

MESTO, VLOGA IN POMEN PSIHOLOŠKE PRVE POMOČI OB NARAVNIH NESREČAH

Place, role and significance of the psychological first aid in the occurrence of natural disasters

Romana Rupar* UDK 614.8.015

Povzetek	Abstract
<p>Naravne nesreče so že od nekdaj sestavni del človeškega življenja. Toda z ustreznim poznavanjem bistvenih psihosocialnih zakonitosti in procesov, ki se ob nesrečah dogajajo v posameznikih in skupinah, ter ustrezno pripravljenostjo se lahko pravočasno in pravilno odzovemo in kar najbolj zmanjšamo posledice. Z nepravilnim in nepravočasnim ravnanjem po nesreči pa lahko povzročimo še hujše posledice, kakor jih je povzročila sama nesreča. Sestavni del priprav je vsekakor tudi psihološka priprava samega moštva (gasilcev, reševalcev, policistov in drugih akterjev reševanja in dajanja pomoči po nesreči) in prebivalcev oziroma vseh državljanov Slovenije. Stara modrost, da dober načrt predstavlja tri četrtine rešitve problema oziroma izvedbe naloge, se pri posredovanju ob nesrečah povsem potrjuje. Čeprav si človek prizadeva nesreče kar najbolj zmanjšati, jih s svojimi dejanji hkrati hote ali nehote povzroča. Mačehovski odnos do narave, nenadzorovano izkoriščanje njenih virov in odlaganje odpadkov, izsekavanje gozdov, spreminjanje vodotokov, gradnja cestne, stanovanjske in industrijske infrastrukture, izpušni plini itn. silijo naravo v protest proti človeškemu ravnanju. Segrevanje ozračja, suše, poplave, potresi, orkani ... so njen odgovor na nepremišljeno poseganje človeka vanjo. Nesreče nikoli ne prizadenejo le naravnih in materialnih dobrin, vedno z večjo ali manjšo močjo, posredno ali neposredno, prizadenejo človekovo eksistenco. Koliko škode bo posameznik utrpel in kako se bo ob nesreči odzval, je predvsem odvisno od njegove psihične stabilnosti, njegovega osebnega vrednostnega sistema in predvsem od njegove vpetosti v socialno okolje.</p>	<p>Natural disasters have always been a component of human life. However, with appropriate knowledge of main psychosocial laws and processes going on during disasters inside individuals and groups and with an adequate preparedness, we can react in a timely and proper manner and reduce the consequences of disasters to a minimum. Improper and late reaction after the disaster may cause even worse consequences as the original disaster. Preparations include psychological conditioning of the team itself (fire brigade, rescue workers, policemen and other rescue actors and aid-providers after the disaster), as well as of the inhabitants or all Slovenian citizens. Old wisdom saying that a good plan represents three quarters of the solution to the problem or of the task execution is very true in the case of disaster interventions. Although one wants to reduce disasters to a minimum, at the same time one willingly or unwillingly causes such occurrences by one's acts. Stepmotherly attitude towards the nature, uncontrolled exploitation of its natural resources, uncontrolled waste disposal, deforestation, changing water courses, building road, residential and industrial infrastructure, exhaust gases, ..., they urge the nature to protest against human conduct. Warming of the atmosphere, droughts, floods, earthquakes, hurricanes, ..., are a response of the nature to the inconsiderate human interference. Disasters never interfere only with the area of natural and material goods; they always interfere, with more or less power, indirectly or directly, with the area of human existence. The individual's damage suffered and his or her reactions will be particularly dependent on the psychological stability, personal system of values and, above all, on his or her integration into social environment.</p>

Uvod

Človeštvo se vse od svojega obstoja spopada z različnimi nevarnostmi. Vzporedno s tehnološkim razvojem raste tudi razsežnost nevarnosti, ki grozijo človeštvu iz narave. Nesreče nikoli ne povzročajo škode na izključno

naravnem in materialnem področju, temveč vedno z večjo ali manjšo močjo, posredno ali neposredno posežejo v človekovo eksistenco. Človekovo vedenje je namreč tisto, ki hote ali nehote, posredno ali neposredno pripomore k nastanku nesreč, hkrati pa je človek s svojim vedenjem ključni dejavnik blaženja posledic taistih nesreč.

Po predvidevanju in napovedih strokovnjakov lahko pričakujemo le še več odgovorov narave na naše nespametno ravnanje v preteklosti in sedanjosti. Na nastanek nesreč kratkoročno ne moremo vplivati. Lahko pa se, na podlagi

* Ministrstvo za obrambo RS, Slovenska vojska, Poveljstvo sil SV, Vojašnica Ivana Cankarja, Raskovec 50, Vrhnika, romana.rupar@gmail.com

izkušenj, ki smo jih pridobili ob dosedanjih nesrečah, dobro pripravimo na prihodnje in, če se zgodijo, ustrezneje in pravočasno ukrepamo.

V prispevku se bom osredotočila na naravne nesreče, vlogo in pomen subjektivnega, človeškega dejavnika pri spopadanju z njimi in odpravljanju njihovih posledic, na vlogo in pomen prve psihološke oskrbe, predvsem pa poskušala povzeti izkušnje praktičnega dela na terenu, ki sva jih s kolegico Petro Resman pridobili pri intervenciji v občini Železniki ob lanski vodni ujmi.

Proučevanje človekovega vedenja ob različnih naravnih nesrečah, učenje iz izkušenj, uvajanje zbranih dognanj v sistem izobraževanja in usposabljanja reševalnih ekip ter v načrte in delovanje ob nesrečah, hkrati pa obveščanje vseh prebivalcev Republike Slovenije je ključ do uspešnega odzivanja in pogosto tudi meja med življenjem in smrtjo prizadetega prebivalstva in članov reševalnih ekip na terenu. Čeprav se naravne nesreče po vzrokih in posledicah razlikujejo med seboj, obstajajo neke skupne značilnosti in lastnosti vedenja različnih skupin ljudi v podobnih okoliščinah, ko je ogroženo njihovo življenje ali življenje njihovih bližnjih.

Odzivanje posameznikov in skupin v kriznih razmerah

Ob hudih naravnih nesrečah so postavljene na preizkušnjo vse človekove duševne in telesne sposobnosti, vse življenjske izkušnje in vse njegove zmogljivosti. V takih okoliščinah se človek najpopolneje pokaže kot družbeno bitje, kot del ožje ali širše družbe, kjer se izrazi njegov občutek odgovornosti do sosedov, sokrajanov in celotne družbene skupnosti, v kateri živi in ki ji pripada.

Človek kot družbeno bitje se torej ne more obdržati brez družbene in psihološke podpore skupine, v kateri se potrjuje in išče varnost (zadovoljuje motive po socialni varnosti, družbeni sprejetosti in socialnem priznanju, uresničuje svoje primarne, socialne in družbene potrebe). Odvisnost posameznika od skupine je posebno poudarjena v izrednih razmerah, v naravnih nesrečah. Tu se najbolj pokažejo socialnopsihološke zakonitosti vedenja posameznika in skupine, razumevanje sistema vrednot, skupnih ciljev, potreb in interesov.

V izrednih razmerah osebnost ne kaže le individualnih, temveč tudi kolektivne odzive. V splošni nevarnosti, ko so ogrožena življenja, kaže nagnjenje, da se še bolj grupira in organizira zaradi svoje zaščite.

Vendar se v izrednih okoliščinah, ko obstaja izrazita nevarnost izgube življenja, pri posameznikih lahko jasno izrazi konflikt med vitalnimi življenjskimi nagoni (nagon po samoohranitvi) in socialnimi dolžnostmi, pri čemer obstajajo velike individualne razlike, odvisne od bioloških in psiholoških dejavnikov, pa tudi družbene vpetosti v

skupino in okolje, ki ga je prizadela naravna katastrofa. Od tod izhajajo različne ravni zavesti pri sprejemanju socialnih dolžnosti (na ravni družbe, družbenih skupin in osebni potreb).

Na vprašanje, kako se bodo skupine in posamezniki odzivali ob morebitnih naravnih nesrečah, kakšni bodo njihovi odzivi na prizadetih območjih, je težko odgovoriti oziroma je odgovorov toliko, kolikor je posameznikov, ki jih prizadene naravna nesreča.

Kljub temu pa lahko izluščimo neke osnovne zakonitosti vedenja skupin in posameznikov ob naravnih nesrečah.

Vsem ljudem je skupen nagon po ohranitvi življenja in beg pred nevarnostjo je tisti prvi korak, ob katerem se zbudi posameznikova energija, ki omogoči začetek reševanja pred grozečo nevarnostjo, sproži potrebo po ohranitvi življenja ter skrbi za ohranitev in zaščito življenja tistih, ki so nam ljubi. Dejavna vključitev v reševanje, blaženje in odpravljanje posledic nesreče je eden od naslednjih naravnih korakov v družbo in okolje normalno vpetega posameznika.

Vsaka krizna intervencija ima svoje lastne zakonitosti in značilnosti, skupno vsem pa je objektivna in subjektivna ogroženost ljudi in njihovih življenj. Pri vseh naravnih nesrečah je pomembno zavedati se, da gre pri tistih, ki so nesrečo doživeli, za odzive normalnih ljudi v nenormalnih okoliščinah, in tudi, da se vsi odnosi med ljudmi, kakršni so vladali pred njo, le stopnjujejo. Medsebojne vezi, dobrotu in solidarnost postanejo močnejši, svojo moč pa okrepijo tudi nesoglasja in prepiri, saj planejo na plan s še večjo intenzivnostjo. Še tako ustrezna in pravočasna pomoč reševalnih ekip ne bo imela pravega učinka, če v prizadeti skupnosti ni ustreznih medosebnih odnosov. Zavedati se moramo, da je predvsem človeško vedenje tisto, ki blaži, preprečuje ali, v nasprotnem, poveča posledice nesreč.

Če hoče človek preživeti, se na hude in nevarne okoliščine ne more odzivati normalno, vsakdanje. Normalno je, da neposredno po travmatskem dogodku posamezniki doživljajo močna, prej neznana čustva in občutke ali pa ne občutijo sploh nič. Občutki tesnobe, depresivnosti, strah, da se bi kaj hudega pripetilo nam ali našim bližnjim, da se bo nesreča ponovila, nemoč in občutek izgubljenosti, občutki krivde, sram ob nemoči, jeza na tisto, kar se je zgodilo, občutek pomanjkanja pravega razumevanja pri drugih, vtis o neučinkovitosti pomoči, izmenjavanje razočaranja z upanjem na boljše čase v prihodnje so popolnoma normalni odzivi človeškega organizma v nenormalnih razmerah. Zanimanje in potlačitev čustev, ki se sprožijo ob travmatskem dogodku, sta nezdrava in lahko pripomoreta, da simptomi sčasoma ne izvenijo, ampak se razvijejo v težje oblike motenj, ki potrebujejo psihološko svetovanje in pomoč.

V izrednih razmerah je zelo pomembno čim prej zbuditi energijo posameznikov in skupin ter jo usmeriti v odpra-

vljanje posledic nesreče. Znanstveno je namreč dokazano in v praksi potrjeno, da fizičnega uničenja okolja in materialnih dobrin ob aktivaciji energije prebivalcev in njenem konstruktivnem usmerjanju v odpravo posledic nesreče ne spremlja socialni razkroj. Ljudje se lahko učinkovito in uspešno upirajo celo skrajnim razmeram. Vedenje posameznikov pod vplivom skrajnih stresov ob nesreči navadno ostane nadzorovano in ustrezno razmeram, ki vladajo na prizadetem območju.

Vsaka naravna nesreča, ne glede na obseg in povzročeno škodo, prekine vsakdanji ritem življenja in socialno dogajanje v skupnosti. Večina prebivalcev si po načelu »učinka spužve« (pod pritiskom se spužva kratkotrajno preobrazi, a se glede na svojo kakovost hitro povrne v prejšnji položaj in prvotno stanje) kmalu po prvem »šoku« opomore in preživi nesrečo brez motenj ter se lahko učinkovito popada z njenimi posledicami (jih začne odpravljati). Problemi oziroma negativni odzivi žrtev so pogosto bolj povezani z organiziranimi odzivi po dogodku oziroma nastopajo predvsem na skupinski ravni, ko se kmalu po nesreči zastavijo vprašanja organizacije, usklajevanja in delovanja različnih služb na prizadetem območju. Organizacije so namreč praviloma manj prilagodljive od posameznikov; z velikostjo katastrofe se večja število organizacij na terenu, premosorazmerno pa tudi zahteve po njihovi organiziranosti in usklajenem delovanju. Čimprejšnja ustrezna organizacija in uskladitev služb na terenu je nujna, saj v preveliki želji pomagati prizadetim pogosto delujejo ravno nasprotno – povzročajo se komunikacijske, avtoritetne in usklajevalne težave, ki ob pomanjkanju ustreznega vodenja lahko privedejo manjšo ali obvladljivo nesrečo do katastrofe neobvladljivih razsežnosti.

Osnovno pravilo pri nesreči je upoštevati socialni položaj prizadetih ljudi, prilagajanje njihovim potrebam pa je osnova za uspešno reševanje in odpravo posledic nesreče.

Vloga in pomen psihološke podpore ob naravnih nesrečah

Ob naravnih nesrečah je običajna praksa vsepovsod po svetu, da so sestavni del reševalnih ekip tudi psihologi. Njihova usposobljenost in znanje o soočanju s stresnimi situacijami in močnimi čustvenimi stanji lahko pomaga prizadetim v nesreči in prvim reševalcem razumeti normalnost njihovih odzivov na dogodek, bodisi da so to jeza, žalost ali druge močne čustvene poteze. Četudi psihologi ne izvajajo terapije na območju, ki ga je prizadela nesreča, lahko pomagajo prebivalcem pri vzpostavljanju njihove notranje moči pri premagovanju stresne situacije in okrevanju po nesreči. Psihologi lahko svetujejo in pomagajo prizadetim ljudem pri usvajanju veščin preživetja, pri premiku doživljanja brezizhodnosti žrtve katastrofe k občutku doživljanja zmagovalca, ki je preživel in premagal katastrofo z realističnim pogledom na stanje in svojo novo prihodnost. Psiholog na prizadetem območju

je lahko pomemben spodbujevalec oziroma »prenosnik« energije »nemočnih« žrtev na aktivne dejavnike pri odpravljanju posledic katastrofalnega dogodka. Ta proces vključuje prevzemanje majhnih korakov h konkretnim nalogam in povezavam z drugimi, ki so prav tako postavljeni pred logistične in čustvene izzive katastrofe.

Temeljni načini dela psihologa kot ponudnika prve psihološke pomoči se v marsičem razlikujejo od klasičnega zagotavljanja psiholoških storitev, predvsem pa morajo temeljiti na trenutnih potrebah prizadetega prebivalstva in zaznanih potrebah reševalcev. Pogosto so ravno reševalci čezmerno obremenjeni in v hotenju pomagati prizadetim pozabljajo na svoje potrebe, utrujenost in predvsem na to, da so tudi oni le ljudje in da so njihove človeške zmožnosti omejene. Pravilna delitev dela in počitka, dovolj spanja, hrane in tekočine, sprotna desenzitizacija nakopičenih čustev so nujni pogoj za uspešno delo reševalnih ekip.

Delovanje prve psihološke pomoči mora temeljiti v približevanju strokovnih storitev porabniku, bodisi prizadetemu prebivalstvu bodisi članom reševalnih ekip. Psihološka prva pomoč vključuje temeljne informacijskozbiralne tehnike, ki omogočajo takojšnje ugotavljanje osnovnih potreb prizadetih in posredovanje ugotovljenih potreb do ustreznih služb, izdelavo predlogov in ustreznih načinov zadovoljevanja teh potreb.

Zbiranje informacij ni enosmeren proces – pomembne informacije morajo potekati tudi v nasprotni smeri. Obveščanje prizadetih pa mora biti prilagojeno razmeram na prizadetem območju ter kulturnim in socialnim značilnostim slednjega. Tam, kjer bodisi ni sodobne informacijske tehnologije bodisi je ta uničena, je za obveščanje neustrezno uporabiti internet, radio ali televizijo, ker bodo sporočila našla pot do prizadetih le s plakatov in zgibank ter z ustnim sporočanjem. Pot do objektivnih informacij je vzpostavitev komunikacijskih (človeških) povezav s prizadetimi ljudmi, in to nevsiljivo, sočutno, pogosto s skupnim delom z njimi pri odpravljanju posledic nesreče, z aktivnim poslušanjem ter beleženjem njihovih težav in zaskrbljenosti v zvezi s tekočimi potrebami, z umirjanjem čustvene napetosti prizadetih, tako da se poudarja, glede na razmere, varno okolje, z zagotavljanjem pomoči prebivalcem pri urejanju začasnih bivališč in prilagajanju nanje, z obveščanjem o dostopnih virih nujne pomoči in njihovih lokacijah (hrana, voda, obleka, nujna medicinska pomoč ipd.) ter olajševanjem poti do njih, z zagotovitvijo prevoza ali konkretne dostave te pomoči, s svetovanjem staršem v zvezi z otroki in njihovim premagovanjem kriznega položaja ter ravnanjem staršev pri njihovem okrevanju; gre tudi za svetovanje službam na terenu pri njihovi kar najboljši organiziranosti in zagotavljanju ustreznega načina in vrste pomoči, za pomoč in svetovanje ljudem pri težavah, ki niso neposredno povezane z nesrečo, za izobraževanje lokalnih strokovnjakov (vzgojiteljev, učiteljev, zdravstvenih delavcev) o načinih sprejemanja travmatičnega dogodka in normalnih odzivih nanj (strah, nočne more, težave s spanjem, podoživljanje dogodka, razdra-

žljivost, umik, zapiranje vase, zmedenost) ter o ravnanju v zvezi s temi simptomi; za zagotavljanje ljudem, da si je mogoče opomoči po še tako težki nesreči in da je mogoča vzpostavitev polnega in zadovoljnega življenja. Pri delu z otroki je pomembno ugotavljanje in podkrepitev pozitivnih strategij obvladovanja težav, spodbujanje solidarnosti in medsebojne pomoči med otroki, svetovanje in pomoč družinam pri ponovnem vzpostavljanju vsakdanje rutine in odnosov, saj čimprejšnja vrnitev normalnih družinskih odnosov po nesreči zelo skrajša čas okrevanja družinskih članov. Pomembna sta tudi vzpostavitev organizacijske mreže lokalnih strokovnjakov, ki bo zagotavljala psihološke svetovalne storitve po umiku kriznointervencijskih skupin, ter obveščanje prebivalcev o načinu, vrstah in lokacijah zagotavljanja te pomoči.

Delo psihologa kot ponudnika prve psihološke oskrbe na prizadetem območju je večplastno in v mnogočem odvisno od njegove iznajdljivosti in samoiniciativnosti, sposobnosti empatije, posluha za ljudi in njihove potrebe, od ustvarjanja podlage za odprto komunikacijo, hitrega odzivanja ob doslednem in sprotne zadovoljevanju ugotovljenih potreb ter ob vsaj osnovnem poznavanju pravil in dela reševalnih ekip in drugih ponudnikov pomoči na prizadetem območju. Predvsem pa je uspešnost prve psihološke oskrbe na terenu odvisna od vzpostavitve ustreznih odnosov in povezav med vsemi akterji pri reševanju in lokalnimi strokovnjaki, saj je vsak od njih zgolj kamenček v mozaiku uspešnega reševanja ter odprave materialnih in nematerialnih posledic nesreče.

Načini izvajanja prve psihološke pomoči v Železnikih in njihovi okolici

V dneh neposredno po povodnji smo v občini Železniki izvajali prvo psihološko pomoč ogroženemu prebivalstvu. Za zagotovitev psihološke podpore sta bili 19. septembra že v zgodnjih jutranjih urah napoteni na prizadeto območje dve psihologinji Oddelka za psihološko dejavnost Poveljstva sil Slovenske vojske. Namen napotitve je bil poskrbeti za prvo psihološko pomoč ogroženemu lokalnemu prebivalstvu in psihološko podporo pripadnikom Slovenske vojske, Civilne zaščite, gasilcem in drugim, vključenim v dajanje osnovne pomoči in v odstranjevanje posledic poplav (nujna vzdrževalna dela in čiščenje za zadostitev osnovnim bivalnim pogojem in za delovanje osnovne infrastrukture). Psihološka podpora se je izvajala na podlagi samoiniciativnosti vključenih psihologinj, delno pa na podlagi izkušenj sodelovanja psihologov v Logu pod Mangartom, pri potresu v Posočju, v Tolminu, čeprav je vsaka nesreča zase specifična ter zahteva drugačen prijem, drugačne metode dela.

Naloga se je izvajala v operativnem štabu CZ, ki je bil organiziran v prostorih Občine Železniki, predvsem pa na terenu – na širšem območju občine (v Železnikih,

Zalem Logu, Farjem potoku, Davčji). V prvih dveh dneh po nesreči so bila obiskana vsa ogrožena območja v občini in zadovoljene so bile osnovne potrebe najbolj ogroženih: po hrani, vodi in električni oskrbi (generatorji), kar je bilo dostavljeno s helikopterji Slovenske vojske. Sprva je psihološko delo potekalo s fizičnim vključevanjem v odstranjevanje posledic vodne ujme, z obiskom vseh ogroženih območij, pogosto po komaj prehodnih terenih, z dostavljanjem hrane, goriva in generatorjev ter zbiranjem in dajanjem informacij o stanju na prizadetem območju. Ugotavljanje potreb prebivalcev, njihovo tekoče zagotavljanje tudi v odrezanih krajih in seznanjanje drugih s tem ter neposredna pomoč s skupnim odstranjevanjem posledic (čiščenje in odstranjevanje materiala, usklajevanje neposrednega izvajanja del pri odstranjevanju posledic, fizična pomoč pri dostavi hrane, goriva, generatorjev) so postavili temelje za medsebojno sodelovanje in zaupanje, posredno pa tudi za zaupanje prizadetih prebivalcev v vse, ki so pomagali.

Vzpostavljeni način delovanja je bil med lokalnim prebivalstvom izredno dobro sprejet, še posebno neposredno po nesreči, ko je bil njihov stik z obstoječimi strukturami zagotavljanja psihosocialne pomoči moten, delovanje drugih struktur pa usmerjeno predvsem v fizično odstranjevanje posledic povodnji in zagotovitev delovanja osnovne infrastrukture. Vzpostavitev sodelovanja z drugimi institucijami in organizacijami, ki sicer delujejo na prizadetem območju ali so bile vključene v odstranjevanje posledic neposredno ob nesreči, je omogočilo in olajšalo prvo psihološko pomoč, predvsem glede razumevanja potreb posameznikov in ocene njihove dejanske ogroženosti. Socialne delavke, patrolna služba, vzgojiteljice v vrtcih, zdravstveni delavci, župnik imajo o prebivalcih na prizadetem področju informacije, ki so neprecenljive vrednosti pri objektivni oceni ogroženosti posameznikov, ugotavljanju resničnih potreb in prednosti pri dajanju prve pomoči posameznikom.

Psihološko delo na terenu se je opravljalo peš (vozila v ta namen sploh ni bilo), kar je bilo prve dni povsem v redu, saj so bila mnoga območja za vozila nedostopna, za prebivalce na ogroženem območju pa je bil čim prejšnji stik s predstavniki reševalcev izredno pomemben, predvsem zaradi zagotavljanja socialne varnosti (niso nas pozabili) in pojasnitve stanja (neprevoznost, nedostopnost, pomoč pride takoj, ko bo mogoče ...), pa tudi zaradi pridobivanja informacij v pogovoru »iz oči v oči« z ogroženimi ljudmi in pridobivanja zanesljivih podatkov neposredno na terenu ter njihov prenos pristojnim službam oziroma vodstvu reševanja. Sprva so bile zaznane težave v komunikaciji in prenosu informacij med posameznimi akterji na prizadetem območju, zato je bilo zadovoljevanje posameznih potreb prebivalstva upočasnjeno (zagotovitev prostorov za higieno, javne pralnice). V prvih dneh, ki so najbolj občutljivi, se delo lokalnih strokovnih služb ni opazilo – odzvali so se šele po najinem posredovanju, a so strokovno usposabljanje prepustili nama.

Posamezni koraki, predvsem navezovanje stikov z obstoječo strukturo zagotavljanja pomoči, so bili narejeni v Škofji Loki.

Samo strokovno delo je potekalo v individualni in skupinski obliki ter je vključevalo individualne in skupinske razgovore s prizadetimi, izobraževanje posameznih skupin lokalnega prebivalstva (učiteljski zbor, zdravstveni delavci), pa tudi širše obveščanje in ozaveščanje ljudi.

Dela in naloge so bili opravljeni v treh vsebinskih sklopih, v skladu z načeli izvajanja prve psihološke pomoči.

1. Zagotavljanje prve psihološke pomoči v povodnji ogroženemu lokalnemu prebivalstvu:

- nevsiljivo, sočustvujoče vzpostavljanje stika z lokalnim prebivalstvom,
- pogovor s posamezniki, ki so izražali lastne skrbi glede svojcev, varnosti, premoženja, zadovoljevanja najosnovnejših potreb,
- spodbujanje in vzdrževanje občutka varnosti na fizični (kot pomoč pri odstranjevanju posledic poplave) in čustveni ravni (v obliki razgovorov),
- umirjanje in usmerjanje čustveno preobremenjenih prebivalcev,
- pomoč prebivalcem pri izražanju in zadostitvi najnujnejših osnovnih potreb (hrana, voda, oblačila ...), vključno z dostavo osnovnih življenjskih potrebščin (nujnih zdravil za prizadete v nedostopnih krajih),
- praktična pomoč in obveščanje prebivalstva o razpoložljivi pomoči in postopkih odstranjevanja posledic poplav in sanacije,
- vzpostavljanje povezav med prebivalstvom in socialno mrežo (RK, CSD ...),
- podpiranje konstruktivnega obvladovanja stresnih odzivov, sprejemanje čustev, s katerimi se srečujejo,
- seznanitev prebivalstva z možnimi stresnimi odzivi in s tem, da gre za normalne odzive na nenormalni dogodek,
- seznanitev z morebitnimi stresnimi odzivi pri občanih, ki so ranljivejši (otroci, starejši, bolni), in z ravnanjem v takšnih primerih,
- pomoč prebivalcem pri obvladovanju drugih življenjskih stisk, ki jih doživljajo sočasno z naravno nesrečo (npr. izguba svojca neposredno pred poplavami),
- pomoč pri obvladovanju konfliktov in napetosti med prebivalci.

2. Strokovno spremljanje pripadnikov SV, štaba civilne zaščite, gasilcev, prostovoljcev:

- opozarjanje na možne stresne odzive med pripadniki in prostovoljci,
- opozarjanje na vprašanje preutrujenosti in težav pri obvladovanju položaja, na pomen zamenjave osebja, vpeljevanja počitka in ustrezne prehrane,
- razbremenitev, pomoč pri sproščanju napetosti ob stresnih odzivi (t. i. defusing) v skupinski in individualni obliki.

3. Sodelovanje z lokalnimi civilnimi institucijami (občina, RK, CSD, šola, vrtec, ZD):

- informiranje štaba CZ in zaposlenih na Občini Železniki o zaznanih potrebah ter o možnostih zagotavljanja pomoči med lokalnim prebivalstvom,
- vzpostavljanje povezav z institucijami in med njimi, da se zagotovi nadaljevanje psihosocialne podpore prebivalstvu (Center za socialno delo Škofja Loka, Zdravstveni dom Škofja Loka in Železniki, Rdeči križ Železniki, Območno združenje Škofja Loka, krajevna Karitas ...),
- izvedba predavanja na temo »Stresni odzivi ob travmatskih dogodkih« za zaposlene v zdravstvenem domu,
- izvedba predavanj na temo »Stresni odzivi ob travmatskih dogodkih« in »Obvladovanje stisk kot posledice naravne nesreče pri otrocih« za zaposlene v OŠ Železniki in vrtcih,
- usklajevanje in sodelovanje pri organizaciji »usposabljanja« za otroke – kako ravnati ob naravnih nesrečah (predstava, ki bo predvidoma izvedena v organizaciji CZ).

Za izvajanje osnovne psihološke in psihosocialne pomoči sva med delovanjem na prizadetem območju izdelali štiri zloženke, prebivalcem in institucijam pa je bilo poslano tudi gradivo, ki ga sicer že uporabljamo na Oddelku za psihološko dejavnost pri izvajanju rednih del in nalog. Za različne ciljne skupine sva pripravili dve različni predavanji.

Izvajanje prve psihološke pomoči na ogroženem območju je potekalo deset dni – končano je bilo po opravljeni oceni, da je krizno psihološko posredovanje zaključeno in da so vzpostavljene ustrezne službe na terenu.



Slika 1. Oddelek za psihološko dejavnost PS SV je med delovanjem na prizadetem območju izdelal zgibanke kot pripomoček pri izvajanju osnovne psihološke pomoči.

Figure 1. During its activities in the flood-stricken area the Psychological Operation Unit within the Force Command of the Slovenian Armed Forces produced leaflets to serve as an aid in providing psychological assistance.

Sklepne misli

Pomembno se je zavedati, da je prva psihološka pomoč izrednega pomena za preprečevanje oziroma zmanjševanje posledic poznejših stresnih odzivov. Ustrezna pomoč prebivalstvu in reševalnim ekipam pospeši uspešnost delovanja, vzpostavlja medsebojno zaupanje med prebivalci in reševalnimi ekipami, zlasti pa blaži trenutne negativne odzive ter zmanjšuje in preprečuje poznejši izbruh telesne ali duševne simptomatike, ki bi potrebovala psihološko pomoč in obravnavo. Predvsem je pomembno neposredno po nesreči obdržati prebivalstvo na ravni pozitivnega (evstresa), kar zagotavlja njihovo dejavno vključevanje v odpravo posledic, temeljiti pa mora na odkrivanju in zadovoljevanju primarnih, osnovnih potreb prebivalstva (hrana, voda, higiena, pralnice, kopalnice, tekoče in stvarno obveščanje javnosti, ne po spletnih straneh in radiu, če nimajo računalnika ali radijskih in TV-aparatov, ampak z zgibankami, plakati, zvočniki na avtomobilih). Osnovni način dajanja prve pomoči mora biti »dostava na dom«, saj je treba dati pomoč najbolj potrebnim na kraju ogroženosti; sem sodi tudi zagotovitev socialne in psihološke varnosti z obiski pri prebivalcih takoj in ne nekaj dni po nesreči, tudi v najodročnejših krajih, ter brezplačna dostava zdravil, orodja in opreme za odpravljanje posledic nesreč.

Ker znanstveniki opozarjajo in predvidevajo povečanje števila naravnih katastrof po vsem svetu, je edini pravi

način zmanjševanja njihove škode ustrezna priprava nanje. Priprava o načinih in vrstah odzivanja ob naravnih nesrečah, usposabljanje iz stresnega menedžmenta, pomoči in samopomoči v stresnih položajih, bi morala nujno postati sestavni del šolskega izobraževalnega sistema in ne le del izobraževanja vojakov, policistov, gasilcev, reševalcev. Prej ali slej je možna žrtev nesreč lahko vsak izmed nas in le z ustrezno pripravo, izobraževanjem in usposabljanjem vseh prebivalcev na potencialno ogroženih območjih bomo nanje ustrezno pripravljene ter bomo znali pravilno in pravočasno ukrepati, tako pa kar najbolj zmanjšati posledice. Krepitev medsebojnega sodelovanja in pomoči pa je jamstvo za odpravo posledic še tako hude nesreče, saj je predvsem človek s svojim vedenjem tisti, ki blaži, preprečuje ali, v nasprotnem, poveča posledice nesreč.

Viri in literatura

1. Psychological First Aid, Field Operations Guide, Medical Reserve CORPS, National Child Traumatic Stress Network, National Center for PTSD, Washington DC, 2004.
2. Rupar, R. in Resman, P., 2004. Psihološke priprave. Interno psihološko gradivo, Poveljstvo sil Slovenske vojske, Vrhnika.
3. Rupar, R., 2001. Zagotavljanje pogojev za bojevanje, psihološka podpora bojnega delovanja. Zaključna naloga, RS, MORS, CVŠ, ŠČ, Vrhnika.