

DESET LET PSIHOLOŠKE PODPORE IN POMOČI REŠEVALCEM V SISTEMU VARSTVA PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI

Andreja Lavrič¹

Povzetek

Ob desetletnici delovanja psihološke podpore in pomoči za reševalce v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami so v prispevku predstavljeni začetki delovanja, razvoj od leta 2012 do danes, akterji, ki to pomoč dajejo, in podatki o tem, komu je pomoč namenjena. Leto 2012 je bil mejnik, ko so bile podpisane prve Smernice za psihološko pomoč reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami in ko so, poleg že delujočih psihologov v Enoti za psihološko pomoč Civilne zaščite, začeli dajati psihološko podporo tudi prvi zaupniki. Predstavljeni so številna usposabljanja, ki so bila izvedena v tem času, normativni akti in strokovna literatura, s katero si izvajalci pomoči pomagajo. Posvetili smo se tudi raziskovalnim dosežkom in ob koncu predstavili načrte za prihodnost.

TEN YEARS OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT AND ASSISTANCE TO RESCUE WORKERS IN THE SYSTEM OF PROTECTION AGAINST NATURAL AND OTHER DISASTERS

Abstract

On the tenth anniversary of ensuring psychological support and assistance to rescue workers in the system of protection against natural and other disasters, the article presents the beginnings of the psychological support and assistance model, its development from 2012 to the present, the actors providing the assistance, and its recipients. 2012 was a milestone, when the first Guidelines for Psychological Support to Rescue Workers in the System of Protection against Natural and Other Disasters were adopted. This was when, in addition to psychologists already working in the Civil Protection Psychological Assistance Unit, the first peers began to provide psychological support. The article also presents numerous training courses which were carried out during this period, normative acts, and professional literature which helps those providing support. In addition, it focuses on achievements in research, and, finally, reveals plans for the future.

¹ dr., Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje, Vojkova cesta 61, Ljubljana, andreja.lavric@urszr.si

ZAČETKI PSIHOLOŠKE POMOČI ZA REŠEVALCE V SISTEMU VARSTVA PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI

Krizni dogodki, če so nenadni in nepričakovani, lahko zamajajo občutek nadzora pri posamezniku nad situacijo ter vključujejo zaznavo nevarnosti, ki ogroža življenje. V posameznikovem življenju so lahko posledica nesreče ali kriznih razmer (Lavrič in Štirn, 2016).

Ob dveh hujših nesrečah, ki sta se zgodili v Sloveniji, smo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami zaznali potrebo po psihološki pomoči reševalcem. V eksploziji na poligonu pri Pivki leta 2007, ko so umrli trije delavci Kemijske industrije Kamnik, so prisotni reševalci izrazili potrebo po razbremenitvi.

Po drugi nesreči z rafti in kanuji na reki Savi pri Sevnici je leta 2008 izgubilo življenje 13 ljudi. Ob tem dogodku je postalo jasno, da je poleg pomoči reševalcem nujna tudi psihološka pomoč svojcem in drugim, ki so prišli na obalo reke Save ter pozneje.

V obeh primerih se je v ta namen izvedla psihološka pomoč, kar je pokazalo potrebo po načrtni in organizirani psihološki pomoči za reševalce in prebivalce v Sloveniji po kriznih dogodkih. V Upravi Republike Slovenije za zaščito in reševanje smo tedaj prepoznali potrebo po tovrstni pomoči in jo na podlagi svojih in mednarodnih izkušenj začeli razvijati.

Z raziskavo Razvoja modela preventive pred stresom in sistemom psihološke pomoči v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, ki smo

jo izvedli v okviru Ciljnega raziskovalnega projekta leta 2007 (Svetina, 2007), in drugimi raziskavami, ki so preučevale spoprijemanje s stresom pri gasilcih in operaterjih v centrih za obveščanje (Novak, 2008; Terdič, 2008; Korade in Kokošar, 2011), smo ugotavljali, katere so najbolj rizične ciljne skupine v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami in kateri so zanje hujši stresni dogodki. Raziskave so tedaj pokazale, da so stresu najbolj izpostavljeni poklicni gasilci in operaterji v centrih za obveščanje.

Ugotovljeno je bilo, da so za reševalce zlasti hujši stresni dogodki (Svetina, 2007; Novak, 2008 in Terdič, 2008):

- smrt ali hujša poškodba sodelavca,
- lastna hujša poškodba,
- poškodovane ali mrtve bližnje osebe zaposlenega,
- poškodovani ali mrtvi otroci,
- ogroženo življenje zaposlenega ali življenje sodelavca,
- poskus samomora ali samomor,
- izpostavljenost skrajno nevarnim snovem,
- oživiljanje žrtve in
- reševanje žrtve fizičnega nasilja ali posilstva.

Na Upravi RS za zaščito in reševanje smo se zavedali pomena psihološke pomoči po takih kriznih dogodkih, zato smo začeli organizirati tovrstno pomoč za reševalce v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Začeli smo vzpostavljati in predstavljati psihološko podporo in pomoč za reševalce. Izobraževanje smo predstavili prvič 15. februarja 2008 in ga poimenovali Razvoj modela preventive pred stresom in sistema psihološke pomoči na področju varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Predstavitev oziroma posvet je bil izveden v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje pod vodstvom dr. Andreje Lavrič, ki je tudi v nadaljnjih letih razvijala in organizirala psihološko pomoč ter podporo za reševalce.

Začetki uvajanja modela psihološke pomoči in podpore za reševalce so poleg slovenskih dognanj temeljili na priporočilih mednarodnih smernic in izkušenj iz tujine, ki so jih posredovali predvsem švedski in hrvaški strokovnjaki (Hassling, 2008; Ajduković, 2009). Švedski poklicni gasilci in predstavniki Švedske agencije za zaščito in pripravljenost so s svojim programom o obvladovanju stresa ob kritičnih dogodkih (angl. Critical Incident Stress Management) vplivali na oblikovanje slovenskega modela (Larson in Ostendahl, 1996; Hassling, 2008; Lavrič, 2011). O travmatskem stresu in socialnem kontekstu okrevanja

po travmi so svoje znanje in izkušnje posredovali strokovnjaki z zagrebške Filozofske fakultete, ki so Upravo RS za zaščito in reševanje povabili k evropskemu projektu European Network for Traumatic Stress (2009).

Pred uvajanjem smernic psihološke pomoči za reševalce v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami so v Sloveniji tovariško podporo (angl. peer support) že izvajali policisti. Projekt policijskih zaupnikov in 24-urne psihološke pomoči v Policiji je uspešno stekel s psihologi, ki so zaposleni na Ministrstvu za notranje zadeve oziroma Policiji (Policija, 2010). Na podlagi pozitivnih izkušenj v Policiji je bil tudi v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami vzpostavljan Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem.

MODEL PREVENTIVE PRED STRESOM IN PSIHOLOŠKE POMOČI REŠEVALCEM

Na podlagi raziskav (Svetina, 2007; Novak, 2008; Terdič, 2008; Korade in Kokošar, 2011), izkušenj strokovnjakov iz tujine (Larson in Ostendahl, 1996; Hassling, 2008; Ajduković, 2009; European Network for Traumatic Stress, 2009 in drugih) in slovenske Policije (Policija, 2010) smo razvili Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem. Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem je bil prvič podrobno predstavljen v dokumentu Smernice za psihološko pomoč reševalcem – sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (Lavrič, 2012). Smernice je pripravila dr. Andreja Lavrič z Uprave RS za zaščito in reševanje, strokovni pregled besedila pa sta opravila prof. dr. sc. Dean Ajduković z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete v Zagrebu in mag. Žarko Trušnovc iz Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite. Smernice za psihološko pomoč reševalcem – sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami je 16. aprila 2012 podpisal generalni direktor Uprave RS za zaščito in reševanje. So podlaga za nadaljnje desetletno delo na področju psihološke podpore in pomoči reševalcem.

Namen psihološke podpore in pomoči za reševalce je omogočati preventivo pred poklicnim izgorevanjem, zmanjševati škodljivi stres ter seznaniti reševalce in druge z morebitnimi čustvenimi, miselnimi, telesnimi in vedenjskimi odzivi na krizne dogodke, z možnostmi za hitrejše okrevanje po travmatskih dogodkih, z razvijanjem zaupanja in sodelovanja v

Pomoč zunaj organizacije:

- psihološko svetovanje
- psihoterapija

Pomoč znotraj organizacije:

- pogovor z zaupniki
- notranja tehnična analiza
 - demobilizacija
- skupinski razbremenilni pogovor

Posameznik:

- znanje o obvladanju stresa
- obvladanje tehnik sproščanja
- socialna mreža

Slika 1: Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem (Lavrič, 2012)

Figure 1: A model of stress prevention and psychological support to rescue workers (Lavrič, 2012)

skupini ter z izmenjavo izkušenj. Izvaja se na podlagi Modela preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem.

Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem temelji na treh stopnjah pomoči, ki se razlikujejo glede na to, kaj lahko naredi zase posameznik, kaj njegova bližnja okolica in kako mu lahko pomagajo strokovnjaki za dajanje psihološke pomoči zunaj svoje reševalne organizacije. Prikazane so v obliki stopnic, in sicer od prve, najnižje, v katero je vključen le posameznik, in zatem proti višjima, v katerih posameznik lahko prejme pomoč od specializiranih in usposobljenih drugih sodelavcev oziroma strokovnjakov.

Na prvi stopnji si lahko posameznik ob znakih stresa pomaga sam na več načinov, ki jih je spoznal na usposabljanjih in vajah. Tako mu pri obvladovanju stresa pomagajo znanje in veščine sproščanja, kot so dihalne tehnike ali progresivna mišična relaksacija. Po nesrečah je priporočljivo, da prislusneje reševalcem tudi prijatelji, člani družine in drugi v njihovi socialni mreži. Pomemben vir razbremenitve so lahko različne priložne aktivnosti oziroma hobiji (Lavrič in Štirn, 2016).

Drugo stopnjo pomoči lahko dobi reševalec v svoji delovni oziroma prostovoljni organizaciji od vodje, sodelavca oziroma zaupnika, posebej usposobljenega za izvajanje psihološke podpore, in psihologov, ki delujejo v Enoti za psihološko pomoč v Civilni zaščiti. Znotraj reševalne postaje se opravita demobilizacija in individualni ali skupinski razbremenilni pogovor.

Reševalčevo doživljanje stresa je mogoče olajšati s pogovori, ki potekajo kot temeljna psihološka pomoč udeležencem travmatskega dogodka, kot sta

demobilizacija in skupinski razbremenilni pogovor. Demobilizacija je kratek postopek, ki se izvede na kraju dogajanja ali na reševalni postaji po hujših nesrečah. Po opravljeni nalogi vodja v desetih minutah predstavi dejstva, kaj se je dogajalo, kakšne znake stresa lahko reševalci opazijo pri sebi v naslednjih dneh in načine, kako si lahko pomagajo. Za tem lahko skupaj kaj pojedjo, se spočijejo in odidejo na drugo delo ali domov. Te vsebine je mogoče vključiti na konec tehničnega poročanja, ki ga opravijo po končani intervenciji.

Skupinski razbremenilni pogovor se opravi navadno pred odhodom domov, takoj po kriznem dogodku, in je usmerjen na neposredno doživljanje stresa kot posledice posredovanja ob kriznem dogodku. Pogovor se opravi za skupino, ki je bila izpostavljena istemu travmatskemu dogodku. Vsakemu sodelujočemu posebej se omogoči, da pove, kaj se je zgodilo in kako se je odzval. Prav tako dobijo udeleženci podatke o tem, kakšen je normalen odziv ljudi na krizne dogodke in katere so mogoče oblike pomoči.

Zaupnik, ki je dodatno usposobljen reševalec za izvedbo psihološke podpore, lahko opravi tudi individualni pogovor z reševalcem.

Kadar v reševalni enoti ob hujših nesrečah presodijo, da izvede razbremenilni pogovor z reševalci psiholog Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite, ga vpokličejo po številki 112.

Za okrevanje po travmatski izkušnji se je ob povečani stiski in posledicah travmatskega dogodka, ki pomembno vplivajo na reševalčevo delovanje v poklicnem in zasebnem življenju, treba obrniti po specializirano strokovno pomoč psihologa, psihiatra ali psihoterapevta, ki delujejo v zdravstvenem sistemu.

Tako morajo reševalci v okviru Modela preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem na naslednji, tretji, stopnji poiskati pomoč zunaj delovne oziroma prostovoljne reševalne organizacije, v kateri so aktivni. Nekaterim reševalcem lahko po izkušnji travmatskega dogodka pomaga že krajša obravnava psihološkega svetovanja pri psihologu, ki je priložnost za izražanje svojih stisk in skrbi ter tega, da dobijo aktualne informacije o procesu odzivanja na travmatske izkušnje in o posledicah. To jim pomaga k boljšemu razumevanju njihovega odziva in razbremenitvi. V svetovalnem procesu dobijo podporo za prepoznanje in aktiviranje svojih notranjih in zunanjih virov moči ter pomoči. Nekateri pa po travmatskem dogodku zaradi posledic travmatske izkušnje potrebujejo psihoterapevtsko pomoč. Ob posttravmatski stresni motnji uporabljajo psihiatri tudi farmakološko zdravljenje.

Prvi psihologi, ki so dajali psihološko pomoč reševalcem, so postali člani Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite konec leta 2009. Enota, ki jo je vodil mag. Žarko Trušnovec, je bila ustanovljena znotraj Službe



Slika 2: Mag. Žarko Trušnovec, psiholog, gorski reševalec in prvi vodja Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite (foto: A. Ruprecht)

Figure 2: Žarko Trušnovec, MA, a psychologist, mountain rescuer, and the first head of the Civil Protection Psychological Assistance Unit (Photo: A. Ruprecht)

za podporo za opravljanje nalog varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami na regijski in državni ravni (Uredba o organiziranju, opremljanju in usposabljanju sil za zaščito, reševanje in pomoč, Uradni list RS, št. 92/07, 54/09, 23/11 in 27/16). Danes v enoti deluje šest psihologov, ki so prostovoljci oziroma je z njimi sklenjena pogodba o sodelovanju v Civilni zaščiti.

Prva nesreča, v kateri je posredoval psiholog, se je zgodila konec leta 2010 na dolenski avtocesti pri Grosupljem. V hudi prometni nesreči, v kateri je bilo udeleženih več kot 30 vozil, je bilo več ranjenih in mrtvih (Felc, 2010). Psiholog je pomagal reševalcem in žrtvam nesreče.

Po zahtevnejših in bolj stresnih intervencijah lahko reševalce psihološko podpirajo sodelavci, tako imenovani zaupniki. Zaupniki poskrbijo za podporo, ki temelji na pogovoru s sodelavci. Zaupniki so izkušeni zaposleni, ki v svojem delovnem okolju uživajo ugled in jim sodelavci zaupajo. Izbrani so v posebnem selekcijskem postopku in morajo izpolnjevati določene pogoje. Izbrani sodelavci – reševalci se po eni strani pojavljajo kot dobri poslušalci, ki imajo razvite spretnosti aktivnega poslušanja in dajejo čustveno podporo, po drugi strani pa kot svetovalci z dolgoletnimi izkušnjami.

Po več letih razvoja in usposabljanj leta 2022 deluje v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami 159 zaupnikov, in sicer:

- 12 operaterjev v centrih za obveščanje,
- 55 poklicnih gasilcev,
- 73 prostovoljnih gasilcev,
- sedem kinologov,
- pet gorskih reševalcev,
- šest jamarjev in
- član Enote za hitre intervencije.

Psihologi Enote za psihološko pomoč izvedejo povprečno 10 do 15 individualnih in skupinskih razbremenilnih pogovorov na leto. Skupinski razbremenilni pogovori so bili najpogosteje izvedeni za gasilce po nesrečah, ko so bili žrtve nesreč otroci, po neuspešnem oživljanju in po hujših prometnih nesrečah s smrtnim izidom.

Zaupniki v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami so na strokovnih srečanjih, na katerih posredujejo svoje izkušnje in prejmejo od drugih zaupnikov in psihologov povratno informacijo, imenovanih supervizija, navajali, da so od druge polovice leta 2017 do konca leta 2019 izvedli 142 pogovorov z reševalci. Psihološko podporo so dajali reševalcem po

zahtevnejših in stresnejših intervencijah (mraz, številni opazovalci itn.) zaradi družinskih ali partnerskih težav, mobinga in stresa zaradi organizacije dela ter medosebnih odnosov in po oživiljanju žrtve.

SMERNICE IN RAZVOJNI PROJEKTI

Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem je bil prvič opredeljen leta 2012 v Smernicah za psihološko pomoč reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (Lavrič, 2012). Zatem so bile leta 2018 oblikovane Smernice za načrtovanje, usposabljanje in izvajanje psihosocialne pomoči ob nesrečah (Smernice za načrtovanje, usposabljanje in izvajanje psihosocialne pomoči ob nesrečah, 2018), ki tudi vključujejo psihološko pomoč reševalcem.

Smernice za psihološko pomoč reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (Lavrič, 2012) so namenjene psihološki pomoči po nesrečah, ko posredujejo predstavniki sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Utemeljene so na podlagi raziskav, svetovanj domačih in tujih strokovnjakov ter izkušenj podobnih organizacij v tujini. V njih so opredeljeni namen in način uresničevanja psihosocialne podpore reševalcem, izvajalci ter njihovo financiranje.

Slovenske smernice so nastale na podlagi tujih smernic, ki so jih pripravile mreže strokovnega znanja o psihosocialni oskrbi in zdravljenju posttravmatskega stresa. Te mreže so razvile več smernic: Psihosocialna pomoč po večjih nesrečah (Seynaeve, 2001), Evropske smernice za skupine, ki potrebujejo psihosocialno pomoč po katastrofah (European Network for Psycho-social aftercare, 2008), in Evropska mreža za travmatski stres (The European Network for Traumatic Stress, 2009).

S smernicami za psihosocialno pomoč po naravnih in drugih nesrečah so se ukvarjale tudi večje organizacije, kot so Evropska zveza psiholoških združenj (European Federation for Psychologists' Associations, 2007), Skupni medicinski odbor Nata (Joint Medical Committee NATO, 2008), Mednarodna federacija Rdečega križa in Rdečega polmeseca, Referenčni center za psihosocialno podporo (angl. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support) in Nacionalni inštitut za klinično odličnost (National Institute for Clinical Excellence, 2005). Namen teh

projektov in organizacij je priprava na učinkovit psihosocialni odziv ob večjih nesrečah. Njihove smernice so namenjene nacionalnemu načrtovanju in uresničevanju pomoči ter povezovanju znotraj Evrope.

Preučili smo vse navedene smernice in Uprava RS za zaščito in reševanje se je leta 2009 priključila projektu Evropska mreža za travmatski stres (The European Network for Traumatic Stress, 2009). Leta 2011 smo nadaljevali s projektom TENTS – TP. Z obema projekta je bila vzpostavljena skupnostna mreža strokovnega znanja glede obravnave posttravmatskega stresa za žrtve naravnih in drugih nesreč znotraj Evrope. S sodelovanjem pri projektu smo pridobili Smernice za psihosocialno oskrbo po večjih nesrečah (2009) in več usposabljanj, tudi za učitelje teh vsebin.

Za vzpostavitev Modela preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem sta bili izvedeni dve večji raziskavi. Prva je bila izhodišče modela, to je raziskava Razvoj modela preventive pred stresom in sistem psihološke pomoči v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (Svetina, 2007), druga pa je ta model še izpopolnila.

Leta 2021 je Uprava RS za zaščito in reševanje z zunanjimi raziskovalci izvedla raziskovalno razvojni projekt Psihosocialno tveganje za razvoj sprememb pri gasilcih (Tušak in Masten, 2021). Namen projekta je bil ugotovljati trajne spremembe osebnosti zaradi stresa pri gasilcih v Sloveniji in zatem razviti aplikacijo za mobilne telefone za preprečevanje psihosocialnega tveganja za razvoj trajnostnih sprememb osebnosti zaradi stresa (Tušak in Masten, 2021).

Od začetkov vzpostavljanja psihološke pomoči za reševalce poteka poleg mednarodnih sodelovanj tudi dobro sodelovanje z drugimi podsistemi nacionalne varnosti Republike Slovenije, ki imajo vzpostavljeno psihološko pomoč za svoje pripadnike. Tako je potekalo sodelovanje s podsistemom notranje varnosti in obrambnim podsistemom v smislu usposabljanj in izmenjave izkušenj. Sodelovali smo še z zdravstvenim sistemom, predvsem z enotami nujne medicinske pomoči, za katere so psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite izvedli razbremenilne pogovore po potrebi.

Za sodelovanje in predstavitev Modela psihološke pomoči za reševalce v Sloveniji so nas prosili reševalci Hrvaške (Lavrič, 2017) ter Bosne in Hercegovine (Trušnovc, 2022), kar smo v preteklih letih večkrat izvedli.

USPOSABLJANJA O PREVENTIVI PRED STRESOM IN DAJANJU PSIHOLOŠKE POMOČI TER PODPORE REŠEVALCEM

Za uspešno spoprijemanje s stresom ob kriznih dogodkih smo za reševalce, ki delujejo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, izvedli usposabljanja v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje. Izvedbe usposabljanj so bile namenjene tudi zaupnikom, ki dajejo psihološko podporo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.

V Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje smo oblikovali tri verificirane programe, ki so na voljo reševalcem za izboljšanje posameznikove pripravljenosti na stresne dogodke (ICZR, 2022; Lavrič in Štirn, 2016):

1. Program uvajalnega usposabljanja o psihosocialni pomoči,
2. Temeljni program usposabljanja za ravnanje ob stresu in
3. Program dopolnilnega usposabljanja o psihosocialni pomoči.

Cilj uvajalnega in temeljnega programa je, da so udeleženci spoznali in razumeli pojave stresa in načine njegovega reševanja. Udeleženci so pri sebi in drugih lahko prepoznavali znake izgorelosti, stresa in posttravmatske stresne motnje. Spoznali so tudi tehnike sproščanje in nekatere izmed njih preizkusili.

Program dopolnilnega usposabljanja o psihosocialni pomoči obsega celotno področje psihosocialne pomoči v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Prvi modul je namenjen zaupnikom, ki v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi

nesrečami dajejo svojim sodelavcem oporo, drugi modul psihologom in drugim strokovnjakom, ki dajejo psihološko pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Za posredovanje psihološke podpore svojim sodelavcem morajo zaupniki svoje znanje obnavljati in ga izpopolnjevati. Temu je namenjeno izpolnjevanje v okviru 1. modula in 3. modula – supervizija, ki je prilagojena oblika usposabljanja in svetovanja kot podpora zaupnikom pri dajanju psihološke podpore v reševalnih enotah.

Med 2012 in 2022 je bil Program uvajalnega usposabljanja o psihosocialni pomoči izveden desetkrat, izvedb Temelnjega programa usposabljanja za ravnanje ob stresu je bilo 25, izvedb Programa dopolnilnega usposabljanja o psihosocialni pomoči v več modulih pa 36. Usposobljenih je bilo 1974 udeležencev.

Kot izpopolnitev izvedb supervizije je bil leta 2021 oblikovan Program dopolnilnega usposabljanja o superviziji zaupnikov – reševalcev, ki ga bomo izvajali v prihodnjih letih.

Prvo usposabljanje zaupnikov v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, ki je bilo končano leta 2012 v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje, je bilo izvedeno v sodelovanju s strokovnjaki Švedske agencije za zaščito in pripravljenost ter z domačimi predavatelji. Usposabljanja za izvajanje psihološke podpore za zaupnike so se udeležili poklicni gasilci in operaterji v centrih za obveščanje. V sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami je za psihološko podporo sodelavcem tako začelo delovati prvih 39 zaupnikov poklicnih gasilcev in šest zaupnikov, ki delajo kot operaterji v centrih za obveščanje.

Ime programa	Število izvedb	Število udeležencev
Program uvajalnega usposabljanja o psihosocialni pomoči	10	301
Temeljni program usposabljanja za ravnanje ob stresu	25	734
Program dopolnilnega usposabljanja o psihosocialni pomoči – 1. modul	9	289
Program dopolnilnega usposabljanja o psihosocialni pomoči – 1. modul, izpopolnjevanje	7	192
Program dopolnilnega usposabljanja o psihosocialni pomoči – 2. modul	1	26
Program dopolnilnega usposabljanja o psihosocialni pomoči – 3. modul, supervizija	19	432
Skupaj	71	1974

Preglednica 1: Izvedena usposabljanja med letoma 2012 in 2022

Table 1: Training courses carried out in 2012-2022



Slika 3: Predavanje Marie Jönsson s Švedske agencije za zaščito in pripravljenost prvim zaupnikom leta 2012 (foto: J. Oražem)
Figure 3: A lecture given by Marie Jönsson from the Swedish Civil Contingencies Agency to the first peers in 2012 (Photo: J. Oražem)

Vzpostavljanje Modela psihološke pomoči reševalcem je potekalo z usposabljanji na podlagi znanja in izkušenj iz tujine. Usposabljanja in izkušnje so posredovali strokovnjaki iz Švedske agencije za zaščito in pripravljenost Helena Bergholm in Marie Jönsson, avstrijski psihologi in psihoterapevti Civilne zaščite dežele Štajerske s sedežem v Gradcu dr. Katharina Purtscher Penz, Edwin Benko in Cornelia Forstner, psihologa dr. Bruno Almedida de Brito iz Civilne zaščite na Portugalskem in dr. Dean Ajduković s Filozofske fakultete v Zagrebu, ki je bil vodja projekta TENTS.

VAJE

Člani Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite so izkušnje z dajanjem psihološke pomoči za reševalce pridobivali na domačih in mednarodnih vajah. V okviru vaj so psihologi izvajali skupinske in individualne razbremenilne pogovore ter predstavljali delovanje psihološke pomoči za reševalce.

Enota za psihološko pomoč Civilne zaščite je bila vključena pri teh vajah:

- državna vaja Vaja Velenje 2013,

- vaja Letalska nesreča Aerodrom Ljubljana 2017,
- vaja ModEX 2018 v Avstriji,
- vaja EU NEIFLEX 2018 v Italiji,
- vaja Predor Ljubelj 2018,
- vaja Potres Velenje 2018,
- državna Vaja Postojna 2019,
- vaja IRONORE 2019 v Avstriji in
- vaja SIQUAKE2020 v Ljubljani in okolici (URSZR, 2021).

Najobsežnejše je Enota za psihološko pomoč Civilne zaščite sodelovala na mednarodni praktični vaji civilne zaščite SIQUAKE2020, ki je potekala med 4. in 8. oktobrom 2021 na primeru potresa v Ljubljani. Svoje znanje in veščine je krepilo veliko udeležencev (poklicnih in prostovoljnih gasilcev, članov enot za tehnično reševanje itn.) ter organizatorjev na namensko vzpostavljenih deloviščih v Ljubljani, Logatcu, na Vrhniki in Igu. Tri ekipe psihologov so za udeležence izvajale oziroma predstavile razbremenilne pogovore in psihološko pomoč za reševalce po nesrečah. Enota za psihološko pomoč Civilne zaščite je še sodelovala pri izvedbi razbremenilnih pogovorov za žrtve potresa v nastanitvenem centru v Stožicah v Ljubljani v okviru vaje SIQUAKE2020 (URSZR, 2021).

PISNI VIRI O PSIHOLOŠKI POMOČI REŠEVALCEM

Za uspešno spoprijemanje s stresom z vidika preventive oziroma prožnosti na krizne dogodke in po zahtevnejših intervencijah so bili za reševalce oblikovani pisni viri: priročnik Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih (Lavrič in Štirn, 2016), štiri zgibanke (URSZR, 2017) in aplikacija za pametne telefone Stres (Tušak in Masten, 2021).

Priročnik Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih (Lavrič in Štirn, 2016) je namenjen predstavitvi zakonitosti odziva ljudi na različne krizne dogodke, morebitne posledice takšnih izkušenj in oblike psihosocialne pomoči po nesrečah. V njem je podrobneje prikazano, kako si po nesreči reševalec lahko pomaga sam, kako je organizirana psihosocialna pomoč reševalcem v Sloveniji ter kakšna psihološka pomoč in podpora sta na voljo reševalcem po nesrečah.

Za reševalce in žrtve nesreč smo pripravili več zgibanke za spoprijemanje s stresom po nesrečah leta

2017 in jih leta 2020 ponatisnili v več tisoč izvodih (URSZR, 2017):

- Okrevanje po nesreči,
- Pomoč in podpora otrokom po nesreči (za starše, učitelje in vzgojitelje),
- Priporočila za odziv, ravnanje in ukrepanje za razbremenitev med nesrečo in po njej (za reševalce in poveljujoče) ter
- Nasveti reševalcem za ravnanje z otrokom v nesreči.

Zgibanka Okrevanje po nesreči je namenjena odraslim, tudi reševalcem, z informacijami o travmatškem dogodku, mogočih odzivih in o tem, kako si lahko pomagajo. Druga zgibanka, Pomoč in podpora otrokom po nesreči, je namenjena staršem, učiteljem, vzgojiteljem, zdravstvenim delavcem, socialnim delavcem in drugim, opisuje pa, kako naj pomagajo otrokom po nesreči.

Zgibanki Priporočila za odziv, ravnanje in ukrepanje za razbremenitev med nesrečo in po njej (za reševalce in poveljujoče) in Nasveti reševalcem za ravnanje z otrokom v nesreči sta namenjeni reševalcem. Prva



Slika 4: Dr. Bruno Almedida de Brito, psiholog, dr. Andreja Lavrič, nosilka razvoja psihološke pomoči za reševalce, in mag. Peter Markič, psiholog Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite, so v letih 2015 in 2016 v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje izvedli več usposabljanj. (foto: J. Oražem)

Figure 4: Bruno Almedida de Brito, PhD, psychologist; Andreja Lavrič, PhD, the leading authority in the development of psychological assistance to rescue workers; and Peter Markič, MA, a psychologist from the Civil Protection Psychological Assistance Unit, carried out several training courses at the Training Centre for Civil Protection and Disaster Relief in 2015 and 2016. (Photo: J. Oražem).



Slika 5: Mag. Peter Markič je na vaji SIQUAKE2020 leta 2021 mag. Mateju Toninu, ministru za obrambo, in Janezu Lenarčiču, evropskemu komisarju za krizno upravljanje, predstavil psihološko pomoč reševalcem in prebivalcem po nesrečah. (foto: J. Oražem)

Figure 5: Peter Markič, MA, presents the provision of psychological assistance to rescue workers and victims of disasters to Matej Tonin, MA, Minister of Defence, and Janez Lenarčič, European Commissioner for Crisis Management, at the SIQUAKE2020 exercise in 2021. (Photo: J. Oražem).

opisuje, kako naj reševalci in njihovi vodje ravnajo med posredovanjem in po njem, druga pa je namenjena ravnanju reševalca z otrokom med posredovanjem (Lavrič, 2017).

Pri spoprijemanju s stresom po reševanju je reševalcem v pomoč tudi mobilna aplikacija Stres (Tušak in Masten, 2021), ki je bila razvita v okviru razvojnega projekta Psihosocialno tveganje za razvoj sprememb pri gasilcih. Reševalci lahko aplikacijo poiščejo na Google Play (Android) in jo prenesejo na svoje naprave. Vsebuje vprašalnik, ki reševalce vodi čez kratka vprašanja, na katera odgovorijo s preprostimi odgovori. Ob zaključku prejmejo samooceno, sestavljeno iz treh področij. Za nekatere ocene so predvidena priporočila v obliki sprostitvenih vaj in literature.

Z namenom poznavanja in razumevanja stresa ter strategij za spoprijemanje z njim smo strnili vsebine

tudi v obliki e-učenja, ki je bilo reševalcem na voljo v spletni učilnici Izobraževalnega centra za zaščito in reševanje. Vsebina Soodčenje s stresom je podana v obliki multimedijskega interaktivnega gradiva, ki vsebuje multimedijske vsebine (video, zvok, animacijo) in interaktivnost, kar uporabniku omogoča, da rešuje naloge in dobiva povratno informacijo o pravilnosti rešenega.

Na temo psihološke pomoči reševalcem je bilo objavljenih več strokovnih člankov. S članki v revijah Ujma (Lavrič, 2009; Lavrič, 2011, Lavrič, 2013 in Lavrič, 2017), Gasilec (Lavrič, 2013), Revija 112, (Lavrič, 2013), Klip (Kos Berlak, 2018), Andragoška spoznanja (Lavrič, 2014), Slovenska vojska (Lavrič, 2013) in drugje smo predstavili vsebine o spoprijemanju reševalcev v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami s stresom in model psihološke pomoči reševalcem. Psihološka pomoč reševalcem je bila predstavljena tudi na več strokovnih konferencah



Slika 6: Priručnik in zgibanke o psihološki pomoči reševalcem po posredovanju pri nesrečah (foto: A. Lavrič)

Figure 6: A manual and leaflets on psychological assistance to rescue workers after disaster response (Photo: A. Lavrič)

(Trušnovec in Hvala, 2014; Lavrič in Vovko, 2016; Markič, 2018; Markič, 2019), prav tako je bilo predstavljeno več intervjujev za različne medijske hiše.

EPIDEMIJA COVIDA-19

Ob epidemiološki situaciji so delujoči v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami lahko čutili več stresa in obremenitev, kar je vplivalo na psihično počutje, vedenje in odločanje. Od 14. marca 2020 do 6. maja 2021 se je dajala psihološka podpora in pomoč, ki so jo izvajali psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite in zaupniki v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Člani enote so opravili 137 različnih nalog (Lavrič, 2021).

Opravili so 109 razbremenilnih pogovorov za štabe Civilne zaščite, Klicni center za informacije o koronavirusu, pripadnike Rdečega križa Slovenije in druge. Izvedli so pet usposabljanj za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja s SARS-CoV-2 za delavce Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje, svetovalce na kriznem telefonu za psihološko pomoč prebivalcem Slovenije v sodelovanju z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in druge.

Oblikovani so bili štiri letaki (Lavrič in Kos Berlak, 2022) za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z virusom za delavce Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje, štabe Civilne zaščite in zaupnike za izvajanje psihološke podpore v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi

nesrečami. Dali so sedem intervjujev in izjav za medije o ohranjanju dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z virusom in o delovanju Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite.

Oblikovane so bile tudi Smernice za izvajanje skupinskih razbremenilnih pogovorov za zaupnike v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter člani Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite ob SARS-CoV-2 (Lavrič, 2020).

NAČRTI ZA PRIHODNOST

Po desetih letih delovanja psihološke pomoči in podpore za reševalce po naravnih in drugih nesrečah imamo utečen sistem psihološke podpore in pomoči, ki sta hitro dosegljivi reševalcem in pripadnikom Civilne zaščite, kadar ju potrebujejo. Deluje na podlagi smernic, ki jih bo treba umestiti v pravilnik. Tako je eden izmed ciljev v prihodnosti sprejeti Pravilnik o psihološki pomoči in psihološki podpori v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, ki je v podobni obliki predpisan tudi v drugih podsistemih nacionalne varnosti (Pravilnik o psihološki pomoči in psihološki podpori uslužbencem policije, 2013).

S strokovnega vidika se bo nadaljevalo z razvojem triažnega postopka za izvajanje psihološke pomoči in podpore po posredovanju reševalcev v nesrečah. Z vidika usposabljanja je treba usposobiti nove zaupnike, predvsem prostovoljne gasilce, in izvesti supervizije za zaupnike, ki vedno pogosteje dajejo psihološko

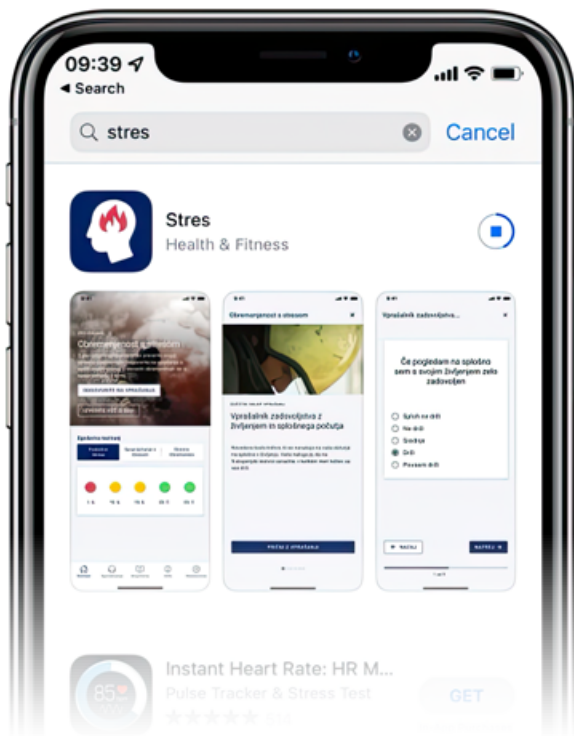
podpore drugim reševalcem. Usposobiti bo treba tudi supervizorje po novem programu Program dopolnilnega usposabljanja o superviziji zaupnikov – reševalcev. Na podlagi povpraševanja je načrtovano tudi širjenje znanja in izkušenj o Modelu preventive pred

stresom in psihološke pomoči reševalcem v Sloveniji, in sicer za reševalce v državah zahodnega Balkana.

SKLEPNE MISLI

V sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami se izvajata psihološka pomoč in psihološka podpora od leta 2012, ko smo jo vzpostavili z uspešnim usposabljanjem prvih zaupnikov v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter psihologov v Enoti za psihološko pomoč Civilne zaščite. Vzpostavili smo jo na podlagi potreb, ki so se pokazale med reševalci, predvsem po dveh večjih nesrečah, ki sta se zgodili leta 2007 pri Pivki in 2008 pri Sevnici. V sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami smo tedaj prepoznali potrebo po tovrstni pomoči in jo na podlagi svojih in mednarodnih izkušenj začeli razvijati.

Vzpostavili smo Model preventive pred stresom in psihološke pomoči reševalcem, ki z vidika preventive zagotavlja usposabljanja, literaturo, aplikacijo ter po kriznem dogodku demobilizacijo, razbremenilne pogovore, psihološko svetovanje in drugo. Po desetih letih imamo v Sloveniji utečen sistem psihološke podpore in pomoči reševalcem. Psihološka podpora in pomoč sta tako hitro dosegljivi reševalcem in pripadnikom Civilne zaščite, kadar ju potrebujejo.



Slika 7: Mobilna aplikacija Stres (foto: Nudge Labs, d. o. o.)

Figure 7: The "Stress" mobile app (Photo: Nudge Labs, d.o.o.)

Viri in literatura

- Ajdković, D., 2009. Skupinski postopki razbremenjevanja, gradivo za predavanje 7. 5. 2009. Ig: Izobraževalni center za zaščito in reševanje.
- Ajdković, D., 2011. TENTS-TP Radionica treninga trenera o psihotraumi. Zagreb: Filozofska fakulteta, Sveučilište u Zagrebu.
- Beckner, V. L., in Arden J. B., 2008. Conquering Post-Traumatic Stress Disorder. The Newest Techniques for Overcoming Symptoms, Regaining Hope, and Getting Your Life Back. Beverly: Fair Winds Press.
- European Network for Psychosocial Support – International Federation Reference Centre for Psychosocial Support, 2009. Psychosocial interventions A handbook. Copenhagen: International Federation Reference Centre for Psychosocial Support.
- European Network for Traumatic Stress – TENTS, 2009. TENTS Guidelines. Amsterdam: Academic Medical Center, University of Amsterdam.
- European Network for Psycho-social aftercare – EUTOPA, 2008. Multidisciplinary guideline Early psychosocial interventions after disasters, terrorism and other shocking events. Amsterdam: Trimbos Institute on behalf of the National Steering Committee on Multidisciplinary Guideline Development in Mental Health Care.
- European Network for Traumatic Stress (TENTS), 2009. TENTS Guidelines, Academic Medical Center, University of Amsterdam, Amsterdam.
- European Federation of Professional Psychologists Associations – EFPA, Standing committee on disaster and crisis, 2007. Report to the general assembly. Praga: European Federation of Professional Psychologists Associations. Hassling, P., 2008. Razbremenilni pogovori, gradivo za predavanje 17. 9. 2008, Ig: Izobraževalni center za zaščito in reševanje.
- Felc, M., 2010. Trije mrtvi, eden se še bori za življenje, Delo. <https://old.delo.si/novice/kronika/trije-mrtvi-eden-se-se-bori-za-zivljenje.html>, 28. 11. 2010.
- Hassling, P., 2008. Razbremenilni pogovori, gradivo za udeležence usposabljanja 17. 9. 2008, Ig: Izobraževalni center za zaščito in reševanje.
- Impact, 2008. European multidisciplinary guideline, Early psychosocial interventions after disasters, terrorism and other shocking events, Amsterdam: Etopa.
- Inter-Agency Standing Committee (IASC), 2007. IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Geneva: IASC.
- Joint Medical Committee NATO, 2008. Psycho-social care for people affected by disaster and major incidents. NATO.
- ICZR, 2022. Katalog programov usposabljanj Izobraževalni center za zaščito in reševanje. <https://www.gov.si/drzavni-organi/organi-v-sestavi/uprava-za-zascito-in-resevanje/o-upravi/urad-za-preventivo-usposabljanje-in-mednarodno-sodelovanje/izobrazevalni-center-za-zascito-in-resevanje-republike-slovenije/>, 29. 8. 2022.

15. Korade, D., in Kokošar, I., 2011. Psihološki vplivi nesreč na delavce v centrih za obveščanje in njihova pripravljenost na soočanje z njimi v delovnem procesu. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
16. Kos Berlak, R., 2018. Psihološka pomoč reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, Klip, Leto 11, št. 22/23, dec. 2018, str. 52–56.
17. Larsson, G., in Osterdahl, L., 1996. Crisis Support. Karlstad: Swedish Rescue Services Agency.
18. Lavrič, A., 2013. Psihološka pomoč reševalcem v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Revija 112. 1/2013, str. 55–57.
19. Lavrič, A., 2013. Psihološka pomoč reševalcem, Slovenska vojska, št. 2, feb. 2013, str. 22–23.
20. Lavrič, A., 2021. Psihosocialna pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami med epidemijo COVID-19. Ujma 34–35, str. 212–218.
21. Lavrič, A., 2009. Psihosocialna oskrba po nesrečah. Ujma 23, str. 217–222.
22. Lavrič, A., 2011. Psihosocialna podpora reševalcem. Ujma 25, str. 297–303.
23. Lavrič, A., 2017. Psihološka podpora in pomoč reševalcem, Radionica »Psihološka pomoč operativnim snagama u sustavu civilne zaštite«, 10. 5. 2017, Zagreb.
24. Lavrič, A., 2017. Ravnanje reševalca z otrokom med nesrečo. Ujma 31, str. 258–262.
25. Lavrič, A., 2012. Smernice za psihološko pomoč reševalcem – sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
26. Lavrič, A., 2020. Smernice za izvajanje skupinskih razbremenilnih pogovorov za zaupnike v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter člane Enot za psihološko pomoč Civilne zaščite ob SARS-CoV-2 (Covid-19). Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
27. Lavrič, A., 2014. Usposabljanje za psihološko pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, Andragoška spoznanja, št. 1, 2014, str. 35–42.
28. Lavrič, A., 2013. Z razbremenilnimi pogovori zmanjšati vpliv stresa na reševalce. Gasilec, št. 2, februar 2013, letnik 67, str. 22–236.
29. Lavrič, A., in Kos Berlak, R., 2022. Prožnost reševalcev med epidemijo covid-19, Ujma 36.
30. Lavrič, A., in Štirn, M., 2016. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
31. Lavrič, A., in Vovko, E., 2016. Psihološka pomoč in podpora v policiji in sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, Upravljanje kompleksnih kriz v Republiki Sloveniji, str. 93–110.
32. Markič, P., 2019. Ko reševalci sami potrebujemo pomoč, Urgentna medicina, 26. mednarodni simpozij urgentne medicine, str. 56–59.
33. Markič, P., 2018. Pomen psihosocialne pomoči v primeru večjih elementarnih nesreč. Referat na konferenci Sodelovanje lokalne skupnosti ob naravnih in drugih nesrečah v okviru evropskega projekta DIRECT. Bled 2018.
34. Masten, R., in Tušak, R., 2021. Psihosocialno tveganje za razvoj sprememb pri gasilcih, Log pri Brezovici, SIRIUS AM Svetovanje.
35. National Institute for Clinical Excellence – NICE, 2005. Post-traumatic stress disorder (PTSD), The management of PTSD in adults and children in primary and secondary care. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.
36. Novak, M., 2008. Stres pri poklicnih gasilcih, diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
37. Policija, 2010. 24-urna psihološka pomoč. http://www.policija.si/images/stories/NovinarskoSredisce/SporocilaZaJavnost/2010/oktober/07-psiholoska_pomoc/24-urna_psih_pomoc.pdf, 18. 5. 2011.
38. Pravilnik o psihološki pomoči in psihološki podpori uslužbencem policije, 2013. Uradni list RS, št. 51/13.
39. Psychological First Aid, 2006. Field Operations Guide. 2nd Edition. National Child Traumatic Stress Network National Center for PTSD. http://www.nctsn.org/sites/default/files/pfa/english/1psyfirstaid_final_complete_manual.pdf, 11. 4. 2016.
40. Schaap, I. A., in drugi, 2007. Resilience. Amsterdam: Impact.
41. Seynaeve, G. J. R., 2001. Psycho-Social Support in situations of mass emergency, European Policy.
42. Smernice za načrtovanje, usposabljanje in izvajanje psihosocialne pomoči ob nesrečah, Sklep vlade št. 843-25/2015-25 z dne 24. 10. 2018.
43. Svetina, M., 2007. Zaključno poročilo o rezultatih opravljenega raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP) Znanje za varnost in mir 2006–2010. Ljubljana, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
44. Te Brake, H., 2011. Multidisciplinary Guideline. European Journal of Psychotraumatology, 1/2011.
45. Terdič, P., 2008. Stres pri poklicnih gasilcih – Gasilska brigada Ljubljana, diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
46. Tušak, M., in Masten, R., 2021. Psihosocialno tveganje za razvoj sprememb pri gasilcih, Skupno poročilo o projektu MORS 30/2020-JNMV.
47. Trušnovc, Ž., 2022. Poročilo o usposabljanju gorske reševalne službe Bosne in Hercegovine o psihološki pomoči.
48. Trušnovc, Ž., in Hvala, T., 2014. Psihične obremenitve pri reševanju. Urgentna medicina: izbrana poglavja 2014, str. 88–90.
49. Uredba o organiziranju, opremljanju in usposabljanju sil za zaščito, reševanje in pomoč, Uradni list RS, št. 92/07, 54/09, 23/11 in 27/16.
50. URSZR, 2021. Praktična vaja SIQUAKE2020. <https://www.siquake2020.eu/dogodek/prakticna-vaja-siquake2020-full-scale-exercise-fsx/>, 29. 8. 2022.
51. URSZR, 2017. Zgibanke o psihološki pomoči reševalcem in prebivalcem po nesrečah. <https://www.gov.si/teme/prva-psiholoska-pomoc/>, 29. 8. 2022.