

# POMEN PSIHOLOŠKE POMOČI OB NARAVNIH NESREČAH

## Importance of psychological help at the time of natural disasters

Vanja Badovinac\* UDK 614.8:159.9

**Povzetek**  
Avtorica ugotavlja, da je soočenje z nesrečo stresni dogodek, na katerega se ljudje največkrat odzovejo z njim znanim obrambnim mehanizmom. Prizadetost posameznika je največkrat odvisna od vrste nesreče in njegove sposobnosti soočanja s posledicami. Na splošno velja, da si ljudje po nesreči opomoremo hitro, zlasti če nesreča ni zahtevala žrtev med našimi bližnjimi. K temu prispevajo tudi reševalne službe, prostovoljci in organizacije, ki nudijo pomoč, za katero so usposobljeni in odgovorni. Članek navaja oblike pomoči, ki jo ob naravnih nesrečah potrebujejo prizadeti. S primeri štirih naravnih nesreč, ki so se zgodile v Sloveniji v zadnjem desetletju, avtorica odgovarja na vprašanje, če je materialna pomoč v osnovnih življenjskih potrebščinah (bivalne zmogljivosti, hrana, obleka in denar) zadostna, in ali prizadeti potrebujejo tudi psihosocialno pomoč. V članku je predstavljena umestitev tovrstne pomoči v sistem zaščite, reševanja in pomoči v Sloveniji in navedeni so predlogi za okrepitev tovrstne pomoči.

**Abstract**  
The author notes that being faced with a disaster is a stressful event to which people often respond with familiar defence mechanisms. How an individual is affected usually depends on the type of disaster and her or his capacity to face the consequences. In general, people recover quickly after a disaster, especially if the disaster did not involve fatalities among those close to them. Rescue services, volunteers and organisations that provide assistance contribute to this, for which they are trained and responsible. The article addresses the question of what forms of help people affected by disasters need. In the case of four natural disasters that have occurred in Slovenia in the last decade, the author discusses whether material assistance in the form of the basic necessities of life (accommodation, food, clothing and money) is sufficient or whether those affected also need psycho-social help. Establishing such help within the system of protection, rescue and assistance in Slovenia is presented and some suggestions for strengthening such assistance are enumerated.

## Nesreče v svetu in pri nas

Nesreče, bodisi naravne ali tehnološke, in različne oblike nasilja, vsak dan prizadenejo ljudi po vsem svetu, tako psihološko, fizično, socialno, duhovno in materialno. Nesreče imajo največkrat dolgoročne posledice za prizadeto lokalno skupnost.

V zadnjem desetletju število naravnih in tehnoloških nesreč narašča. V zgodnjih devetdesetih letih prejšnjega stoletja statistični podatki v svetovnem merilu navajajo 430 večjih nesreč letno, na pragu novega tisočletja pa je to število naraslo na 700. Največ nesreč utrpijo države tretjega sveta, torej socialno in gospodarsko šibke države. Najštevilčnejše so nesreče v prometu, sledijo jim nesreče zaradi vremenskih neviht<sup>1</sup>. Tudi Slovenija ni izjema.

V zadnjih letih so bili pogosti požari in neurja, visok sneg in žled, največ pa je bilo poplav. Kljub temu podatki javnomnenjske raziskave Obramboslovnega raziskovalnega centra, ki se ukvarja s preučevanjem nesreč, kažejo, da se prebivalci Slovenije doma počutimo varno. Še najbolj smo zaskrbljeni zaradi družbeno-socialnih problemov, kakor je naraščanje kriminala in uživanja drog, relativno visoka stopnja brezposelnosti in nizka rodnost in pogoste prometne nesreče. Naravne in tehnološke nesreče se jim zdijo za našo državo precej ogrožujoče, nevarnosti vojaškega in terorističnega napada zunanjega sovražnika pa ne prepoznavajo za vir ogrožanja varnosti naše države<sup>2</sup>.

Kakor Slovenija je tudi v drugih članicah Evropske unije veliko nesreč. Najrazličnejše reševalne službe, prostovoljci in organizacije oskrbijo ogromno ljudi, prizadetih v

\* Mag., Entrapharm, d. o. o., Pot k sejmišču 30, 1000 Ljubljana, vanja.badovinac@entrapharm.com

<sup>1</sup> Povzeto po: Mednarodna federacija Rdečega križa, Disaster report 2004, Ženeva 2004

<sup>2</sup> Povzeto po: Obramboslovni raziskovalni center: Javnomenjska raziskava, Nacionalna in mednarodna varnost 2003, <http://nato.gov.si/slo/javno-mnenje/nacionalna-varnost.pdf>

nesrečah. Pri tem uporabljajo različne metode dela, ki so odvisne od kulturnega okolja, v katerem se pomoč izvaja, vrste nesreče, razpoložljivih ekonomskih virov in znanja. Poleg običajnih oblik pomoči, kakor so reševanje, nudenje začasnega bivališča in oskrba z osnovnimi življenjskimi potrebščinami, se nudi tudi psihosocialna pomoč oz. podpora. V strokovnih krogih še vedno potekajo razprave, katera vrsta psihosocialne pomoči je najustreznejša ob določeni vrsti nesreče in v določenem geografsko-kulturnem okolju, vendar je strokovno mnenje enotno, da je storjena največja škoda – tako v socialnem kakor moralnem smislu – če se ne naredi ničesar. Zatorej v evropskem prostoru velja, da minimalna priprava na psihosocialno pomoč ob nesrečah zajema pripravo, načrtovanje in evalvacijo izvajanja psihosocialne pomoči. V Sloveniji nas k temu zavezuje že eno temeljnih načel zaščite, reševanja in pomoči, ki pravi, da je vsak posameznik upravičen do pomoči ob nesreči in da mora vsaka civilizirana družba pomoč zagotoviti in izvajati<sup>3</sup>.

## Osebne nesreče in nesreče v lokalni skupnosti

Nesreče vedno najbolj prizadenejo ljudi, bodisi v mestnem ali v podeželskem okolju. Ljudje so ob nesreči lahko prizadeti neposredno ali posredno. Prizadeti so lahko sorodniki, ki jih nesreča sicer ni prizadela neposredno, temveč je prizadela njihove bližnje, prijatelje ali znance. Nesreče lahko vplivajo na posameznike, na širše skupine ljudi ali na celotno lokalno skupnost.

Izraz »osebne nesreče« pomeni osebno spoprijemanje posameznika z nesrečo, bodisi da je oseba prizadeta neposredno, osebno ali posredno zaradi posledic nesreče (npr. izgube bližnjega).

»Nesreča lokalne skupnosti« pomeni, da je prizadeta celotna skupnost in je nesreča zahtevala življenja ali veliko ranjenih, ljudje so izgubili domove ali druge materialne dobrine, poškodovana je industrija ali javne institucije. S pomočjo medijev, ki imajo danes velik mednarodni pomen in dosežejo zelo veliko ljudi, lahko nesreča lokalne skupnosti postane širše mednarodno znana in prizadene ljudi veliko širše. Prav tako imajo lahko zlasti ekonomske in socialne posledice v neki lokalni skupnosti veliko širši vpliv doma in v tujini.

Nesreča prizadene tudi reševalno osebje. To so predstavniki različnih sil za zaščito in reševanje ali institucij, ki so kakor koli vključeni v reševanje ob nesreči (policija, zdravstveni reševalci, gasilci, predstavniki nevladnih organizacij, vojska, prostovoljci, predstavniki lokalne ali državne oblasti in drugi).

## Reakcije ljudi ob nesrečah

Ob nesreči so prizadeti prebivalci lokalne skupnosti, torej lahko rečemo, da je prizadeta tudi lokalna skupnost. Oboji, tako posamezniki kakor lokalna skupnost, si sčasoma opomorejo, prizadetost ob nesreči se lahko izrazi takoj ali šele pozneje. Na splošno velja, da si ljudje po nesreči popolnoma opomorejo v šestih do šestnajstih mesecih (Baum, Fleming 1993, Green, Linday 1994, Steinglass, Gerrity 1990 v DMHR Handbook, 2000: 24).

Za večino ljudi je reakcija ob nesreči ali po njej kratkotrajna, relativno hitro minljiva in pomeni **normalen odziv na nenormalen dogodek**. Nanj se odzovejo z znanimi, njim lastnimi obrambnimi mehanizmi, ob pomoči opornih mrež in služb ter z materialnimi sredstvi, ki jih imajo ali so jih ob nesreči dobili.

Pomembno je, da so prizadeti prebivalci seznanjeni s tem, da je vsakršna reakcija zaradi nesreče normalna in celo pričakovana. Prizadeti prebivalci (ter posredno prizadeti, npr. sorodniki, prijatelji ...) lahko izrazijo reakcije pozneje po nesreči, ko se začnejo zavedati, kaj še bi se lahko zgodilo, pa se ni. Kljub temu, da so nesrečo preživeli, jo začnejo doživljati kot potencialno nevarnost, da bi življenje lahko tudi izgubili, nesrečo kot nevarnost začnejo doživljati šele po končanem dogodku. Tudi če je reakcija posameznika (ljudi) ob nesreči videti ekstremna, skoraj nikoli ne preide v kronične težave. Pravzaprav je prav ta »prožnost« ljudi po nesreči ena poglobitnejših značilnosti nesreč in obnove stanja po nesreči. Še več, posledice takšnih dogodkov prinesejo celo nekaj pozitivnih lastnosti oz. stanj. Ljudje se pogosto šele ob nesreči zavedo, kako močni so in koliko bremena lahko prenesejo. Skoraj praviloma se ob takšnih dogodkih zblížajo prebivalci lokalne skupnosti (ki pa po Poliču<sup>4</sup> pogosto skrhajo dobre odnose v procesu obnove skupnosti, največkrat zaradi različnih mnenj glede dodelitve pomoči in porabe sredstev za obnovo). Prizadeti posamezniki po nesreči mnogokrat spremenijo nekatera življenjska stališča in vrednote, zadajo si nove cilje in spremenijo svoje prednostne naloge. To se imenuje tudi »posttravmatska rast« (Calhoun, 2000 v DMHR Handbook, 2000: 27).

## Psihološki odziv na nesrečo

Znano je, da ljudje na stresne situacije različno reagiramo. Od osebnostnih značilnosti posameznika je odvisno, kako se bo spopadel s stresi in drugimi psihičnimi obremenitvami, in od njih je odvisno, kakšen bo izid tega spoprijema. Podobne stresne situacije imajo na različne ljudi zelo različne učinke. Razlike v spoprijemanju s stresi so lahko zelo presenetljive, včasih celo usodne, odvisno od osebnostnih lastnosti posameznika. Ne glede na to

<sup>3</sup> Povzeto po: Načela zaščite, reševanja in pomoči.

<sup>4</sup> Polič, M. (zbral in uredil), (1994), Psihološki vidiki nesreč. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje.

pa velja, da lahko s prepoznavanjem lastnega spoprijemanja s stresno situacijo posledice nekoliko ublažimo. K temu pripomore zavedanje, da so naše reakcije na stres normalne ne glede na to, kako reagiramo, in da ne moremo vedno nadzorovati dogajanja. Pomembno je, da se doživljanja stresa in svojih reakcij ne sramujemo, tudi če potrebujemo strokovno pomoč. V težkih situacijah je pomembna bližina družine in dobri odnosi med njenimi člani. Kljub stresu, ki ga je povzročila nesreča, poskušamo ohraniti vsakodnevni način življenja, sproti reševati manjše spore in težave, ki nastajajo v vsakdanjem življenju, odkriti dejavnosti, ki nas pomirjajo, nas osrečujejo in nam kljub stresni situaciji lepšajo življenje. Če smo predhodno pripravljeni na morebitno stresno situacijo, ki jo povzročijo naravne nesreče, je naše spoprijemanje z njo lažje.

## Psihosocialna prva pomoč

Prva psihosocialna pomoč ne pomeni poglobljenega dela s prizadetimi (ne raziskuje stanja posameznikov), temveč zagotavlja mir, skrb in podporo pri psihičnem okrevanju (Raphael, 1993: 37). Cilji psihosocialne prve pomoči so podobni kakor pri zdravstveni prvi pomoči, torej rešiti čim več življenj, poskrbeti za varnost in preživetje, zagotoviti osnovne življenjske razmere in varnost. Zato poskušamo po nesreči prepoznati tiste prebivalce, ki jih je nesreča najbolj prizadela in izražajo hudo čustveno stisko ter doživljajo vedenjske in fizične motnje. Psihosocialna prva pomoč vključuje svetovanje, predvsem pogovor, ponovno zagotavljanje varnosti in skrb za osnovne življenjske potrebe (živila, nastanitve, oblačila).

Pomemben je tudi način poročanja prizadetim o stanju po nesreči, zlasti o osebah, ki so jim blizu. Svetovalni delavci morajo »prepoznati moč« posameznika za sprejem tovrstnih informacij in jih podajati v skladu s sposobnostmi posameznika, da se sooči s slabimi novicami.

Vsi reševalni delavci, ki so po nesreči takoj na kraju dogodka, morajo biti seznanjeni s temeljnim znanjem psihološke prve pomoči, prepoznati morajo pomen čustvenih odzivov prizadetih, tovrstno usposabljanje pa mora biti vzporednica ostalih tehnik prve pomoči (zlasti zdravstvena prva pomoč).

## Posttravmatska motnja in posttravmatski stres

Posttravmatski stres ni nova oblika motnje. Zgodovinski viri kažejo, da so ga poznali že v antičnih časih, raziskovalno pa so se mu posvetili zlasti po drugi svetovni vojni in po vietnamski vojni. Civilne žrtve posttravmatskega stresa so bili mnogi, ki so doživeli grozote holokavsta druge svetovne vojne, pri vojakih pa se je množično pojavljal po vietnamski, zalivski in korejski vojni ter vojni na Balkanu v prejšnjem desetletju.

Poglavitni znak posttravmatske motnje je razvoj značilnih simptomov kot posledice izpostavljenosti močnim stresnim/travmatičnim situacijam, ki vključujejo osebno izkušnjo ali dogodek, kakor je smrt ali ogrožanje življenja, če smo priča dogodku, ki je zahteval življenja, če izvemo za nasilno smrt ali mučenje osebe, ki nam je blizu. Odziv posameznika vključuje močan strah, občutek nemoči in groze, pri otrocih pa se pojavlja tudi dezorganizirano in zelo razburjeno vedenje. Značilni znaki doživete travme so podoživljanje dogodka, izogibanje ponovni podobni travmatični situaciji in pogosta odreenelost namesto ustreznega odziva. Ti znaki travme običajno trajajo več kakor en mesec, motnje pa lahko povzročijo resne klinične težave (razna bolezenska stanja) ter slabše socialno delovanje osebe<sup>5</sup>.

Ljudje, ki trpijo za posledicami posttravmatskega stresa, pogosto podoživljajo travmatično izkušnjo v obliki nočnih mor in ponovnega doživljanja dogodka v budnem stanju, imajo težave z nespečnostjo, počutijo se odrinjene in odtujene, opisani dogodki pa se lahko pojavljajo tako pogosto, da bistveno vplivajo na vsakdanje življenje posameznika. Posttravmatski stres se najpogosteje pojavi v nekaj dneh in tednih po doživetju negativni izkušnji, pri približno 30 % ljudeh<sup>6</sup>, ki ga doživijo, pa ostane kronična motnja.

Posttravmatski stres ljudje pogosto doživljajo ne glede na družbeno pripadnost ali kulturne vzorce, ki jim pripadajo. V dokaj enaki obliki se pojavlja pri moških in pri ženskah (vendar so ženske zanj dovzetnejše), pri različnih starostnih skupinah, različnem socialno-ekonomskem statusu, v zahodnih in vzhodnih kulturah<sup>7</sup>.

Znaki posttravmatskega stresa le redko povsem izginejo, še redkeje se to zgodi samodejno. Ljudje, ki trpijo za posledicami posttravmatskega stresa, se z motnjo spoprijemajo na različne načine; najučinkovitejši pomoči sta strokovna pomoč in delo na sebi. Okrevanje po doživetju stresni situaciji in posttravmatskem stresu je pogosto dolgotrajno, napredek je počasen, prav tako je pričakovanje, da bo podoživljanje dogodka popolnoma izginilo, nerealno. Oseba, ki trpi za posttravmatskim stresom, se skoraj nikoli ne znebi spominov in občasnega ponovnega doživetja nesreče, s strokovno pomočjo pa ta občutja lažje prepozna in nanje ustrezno reagira. Hujše oblike posttravmatskega stresa je treba zdraviti tudi z zdravlili.

<sup>5</sup> Povzeto po: [www.mental-health.today.com/ptsd/dsm.htm](http://www.mental-health.today.com/ptsd/dsm.htm) (Posttraumatic Stress Disorder DSM-IV)

<sup>6</sup> Podatek je povzet po ameriški strokovni literaturi, zato je odstotek verjetno nekoliko višji, kakor bi najverjetneje veljal za Evropo, saj vključuje tudi vojne veterane vietnamske vojne, v kateri so sodelovali zlasti ameriški vojaki.

<sup>7</sup> Povzeto po: <http://www.mental-health-today.com>, A National Center for PTSD Fact Sheet, What is PTSD?

## Pomoč ob nesrečah v Sloveniji in pomen psihološke pomoči<sup>8</sup>

V Sloveniji ni obsežnih katastrofalnih naravnih nesreč, so pa raznovrstne in številne. V zadnjem desetletju so Slovenijo zaznamovale štiri velike naravne nesreče, ki so močno vplivale na gospodarstvo, lokalno skupnost v sociološkem pomenu in seveda na posameznike. Zato sem prav na podlagi teh nesreč empirično, z anketo, preučila odziv ljudi na nesreče in jih vprašala, ali poleg finančne pomoči pričakujejo tudi psihološko pomoč. Raziskava je zajela ljudi, ki so jih prizadele naslednje nesreče:

- potres l. 1998 v severozahodni Sloveniji, vzorec: N = 89,
- poplave l. 1998 na celjskem območju, vzorec: N = 87,
- zemeljski plaz l. 2000 v Logu pod Mangartom, vzorec: N = 46,
- suša l. 2003 v Prekmurju, vzorec: N = 90.

(N = število sodelujočih v raziskavi)

Sodelujoče v raziskavi sem izbrala na podlagi dveh meril, in sicer, da je oseba odrasla in je doživel(a) obravnavano naravno nesrečo. V raziskavo sem vključila območja, za katera sem menila, da jih je nesreča dosegla in tam pustila posledice. Tako je raziskovanje, ki se nanaša na potres, zajelo poleg prebivalcev Bovca tudi okoliške vasi in zaselke, ki so utrpeli posledice potresa. Pri poplavah sem v raziskavo poleg prebivalcev mesta Celje, ki jih je v raziskavi sodelovalo največ, prav tako vključila prebivalce sosednjih vasi. Pri raziskovanju suše sem zajela samo prebivalce podeželskega območja; prebivalcev mest nisem zajela, saj menim, da jih suša ni neposredno prizadela. V raziskovanje zemeljskega plazusa sem vključila prebivalce Loga pod Mangartom, ki so bili edini neposredno prizadeti.

Regije, v katerih je potekala raziskava, veljajo v Sloveniji za najbolj ogrožena območja, zlasti severovzhodna Slovenija. Tega se zavedajo tudi tamkajšnji prebivalci, vendar se, kakor kaže raziskava, kljub temu ne nameravajo odseliti.

### **Psihosocialne posledice**

Nesreče nedvomno vplivajo na vsakodnevno življenje ljudi, kako in v kolikšni meri pa je odvisno od nesreče, ki jih je prizadela. Najpogostejši odgovor vseh anketirancev glede počutja ob nesreči in neposredno po njej je, da so bili prestrašeni in so se slabo počutili, zmanjšal

se je družinski prihodek (zlasti zaradi izgube nekaterih materialnih dobrin, ki so jih morali znova kupiti), pogost odgovor pa je bil tudi, da je trpelo družinsko življenje. Najtežje so posledice nesreče doživljali prebivalci Loga pod Mangartom, saj so mnogi poleg velikega strahu in motenj spanja ter poslabšanega družinskega življenja utrpeli tudi izgube sorodnikov in prijateljev. Anketiranci, ki so doživeli potres, so podobno odgovarjali, le da je bilo njihovo družinsko življenje še bolj prizadeto, saj so se mnogi morali začasno odseliti od doma, kar dokazuje pogost odgovor, da so zaradi nesreče izgubili hišo in (ali) drugi objekt. Pri mnogih se je zaradi potresa zmanjšal družinski prihodek, bilo jih je strah, posledično so imeli ali še imajo motnje spanja in teka. Nesreče vplivajo tudi na medsebojne odnose med ljudmi v lokalni skupnosti. Takoj po nesreči so odnosi največkrat zelo dobri, ljudje si med seboj pomagajo. V času po nesreči, ko se že začne obdobje obnove, pa se le-ti praviloma poslabšajo, zlasti ko pride do razdeljevanja pomoči. To so v razgovorih nedvoumno potrdili zlasti anketiranci Loga pod Mangartom. Skoraj polovica vseh anketirancev je odgovorila, da nesreča nikakor ni vplivala na njihovo življenje.

### **Pomoč – pričakovanja in potrebe prizadetih**

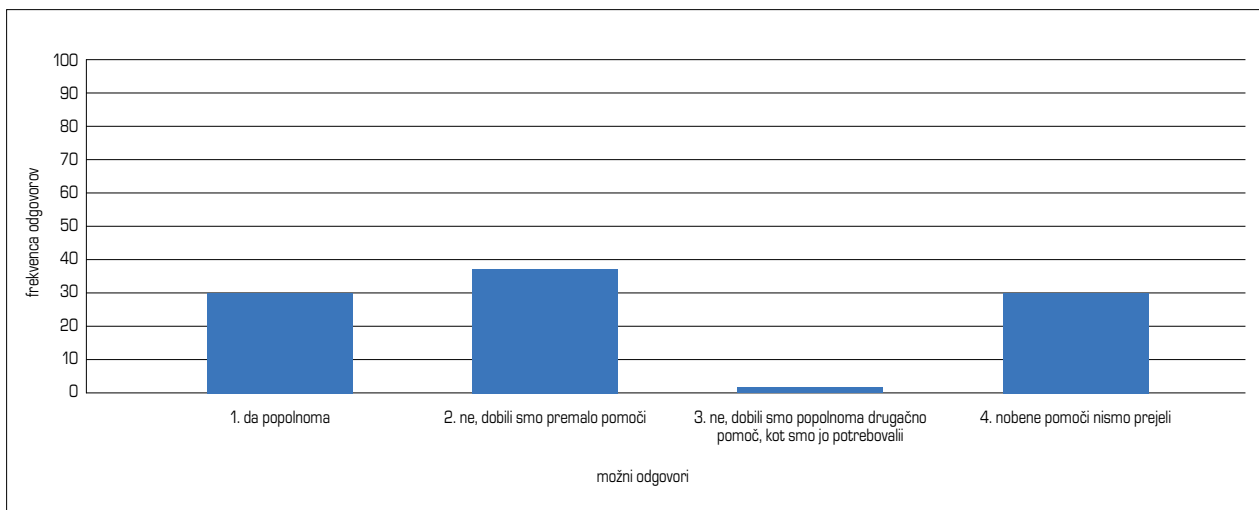
Od stopnje in oblike prizadetosti ljudi ob nesreči so odvisna njihova pričakovanja in potrebe po pomoči. Vsaka razvita država ima organiziran sistem zaščite, reševanja in pomoči. Materialna pomoč prizadetim je samoumevna. Toda ali to prizadetim v nesreči zadostuje? Se lahko izguba najbližjih nadomesti z denarjem, novo hišo ali gospodarskim poslopijem? Ali naš sistem zaščite, reševanja in pomoči sploh zmore in zna ponuditi psihosocialno oporo ljudem, ki jo potrebujejo? Ali sploh imamo usposobljene strokovne službe ali posameznike, v vladnem ali nevladnem sektorju, za tovrstno pomoč?

Raziskava je pokazala, da so pričakovanja prizadetih ob nesreči različna, a kljub vsemu najbolj usmerjena v materialno, torej denarno pomoč. Na vprašanje, kakšne vrste pomoči so bili deležni ob nesreči in ali je bila ta skladna z njihovimi pričakovanji, je bil najpogostejši odgovor, da je sploh niso prejeli, razen prebivalci Loga pod Mangartom. Tam skorajda ni bilo družine, ki ne bi dobila pomoči, kar odgovori anketirancev potrjujejo.

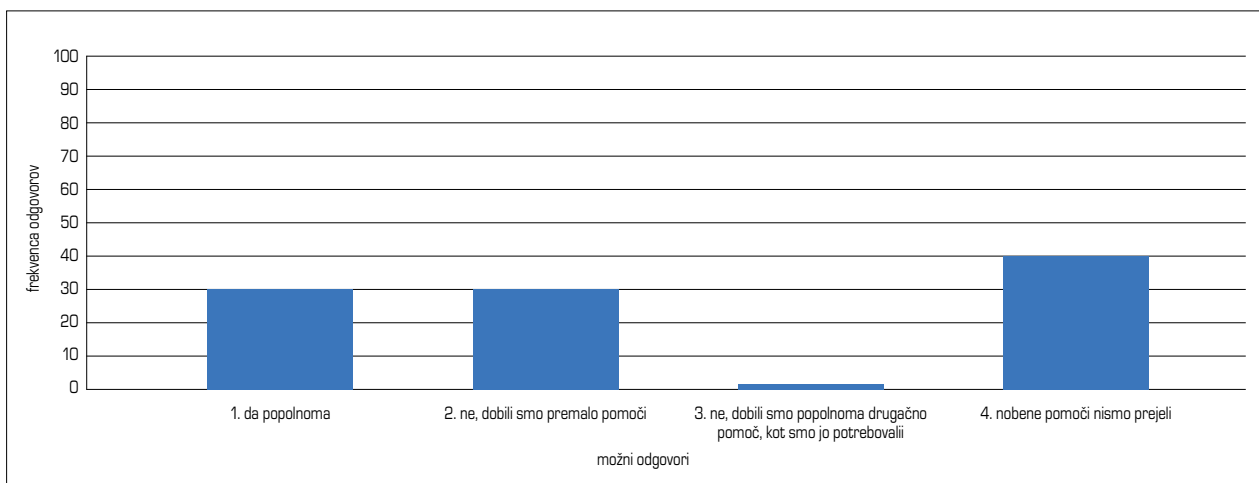
Najpogostejša oblika pomoči, ki so jo prejeli anketiranci vseh obravnavanih nesreč, je pomoč v hrani, vodi in drugih pijačah, oblačilih ter denarna pomoč. Vsi so dobili tudi nasvete strokovnjaka s področja nesreče, ki jih je prizadela. Nekateri so morali tovrstno pomoč poiskati sami, ponekod, zlasti v Prekmurju, kjer so bile zaradi suše prizadete kmetijske površine, so svetovalci ljudi obiskali po nalogu občine ali države.

Druge oblike pomoči se razlikujejo glede na vrsto nesreče, in sicer so prebivalci Posočja in Loga pod Mangartom

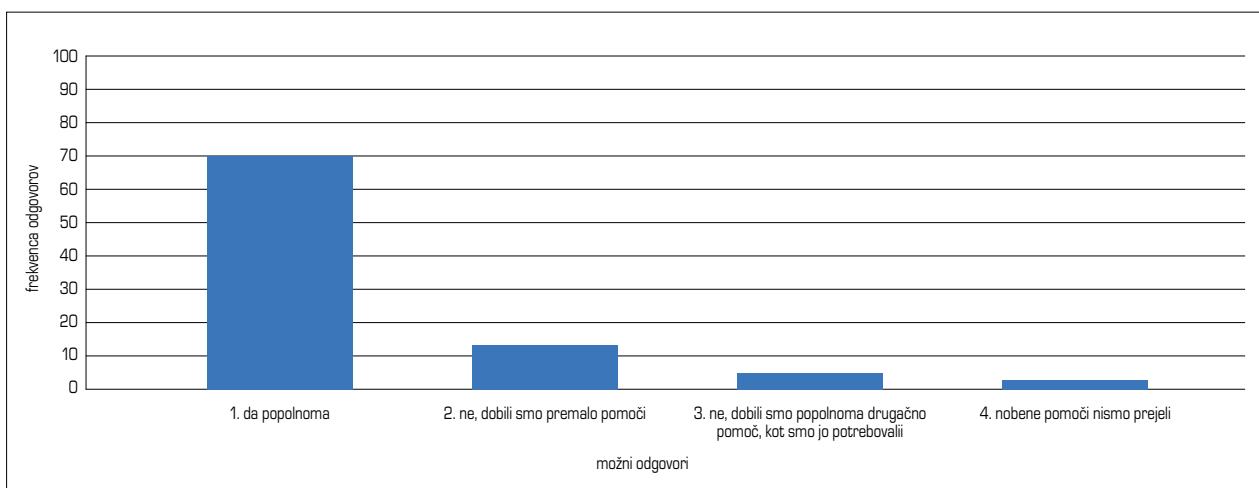
<sup>8</sup> Članek predstavlja le del pridobljenih rezultatov obširne raziskave o pomenu psihološke pomoči ob naravnih nesrečah v Sloveniji. Raziskavo avtorica predstavlja v magistrskem delu Pomen psihološke pomoči ob naravnih nesrečah, maj 2006.



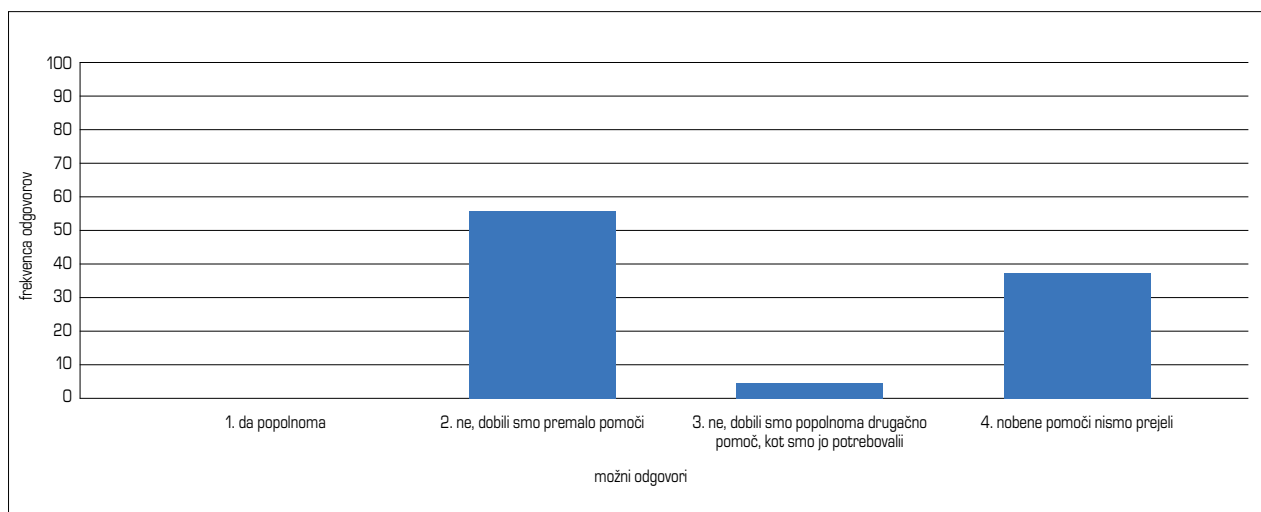
Slika 1. Odgovori anketirancev Posočja na vprašanje: Ali je bila nudena pomoč skladna z vašimi pričakovanji?  
 Figure 1. Answers of interviewees in Posočje to the question: Did the help of all kinds offered meet your expectations?



Slika 2. Odgovori anketirancev celjskega območja na vprašanje: Ali je bila nudena pomoč skladna z vašimi pričakovanji?  
 Figure 2. Answers of interviewees in the Celje region to the question: Did the help of all kinds offered meet your expectations?



Slika 3. Odgovori anketirancev Loga pod Mangartom na vprašanje: Ali je bila nudena pomoč skladna z vašimi pričakovanji?  
 Figure 3. Answers of interviewees in Log pod Mangartom to the question: Did the help of all kinds offered meet your expectations?



Slika 4. Odgovori anketirancev Prekmurja na vprašanje: Ali je bila nudena pomoč skladna z vašimi pričakovanji?

Figure 4. Answers of interviewees in Prekmurje to the question: Did the help of all kinds offered meet your expectations?

dobili pomoč v bivalnih zmogljivostih, denarno pomoč in psihosocialno pomoč in možnost komuniciranja s predstavniki reševalnih služb. Prebivalci Prekmurja so prejeli zlasti finančno in strokovno pomoč (s področja kmetijstva) ter hrano za živino.

Na vprašanje, ali je bila pomoč, ki so jo prejeli, skladna z njihovimi pričakovanji, so pozitivno v največji meri odgovorili anketiranci Loga pod Mangartom, ki so ob nesreči in po njej prejeli veliko pomoči, saj so v slovenskem prostoru potekale številne akcije zbiranja različne pomoči. Le nekaj nad 10 % vprašanih je odgovorilo, da so prejeli premalo pomoči. Skoraj popolnoma nasprotno so odgovorili anketiranci Prekmurja, saj niti eden ni odgovoril, da je bila prejeta pomoč popolnoma skladna z njihovimi pričakovanji, temveč jih je skoraj 60 % odgovorilo, da so prejeli premalo pomoči, in nekaj manj kakor 40 %, da niso prejeli nobene pomoči. V pogovoru z anketiranci Prekmurja sem ugotovila, da so bila njihova pričakovanja po pomoči skoraj v celoti usmerjena v finančno pomoč, ki naj bi jim jo po njihovem mnenju namenila država. Glede na to, da je pri opisu demografskih podatkov velika večina anketirancev odgovorila, da zaslužijo manj kakor 626€ (150.000 SIT) na mesec, je ta odgovor popolnoma razumljiv. Tudi delež upokojencev in brezposelnih oseb je v primerjavi z ostalimi tremi nesrečami bistveno višji, kar samo še dodatno dokazuje prizadetost ljudi zaradi uničenega pridelka.

Anketiranci Posočja in celjske regije so skoraj v enakem odstotku, okoli 30 %, odgovorili, da so prejeli pomoč popolnoma v skladu z njihovimi pričakovanji, in skoraj v enakem odstotku, da niso prejeli nobene pomoči.

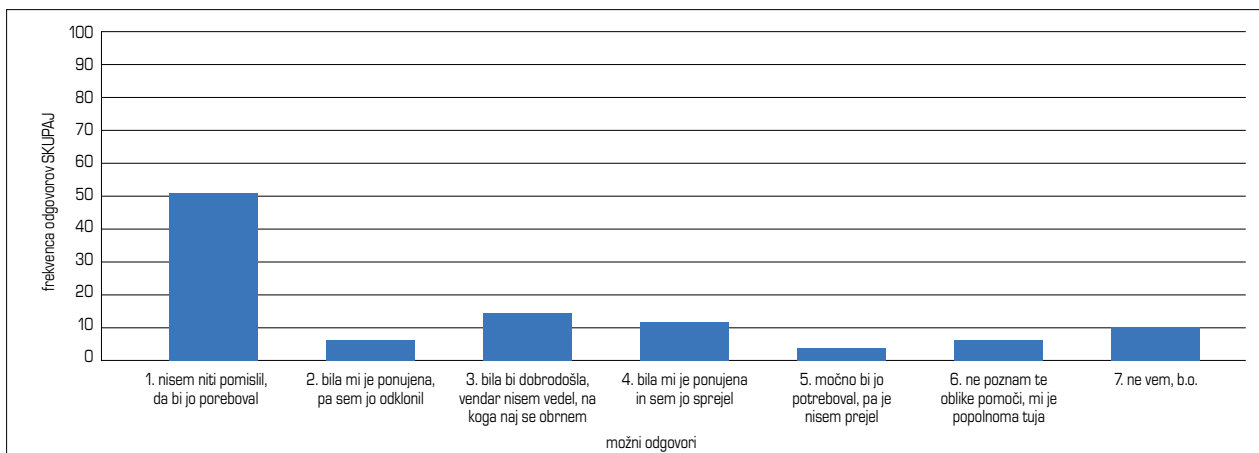
Glede na temeljni cilj raziskave sem anketirance povprašala, ali sploh poznajo psihosocialno pomoč in kaj si predstavljajo pod tem izrazom. Odgovori so med seboj precej različni, skupno vsem pa je, da ljudje bolj ugibajo, kaj je psihosocialna pomoč, kakor da bi dejansko vedeli. Podali so izredno široko paleto odgovorov, mnogi med njimi s

strokovno psihosocialno pomočjo nimajo nič skupnega. Anketiranci z višjo izobrazbo so pravilneje odgovorili, pogosteje so v odgovor vključili tudi naziv strokovnega delavca, ki naj bi tovrstno pomoč izvajal. Na podlagi tega lahko sklepamo, da ljudje težko zaprosijo in zahtevajo tovrstno obliko pomoči, saj ne vedo, kaj naj bi jim ta pomoč sploh ponudila.

O potrebnosti psihosocialne pomoči za njih osebno se odgovori anketirancev pri posameznih nesrečah precej razlikujejo. Psihično so bili nedvomno najbolj prizadeti prebivalci Loga pod Mangartom, ki so v več kakor 20 % odgovorili, da so psihosocialno pomoč potrebovali in so jo tudi iskali. Le okoli 40 % anketirancev je odgovorilo, da tovrstne pomoči nikakor niso potrebovali in manj kakor 5 %, da je sploh ne poznajo. Nekoliko višji odstotek je tistih, ki so psihosocialno pomoč imeli na voljo, vendar je niso sprejeli. Prebivalcem Loga pod Mangartom je bila tovrstna pomoč ponujena v okviru vojaške službe, pogovore je namreč opravljal vojaški psiholog, kar je sicer bolje kot nič, vendar strokovno zagotovo ne povsem ustrezno.

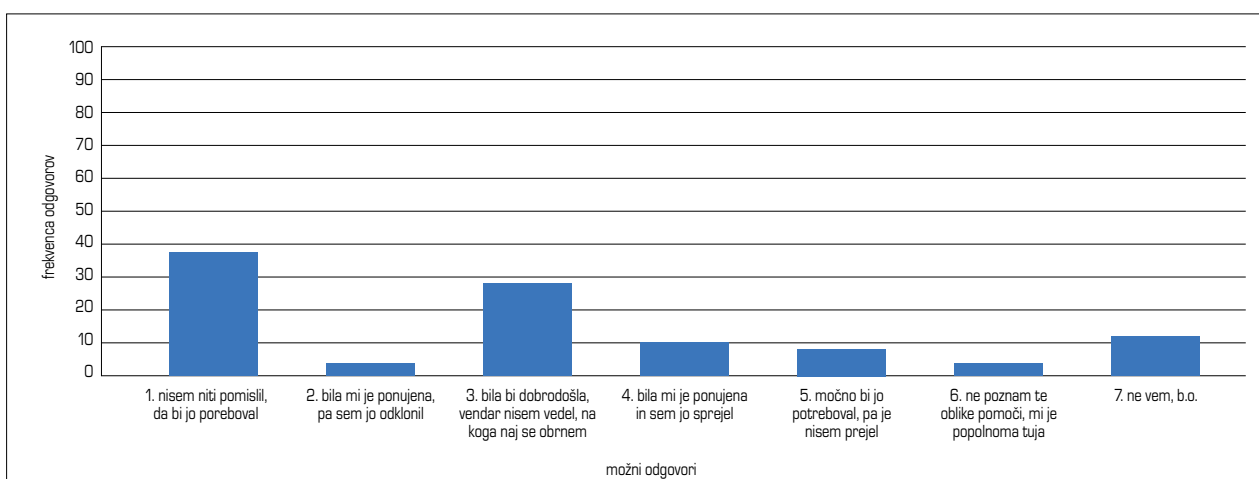
Odgovorom prebivalcev Loga pod Mangartom se močno približajo odgovori prebivalcev Posočja, ki pa za razliko od Ložanov niso vedeli, na koga naj se za tovrstno pomoč obrnejo. Tako je odgovorilo skoraj 30 % vprašanih, nekaj manj kakor 10 % jih je celo odgovorilo, da bi psihosocialno pomoč močno potrebovali, pa je niso prejeli. Nekaj manj kakor 40 % odstotkov vprašanih ni niti pomislilo, da bi potrebovali tovrstno pomoč, in nekaj manj kakor 5 % je takšnih, ki te oblike pomoči sploh ne poznajo. 10 % vprašanih je takšno pomoč izkoristilo.

Prebivalci celjske regije, ki so doživeli poplave, so v večji meri odgovorili, da psihosocialne pomoči niso potrebovali, tako jih je odgovorilo več kakor 60 %. Nekaj več kakor 10 % anketiranih je odgovorilo, da bi psihosocialno pomoč potrebovali, pa niso vedeli, na koga naj se obrnejo. Nekaj anketirancev, 5 %, je takšno pomoč prejelo, nekaj



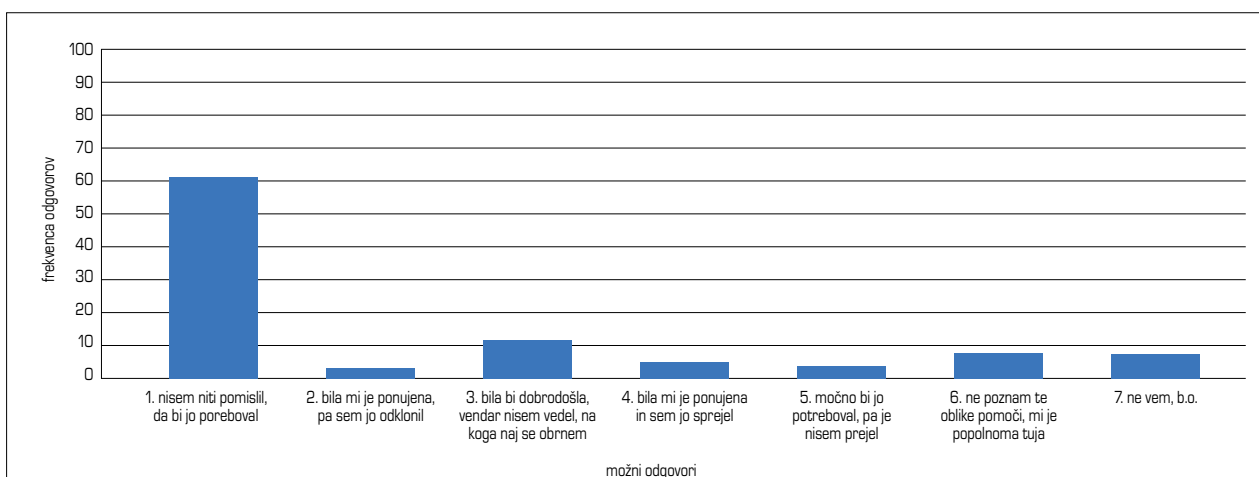
Slika 5. Odgovori anketirancev iz vseh regij na vprašanje: Kaj menite o potrebnosti psihosocialne pomoči za vas osebno?

Figure 5. Answers of interviewees from all regions to the question: What do you think about the need for psycho-social help for you personally?



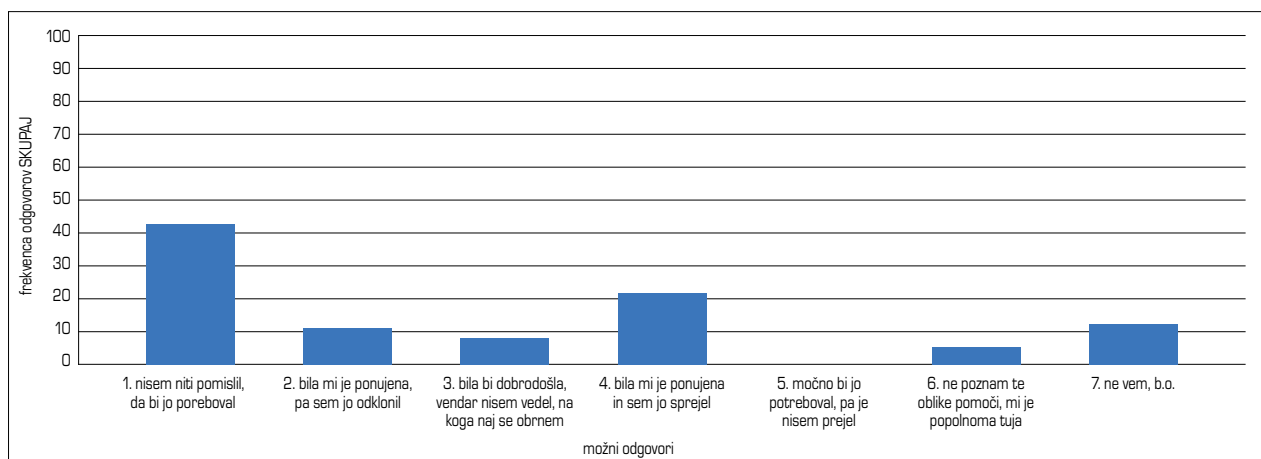
Slika 6. Odgovori anketirancev Posočja na vprašanje: Kaj menite o potrebnosti psihosocialne pomoči za vas osebno?

Figure 6. Answers of interviewees in Posočje to the question: What do you think about the need for psycho-social help for you personally?



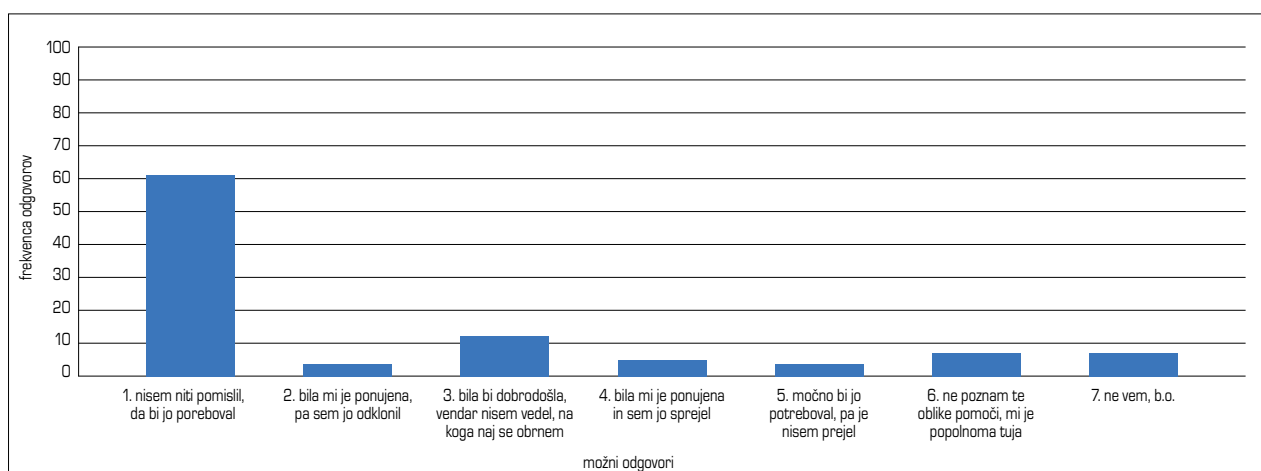
Slika 7. Odgovori anketirancev celjskega območja na vprašanje: Kaj menite o potrebnosti psihosocialne pomoči za vas osebno?

Figure 7. Answers of interviewees in the Celje region to the question: What do you think about the need for psycho-social help for you personally?



Slika 8. Odgovori anketirancev Loga pod Mangartom na vprašanje: Kaj menite o potrebnosti psihosocialne pomoči za vas osebno?

Figure 8. Answers of interviewees in Log pod Mangartom to the question: What do you think about the need for psychosocial help for you personally?



Slika 9. Odgovori anketirancev Prekmurja na vprašanje: Kaj menite o potrebnosti psihosocialne pomoči za vas osebno?

Figure 9. Answers of interviewees in Prekmurje to the question: What do you think about the need for psycho-social help for you personally?

manj pa je takšnih, ki so jo odklonili, čeprav jim je bila ponujena.

Prebivalci Prekmurja so imeli najmanj psihosocialnih težav. Kljub temu je skoraj 10 % anketiranih odgovorilo, da bi bila psihosocialna pomoč dobrodošla, vendar niso vedeli, kje naj jo poiščejo, 5 % vprašanih je tovrstno pomoč sprejelo, 7 % vprašanih pa je odgovorilo, da te oblike pomoči sploh ne poznajo. Večina (60 %) vprašanih ni pomislila, da bi poiskali takšno pomoč.

Odgovor na vprašanje, kdo jim je bil najbolj v psihično oporo ob nesreči, je pokazal, da so glavno nalogo opravili člani najozje družine, prijatelji in ljudje iz lokalne skupnosti, ki se med seboj skoraj praviloma poznajo. V Logu pod Mangartom so anketiranci odgovorili, da so jim bili ob nesreči v oporo ljudje, ki jih do takrat sploh niso poznali, in sicer kar v 20 %, pri potresu pa nekaj več kakor 5 %. Le malo vprašanih se je odločilo poiskati psihološko pomoč v različnih institucijah. Raziskava je tudi sicer pokazala

nizko stopnjo zaupanja v uradne institucije, kjer bi sicer lahko poiskali pomoč v stiski (zdravstvene in socialne službe, humanitarne organizacije ...).

Odgovor, da jim ob nesreči nihče ni stal ob strani, je odstotkovno nizek pri vseh vprašanih, če pa so že odgovorili tako, so mnogi zraven dodali pojasnilo, da psihične opore niso niti potrebovali.

## Predlogi za učinkovitejše izvajanje psihološke pomoči ob naravnih nesrečah

Raziskava je pokazala, da večina prizadetih ob nesrečah pričakuje zlasti denarno pomoč. Kadar gre za težje nesreče, ko ljudje poleg materialnih dobrin izgubijo tudi svoje najbližje, prijatelje ali znance, potrebujejo tudi psiho-



loško obravnavo. Na tem področju je v institucionalnem sistemu zaščite, reševanja in pomoči vrzel.

Nujno potrebna bi bila uvedba strokovne službe za nudenje psihosocialne pomoči neposredno ob nesreči in v času po njej (tako dolgo, dokler to narekujejo potrebe ljudi), bodisi na ravni vladnih institucij ali v sodelovanju z nevladnimi. V sistemu civilne zaščite delujejo ekipe prve pomoči, ki pa so specializirane izključno za nudenje prve medicinske pomoči. O psihosocialni pomoči niso poučeni in je kot takšni ne znajo in tudi ne smejo izvajati. Vsaj en član ekipe prve pomoči bi moral biti usposobljen za nudenje prve psihosocialne pomoči.

Služba psihosocialne pomoči bi morala poskrbeti za zaupnost, anonimnost in diskretno obravnavo posameznika, zlasti v manjših krajih. Ljudje se tudi zaradi izpostavljenosti in osebnih poznanstev za tovrstne usluge ne odločajo.

Raziskava prikazuje, da je bila potreba po psihosocialni pomoči najizrazitejša pri prebivalcih Loga pod Mangartom po nesreči zemeljskega plazu. Na pomoč je priskočila vojska z vojaškim psihologom, ki je ljudem pomagal v najtežjih trenutkih. Pomoč je bila seveda dobrodošla, vendar vojaški psiholog ni usposobljen za nudenje psihosocialne pomoči ob naravnih nesrečah, temveč ob oboroženih spopadih. Pomanjkljivost omenjene pomoči je bila tudi v njeni razpoložljivosti, saj je psiholog deloval v posebnem uradu in so ljudje prihajali k njemu, če so to želeli. Pomoč bi bila veliko učinkovitejša, če bi psiholog obiskoval ljudi na njihovih domovih. V majhnih krajih je lahko obisk psihologa še vedno stigmatiziran, čeprav je bila v tej nesreči stiska ljudi splošno razumljena kot posledica nesreče in se je kljub vsemu kar nekaj ljudi odločilo za obisk pri psihologu. Psihološka pomoč v konkretnem primeru je bila organizirana takoj po nesreči, teorija pa navaja, da psihične travme pri ljudeh lahko trajajo tudi do šest mesecev in več ali pa se začnejo šele dlje časa po nesreči, ko so posledice nesreče navidezno že odpravljene. Na to bi morale biti svetovalne službe še posebej pozorne in pomoč izvajati še dolgo po nesreči (tako dolgo, kakor to želijo in potrebujejo prizadeti prebivalci).

Večji premik na področju psihosocialne pomoči v naravnih nesrečah se je zgodil v letu 2004, ko je področje Posočja spet prizadel potres. Takrat je na podlagi izkušenj (potreb prebivalcev) pri prejšnjih nesrečah svojo vlogo na področju psihosocialnega dela prepoznala Fakulteta za socialno delo. Ustanovila je skupino strokovnjakov, ki so izvajali tovrstno pomoč na prizadetem območju. To kaže, da se stvari tudi na tem področju premikajo, vendar je to še daleč od systemske ureditve, ki bi tovrstno pomoč spodbujala strokovno, organizacijsko in tudi finančno. Tako so npr. svetovalci v omenjenem projektu bivali v lokalni šoli, do zadnjega trenutka ni bilo povsem jasno, kako bo s povrnitvijo potnih stroškov, delo pa je bilo prostovoljno. To je seveda v skladu z delovanjem sil za zaščito, reševanje in pomoč, pri katerih delujejo prostovoljci, vendar je njihovo delovanje

systemska in zakonsko urejeno. Pri pomoči Fakultete za socialno delo sodelujoči niso bili aktivirani na takšen način, ampak so strokovni delavci sami odločili sodelovati (pri čemur jih je delodajalec spodbujal, ker gre za posebno znanstveno ustanovo, sicer bi bilo takšno sodelovanje močno oteženo ali skoraj nemogoče). Menim, da bi morali odgovorni za varstvo pred nesrečami nujno razmisliti o vključitvi tovrstne strokovne službe v sistem zaščite, reševanja in pomoči, izkoristiti znanje strokovnjakov s področja psihosocialnih ved, jih dodatno usposobiti za posebnosti dogajanja ob nesrečah in jih vključiti tudi v različna preverjanja usposobljenosti za delovanje ob nesrečah, podobno kakor ekipe za nudenje prve medicinske pomoči. Takšne strokovne službe bi morale javnost tudi ozaveščati, kaj »psihosocialna pomoč ob nesreči« sploh je. Tako bi ljudje vedeli, na koga se lahko obrnejo ob duševni ali čustveni stiski.

## Viri in literatura

1. Baum, A., Fleming, I., 1993. Implications of psychological research on stress and technological accidents. *Washington, American Psychologist*, št. 48, 665–667.
2. Beck, U., 2001. *World Risk society*. Cambridge, Polity Press, Malden, Oxford.
3. Centre for Mental Health NSW Health, 2000. *Disaster Mental Health Response Handbook (DMHR Handbook)*. Australia.
4. Doyal, L., Gough, I., 1991. *A Theory of Human Need*. Houndmills, Basingstoke, Hampshire, London, The Macmillan Press.
5. Gordon, R., Wraith, R., 1993. Responses of children and adolescents to disasters. *International handbook of traumatic stress syndromes*. New York, Plenum. 561–575.
6. Green, B. L., Lindy, J., 1994. Posttraumatic stress disorder in victims of disasters. *Psychiatric Clinics of North America*, št. 17, 301–309.
7. Howorth, J., Menon, A., 1997. *The European Union and National Defense Policy*. London, Routledge.
8. [http://psychcentral.com/library/natural\\_disasters.htm](http://psychcentral.com/library/natural_disasters.htm)
9. <http://science.uniserve.edu.au/school/resource/natdis.html>
10. <http://www.bbc-safety.co.uk/guidance/naturaldisasters/disasters.htm>
11. [http://www.cce.cornell.edu/food/ed\\_resources/pdf\\_files/natural\\_disasters.pdf](http://www.cce.cornell.edu/food/ed_resources/pdf_files/natural_disasters.pdf)
12. <http://www.mental-health-today.com>
13. <http://www.mo-rs.si/urszr/>
14. <http://www.redcross.org/services/disaster/>
15. Malešič, M., 1990. Obramba in varnost – podružbljanje, profesionalizacija, voluntarizem. *Teorija in praksa*, let. 27, št. 3/4. Ljubljana, Fakulteta za družbene vede. 422–429.
16. Malešič, M., 1991. Civilna obramba na Švedskem. *Ujma*, št. 5. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje. 243–246.

17. Malešič, M., 2001. Javnost o varstvu pred nesrečami. Nesreče in varstvo pred njimi. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje Ministrstva za obrambo.
18. Malešič, M., 2004. Krizno upravljanje in vodenje v Sloveniji, izzivi in priložnosti. Ljubljana, Fakulteta za družbene vede.
19. Mikuš Kos, A., Slodnjak, V., 2000. Nesreče, travmatski dogodki in šola: Pomoč v stiski. Ljubljana, DZS.
20. Musek, J., 2000. Nova psihološka teorija vrednot. Educy – Inštitut za psihologijo osebnosti. Ljubljana.
21. Obramboslovni raziskovalni center: Javnomnenjska raziskava, Nacionalna in mednarodna varnost 2003, <http://nato.gov.si/slo/javno-mnenje/nacionalna-varnost.pdf>
22. Polič, M., 1996. Vedenje ljudi ob požarih, Požar, št. 4, 16–19.
23. Polič, M., 1997. Nevarnost in človeško vedenje. Ujma, št. 11. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje. 286–289.
24. Polič, M., 1999. Komuniciranje z javnostjo ob nesrečah. Ujma, št. 13. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje. 350–354.
25. Polič, M. (zbral in uredil), 1994. Psihološki vidiki nesreč. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje.
26. Raphael, B., 1993. Disasters Management. National Health and Medical Research Council publication. Canberra, Australian Government Publishing Service.
27. Retterstol, N., Mortensen Sunndt, M., 2001. Disasters and After Effects. Atlantic Press
28. Smith, E. M., North, C. S., McCool, R. E., Shea, J. M., 1990. Acute postdisaster psychiatric disorders: identification of persons at risk. American Journal of Psychiatry, 147, 202–206.
29. Solomon, S. D., Bravo, M., Rubio Stipeć, M., in ostali, 1993. Effect of family role on response to disaster. Journal of Traumatic Stress, 6, 255–269.
30. Ušeničnik, B. (gradivo zbral in uredil), 2002. Nesreče in varstvo pred njimi. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje Ministrstva za obrambo.
31. Državni načrt zaščite in reševanja ob potresu (2003). Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje Ministrstva za obrambo.
32. Uredba o organiziranju, opremljanju in usposabljanju sil za zaščito, reševanje in pomoč, Uradni list, RS, št. 22/99, 99/1999, 102/2000.
33. Ursano, R. J., Grieger, T. A., McCarroll, J. E., 1996. Prevention of posttraumatic stress: Consultation, training and early treatment. New York, Guilford. 441–462.
34. Vlada RS, 2001. Nacionalni program varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami od leta 2001 do 2006. Ljubljana.
35. Vlada RS, 2001. Strokovna doktrina zaščite, reševanja in pomoči. Ljubljana.
36. Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami, Uradni list RS, št. 64/1994.