim događajima mogu se javiti različiti oblici psihičkih teškoća kao što su depresija, anksioznost, zlouporaba sredstava ovisnosti, posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) i sl. koji mogu, nažalost, dovesti i do pojave suicida (Cook, Mitchell, 2013.).

Pravovremeno pružen odgovarajući oblik psihološke pomoći pomaže vatrogascima da se uspješnije nose sa stresom i smanjuje mogućnost pojave težih psihičkih poteškoća i suicida.

ZAŠTO SE VATROGASCI TEŽE ODLUČUJU NA TRAZENJE PSIHOLOŠKE POMOĆI - Why firefighters are trying harder to seek psychological help

Psihološka pomoć, slično kao i medicinska pomoć, trebala bi biti svima lako i jednostavno dostupna. Nažalost, općenito sustav psihološke pomoći u Republici Hrvatskoj još uvijek nije razvijen na odgovarajući način. Pojedine institucije i službe unutar svojih sustava razvijaju sustav pružanja psihološke pomoći. Psihološka pomoć se može ostvariti u određenoj mjeri i putem redovitog zdravstvenog sustava, ali ona još uvijek nije u dovoljnoj mjeri adekvatna niti dostupna svim osiguranicima pa tako niti vatrogascima.

Treba uzeti u obzir da je psihološka pomoć, iako nužno potrebna, za dobar dio vatrogasca jako teško dostupna ili gotovo u potpunosti nedostupna, osobito vatrogascima iz manjih sredina. Ne treba zanemariti činjenicu da još uvijek postoje u općoj populaciji pa tako i u populaciji vatrogasaca jake predrasude i stereotipi prema traženju psihološke pomoći. Strah od stigmatizacije i odnosa okoline prema njima odvraća mnoge vatrogasce koji imaju tu mogućnost, od traženja psihološke pomoći.

Unutar sustava vatrogastva u Republici Hrvatskoj potrebno je ustrojiti dobro organiziran sustav pružanja psihološke pomoći vatrogascima (i profesionalnim i dobrovoljnim) koji bi bio u mogućnosti pružiti adekvatnu psihološku skrb unutar 72 sata od nastanka visoko stresnog ili potencijalnog traumatskog događaja.

Za učinkovit sustav pružanja psihološke pomoći vatrogascima potrebno je osigurati više preduvjeta. Potrebno je u planove djelovanja vatrogasnih postrojbi uvrstiti, među ostalima, i plan pružanja psihološke pomoći.

Segment psihološke pomoći treba obuhvatiti niz različitih aktivnosti koje trebaju prvenstveno biti usmjerene na prevenciju i ublažavanje stresa te osnaživanje vatrogasaca za suočavanje s visokostresnim i traumatskim situacijama. Preventivne aktivnosti trebale bi obuhvatiti psioedukaciju vatrogasaca, ali i članova njihovih obitelji. Sastavni dio preventivnih aktivnosti treba postati i psihološka priprema vatrogasaca. Značajan pomak bi se postigao i uvođenjem predmeta „Vatrogasna psihologija“ u nastavni plan i program osposobljavanja za zanimanje vatrogasca i vatrogasnog tehničara.

Pored planskog i organizacijskog dijela, najvažniji element je osigurati dovoljan broj educiranih psihologa koji imaju stručna znanja iz područja vatrogasne psihologije i psihologije stresa, kao i osposobljenost za provedbu psiholoških kriznih intervencija u vatrogastvu. Preduvjet za ostvarenje navedenih ciljeva je izrada zakonskog okvira koji bi to omogućavao.

ZAKONSKI OKVIR - *Zakonski okvir*

S obzirom na psihološke zahtjeve koji se postavljaju pred vatrogasce tijekom vatrogasnih intervencija, vatrogasce možemo sasvim opravdano usporediti s policijom odnosno službenicima Ministarstva unutarnjih poslova i profesionalnim vojnicima, odnosno djelatnim vojnim osobama Ministarstva obrane i Oružanih snaga Republike Hrvatske. Unutar ove dvije državne institucije u temeljnim propisima sadržana je mogućnost pružanja psihološke pomoći.

U Zakonu o službi u Oružanim snagama Republike Hrvatske (NN 73/13, 75/15, 50/16, 30/18) u članku 125. stavak 2. propisano je: „Vojnoj osobi, službeniku i namješteniku koji je u obavljanju službe ili u vezi sa službom, posredno ili neposredno sudjelovao u traumatskom, odnosno pogibelnom događaju Ministarstvo obrane će osigurati pružanje psihološke pomoći.“ Zakon o policiji (NN 34/11, 130/12, 89/15, 151/14, 33/15, 121/16) u članku 26. navodi: „Policijskom službeniku i drugom zaposleniku Ministarstva koji je u obavljanju policijskih poslova ili povodom obavljanja policijskih poslova, posredno ili neposredno sudjelovao u traumatskom događaju ili drugoj visokostresnoj situaciji, pružit će se psihološka pomoć sukladno pravilniku kojim se uređuje psihosocijalna zaštita zaposlenika Ministarstva“.

Važno je naglasiti da unutar Oružanih snaga Republike Hrvatske i Hrvatske policije postoje ustrojstvene jedinice u kojim su zaposleni psiholozi, koji daju veliki doprinos spremnosti i učinkovitosti vojske i policije. Na sličan način unutar vatrogastva u Republici Hrvatskoj potrebno je ustrojiti i razvijati sustav psihološke skrbi za vatrogasce. Da je vatrogascima potreban sustav psihološke skrbi najbolje opisuju riječi vatrogasca iz Detroita koji je izjavio „Želim da moj um zaboravi ono što su moje oči vidjele.“

LITERATURA

Bibliography

1. Akerstedt, T., 1990: *Psychological and psychophysiological effects of shift work*, *Scand J Work Environ Health*, 16 Suppl 1; 67-73
2. Beckner, V. E., 2004: *The effects of stress on different stages of memory*, *Doktorska disertacija*, Austin, Faculty of the Graduate School of the University of Texas.
3. Cook, B., Mitchell, W., 2013: *Occupational health effects for firefighters: The extent and implications of physical and psychological injuries*, *Centre of Full Employment and Wquity*
4. Hayes, C., 2018: 'Silence can be deadly', *USA Today* <https://eu.usatoday.com/story/news/2018/04/11/officers-firefighters-suicides-study/503735002/>
5. Lazarus, R.S., Folkman, S, 1984: *Stress, apraisal and coping*, New York, Springer
6. Lindemann, H., 1982: *Antistres program*, Prosvjeta, Zagreb
7. *National Fire Protection Association*, 1997: *Fire department occupational safety and health program*. Quincy, MA: Author.
8. Pavlić, M., 2012: *Stres kod profesionalnih vatrogasaca – istraživanje na djelatnicima Javne vatrogasne postrojbe Grada Zagreba*, *Vatrogastvo i upravljanje požarima*, Vol. II. No.1. Zagreb.
9. Šimić, Z., 2012: *Psihološki stres kod vatrogasaca*, *Vatrogastvo i upravljanje požarima*, Vol.II. No.1., Zagreb