

# PROŽNOST REŠEVALNIH DELAVCEV MED EPIDEMIJO COVIDA-19

Andreja Lavrič<sup>1</sup>, Renata Kos Berlak<sup>2</sup>

## Povzetek

Osebna prožnost je sposobnost posameznika, da se ob izpostavljenosti različnim stiskam in negativnim izkušnjam prilagodi in ponovno vzpostavi osebno ravnovesje. Je lastnost, ki je spremenljiva skozi čas, se lahko razvija in krepi. Odvisna je tako od genetike kot od okoljskih vplivov. Pomemben vpliv ima na spoprijemanje s stresnimi situacijami ter posredno vpliva na duševno zdravje in blagostanje. V času spoprijemanja z epidemijo covid-19 so se težave v duševnem zdravju poglobile, pri čemer izstopajo nekatere ranljive skupine posameznikov, ki so bili v tem obdobju dovzetnejši za stres in izpostavljeni večjim stresorjem. V članku bomo predstavili osnovne značilnosti osebne prožnosti, pomen prožnosti med epidemijo in kako lahko krepimo osebno prožnost s poudarkom pri reševalcih.

## RESILIENCE OF RESCUE WORKERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

### Abstract

*Personal resilience is an individual's ability to adapt and restore personal balance when exposed to different types of stress and negative experiences. It is a quality which changes over time, and can develop and strengthen. It depends on both genetics and environmental effects. It has an important impact on coping with stressful situations, and indirectly affects mental health and well-being. During the period of dealing with the Covid-19 pandemic, mental health problems deepened, especially in certain vulnerable groups of people who were more susceptible to stress and exposed to greater stressors during this time. The article presents the basic characteristics of personal resilience, the significance of resilience during the pandemic, and ways of strengthening personal resilience, especially in rescue workers.*

<sup>1</sup> dr., Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje, Vojkova cesta 61, Ljubljana, [andreja.lavric@urszr.si](mailto:andreja.lavric@urszr.si)

<sup>2</sup> mag., Zdravstveni dom Murska Sobota in Enota za psihološko pomoč Civilne zaščite

## PROŽNOST

Za učinkovito spoprijemanje s stresnimi situacijami je pomembna predvsem sposobnost posameznika, da se uspešno spoprijema z izzivi in se prilagaja spremembam. Sposobnost, da se prilagodimo, rastemo in uspevamo, ne glede na to, kaj se zgodi, je psihološka prožnost. To je sposobnost, da v času stiske ali povečanega stresa ponovno vzpostavimo osebno ravnovesje in se »postavimo na noge«. Za opredelitev prožnosti morata biti izpolnjeni dve merili. Prvo merilo vključuje, da je oseba izpostavljena hudim ali dolgotrajnim težavam, stiskam ali nevarnostim. Drugo merilo pa se nanaša na to, da posameznik ohranja pozitiven odnos do okoliščin v smislu prilagajanja ali spreminjanja, kar preprečuje njegovo ogroženost oziroma zmanjšuje škodo (Luthar idr., 2000; Masten in Obradović, 2006, v: Kiswarday, 2013, Komac, 2017).

Prožnost je osebna lastnost, vendar jo pojmujejo tudi kot proces, ki se s časom spreminja. Razumemo jo lahko kot kontinuum, saj se skozi celotno življenje posameznika spreminja. Temelji na nevrobioloških, psihosocialnih in kulturnih dejavnikih. Predstavlja dinamičen proces, ki vključuje kompleksno interakcijo genetskih in okoljskih dejavnikov v razvoju ter celotnem življenju posameznika (Feder idr., 2019). Na posameznikovo odzivanje na stres enako močno vplivata genetika in okolje, kar potrjujejo študije dvojčkov (Amstadter, Myers in Kendler, 2014). Na področju genetike je pomembno izpostaviti variacije gena FKBP5, ki modulira odzivnost osi hipotalamus–hipofiza–nadledvična žleza (HPA) na stres. Te variacije gena omogočajo posameznikovo psihološko prožnost, ki varuje pred razvojem psihopatologije v odrasli dobi. Povečan stres v otroštvu lahko privede do trajno povišane ravni hormona CRH, ki sprošča kortikotropin. Slednje se povezuje

s posameznikovo nižjo stopnjo osebne prožnosti v odraslosti (Feder idr., 2019).

Psihološka prožnost vpliva na manjšo stopnjo pojava duševne motnje in hkrati spodbuja duševno zdravje. Duševno zdravje in duševna motnja sta povezani, vendar različni dimenziji (odsotnost duševne motnje ne pomeni prisotnosti duševnega zdravja in obratno). Tako zaradi slabše psihološke prožnosti pride do manj konstruktivnega spoprijemanja s stresom, kar lahko povzroči razvoj težav v duševnem zdravju. Toda nižja stopnja prožnosti ne odraža razvoja duševne motnje, temveč posameznikov odziv na spoprijemanje z različnimi situacijami, ki jih zaznava kot stresne (Kaye-Kauderer, Feingold, Feder, Southwick in Charney, 2021).

## PROŽNOST MED EPIDEMIJO

Epidemija covid-19 je pomenila stresno obdobje, saj se je pojavila nepredvideno, brez opozorila. Tako je bila družbi in posamezniku onemogočena možnost priprave in predhodnega prilagajanja na situacijo. Način vsakdanjega življenja je postal popolnoma drugačen in predvsem omejen. Izpostavljeni smo bili veliki negotovosti in številnim vprašanjem, kako bo epidemija vplivala na našo prihodnost in življenjski slog ter kdaj bo mogoča vrnitev k običajnemu življenju. Odziv na te okoliščine sta bili povišani stopnji tesnobe in stresa. Vsak posameznik se je moral prilagoditi novi stvarnosti, je pa epidemija na nekatere vplivala bolj negativno kot na druge.

Pri odzivanju na stres je zelo pomemben občutek nadzora nad stresno situacijo. Večja ko je možnost nadzora nad situacijo, bolje se posameznik spoprijema s stresorjem (Vinkers idr., 2020). V stresni situaciji, kakršna je bila epidemija covid-19, je bilo zelo pomembno ljudem pomagati tako, da zaznajo situacijo kot obvladljivo, ter jim, kolikor je le mogoče, dati občutek nadzora, na primer z različnimi ukrepi, kako zmanjšati tveganje okužbe in širjenja bolezni. Splošne strategije spoprijemanja so imele učinek pri večini prebivalstva, vendar pa so bili nekateri posamezniki bolj dovzetni in izpostavljeni stresu kot drugi (Vinkers idr., 2020).

Med bolj ranljive skupine v tej situaciji spadajo ljudje s težavami v duševnem zdravju in zdravstveni delavci. Za posameznike s težavami v duševnem zdravju je bila stopnja stresa, povzročena zaradi različnih »groženj« v povezavi z zdravjem, še posebej

zahtevna za obvladovanje. Splošna negotovost v družbi, ogroženost zdravja in različni ukrepi so lahko negativno vplivali na že obstoječe težave v duševnem zdravju. Temu so bili še posebej izpostavljeni ljudje z depresijo, tesnobo, posttravmatsko stresno motnjo, obsesivno-kompulzivno motnjo idr. Čeprav je bil namen ukrepov zaščititi pred širjenjem koronavirusa, so bili ti povezani z izolacijo in osamljenostjo, ki pa predstavljata pomemben psihosocialni stresor (Vahia idr., 2020).

Tudi prebivalci Slovenije so ob epidemioloških razmerah s covidom-19 od marca 2020 do marca 2022 čutili več stresa in obremenitev, kar je lahko vplivalo na psihično počutje, vedenje in odločanje. Kavčič, Avsec in Zager Kocjan (2021) so ob začetku pandemije izvedle raziskavo, v kateri so preučevale vpliv demografskih dejavnikov in psihološke prožnosti na počutje in spoprijemanja s stresom pri odraslih ljudeh. V raziskavi je sodelovalo 2722 udeležencev, od tega je bilo 75 odstotkov žensk. Stopnja psihološke prožnosti je bila pomemben dejavnik, ki je dodatno varoval pred vplivom manj ugodnih demografskih dejavnikov (starost, nižja stopnja izobrazbe) in z zdravjem povezanih spremenljivk na duševno zdravje ter zaznani stres. Torej so tisti posamezniki, ki so se ocenili kot bolj osebno prožni, doživljali manj stresa in poročali o višjem subjektivnem blagostanju (ne glede na demografske značilnosti in zdravstvene težave) kot manj prožni posamezniki.

Zaradi nastalih razmer se je povečala potreba po ohranjanju dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja s covidom-19. Povečanje duševnega zdravja in zmanjšanje tveganja za razvoj duševnih motenj v času zaznanega stresa je mogoče krepiti prek psihološke prožnosti, ki jo lahko nenehno razvijamo. Obstaja več z dokazih podprtih in učinkovitih metod za krepitev prožnosti. Med temi so najbolj učinkovite: čuječnost, kognitivno vedenjska terapija in trening samoučinkovitosti. Prav tako lahko posameznik vpliva na prožnost s proaktivnostjo (APA, 2020). Ameriško psihološko združenje svetuje, da lahko vsak posameznik sam krepiti prožnost, tako da gradi in vzdržuje socialno mrežo, spodbuja telesno in duševno zdravje, se vključuje v telesne aktivnosti, sprejema spremembe, ohranja optimizem ter zaustavlja in preoblikuje negativne avtomatske misli (APA, 2020).

Med prebivalci so v času epidemije višjo stopnjo stresa čutili tudi delujoči v zdravstvenem sistemu ter sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Takrat je prišlo do izraza prožno spoprijemanje, da

so se pozitivno prilagodili nastalim razmeram in da so ob povečanem stresu ponovno vzpostavili osebnostno ravnovesje. Zaposleni v zdravstvenih ustanovah so bili izpostavljeni številnim stresorjem, kot so ločenost od družine, večja izpostavljenost koronavirusu ter strahu pred okužbo in občutek neuspeha zaradi slabih napovedi ter nezadostnih tehničnih sredstev za pomoč bolnikom. Poleg tega so se spopadali tudi z različnimi etičnimi izzivi, ki jih je prinesla epidemija, kot so delo v razmerah z nezadostnimi viri, razmere triaže, neustrezna paliativna oskrba in nezmožnost ustrezne podpore svojcem bolnikov s terminalno boleznijo (Greenberg idr., 2020).

Prožno spoprijemanje z epidemijo med poklicnimi gasilci in zaupniki v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami je bilo zaznavano na podlagi dveh raziskav ter intervjujev s psihologi, ki delujejo v Enoti za psihološko pomoč Civilne zaščite (Lavrič, 2021). V raziskavi, v kateri smo ugotavljali, kako je epidemija covid-19 vplivala na delo zaupnikov v njihovih reševalnih enotah in kako so izvajali psihološko podporo v enem letu trajanja epidemije od sredine do konca marca 2021. Zaupniki so ugotavljali, da v povprečju epidemija ni bistveno spremenila njihovega življenja zaupnikov. Pretežni del jih je ugotavljal, da so se uspešno spoprijemali s težavami, ki so se pojavile v njihovem življenju ob epidemiji.

Do podobnih ugotovitev so prišli raziskovalci, ki so preučevali psihosocialno tveganje za razvoj sprememb pri slovenskih gasilcih po nesrečah, med drugim tudi ob epidemiji covid-19. Tristo poklicnih gasilcev je med drugim valom epidemije v začetku leta 2021 poročalo o doživljanju stisk. Poklicni gasilci v povprečju niso zaznavali razlik v doživljanju stisk pred epidemijo in med njo. V povprečju so se med epidemijo tudi uspešno spoprijemali s stresom na delovnem mestu in na splošno v življenju. V zadnjem letu jih v povezavi z epidemiološkimi razmerami najbolj obremenjujejo ukrepi, delo in spremljanje medijev, najmanj pa finance. Dodatno so omenili skrbi, kdaj se bo epidemija končala, ter skrbi zaradi testiranja in omejitev gibanja (Masten in Tušak, 2021).

V intervjuju, ki je bil izveden s šestimi psihologi Enote za zaščito in reševanje CZ po tem, ko so izvajali razbremenilne pogovore za pripadnike Civilne zaščite, ugotavljajo, da so se na splošno dobro spopadali s stresnimi dejavniki, ki jih je prinesla epidemija, in z njo povezanimi ukrepi. Delovali so strokovno, z dano situacijo so se ustrezno spoprijemali, predani so bili delovnim nalogam in si prizadevali za skupno

dobro. Zaznana je bila visoka zmožnost za timsko in povezovalno delo. Spodbujale so se dobra organizacija, pozitivna komunikacija in k reševanju problema usmerjena akcija.

Pripadniki enot zaščite, reševanja in pomoči to pripisujejo predhodnim izkušnjam s kriznimi razmerami (begunci, žled) ter boljšemu znanju s tega področja. Pripadniki enot so se prilagodili na krizni položaj in se z njim uspešno spoprijemali (Lavrič, 2021).

## PROŽNOST PRI REŠEVALCIH

K prožnosti za epidemijo sta prispevali osebna učinkovitost delujočih v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter socialna podpora.

Ugotovljenih je bilo šest področij, ki označujejo odpornost reševalcev, in sicer demografske in fizične značilnosti, osebnostne lastnosti, strategije obvladovanja, zaznani viri, opremljenost s posebnimi veščinami za reševanje ob nesrečah in manj škodljive posledice zaradi izpostavljenosti nesreči (Mao in Fung, 2020).

Značilnosti, ki prispevajo k posameznikovi prožnosti, so zaupanje vase in svoje sposobnosti ter zmožnosti, pozitivna naravnost in pogled na življenje ter sposobnost postavljanja in uresničevanja stvarnih načrtov; dobre komunikacijske sposobnosti in sposobnosti reševanja problemov; sposobnost obvladovanja močnih čustev in impulzov; podporna socialna mreža ter podporni in zadovoljujoči odnosi v družini in zunaj nje (APA, 2020).

Prožnost je zmožnost sistema, podjetja ali osebe, da ohrani svoj osnovni namen in celovitost v dramatično spremenjenih okoliščinah (Zolli, 2012).

Individualni varovalni dejavniki, ki spodbujajo prožnost, so (Henderson, 2007; Schaap in drugi, 2007):

- dobri odnosi z drugimi in zmožnost sprejeti pomoč,
- kognitivne sposobnosti,
- regulacija čustev, nadzor impulzov,
- komunikacijske veščine,
- dojemljivost (pronjivo razumevanje ljudi in situacij) ter empatija,
- pozitivna samopodoba,
- upanje,
- zmožnost videti smisel,
- vera ali občutek, da nekomu pripadamo,
- izkušnja, občutek, da lahko prispevamo k življenju v skupnosti,

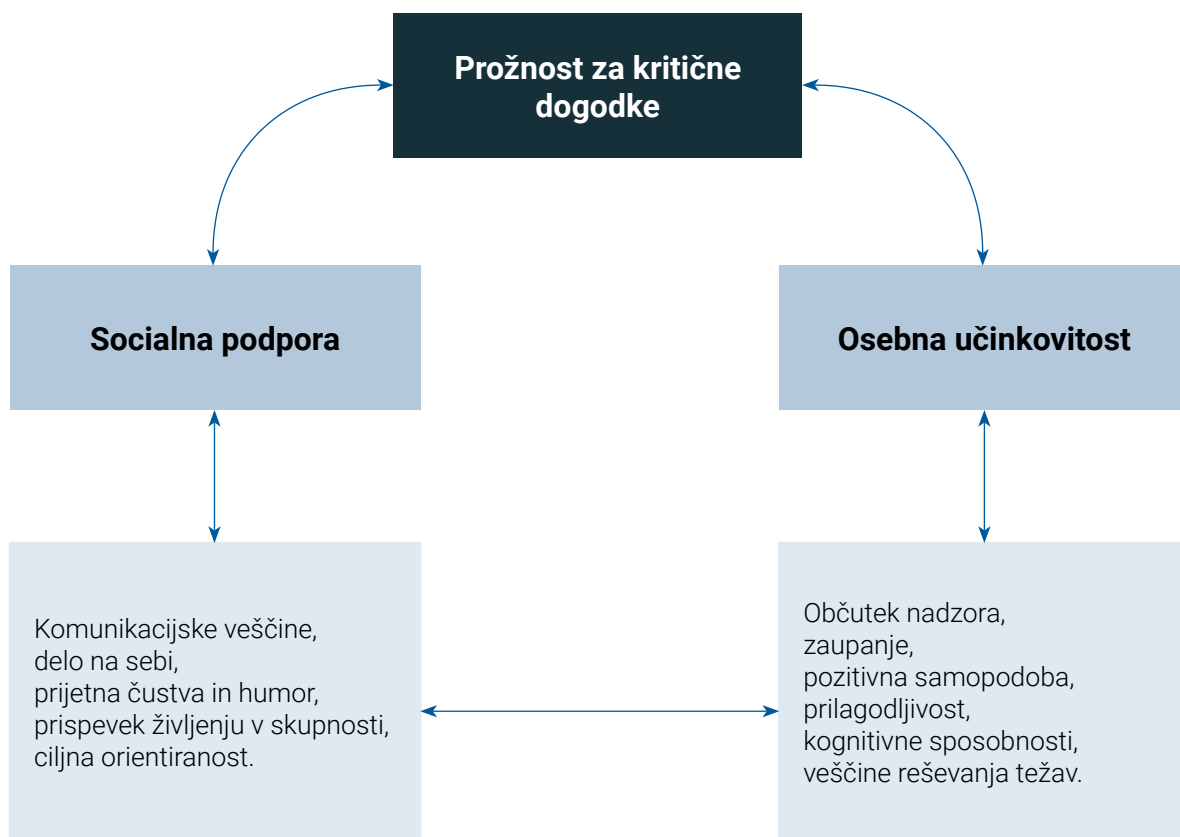
- ustvarjalnost,
- prijetna čustva in humor,
- občutek nadzora nad razmerami,
- neodvisnost, avtonomija (prilagojen odmik od odnosov in situacij, ki niso dobre za nas),
- zaupanje vase in v druge ljudi,
- delo na sebi oziroma skrb za osebnostni razvoj,
- prilagodljivost oziroma zmožnost prilagajanja spremembam,
- dejavno reševanje težav s primernimi veščinami glede na situacijo in osebo,
- prepričanje, da lahko stres krepi človeka (na primer rek: Kar nas ne ubije, nas okrepi ali pa Če ti življenje ponudi limone, naredi limonado),
- zmožnost videti stresno situacijo kot priložnost,
- vztrajnost (vztrajamo kljub težavam, ne obupamo),
- sprejemanje neprijetnih čustev in prepričanje, da negativne izkušnje lahko pripomorejo k naši osebnostni rasti,
- dostop do preventivnih dejavnosti in virov ter njihova uporaba.

Ti dejavniki so med seboj interaktivni, dobre komunikacijske veščine na primer vodijo k večji socialni mreži. Naštete dejavnike lahko strnemo v dve kategoriji: socialna podpora in osebna učinkovitost.

Pomembno vlogo pri spoprijemanju s posledicami po travmatski izkušnji ima podpora posameznikovega socialnega okolja, zlasti družine in skupnosti. Podporni medosebni odnosi so namreč eden glavnih varovalnih dejavnikov, ki spodbujajo prožnost, delujejo preventivno in lahko ublažijo posledice nesreče oziroma kriznega dogodka.

Poznamo pet dejavnikov prožnega spoprijemanja v kriznih razmerah (Graham, 2013):

- notranji mir: v krizni situaciji lahko ostanemo mirni;
- jasnost: jasno lahko vidimo, razumemo, kaj se dogaja, in spremljamo tudi svoj notranji odziv na to, kar se dogaja. »Vidimo« lahko različne možnosti, različne perspektive in se lahko prožneje odzovemo;
- povezanost: po pomoč se obrnemo na druge ljudi. Od njih se lahko naučimo, kako se uspešno spoprijemati s krizo. Sprejmemo lahko njihovo podporo oziroma pomoč;
- kompetence: za uspešno spoprijemanje s krizo uporabimo svoje kompetence, ki smo jih pridobili s preteklimi izkušnjami;
- pogum: imamo moč, da vztrajamo pri svojih dejanjih, v prizadevanjih, da pridemo do konca, izhoda, spremembe.



Slika 1: Dejavniki prožnosti za kritične dogodke (Schaap in drugi, 2007)

Figure 1: Resilience factors for critical events (Schaap et al., 2007)



Slika 2: Nošenje zaščitne opreme med epidemijo je bil dejavnik preizkušanja prožnosti pri reševalcih. (foto: J. Oražem)

Figure 2: Wearing protective equipment during the epidemic was a factor in testing the resilience of rescue workers (Photo: J. Oražem)

## UKREPI ZA PODORO POSAMEZNIKU V SISTEMU VARSTVA PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI

Pomembno vlogo pri spoprijemanju z epidemijo med reševalci ima podpora posameznikovega socialnega okolja, sodelavcev in drugih, ki delujejo znotraj sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Podporni medosebni odnosi in občutek varnosti znotraj sistema so pomembni varovalni dejavniki, ki spodbujajo prožnost, delujejo preventivno in lahko ublažijo posledice nesreče oziroma kriznega dogodka.

Za reševalce in pripadnike Civilne zaščite so se organizirale preventivne dejavnosti, ki so krepile prožnost posameznika ob epidemiji:

- usposabljanja za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z epidemijo,
- letaki za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z epidemijo,
- intervjuji in izjave za medije o ohranjanju dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z epidemijo,
- izvajanje razbremenilnih pogovorov med epidemijo,
- psihoedukacija in tehnike sproščanja,
- vzpostavitev kriznega telefona za reševalce,
- občutek pripadnosti sistemu in skrb za posameznika,
- analiza po končanem dogajanju in načrtovanje izboljšav.

Med epidemijo covid-19 so pripadniki sil zaščite, reševanja in pomoči dobili psihološko pomoč in podporo, ki so jo izvajali člani Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite in zaupniki – reševalci. Člani enote so od 14. marca 2020 do 6. maja 2021 opravili 137 različnih dejavnosti, povezanih z epidemijo covid-19. Različne dejavnosti so potekale preventivno za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času epidemije, kot so usposabljanja za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja s SARS-CoV-2 (covid-19), priprava in distribucija letakov za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z virusom SARS-CoV-2 (covid-19), v katerih so bili seznanjeni z možnostmi prejete psihološke pomoči prek psihologov Enote za psihološko pomoč CZ in zaupnikov v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter prek brezplačnih klicnih števil na telefonu za psihološko podporo ob epidemiji covid-19 in zdravstvenih domov po Sloveniji, ter intervjuji za medije. Intervjuji in izjave za medije o ohranjanju dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z virusom in o delovanju Enote za psihološko pomoč CZ so dosegli širšo publiko, ki so ji dajali koristne in pomirjujoče informacije o duševnem zdravju med epidemijo (Lavrič, 2021).

Od vseh zgoraj navedenih dejavnosti je bilo izvedenih 109 razbremenilnih pogovorov za različne deležnike,

ki so delovali med epidemijo covid-19. Razbremenilni pogovori so bili izvedeni za skupine in posameznike v živo ter po telefonu. Skupinski razbremenilni pogovori so potekali v manjših skupinah po strukturiranem postopku (Lavrič in Štirn, 2016), ki so bili prilagojeni potrebam skupin. Na podlagi zaznanih potreb so se za udeležence izvedle psihoedukacija in tehnike sproščanja, kot so tehnika dihanja in mišična progresivna relaksacija. V sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami je bila ponujena tudi brezplačna anonimna telefonska številka za komunikacijo s psihologom.

Z vsemi naštetimi dejavnostmi se je reševalcem in pripadnikom v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami dajal občutek pripadnosti in skrbi za posameznika.

Po opravljeni analizi s psihologi Enote za psihološko pomoč CZ in zaupniki v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami o psihičnem počutju reševalcev v času spoprijemanja z epidemijo je bilo ugotovljeno, da bi bilo treba sistematično vpeljati določene oblike psihoedukacije in ponuditi individualno podporo članom, ki bi jo želeli. Po epidemiji bi bilo treba spremljati, ali se je pri reševalcih pojavila posttravmatska stresna simptomatika, saj gre za simptome, ki se pojavijo, ko je krizno stanje mimo. Da bi bilo delo psihologov med epidemijo bolj sistematično, je treba pripraviti smernice za delo psihologov med epidemijo.

Z raziskavo smo ugotavljali, kako je epidemija covid-19 vplivala na delo zaupnikov v njihovih reševalnih enotah in kako so izvajali psihološko podporo med epidemijo od sredine marca 2020 do konca marca 2021. Anonimno spletno anketo je izpolnilo 66 zaupnikov na elektronskem portalu od 2. aprila do 4. maja 2021. Anketa je vsebovala več trditev, na katere so anketiranci odgovarjali na petstopenjski lestvici z zelo se strinjam, se delno strinjam, se niti strinjam niti ne strinjam, se delno ne strinjam in se ne strinjam (Lavrič, 2021).

Zaupniki so v analizi ugotavljali, da bi za delo med epidemijo oziroma dajanje psihološke podpore potrebovali več usposabljanj iz reševanja družinskih težav reševalcev, o tehnikah sproščanja in čuječnosti, odvisnosti od tehnoloških naprav in o drugem. V raziskavi o doživljanju med zaupniki jih je 68 odstotkov ugotavljalo, da jim je doživljanje kriznih razmer med epidemijo pomagalo k osebni rasti, napredku ... Poročajo, da so dobili dodaten pogled na življenje, spremenili prioritete v življenju, pridobili nove izkušnje,

zaradi katerih so bogatejši, spoznali, kako se odzovejo v izrednih razmerah in kako drugi. Pridobili so večjo samozavest, moč glede ravnanja na eni strani in večjo skromnost ter minljivost v odnosu do življenja na drugi strani (Lavrič, 2021).

Tudi psihologi Enote za psihološko pomoč CZ lahko ugotavljajo pozitivne vidike sprememb, ki jih je prinesla epidemija. Navajajo, da so prejeli novo znanje in izkušnje, dobro so sodelovali med seboj, z organizacijami in mediji. Delo v teh razmerah jim je še okrepilo zanimanje za človekovo duševnost in zadovoljstvo, da lahko s svojim znanjem prispevajo k dobrobiti drugih (Lavrič, 2021).

## SKLEPNE MISLI

Individualna prožnost je pomemben dejavnik pri obvladovanju stresa in zmanjševanju tveganja za negativne izide. Pri reševalcih lahko organizacije spodbujajo prožnost s spodbujanjem zavedanja (Jahnke, 2021):

1. Zavedanje pomena prožnosti reševalnih delavcev kot posameznika in tudi organizacije, kar spodbudimo s pogovorom o vlogi prožnosti oziroma odpornosti na krizne dogodke.
2. Celostno upravljanje zdravja: reševalne organizacije bi se morale osredotočiti na celovit pogled na promocijo zdravja in dobrega počutja med osebjem z različnimi programi in usposabljanji. Osredotočiti se je treba tudi na spanje, zmerno uživanje alkohola in obvladovanje stresa, saj se vsi ti dejavniki prepletajo.
3. Odnosi in komunikacija: spodbujanje in podpiranje pozitivnih odnosov ter učinkovite komunikacije sta zelo pomembni za prožne organizacije, tako znotraj posadk kot med vodji in podrejenimi. Jasna in stalna dvosmerna komunikacija je koristna in preprečuje dolgoročne težave.
4. Podpora ravnotežju med poklicnim in zasebnim življenjem: organizacije morajo podpreti reševalce, da poleg dela krepijo tudi prostočasne dejavnosti, da se odklopijo od dela, si vzamejo počitniške dni in preživijo čas z družino in prijatelji.
5. Viri: včasih preventivna prizadevanja za krepitev organizacijske prožnosti niso dovolj. Ko se to zgodi, morajo biti na voljo ustrezna in učinkovita sredstva za tiste, ki potrebujejo strokovno pomoč. V reševalnih organizacijah je treba imeti zaupnika za izvedbo individualnih in skupinskih razbremenilnih pogovorov v smislu psihološke podpore in vpoklicati psihologa Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite za dajanje psihološke podpore.

Prožnost je pomemben dejavnik za reševalce in obdobje epidemije je bil preizkus prožnosti med njimi ter pokazatelj, kaj se v reševalnih organizacijah še lahko naredi. Organizacije in reševalci imajo osrednjo

vlogo pri ustvarjanju prožne delovne sile. Poslanstvo reševalnih organizacij obsega zaščito, reševanje in pomoč skupnosti ter reševalcem.

## NAPOTKI ZA OHRANJANJE DOBREGA PSIHIČNEGA POČUTJA MED SPOPRIJEMANJEM S SARS-COV-2 (COVIDOM-19)

Ob trenutnih epidemioloških razmerah lahko delujoči v občinskih štabih CZ čutite več stresa in obremenitev, kar lahko pomembno vpliva na vaše psihično počutje, vedenje in odločanje.

Zaradi sprememb v delovnem procesu in ob spreminjanju epidemioloških razmer ter s tem povezanih ukrepov lahko doživljate še dodaten stres zaradi:

- povečanih zahtev delovnega mesta,
- spreminjajočih se navodil za delo, ki zahtevajo veliko prilagajanja in prožnosti,
- strahu pred okužbo pri delu in pred širjenjem okužbe na družino in prijatelje,
- zmanjšanih stikov s socialno mrežo zaradi povečanega obsega dela in stigmatizacije družbe,
- fizičnih posledic stalne uporabe zaščitne opreme,
- občutka, da dela ne opravite dovolj dobro,
- pomanjkanja energije in časa za skrb zase (prehranjevanje, počitek, spanje, razvedrilo ...).

**Običajni odzivi, ki jih lahko izkusite v naslednjih dneh, tednih ali celo po umirjanju epidemioloških razmer:**

- občutki tesnobe, zaskrbljenosti, panike,
- občutki nemoči,
- občutki otopelosti oziroma brezbržnosti,
- jeza,
- občutki krivde,
- zmanjšana zmožnost za obvladovanje čustev,
- zmanjšanje želje po komunikaciji z ljudmi,
- občutki utrujenosti, izgorelosti in izgubljanja nadzora nad situacijo ter pretiranega prevzemanja odgovornosti,
- težave s pozornostjo in spanjem,
- spremembe v apetitu,
- pretirana pozornost na telo in zdravje.

**Ob delovanju v Civilni zaščiti boste morda:**

- poskušali premagati stres in utrujenost s predanostjo delu, pri tem pa spregledali potrebo po počitku in okrevanju;
- občutili naveličanost oziroma zasičenost z delom;
- želeli ostati doma;
- težje poiskali smisel opravljanja svojega dela.

**Našteti odzivi so povsem normalen odziv na trenutne razmere.** Kljub temu se lahko z že usvojenimi načini spoprijemanja s stresom uspešno spoprijemate z zahtevami novih razmer. Opremite se lahko tudi z novimi strategijami ohranjanja dobrega psihičnega počutja. Pomembno je, da se doživljanje stresa čim bolj zmanjša in obvlada. **Skrb za duševno zdravje je prav tako pomembna kot skrb za telesno zdravje.**

### STRATEGIJE OBVLADOVANJA STRESA

- Na delovnem mestu imejte v mislih, da je trenutno obdobje težko, vendar bo minilo.
- Če dvomite v svoje odločitve na delovnem mestu, se posvetujte z nadrejenimi.
- Delovnih opravil se lotevajte premišljeno in po protokolih, če so za to predpisani.
- Če opazite, da delovnim nalogam niste kos, to sporočite nadrejenim in prosite za zamenjavo.

- Na delovnem mestu poskrbite za krajše odmore, redno in zdravo prehrano ter hidracijo.
- Na delovnem mestu poskrbite, da ste si sodelavci drug drugemu v oporo.
- Načrtujte čas v dnevu za sprostitev in skrb zase.
- Ohranjajte stike z drugimi ljudmi prek telefona, socialnih medijev in elektronske pošte.
- Doma in na delu se osredotočite na stvari, ki jih lahko nadzirate, na primer higieno in dnevne rutine, ter na pozitivne vidike svojega osebnega in službenega življenja.
- Pomislite na načine, ki so vam v preteklosti pomagali ob težkih življenjskih situacijah, in jih uporabite.
- Doma bodite redno telesno aktivni, prehranjujte se zdravo, izogibajte se večjim količinam hitre hrane, sladkarij, kofeina, alkohola in tobaka.
- Poskrbite za zadostno količino spanja.
- Pozornost usmerite na to, kaj lahko dobrega in koristnega naredite zase in za svoje bližnje.
- Informirajte se na strokovnih in zaupanja vrednih spletnih straneh.
- Omejite količino časa, ki ga namenite medijem.
- Omejite skrbi, v delu dneva izberite čas, na primer 20 minut, ko boste dali skrbem prosto pot. V tem času dejavno razmišljajte in skrbite glede nastale situacije, v vmesnem času pa poskušajte svoje misli nadzirati in jih preložiti na čas, ki ga imate namenjenega posebej za to.
- Uporabite tehnike sproščanja, ki jih lahko poiščete na spletu, na voljo so tudi številne aplikacije (vaje dihanja, postopno mišično sproščanje, vizualizacija, poslušanje bilateralne glasbe s pomočjo slušalk in drugo).

#### Kako se pogovarjati z otroki o epidemiji covid-19?

- Otroci opazujejo vedenje odraslih in se po njih zgledujejo, v njih iščejo pomiritev, zato svetujemo odraslim, da ostanete mirni, z otrokom pa se o nastali situaciji pogovarjajte.
- Otrokom dajte občutek varnosti in kontrole.
- Ne izogibajte se pogovoru o virusu.
- Na vprašanja odgovarjajte na njim razumljiv način; dajte jim prave informacije, prilagodite jih starosti otroka.
- Odgovore podajajte mirno, iskreno in jasno.
- Otrokom dovolite, da govorijo o svojih strahovih, odzovite se na njihove stiske.
- Otroku sporočite, da gre za obdobje, ki bo minilo.
- Otroke učite strategij učinkovitega spoprijemanja z zaskrbljenostjo.
- Poudarjajte in naučite jih higienskih navad in skrbi za zdravje, bodite jim zgled.
- V pogovoru se izogibajte katastrofiziranju in napovedovanju črnih scenarijev.
- Omejite čas pogovora o koronavirusu.
- Omejite njihovo izpostavljenost medijem in informacijam.
- Ohranjajte dnevne rutine oziroma vzpostavite nove glede na trenutne razmere.

#### KDAJ POISKATI POMOČ?

Trenutne epidemiološke razmere vplivajo na vse nas. Lahko se zgodi, da boste pri spoprijemanju s stresom potrebovali pomoč strokovnjaka psihologa. Prepoznajte, ali vaša osebna stiska otežuje delo ali pomembno vpliva na vašo učinkovitost.

#### Znaki, na katere bodite pozorni, so:

- zmedenost,
- zmanjšana pozornost, težave s koncentracijo,
- težave s spominom,
- težave pri komunikaciji,
- odklanjanje sledenju navodil,
- težave pri sprejemanju odločitev,
- nezmožnost oditi z dela,
- nezmožnost sprostiti se v prostem času,
- nepotrebna in neznačilna tvegana vedenja,
- zloraba drog ali alkohola.



**POMOČ, KI VAM JE NA VOLJO:**

- Psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite, ki jo izvajajo:
  - po telefonu ali prek aplikacij na daljavo,
  - osebno v vaši organizacijski enoti.

Svoje potrebe sporočite regijskemu štabu CZ oziroma izpostavi Uprave RS za zaščito in reševanje.

- V skrbi za duševno zdravje v času epidemije koronavirusa je na voljo telefonsko svetovanje, kar ponujajo psihologi, zaposleni v zdravstvenih domovih po Sloveniji. Seznam je na povezavi <https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>.
- Brezplačna telefonska psihološka podpora Društva psihologov Slovenije in Nacionalnega inštituta za javno zdravje ob sodelovanju Enote za psihološko pomoč CZ, Slovenske krovne zveze za psihoterapijo, Združenja zakonskih in družinskih terapevtov ter Združenja psihiatrov pri Slovenskem zdravniškem društvu: **041 443 443** – vsak delovnik od 16. do 24. ure in med vikendi od 14. do 24. ure.



Pripravile:  
mag. Barbara Čibej Žagar, Enota za psihološko pomoč CZ  
mag. Renata Kos Berlak, Enota za psihološko pomoč CZ  
dr. Andreja Lavrič, Urad za operativno, URSZR

**Slika 3:** Primer letaka za ohranjanje dobrega psihičnega počutja med spoprijemanjem z epidemijo z dne 27. 3. 2020, ki ga je Uprava RS za zaščito in reševanje poslala štabom Civilne zaščite

**Figure 3:** An example of a leaflet on maintaining mental well-being during the period of dealing with the pandemic, dated 27 March 2020, which the Administration of the Republic of Slovenia for Civil Protection and Disaster Relief sent to Civil Protection headquarters

**Viri in literatura**

- Amstadter, A. B., Myers, J. M., in Kendler, K. S., 2014. Psychiatric resilience: longitudinal twin study. *British journal of Psychiatry*, 205: 275–280.
- American Psychological Association. Building your resilience. 2020. <https://www.apa.org/topics/resilience>, 30. 6. 2022.
- Feder, A., Fred-Torres, S., Southwick S. M., in Charney, D. S., 2019. The biology of human resilience: opportunities for enhancing resilience across the life span. *Biological Psychiatry*, 86: 443–453.
- Graham, L., 2013. Bouncing back: rewiring your brain for maximum resilience and well – being. Novato: New World Library.
- Greenberg, N., Docherty, M., Gnanapragasam, S., in Wessely, S., 2020. Managing mental health challenges faced by healthcare workers during COVID-19 pandemic. *BMJ*, 368.
- Henderson, N., 2007. Resiliency in Action: Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths in Youth, Families, & Communities. US: Resiliency in Action.
- Jahnke, S., 2021. Why your department should focus on firefighter resilience. *FireRescue1*. <https://www.firerescue1.com/fire-products/financial-services/articles/why-your-department-should-focus-on-firefighter-resilience-2NZVnf5yGB75C0Cs/>, 29. 9. 2021.
- Kavčič, T., Avsec, A., in Kocjan, G. Z., 2020. Psychological Functioning of Slovene Adults during the COVID-19 Pandemic: Does Resilience Matter? *Psychiatric Quarterly*, 1–10.
- Kaye-Kauderer, H., Feingold, J., Feder, A., Southwick, S., in Charney, D., 2021. Resilience in the age of COVID-19. *BJPsych Advances*, 27(3), 166–178.
- Kiswarday, V., 2013. Analiza koncepta rezilientnosti v kontekstu vzgoje in izobraževanja. *Andragoška spoznanja*, 19(3), 46–64.
- Komac, B., 2017. Prožna mesta – trajnostni razvoj in naravne nesreče. *Trajnostni razvoj mest in naravne nesreče*, Ljubljana : Založba ZRC, 2017, 11–21.
- Kos Berlak, R., 2018. Psihološka pomoč reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, *Klip*, Leto 11, št. 22/23, dec. 2018, 52–56.
- Lavrič, A., 2012. Psihosocialna podpora reševalcem. *Ujma št. 25/2011*, 297–303.
- Lavrič, A., 2021. Psihološka podpora in pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami med epidemijo COVID-19. *Ujma št. 34/35 2020/21*, 212–216.
- Lavrič, A., 2012. Smernice za psihološko pomoč reševalcem – sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
- Lavrič, A., 2020. Smernice za izvajanje skupinskih razbremenilnih pogovorov za zaupnike v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter člane Enote za psihološko pomoč CZ ob SARS-CoV-2 (COVID19). Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
- Lavrič, A., in Štirn, M., 2016. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
- Mao, X., in Fao, A., 2020. Characteristics of Resilience Among Disaster Rescue Workers: A Systematic Review, *November 2020 Disaster Medicine and Public Health Preparedness* 16(1): 1–10.
- Masten, R., in Tušak, R., 2021. Psihosocialno tveganje za razvoj sprememb pri gasilcih, fazno poročilo projekta, Log pri Brezovici, SIRIUS AM Svetovanje.
- Schaap, I. A., in drugi, 2007. Resilience. Amsterdam: Impact.
- Vahia, I. V., Blazer, D. G., Smith, G. S., Karp, J. F., Stef-fens, D. C., Forester, B. P., Tampi, B., Agronin, M., Jeste, D. V., in Reynolds, C. F., 2020. COVID-19, Mental Health and Aging: a Need for New Knowledge to Bridge Science and Service. *Americal Journal of Geriatric Psychiatry*, 28(7), 695–697.
- Vinkers, C. H., van Amelsvoort, T., Bisson, J. I., Branchi, I., Cryan, J. F., Domschke, K., in van der Wee, N. J., 2020. Stress resilience during the coronavirus pandemic. *European Neuropsychopharmacology*, 35, 12–16.