

KO SE ZAMAJEJO TLA POD NOGAMI

When the Earth Shakes Beneath Our Feet

Petra Resman * UDK 159.9:550.34

Povzetek	Abstract
Tako kot površino Zemlje vsakodnevno pretresajo potresi, ki so večinoma tako šibki, da jih sploh ne zaznamo, pomembni življenjski dogodki in spremembe pretresajo človeške duše in puščajo razpoke v njih. Nekateri pretresi so neopazni in jih zlahka obvladamo, medtem ko nas drugi ohromijo in nam ne pustijo zadihati. Take so tragične izgube svojcev in prijateljev, napadi, ugrabitve ... in kot najpogostejše, prometne, delovne in naravne nesreče, med katere prištevamo tudi potres. Pojavijo se bolj ali manj intenzivne telesne, čustvene in kognitivne reakcije, ki večinoma same po sebi izzvenijo, včasih pa zahtevajo pomoč.	Many earthquakes occur every day, but most of them are so weak that we cannot feel them. In the same way, important life events can shake human souls and make them crack. We don't even notice, and can easily cope with, some of the quakes. The others tend to make us stiff and unable to catch our breath. Such are tragic losses of family members and friends, assaults, kidnappings... and the most frequent - traffic or working accidents and natural disasters, such as earthquakes. Critical incidents can cause more or less intensive physical, emotional and cognitive reactions. Most of them vanish by themselves after a period of time, whereas others can require help.

Uvod

Površje Zemlje je sestavljeno iz plasti trdnih kamnin – zemeljske skorje, pod katero je plast staljenih kamnin. Zemeljska skorja je tako kot sestavljanka sestavljena iz več kosov, ki se imenujejo tektonske plošče in plavajo na staljenih kamninah pod njimi. Potresi nastajajo predvsem tam, kjer se tektonske plošče premikajo in zadevajo druga ob drugo. Vsako leto se zgodi tudi do milijon potresov, ki pa so večinoma tako šibki, da jih zaznajo le zelo občutljive naprave. Nekateri potresi pa so neznansko močni ... (Halley, 2000).

Podobno je človeška duša sestavljena iz trdnih plasti, ki nam omogočajo, da se zavarujemo pred zunanjim okoljem, kajti pod bolj ali manj trdno lupino se skriva mehko in občutljivo jedro.

Tudi v človeku nastajajo »potresi«. Predvsem takrat, ko naše želje in sanje zadevajo ob dejansko stanje, ko subjektivno doživeti problem zadene ob neuspešne strategije reševanja, ko se nam pripetijo dogodki, na katere nismo pripravljeni in so zunaj meja naših običajnih izkušenj, dogodki, ki preplavijo vse naše čute in jih razumsko ne moremo niti ne znamo umestiti v nobenega od obstoječih predalčkov.

Vsakodnevno doživljamo potrese. Nekateri so tako šibki, da jih zaznavajo le najbolj občutljivi posamezniki in posamezniki, ki so zaradi večjih pretresov trenutno bolj ranljivi;

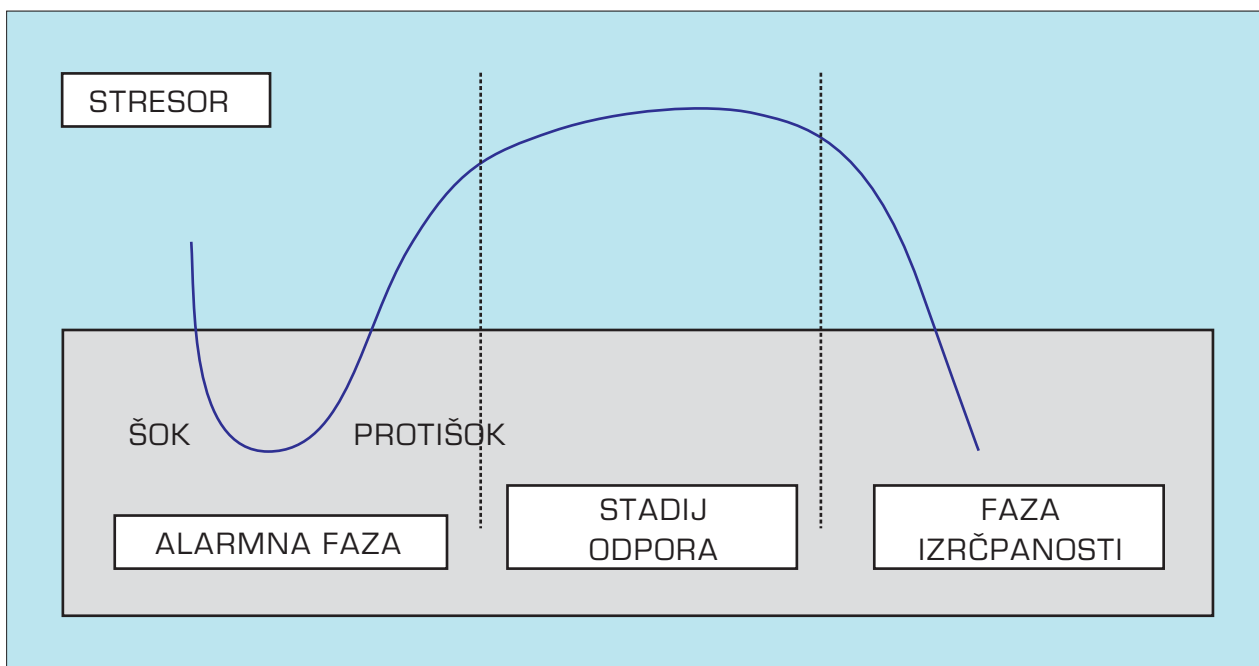
nekateri potresi pa so neznansko močni in si po njih še dolgo ne opomoremo ...

Stres in dejavniki stresa

»Duševni potresi« so vsi stresni dogodki, s katerimi se vsakodnevno srečujemo, najsi gre za otroke, ki se še zaspani nočejo obleči, medtem ko se nam mudi v službo, za šefa, ki komaj čaka, da nas bo ponovno oštel, za policista, ki nas je kaznoval zaradi prehitre vožnje, ali za zakonski prepir. To so le majhni, komaj zaznavni stresi, ki se iz dneva v dan kopičijo in jih bolj ali manj spretno obvladujemo; po alarmni fazi telo mobilizira energijo, delovanju stresorjev se upremo in naše delovanje se povrne v običajne okvire. Če naša prizadevanja za obvladovanje vsakodnevnih težav niso uspešna, če jih ne obvladujemo in predelujemo sproti, postopoma zamajajo naše temelje – pojavijo se motnje in znaki izčrpanosti (Musek, 1994).

Izraz stres ima pogosto, čeprav po krivici, negativno konotacijo. Pojmujemo ga kot nekaj škodljivega, kot nekaj, kar nas ogroža, čeprav gre po definiciji, ki jo v svojem prispevku navaja Musek (1994) za: **»...sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev, ki poteka po zakonitem vzorcu«**. In kot tak lahko torej na organizem učinkuje pozitivno, v tem primeru govorimo o evstresu, ali negativno, kar pojmujemo kot distres. V vsakem primeru pa je funkcija stresa v prvi vrsti obrambna – organizmu pomaga zbrati in usmeriti energijo, ki je potem, glede na situacijo uporabljena za boj – spopadanje s problemom ali pa beg – izogibanje težavam, ki se lahko kaže na zelo različne načine.

* Ministrstvo za obrambo RS, Poveljstvo sil Slovenske vojske, Vojašnica Ivan Cankar, Vrhnika, presman@volja.net



Slika 1. Potek stresa.
Figure 1. The course of stress

Naravne nesreče kot vir stresa

Drugi »duševni potresi« imajo že sami po sebi rušilno moč; zamajejo nas globoko pri koreninah in nam grozijo, da nas bodo iztrgali iz zemlje. Pojavi se situacija, ki je ne moremo umestiti v običajne okvire našega življenja, težava, ki je z običajnimi strategijami ne uspemo rešiti, in nastopi **kriza**. Duševne krize povzročajo dogodki, ki preprečujejo ali ovirajo izpolnjevanje pomembnih življenjskih ciljev; pogosto gre za nepričakovane in velike življenjske spremembe in dogodke (Tekavčič Grad, 1994). To so razmere, nad katerimi nimamo pravega nadzora, zahtevajo velike prilagoditve in spremembe v posameznikovem življenju, vendar so k sreči razmeroma redke in niso del vsakdanjega življenja (kar je tudi lahko vzrok naše nepripravljenosti nanje).

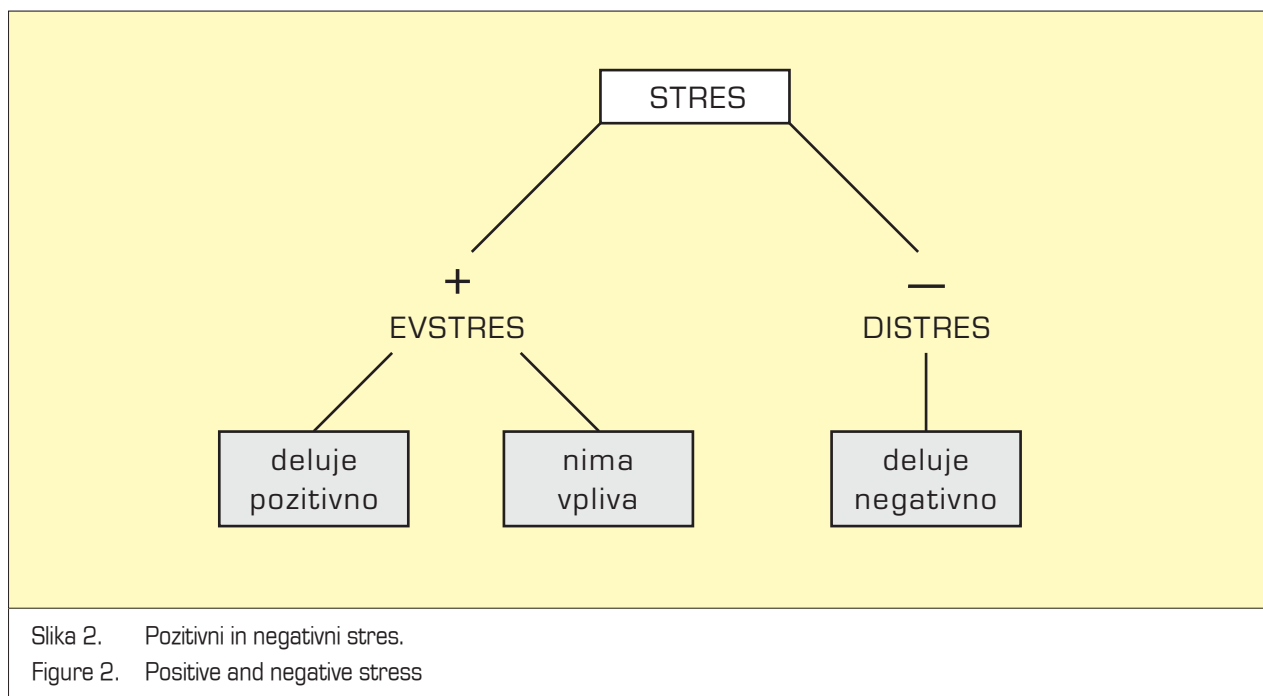
Taki so vsi izredni dogodki, s katerimi se v življenju srečamo, in bi jih lahko označili kot travmatične; naravne nesreče, nesreče z velikim številom žrtev, smrt otroka, samomor ali druga travmatična smrt bližnjega, smrt sodelavca na delovnem mestu ipd. **Travmatični dogodek**, med katere uvrščamo tudi naravne nesreče, kot so potresi, poplave, obsežni požari, je **dogodek zunaj meja običajnih izkušenj, ki je pogosto nenaden in nepričakovan, poruši posameznikov občutek nadzora, vključuje zaznavanje življenjske nevarnosti, lahko pa tudi prvine emocionalne izgube**. Polič (1994) nesreče, med katerimi so najpogostejše prav naravne in delovne nesreče, opisuje kot »dogodke, v katerih se pojavijo poškodbe in škoda, pri čemer dogodek sam ni bil namerno izzvan«.

Človek si je od nekdaj poskušal razložiti dogajanje okrog sebe, si ustvariti logični red v smislu vzroki – posledice,

s katerim bi mogel obvladovati svoje (zunanje in notranje) okolje. Ko so se pojavljale okoliščine, na katere ni imel vpliva in so bile zunaj njegovega nadzora, je iskal razlago v zunanjem okolju; vzroke za lastne težave je iskal v božjem gnevu, bogovom nosil žrtve na oltar ter prosil milosti. Tudi za potrese so že od nekdaj obstajale zelo različne razlage, s katerimi so ljudje poskušali dati smisel sicer nepojmljivemu dogajanju v svojem okolju. Eskimi so npr. mislili, da potrese povzroča velikanski kit, ki zamahuje s svojim ogromnim repom. Zelo podobno razlago ponuja legenda o ribi Faroniki, ki je poznana v nekaterih delih Slovenije in sosednjih držav. Grki so bili prepričani, da je vzrok za potrese bog Atlas, ki stoji na robu sveta in podpira nebo ter se pri tem občasno spotakne. Domorodna ameriška plemena pa so menila, da se Zemlja včasih premakne zato, ker jo na hrbtu nosi velikanska želva.

Kategorije stresnih dogodkov	Primeri
Katastrofe	Poplave, potresi, požari, vojne...
Veliki življenjski dogodki	Poroka, smrt, rojstvo otroka...
Manjši mikro stresi	Vsakodnevni stresi – zakonski prepiri, zamujanje v službo, slaba ocena otroka v šoli...
Kronični stresi	Bolezen, izmensko delo, straža, dežurstvo...

Preglednica 1. Kategorije stresnih dogodkov.
Table 1. Categories of stressful events



Čeprav danes bolj ali manj natančno poznamo vzroke nastanka potresov, pa leti (tako kot druge naravne in tehnološke nesreče) ostajajo zunaj **meja našega nadzora in nepredvidljivi**, pri tem pa načenjajo naš občutek varnosti, ki predstavlja eno osnovnih človekovih potreb. Za potres je značilno, da v hipu **zajame vse čute** – slišimo bobnenje, žvenketanje predmetov, občutimo premikanje in izgubljammo ravnotežje, vidimo predmete, ki se zibljejo, padajo na tla in mu ne moremo ubežati. Pri tem nimamo nikakršne predstave o tem, kako dolgo bo potres trajal, in tudi, ko se tresenje umiri, še obstaja možnost, da pride do novega, močnejšega potresnega sunka ali drugih stranskih pojavov, ki nas lahko ogrozijo (plaz, popotresni sunki, požar, padci predmetov ...). Nadaljevanje lahko pričakujemo, a nihče ne more z gotovostjo napovedati, kakšno bo.

Znaki stresa ob travmatičnih dogodkih

Kaj se ob potresu (ali ob drugih nesrečah) dogaja s posameznikom?

Običajno se pojavijo **nenavadno močne fizične in emocionalne reakcije, ki lahko vplivajo na našo sposobnost delovanja med samim dogodkom in tudi pozneje, in nas pogosto prestrašijo zaradi svoje nenadnosti, intenzivnosti in neobičajnosti**. Te reakcije oziroma znake pogosto opisujemo kot stres ob travmatičnem dogodku ali akutno stresno motnjo. Pomembno je, da se ne glede na to, kako neobičajna in nenaravna se nam naše doživljanja zdijo, zavedamo, da gre za povsem **normalno reakcijo na nenormalen dogodek**. Zgodilo se nam je nekaj izjemno pretresljivega in dovolimo si, da so tudi naša doživljanja in reakcije burne in močne.

Reakcije, do katerih pride ob travmatičnih dogodkih, lahko opišemo na treh področjih človekovega doživljanja, tj. na **telesnem področju, na področju mišljenja in pa čustvovanja**. Nekatere reakcije se običajno pojavijo takoj, **neposredno ob dogodku**, medtem ko so druge **zapoznele**, ali kot pogosto rečemo, »pridejo za nami«.

Duševni pretres se neposredno kaže že na **telesni** ravni; pojavi se občutek slabosti, drhtenje, mišični tremor, vrtočlatica, srh, znojenje, pospešen srčni utrip in dihanje ... Potem ko so prve, najbolj burne reakcije mimo, se pojavi utrujenost, ki je pogosto povezana tudi z motnjami spanja (nespečnost, nočne more, znojenje, nemirnost, prebujanje ...), povečani sta posameznikova vzburljivost in zaradi potrebe po znižanju nivoja aktivacije in pozabi tudi zloraba alkohola ali drugih substanc.

Zaradi burnosti in nezmožnosti nadzora nad našimi reakcijami ter nezmožnosti umestitve dogodka in tudi lastnega doživljanja v neke okvire običajnih izkušenj se pojavijo **motnje mišljenja**; zmedenost, težave pri odločanju in reševanju problemov, upočasnjenost in oslabelelost mišljenja, težave s pomnjenjem imen, pozneje pa težave s pozornostjo in koncentracijo, spominom in pogosto podživljanje dogodka.

Seveda občutek ogroženosti nas samih ali naših bližnjih povsem preplavi naša **čustva**. Pojavijo se tesnoba, strah pred ponovitvijo dogodka, izgubo, razdražljivost, občutki krivde, ki se nanašajo tako na sam dogodek, kot tudi na občutek, da je z nami vse v redu, medtem ko je drugim še veliko huje. Ob izgubi posebej svojca, lahko pa tudi materialnih dobrin, v katere smo vložili veliko truda, sta povsem običajna žalost in žalovanje, ki se lahko stopnjuje v obupanost. Pozneje se že naštetim težavam pridruži občutek zapuščenosti, odtujenosti in zamerljivost. Občutek imamo, da smo v svoji nesreči povsem sami in

nas nihče ne razume, zaradi česar se pogosto tudi sami umikamo in ograjujemo od bližnjih. Pojavita se otopelost in depresivnost.

Dejavniki, ki vplivajo na stres ob travmatičnih dogodkih

Posledice travme niso vselej le neugodne; tako kot smo že omenili pri stresu, povišana raven aktivacije lahko deluje tudi spodbudno, pomaga nam **mobilizirati energijo** in nam da moč, da se spopademo in premagujemo težave, ki so se pojavile.

Poleg tega so reakcije na dogodek odvisne od mnogih dejavnikov, tistih, **povezanih z dogodkom** (intenzivnost, obsežnost, trajanje, nenadnost ...), pa tudi tistih, ki so **povezani s samim posameznikom** – tj. pretekle izkušnje, socialna opora, sposobnosti spoprijemanja s težavami, zdravje, odpornost ipd. Ni nujno, da naše doživljanje vključuje vse našete reakcije ali da so naše težave enake tistim, s katerimi se sooča sosed. Vsak posameznik je popolnoma edinstveno bitje in tako je tudi njegovo doživljanje – edinstveno, samo njegovo in ga kot takšnega moramo sprejeti.

Dejstvo je, da se na tako nepredvidljive dogodke, kot so naravne (pa tudi druge) nesreče, nikoli ne moremo popolnoma pripraviti in nanje ne moremo vplivati. Pomagamo si lahko torej le z **vzdrževanjem zdravja** – fizičnega, čustvenega, socialnega, psihičnega in duhovnega – ter **jačanjem lastne odpornosti na stres**, ki vključuje skrb za lastno zdravje in dobrobit, sprotno predelavo stresnih situacij, sproščanje, počitek, vzdrževanje socialne mreže, izobraževanje ipd.

Pomoč

Pomoč strokovnjaka pri delu z ljudmi v stiski je pomembna tako z vidika individualnega dela s posameznikom kot tudi z vidika vzpostavljanja oziroma **aktiviranja že obstoječe socialne mreže** v podporo prizadetim. Figley (1985) govori o petih funkcijah, ki jih ima socialna mreža pri podpori posameznika v stiski; **čustvena pomoč** v smislu izkazovanja skrbi in naklonjenosti, **hrabritev**, vlivanje volje in poguma, **svetovanje pri reševanju težav** v smislu osveščanja in predstavljanja mogočih rešitev z vidika nekoga, ki s problemom ni obremenjen, **tovarištvo** in druženje, ki zmanjšuje občutek osamljenosti in odtujenosti ter **stvarna pomoč** (Čačinovič Vogrinčič, 1994).

Torej si lahko ob travmatičnih dogodkih ne glede na prisotne težave v veliki meri pomagamo tudi sami, pri čemer je najpomembnejše, da si priznamo in dovolimo biti pretreseni, da svoje težave, fizične, emocionalne ali kognitivne, sprejmemo in se z njimi spopademo. Najprej moramo poskrbeti zase, šele tako bomo v oporo in pomoč tudi bližnjim; poskrbimo za osnovne biološke potrebe,

za hrano, vodo, obleko in počitek. Poskušajmo ohraniti pozitiven odnos; res je, izguba je velika in zdi se nam, da je ne moremo prenašati, vendar so tu še svojci, ki nas potrebujejo, otroci, ki jim moramo biti v oporo, bomo že kako ... Usmerimo se v takojšnje, neposredne naloge. Ohranimo stik z drugimi; pogovarjamo se, govorimo o tem, kar se nam je zgodilo, in če ta možnost obstaja, se priključimo organiziranim skupinam za pomoč in samopomoč. Namen skupine je predvsem zagotavljanje varne priložnosti za spoprijemanje z reakcijami na izrazito stresni dogodek. Lažje se bomo soočili z nenavadnimi občutki, ki nas preplavljajo, in spoznali bomo, da se tudi drugi soočajo s podobnimi doživljanji in tegobami in si morebiti lahko vzajemno svetujemo. Usposobljen svetovalec pa nam bo pomagal pri učenju in uporabi tehnik sproščanja.

Trajanje

Pri večini ljudi glavnina znakov akutne stresne motnje postopoma izzveni glede pogostosti in tudi glede intenzivnosti. Pri nekaterih posameznikih je to obdobje krajše, pri drugih se nekoliko razvleče, običajno pa traja od nekaj dni do nekaj tednov. Pogosto se še nekaj časa pojavljajo motnje spanja, strah, da se bo dogodek ponovil in s tem v zvezi izogibalno vedenje (po avtomobilski nesreči še nekaj časa, če se le da, ne sedemo v avtomobil), občutki jeze, tesnobe, strahu, krivde (zakaj ravno meni, zakaj ravno jaz, zakaj nisem sam umrl namesto bližnjega ...), nihanje razpoloženja, neprestano ukvarjanje z dogodkom, občutek osamljenosti in zapuščenosti (nihče me ne razume, nihče mi ne more pomagati), plašnost (kako bom sam, vsi gledajo vame in govorijo o meni). Tudi ta proces je mogoče precej olajšati, če le **ohranimo stik** z bližnjimi. Zaupajmo se svojcu, prijatelju, sodelavcu; če se nam zdi, da v domačem okolju nimamo nikogar, s komer bi o tem lahko spregovorili, poiščimo strokovno pomoč.

Pri peščici posameznikov, ki so bili izpostavljeni psihično travmatizirajočim dogodkom, se pojavi **posttravmatska stresna motnja**, katere značilnosti so v prvi vrsti izpostavljenost hudemu stresnemu dogajanju pogosto z doživljanjem občutka lastne ogroženosti ter pojavljanje motečih telesnih, vedenjskih in duševnih motenj, ki pa dalj časa ne izzvenijo oziroma se sčasoma še stopnjujejo. Najpogosteje gre za ponavljajoča se in vsiljujoča podoživljanja dogodka, neprijetne sanje o dogodku, nenadne občutke, da se dogodek ponavlja ter izrazito stresno doživljanje situacij, ki na dogodek spominjajo (Musek, 1994). Znaki stresa so kronični, življenje in delo posameznika ovirajo še dolgo po dogodku in zahtevajo strokovno obravnavo.

Posočje 2004

Kaj se je torej po potresu dogajalo s prebivalci Posočja? Kot že rečeno, je potres že sam po sebi stresen dogodek, saj posega v samo človekovo bistvo, in ruši njegov občutek varnosti. Zajame vse čute (bobnenje, premikanje in izguba ravnotežja, vidimo predmete padati ...), obenem

pa je nepredvidljiv tudi razvoj dogodkov – ali se bo potres ponovil, ali sunku sledi drugi, močnejši, ali se zemeljska površina umirja? In prav ta nepredvidljivost je dodatno vznemirila prebivalce Posočja.

Po rušilnem potresu leta 1976 je sledilo dve desetletji dolgo, dokaj mirno obdobje. Prebivalcem je ob trdni volji, da se ponovno postavijo na noge in zaživijo normalno življenje, in podpora širšega okolja uspelo življenje ponovno urediti, generacije so se zamenjale. Potem pa so si dogodki od velikonočnega potresa leta 1998 na majhnem območju relativno zgoščeno sledili – potres, plaz v Logu pod Mangartom, ponovno potres – in ob tem zahtevali tudi človeške žrtve. Nekateri družine so bile tako ali drugače prizadete v vseh nesrečah. Komaj so si za silo uredili dom in jim je uspelo vzpostaviti kolikor toliko urejeno življenje, so se že znova znašli na začetku: »Kolikšna je bila tokrat škoda? Kam naj se umaknemo, če bo potrebna obnova?« Posojila še niso odplačana, ljudje so zaradi slabih izkušenj do predstavnikov tistih, ki naj bi jim pomagali, nezaupljivi, občutek imajo, da so prevarani in v svoji nesreči sami. Pa so to le stresorji, povezani s potresi in drugimi naravnimi nesrečami. Tako kot vsem preostalim državljanom, ki ne živimo na potresnih območjih, se tudi njim dogajajo tisti manjši in večji vsakodnevni stresi in žal so tisti večji, povezani z demografskimi značilnostmi okolja, celo pogostejši kot drugod. Mlajše generacije zapuščajo domove in iščejo svoj prostor pod soncem v bolj razvitih in mirnih krajih, cestne povezave so slabe; ostaja pretežno starejše prebivalstvo, kar pomeni več zdravstvenih in psihičnih težav, slabše socialne in ekonomske razmere, slabšo prilagodljivost in odpornost na stres.

Izvajanje psihološke podpore prebivalstvu

Neposredno po potresu so bili na pobudo Uprave RS za zaščito in reševanje v odpravljanje posledic na območju potresa vključeni tudi psihologi SV. Psihološka podpora je vključevala pretežno individualno delo s prizadetimi ter sodelovanje z drugimi organizacijami in posamezniki na prizadetem območju (CSD Tolmin, lokalna KARITAS, Fakulteta za socialno delo ...). Individualno delo je potekalo predvsem v prostorih ZD Bovec, pri čemer so posamezniki iskali pomoč sami, nekateri pa so prišli na predlog zdravnika. Strokovno pomoč je iskalo približno 80 ljudi, večinoma žensk; na razgovore so prihajali posamezno, bilo pa je tudi nekaj primerov zakonskih parov ter staršev z otroki. Z vidika starosti je šlo v glavnem za prebivalce srednjih let in starejše, ki so, kot že rečeno, doživeli vse tri večje potrese na območju Posočja in je v nekem smislu pri njih prišlo do akumuliranja stresa in socialnih stisk.

Prebivalci, ki so iskali pomoč, so večinoma tožili nad tipičnimi znaki, ki se sicer pojavijo neposredno po travmatičnih dogodkih; slabost, drhtenje, vznemirjenost, vrtoglavica, strah, tesnoba, razdražljivost, zmedenost

ipd. V pogovoru se je pozneje pogosto izkazalo, da so v kratkem časovnem obdobju doživeli tudi druge težke življenjske preizkušnje. Pri nekaterih je bila to smrt družinskega člana, bolezen v družini, pri drugih psihične motnje, težave z alkoholom, v zadnjih letih z drogami ... V večini primerov je šlo za težave, ki so najbrž že same po sebi povezane z neprestanim akumuliranjem stresa in njegovim neuspešnim obvladovanjem. Neuspeh pa je bil povezan tudi s prisotnim občutkom zapuščenosti ali občutkom, da se nimajo na koga opreti; pred svojci in prijatelji so se s svojo bolečino umaknili, ker jih niso želeli dodatno obremenjevati, formalno organizirana pomoč pa je relativno slabo dostopna (oddaljenost, demografsko ogroženo območje).

Tako je nekaterim posameznikom, ki so iskali pomoč psihologa, po dolgem času uspelo spregovoriti o bolečini, ki jo nosijo v sebi morebiti že vrsto let, v psihologu pa so našli nekoga, ki jim je neobremenjeno prisluhnil. In včasih je dovolj, da nam nekdo prisluhne, da se teža bremena, ki ga nosimo, porazdeli med dva. Nekateri so iskali potrditev, da z njimi ni nič narobe, da je povsem normalno, da jih po potresu preplavljajo močna čustva, da jih je strah prihodnosti, da želijo zbežati vsakokrat, ko se pojavi nov popotresni sunek. Nekateri so iskali tolažbo in hrabritev, nekoga, ki bi jih spomnil, da vsak popotresni sunek pomeni, da se tla umirjajo in se bodo ravno tako sčasoma umirile njihove težave. Spet drugi so, preobremenjeni z lastnim doživljanjem, iskali nekoga, ki bi jih usmeril po pravi poti, jih preprosto opozoril na to, da življenje gre dalje in ga je treba čim prej vrniti v stare tire. Ljudje potrebujemo strukturo v svojem življenju, saj nam daje občutek, da svoje življenje in okolje obvladujemo. Še posebej to velja za otroke. In čeprav so razmere izredne, nam ponavljajoči se vsakodnevni običaji in izkušnje tako kot našim najmlajšim zagotavljajo občutek varnosti.

Pomen in organiziranost psihološke podpore

Teorija in izkušnje z naravnimi in drugimi nesrečami, ki zajamejo večje število ljudi, vključujejo izdatno premoženjsko škodo ali celo človeške žrtve, nam potrjujejo, da je psihološka podpora neposredno po dogodku, pa tudi pozneje, nujno potrebna. Tovrstna podpora prizadetim v prvi vrsti omogoča konstruktivno soočanje s situacijo in lastnimi čustvi in stiskami, njihovo ustrezno predelavo in čimprejšnjo vrnitev v običajen tok življenja. Sodelovanje psihologov na prizadetem območju je bilo s tega vidika in z vidika organiziranosti ocenjeno kot ustrezno in potrebno.

Toda dogaja se, da pri organizaciji psihološke podpore trčimo ob težave, ki so povezane predvsem s kulturnimi in demografskimi značilnostmi območja. Na splošno si Slovenci dokaj težko priznamo »psihične težave«, kaj šele, da bi zanje iskali strokovno pomoč. Poleg tega je strokovna pomoč na demografsko ogroženih območjih

pogosto oddaljena in žal za nekatere težko dostopna. Posebej za manjše kraje pa je značilna tudi velika mera nezaupljivosti do »tujcev«. S tega vidika je bilo sodelovanje z ZD Bovec, ki nam je začasno odstopil prostor za izvajanje pomoči, ključnega pomena tudi zaradi dejstva, da veliko ljudi tudi ob težavah, ki so psihično pogojene, raje poišče zdravniško pomoč. Zelo pomembno je torej, da poskušamo vzpostaviti stik z ljudmi tudi v odročnih krajih in napraviti pomoč še dostopnejšo, obenem pa ne vsiljeno. Pri tem pa je ključnega pomena tesno sodelovanje z že obstoječo formalno in neformalno organizirano socialno mrežo.

Sklepne misli

Pomoč psihologov neposredno po potresu je bila dobrodošla in dobro sprejeta, čeprav za samega psihologa pomeni tudi soočanje z lastnimi omejitvami. Za ljudi v stiski nikakor ne moreš narediti vsega, kar bi želel; ne moreš jim vrniti bližnjih, ne moreš jim odplačati dolgov, še svoje prisotnosti jim za daljši čas ne moreš zagotoviti. Prav slednje pa ljudje najbolj potrebujemo – telefonsko številko v denarnici, ki je mogoče ne bomo nikoli poklicali, a vendar vemo, da je tam in jo lahko pokličemo. In že sam občutek, da obstaja nekdo, na kogar se lahko opremo, ko smo s svojo bolečino in črnimi mislimi najbolj sami, nam daje novo upanje in moč, da se spopademo s težavami.

Viri in literatura

1. Barovič, M., Resman, P., 2004. Poročilo o izvajanju psihološke podpore lokalnemu prebivalstvu v primeru naravne nesreče – Posočje 2004. PS SV, Vrhnika.
2. DHTS, 1994. Preparing for critical incident stress. DHTS, Ottawa.
3. Halley, N., 2000. Najboljša knjiga o katastrofah. Učila, Tržič.
4. Kline, M., Polič, M., Zabukovec, V., 1998. Javnost in nesreče, obveščanje, opozarjanje, vplivanje. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
5. Polič, M., in sodelavci, 1994. Psihološki vidiki nesreč. Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje, Ljubljana.
6. Polič, M., Klemenčič, M. M., Kos, D., Kučan, A., Marušič, I., Ule Nastran, M., Natek, K., Repovš, G., 2002. Spoznavni zemljevid Slovenije. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
7. Rupar, R., 2001. Zagotavljanje pogojev za bojevanje – psihološka podpora bojnega delovanja. Šola za častnike, Vrhnika.
8. Tekavčič Grad, O., in sodelavci, 1994. Pomoč človeku v stiski. Litterapicta, Ljubljana.
9. Walker, J., 1993. Naravne nesreče, Potresi. DZS, Ljubljana.