

PSIHOLOŠKA POMOČ V SISTEMU VARSTVA PRED NARAVNIMI IN DRUGIMI NESREČAMI MED EPIDEMIJO COVIDA-19

PSYCHOLOGICAL SUPPORT WITHIN THE SYSTEM OF PROTECTION AGAINST NATURAL AND OTHER DISASTERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Andreja Lavrič

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

Povzetek

Med epidemijo bolezni covid-19 od marca 2020 do aprila 2021 so potekale različne spremembe v našem življenju in delu. 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. Dobili so psihološko podporo in pomoč, ki so jo izvajali psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite in zaupniki znotraj sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Njihovo delovanje med epidemijo je predstavljeno v članku.

Abstract

Between March 2020 and April 2021, during the Covid-19 pandemic, various changes were introduced to our lives and our work. During the epidemic, those working in the system of protection against natural and other disasters may have felt more stress and strain which affected their mental well-being, behaviour and decision-making. They were offered psychological support and assistance provided by the psychologists of the Civil Protection Psychological Support Units and confidants within the system of protection against natural and other disasters. This paper presents their activities during the pandemic.

O epidemiji

Za nami je več kot leto trajanja epidemije bolezni covid-19 in v tem obdobju so se zgodile različne spremembe v našem življenju in delu. Ob epidemiološki situaciji so prebivalci Slovenije in delujoči v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami lahko čutili več stresa in obremenitev, kar je vplivalo na psihično počutje, vedenje in odločanje. Zaradi nastalih razmer se je povečala potreba po ohranjanju dobrega psihičnega počutja v času epidemije.

V prvem in drugem valu epidemije so pri izvajanju ukrepov in nalog delovali pripadniki sil zaščite, reševanja in pomoči na občinski, regijski in državni ravni, kar je pomenilo 205.000 pripadnikov (Grmadnik, 2020). Člani regijskega in občinskih štabov CZ, regijskih in občinskih služb in enot CZ, pripadniki poklicnih in prostovoljnih gasilskih enot, pripadniki humanitarnih organizacij, delavci javnih služb in drugi so opravljali različne naloge, kot so razdelitev različne osebne in druge varovalne opreme, nameščanje zabojujnikov bolnišnicam, zdravstvenim ustanovam ter domovom za oskrbo starejših, razkuževanje prostorov, pomoč pri oskrbi starejših, delitev obrokov in podobno.

Zaradi sprememb v delovnem procesu in ob spreminjanju epidemiološke situacije ter s tem povezanimi ukrepi so pripadniki sil zaščite, reševanja in pomoči lahko doživljali še dodaten stres, in sicer zaradi povečanih zahtev delovnega mesta in spreminjajočih se navodil za delo, ki zahtevajo veliko prilagajanja in prožnosti. Občutili so lahko strah pred okužbo pri delu in pred širjenjem okužbe družini in prijateljem. Stres je bil lahko povečan tudi zaradi zmanjšanih stikov s socialno mrežo zaradi povečanega obsega dela, fizičnih posledic stalne uporabe zaščitne opreme, težav z opravljanjem delovnih nalog od doma, pomanjkanja energije in časa za skrb zase (prehranjevanje, počitek, spanje, razvedrilo itn.).

Ob drugem valu epidemije, ker so epidemiološke razmere trajale že dlje časa, so se lahko pri posameznikih pojavili nekateri simptomi, ki so lahko povečali tveganje za izgorelost. Ta se je v več obremenitvenih mesecih lahko razvijala počasi zaradi spremenjenih in visokih delovnih zahtev, višje stopnje stresa in večjih pričakovanj. Zahteve na delu so lahko bile večje od posameznikovih resursov, kar je lahko vodilo do psihične in fizične izčrpanosti.

Ob nastalih epidemioloških razmerah je bila od marca 2020 do aprila 2021 posredovana psihološka podpora

in pomoč pripadnikom sil zaščite in reševanja. Poleg psihološke pomoči, ki jo dajejo psihologi in drugi strokovnjaki s področja duševnega zdravja v obliki kriznih intervencij, razbremenilnih razgovorov ter psihološkega svetovanja, je potekala tudi psihološka podpora, ki jo izvajajo laiki, ki niso strokovnjaki s področja duševnega zdravja, a imajo opravljena usposabljanja s področja svetovanja in razbremenilnih razgovorov. Psihološko pomoč so izvajali psihologi Enote za psihološko pomoč Civilne zaščite, psihološko podporo pa zaupniki znotraj sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.

Psihološka pomoč med epidemijo

Med epidemijo covid-19 so pripadniki sil zaščite, reševanja in pomoči ter drugi dobili psihološko pomoč, ki so jo izvajali člani Enote za psihološko pomoč. Enota spada v Službo za podporo Civilne zaščite. V njej deluje šest psihologov, ki sodelujejo v Civilni zaščiti na podlagi pogodbe kot zunanji sodelavci.

Člani enote so od 14. marca 2020 do 6. maja 2021 opravili 137 različnih nalog, kot so razbremenilni pogovori, usposabljanja in drugo, povezano z epidemijo covid-19. Od tega so izvedli 60 dogodkov v prvem valu, in sicer od 14. marca do 21. maja 2020, in 77 dogodkov v drugem valu, od 23. oktobra 2020 do 6. maja 2021.

Od vseh navedenih dogodkov je bilo izvedenih 109 razbremenilnih pogovorov za različne deležnike, ki so delovali med epidemijo covid-19, in sicer za štabe Civilne zaščite, Klicni center za informacije o koronavirusu, pripadnike Rdečega križa Slovenije in druge. Razbremenilni pogovori so bili izvedeni za skupine in posameznike. Skupinski razbremenilni pogovori (angl. defusing) so potekali

v manjših skupinah v štirih fazah (uvodna faza, faza dejstev, čustvena faza in poučevalna faza), ki so jih psihologi prilagajali potrebam skupin (Lavrič in Štirn, 2016).

Različne dejavnosti so potekale tudi preventivno za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času epidemije, kot so usposabljanja, priprava in distribucija gradiv za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z virusom SARS-CoV-2 (covid-19) in intervjuji za medije.

Izvedenih je bilo pet usposabljanj za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja s SARS-CoV-2 (covid-19) za delavce URSZR, svetovalce na kriznem telefonu za psihološko pomoč prebivalcem Slovenije v sodelovanju z NIJZ in druge. Narejeni so bili štirje letaki za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z virusom za delavce URSZR, štabe CZ in zaupnike za izvajanje psihološke podpore v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. V letakih so bili seznanjeni z možnostmi prejete psihološke pomoči prek psihologov Enote za psihološko pomoč CZ, zaupnikov v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter brezplačnih klicnih števil na telefonu za psihološko podporo ob epidemiji bolezni covid-19 in zdravstvenih domov po Sloveniji.

Psihologi Enote za psihološko pomoč CZ so izvedli sedem intervjujev in izjav za medije o ohranjanju dobrega psihičnega počutja v času spoprijemanja z virusom in o delovanju Enote za psihološko pomoč CZ, da so dosegli širšo publiko, ki so ji dajali koristne in pomirjujoče informacije o duševnem zdravju med epidemijo.

Novi epidemiološke razmere so zahtevale tudi spremembe pri izvajanju razbremenilnih pogovorov. Narejene so bile Smernice za izvajanje skupinskih razbremenilnih pogovorov za zaupnike v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter člane Enote



Slika 1:
Delovanje gasilcev med epidemijo (foto: J. Oražem)

Figure 1:
The operation of firefighters during the epidemic (Photo: J. Oražem)

za psihološko pomoč CZ ob SARS-CoV-2 (covid-19) (Lavrič, 2020), ki so obsegale načine izvedbe pogovora ob upoštevanju epidemioloških ukrepov.

Razbremenilne pogovore so psihologi Enote za psihološko pomoč CZ opravljali večinoma v živo v organizacijski enoti, ki je potrebovala razbremenilni pogovor, ob upoštevanju ukrepov za preprečevanje širjenja epidemije. Nekaj pogovorov je bilo opravljenih po telefonu.

V prvem valu epidemije so psihologi Enote za psihološko pomoč CZ navajali, da so pripadniki zaščite, reševanja in pomoči v blagi obliki izpostavljali dejavnike stresa, kot so motnje spanja, hranjenja, slabša koncentracija, kronična utrujenost zaradi obremenjenosti z delom in stres, povezan s socialno izolacijo. Izpostavili so, da imajo pripadniki racionalen pristop pri spoprijemanju s kriznim stanjem in obvladujejo svoja notranja čustvena stanja. Ugotavljali so nagnjenost k zanikanju simptomov, težav – tudi takih, ki bi jih večina ljudi pri sebi prepoznala oziroma si jih priznala. Psihologi so menili, da pripadniki zaščite, reševanja in pomoči zmorejo sodelovati in delati v skupini, da so predani svojemu delu ter da so delovni. Na splošno se dobro spopadajo s stresnimi dejavniki, ki jih je prinesla epidemija, in z njo povezanimi ukrepi. Pripadniki zaščite, reševanja in pomoči to pripisujejo predhodnim izkušnjam s kriznimi situacijami (begunci, žled) ter boljšo opremljenostjo z znanjem s tega področja. Med epidemijo se je stanje normaliziralo, psihologom se je zdelo, da so se pripadniki prilagodili na krizni položaj in se z njim uspešno spoprijemali.

V drugem valu epidemije so psihologi Enote za psihološko pomoč CZ izvajali razbremenilne pogovore predvsem za svetovalce na telefonu v Vladnem klicnem centru za informacije o koronavirusu in prostovoljce Rdečega križa Slovenije, ki so sodelovali v bolnišnicah, ki so oskrbovale covidne bolnike.

V prvem valu epidemije so se pojavljale potrebe po dajanju psihološke pomoči tudi drugim zunaj sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, kot je na primer dom starejših občanov. V obdobju med prvim in drugim valom smo za potrebe psihološke podpore in pomoči prebivalcem med epidemijo dopolnili Državni načrt zaščite in reševanja ob pojavu epidemije oziroma pandemije nalezljive bolezni pri ljudeh, različica 2.0, ki ga je sprejela Vlada Republike Slovenije 23. julija 2020. Opredeljeno je bilo, da psihološko pomoč prebivalstvu ob epidemiji izvajajo deležniki, ki spadajo v pristojnost ministrstva, pristojnega za zdravje, in Nacionalnega inštituta za javno zdravje v sodelovanju z nevladnimi organizacijami. V drugem valu epidemije je organizacija psihološke pomoči in podpore prebivalcem delovala v skladu z državnim načrtom.

Psihološka podpora med epidemijo

Poleg psihološke pomoči psihologov so dajali psihološko podporo svojim sodelavcem oziroma drugim reševalcem zaupniki, ki delujejo v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Zaupniki so reševalci (gasilci, gorski reševalci, jamarji, kinologi in drugi), ki poskrbijo za tovariško podporo, ki temelji na pogovoru s sodelavci v njihovi reševalni enoti. Zaupniki so izkušeni zaposleni, ki v svojem delovnem okolju uživajo ugled, jim sodelavci zaupajo in so opravili usposabljanje za dajanje psihološke podpore v Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje.

Z raziskavo 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 srede marca 2020 do konca marca



Slika 2:
Delo reševalcev v zaščitni obleki (foto: J. Oražem)

Figure 2:
Work of rescuers in protective clothing (Photo: J. Oražem)

2021. Anonimno spletno anketo so zaupniki izpolnjevali na portalu 1KA od 2. aprila do 4. maja 2021.

Od 146 zaupnikov v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, ki so dobili anketo, je bilo 66 veljavnih izpolnitev. Anketo je izpolnilo 55 % moških in 45 % žensk, ki so bili razporejeni v štiri starostne skupine, in sicer od 30 do 40 let 38 %, od 41 do 50 let 46 %, od 51 do 60 let 12 % in od 61 let dalje 3 %.

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. Za pojasnitev trditev je bilo zastavljenih več vprašanj, na katera so prosto odgovarjali. Ker je vzorec majhen, ima raziskava omejitve.

Štirideset odstotkov zaupnikov navaja, da je epidemija spremenila njihova življenja na slabše, in sicer v več delovnih obveznosti, omejitve gibanja in druženja ter drugo. Ob nastalih izrednih razmerah so se jim pojavljala čustva in misli, kot so strah, jeza, žalost, zaskrbljenost, občutek utesnenosti, tesnoba in drugo. Pojavljale so se jim misli o možnosti okužbe sebe in drugih, samozaščitnih ukrepov, vsakodnevnem prilagajanju situaciji, o iskanju pozitivnih stvari v življenju in drugo. Po drugi strani se 32 % anketirancev ni strinjalo s trditvijo, da je epidemija spremenila njihovo življenje na slabše. Še ob preostalih neopredeljenih se lahko povzame, da v povprečju epidemija ni bistveno spremenila življenja zaupnikov. Pretežni del jih ugotavlja, in sicer 66 %, 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 2021 poročalo o doživljanju stisk. Izmed vseh udeležencev poklicnih gasilcev je v raziskavi sodelovalo 26 zaupnikov, kar je predstavljalo 8,4 % vseh udeležencev. Poklicni gasilci v povprečju niso zaznavali razlik v doživljanju stisk pred epidemijo in med njo. V povprečju so se v času epidemije 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, skrbi zaradi testiranja in omejitev gibanja (Masten in Tušak, 2021).

Večji del zaupnikov (73 %) je v raziskavi o doživljanju epidemije menil, da je epidemija spremenila njihovo delo v njihovi reševalni enoti in tudi delo drugih reševalcev (69 %). Spremembe so zaznali pri uporabi zaščitne opreme, manj je vaj in usposabljanj, manj osebnih stikov in drugo. Ob tem zaupniki najpogosteje navajajo spremembo glede omejevanja druženja in s tem manj socialnih stikov z drugimi reševalci.

Ugotavljali so, da so izredne razmere vplivale na čustva in misli reševalcev (68 %) ter opažali pri njih podobne simptome kot pri prebivalcih Slovenije na splošno (70 %). Pri reševalcih so opazili strah, jezo, zaskrbljenost in drugo. Prav tako je raziskava med poklicnimi gasilci pokazala, da so si tisti, ki imajo težave zaradi krize covid-19, bolj želeli pogovor z zaupnikom kot preostali poklicni gasilci (Masten in Tušak, 2021).

Petinpetdeset odstotkov zaupnikov, ki so izpolnili anketo, je opravljalo razbremenilne pogovore za člane svoje reševalne organizacije in druge skupine. Od teh jih je 27 % opravljalo razbremenilne pogovore tudi za druge skupine, predvsem znotraj zdravstvenega sistema.

Devetinštirideset odstotkov zaupnikov je poročalo, da so v letu epidemije covid-19 izvedli enako število razbremenilnih pogovorov in svetovanj kot pred epidemijo, 29 % jih je izvedlo več razbremenilnih pogovorov in svetovanj kot pred epidemijo, 22 % pa jih je izvedlo manj kot pred epidemijo.

Zaupniki so v tem letu izvajali individualne in skupinske razbremenilne pogovore oziroma svetovanje. Psihološka podpora se je večinoma nanašala na spoprijemanje s posledicami epidemije covid-19. Temu so sledili družinske ali partnerske težave in pogovori o zahtevnejših intervencijah (vremenske razmere, številni opazovalci in drugo), mobingu in stresu zaradi organizacije dela ter medosebnih odnosov na delovnem mestu ter o spoprijemanju s poškodovanimi otroci ali mladostniki. Na četrtem mestu po pogostosti so bili pogovori po oživljanju žrtve.

Zaupniki so opravljali razbremenilne pogovore tudi o drugih vsebinah, vendar so bile te manj pogoste.

Mnenja glede uporabe zaščitne opreme pred novim koronavirusom (maske, razkuževanje, razdalja, zaščitna obleka, prezračevanje, ustrezen prostor) pri izvedbi razbremenilnih pogovorov so bila precej razpršena. Del zaupnikov (37 %) je ugotavljal, da jih je zaščitna oprema ovirala in del (38 %), da jih ni. Šestinštirideset

Vsebina razbremenilnih pogovorov med epidemijo	
1.	spoprijemanje s posledicami epidemije covid-19
2.	družinske ali partnerske težave
zahtevnejše intervencije (vremenske razmere, številni opazovalci itn.)	
3.	mobing in stres zaradi organizacije dela ter medosebnih odnosov na delovnem mestu
poškodovani otroci ali mladostniki	
4.	oživljanje žrtve

Preglednica 1: Vsebina razbremenilnih pogovorov
Table 1: The content of relieving conversations

odstotkov jih je izvedlo razbremenilne pogovore v živo v organizaciji oziroma enoti zaupnika, 3 % na daljavo prek spleta s spletno aplikacijo za videokonference ali drugih aplikacij in 26 % po telefonu.

Druge reševalce, ki so potrebovali psihološko pomoč, so zaupniki najpogosteje napotili na branje letakov o spoprijemanju s stresom med epidemijo in branje strokovnih člankov, gledanje oddaj itn. Manj pa so jih napotili na brezplačen telefon za psihološko podporo ob epidemiji covid-19 in na pogovor s psihologom Enote za psihološko pomoč CZ, najmanj pa na telefonsko psihološko pomoč v lokalnih zdravstvenih domovih.

Sklepne misli

V letu trajanja epidemije covid-19 so potekale različne spremembe v življenju in delu, kar je lahko vodilo k razmisleku o tem, kako je ta izkušnja posameznike spremenila in kaj je zares pomembno v življenju.

V raziskavi o doživljanju med zaupniki jih je osemindeset odstotkov ugotavljalo, da so zaradi doživljanja

kriznih razmer med epidemijo napredovali v osebni rasti itn. Poročajo, da so začeli drugače gledati na življenje, da so spremenili prioritete v življenju, pridobili nove izkušnje, spoznali, kako reagirajo v izrednih razmerah in kako se odzivajo drugi. Pridobili so samozavest, moč glede ravnanja in večjo skromnost ter spoznanje o minljivosti v odnosu do življenja.

Tudi psihologi Enote za psihološko pomoč CZ lahko ugotavljajo pozitivne vidike sprememb, ki jih je prinesla epidemija. Navajajo, da so prejeli nova znanja 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 pomagajo drugim.

Doživljanje epidemije bolezni covid-19 je izvajalce psihološke podpore in pomoči v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami ter tudi druge pripeljalo do spoznanja, da po tej izkušnji lahko izidemo osebno močnejši, z drugačnim pogledom nase in na druge, z zavedanjem o pomenu odnosov z bližnjimi, drugačnim vrednostnim sistemom in zavedanjem o pomenu življenja.

Viri in literatura

1. Državni načrt zaščite in reševanja ob pojavu epidemije oziroma pandemije nalezljive bolezni pri ljudeh, verzija 2.0. Vlada RS Slovenije, št. 84200-2/2020/3 z dne 23. 7. 2020. https://www.gov.si/assets/organi-v-sestavi/URSZR/Datoteke/DNZiRpandemija_23_7.pdf
2. Grmadnik, J., 2020. Pogovor s poveljnikom Civilne zaščite Srečkom Šestanom. Revija Slovenska vojska, št. 11, november 2020.
3. Lavrič, A., 2011. Psihosocialna podpora reševalcem. Ujma 25, 297–303.
4. Lavrič, A., 2012. Smernice za psihološko pomoč reševalcem – sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
5. 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 (Covid-19). Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
6. Lavrič, A., Štirn, M., 2016. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
7. Masten, R., Tušak, R., 2021. Psihosocialno tveganje za razvoj sprememb pri gasilcih, fazno poročilo projekta, Log pri Brezovici, SIRIUS AM Svetovanje.