

# POZABLJENA NEVARNOST: OBREMENITVENE REAKCIJE REŠEVALCEV

## Forgotten Danger: Rescue Workers' Response to Loads

Gernot Brauchle\*, Christian Hötzendorfer\*\*, Thomas Beck\*\*\*, Barbara Juen\*\*\*\* UDK 614.8:159.9

### Povzetek

Kadar množična občila poročajo o katastrofah, po-kažejo na eni strani uničene hiše, ladje, letala ali uničeno okolje, na drugi strani pa poročajo o žrtvah in njihovih svojcih, ki pogosto sami pripovedujejo o svojih doživetjih in o bolečini ob izgubi. Tisti pa, ki ob katastrofah neposredno pomagajo, ki v najkrajšem času organizirajo pomoč in pogosto vse dni delajo brez plačila, so omenjeni le redkokdaj in še to kvečjemu mimogrede.

Vendar na reševalce ne pozabljajo le množična občila. Tudi same organizacije, ki pomagajo, prepogosto podcenjujejo obremenitve svojih članov in pozabljajo že pomoč, ki jo ti potrebujejo po dolgi reševalni akciji. Celotni reševalci spregledajo lastne psihične motnje, ki so se pojavile med akcijo, in ne sprejmejo ponujene pomoči.

Ta članek naj bi na primeru snežnega plazua v krajih Galtür in Valzur (1999) ponazoril tveganje reševalcev in nevarnosti, ki jim grozijo med reševalno akcijo.

### Abstract

Mass media reports on disasters show, on the one side, destroyed houses, ships, aircraft or a devastated environment, and on the other side present victims and their families who often speak of their experiences and painful losses. However, those who directly participate in providing disaster relief, organize emergency aid in the shortest possible time and often work day after day without payment are rarely or incidentally mentioned.

The mass media are not the only ones to forget about rescue workers. Very often the organizations offering assistance all too frequently underestimate the loads borne by their members and forget about the assistance which rescuers themselves require after an extended rescue operation. Even rescuers themselves tend to disregard their own mental disturbances appearing during a rescue operation and reject the offered assistance.

This article analyzes the risks and dangers to which rescue workers were exposed during rescue operations following the snowslides in Galtür and Valzur (1999).

## Snežni plaz v Galtüru in Valzuru

V torek, 23. februarja 1999, kmalu po 16. uri je snežni plaz zgrmel prek delov vasi Galtür na Tirolskem. Vas leži na višini 1584 m in ima 800 prebivalcev. V hotelih tega kraja je možno nastaniti približno 3800 turistov. Ko se je nesreča zgodila, je bila vas, v kateri je bilo približno 4600 ljudi, že nekaj dni odrezana od sveta. Že zaskrbljenim gostom so sporočili, da obstaja nevarnost snežnega plazua, da pa se v zeleno označenih območjih v vasi lahko prosto in varno gibljejo.

Za razvedrilo gostov so tisti dan organizirali tek na smučeh. Veliko se jih je na ogled odpravilo z otroki. Kmalu po 16. uri – tek se je ravno končal in gostje so bili že na poti domov – je snežni plaz zgrmel prek delov vasi. Pri tem je zasul tudi območja, ki so veljala za varna.

V nekaj sekundah je sneg pokopal 55 ljudi. Slaba vidljivost in naraščajoč mrak sta ovirala takojšnji prihod reševalne ekipe. Domačini in turisti so bili popolnoma odvisni od sebe in so še isto noč izkopal približno 30 ljudi, od katerih jih je bilo osem že mrtvih, med njimi tudi nekaj otrok. Turisti in domačini niso pomagali le pri izkopavanju, sondiranju in reševanju, ampak tudi pri zdravstveni prvi pomoči. Počitniški gostje, med njimi psihološko usposobljen policist, in nekaj domačinov so pomagali tistim odraslim in otrokom, ki so izgubili svojce ali pa so jih pogrešali.

Šele naslednje jutro so z letalom prispale ekipe zvezne vojske za iskanje ponesrečencev izpod snežnega plazua, dežurno zdravniško osebje, reševalci, gorski žandarji, vojska, reševalne službe in drugi reševalci. Z letalom je prispela tudi dežurna psihološka ekipa s prevajalcem. Ob 7.15 so v bolnišnico Zams pripeljali prve ponesrečence. V deželni bolnišnici v Innsbrucku so medtem za primer, če bi še našli



Slike 1–4. Snežnim plazovom v Galtüru in Valzuru so sledile reševalne akcije

Figures 1–4. Rescue operations following the snowslides in Galtür and Valzur

preživele, odpovedali vse operacije, pri katerih bi potrebovali naprave za vzdrževanje krvnega obtoka.

Malo pred 16. uro je spet začelo močno snežiti. Že začeto reševanje tistih, ki so bili zasuti, je bilo treba prekiniti zaradi slabe vidljivosti. Ob 16.58 se je na sosednji kraj Valzur spustil še en snežni plaz. V tem kraju je bil umik vseh ljudi z območij neposredne nevarnosti skoraj že končan. Vendar pa je plaz zasul še devet oseb. Dve so lahko rešili sorazmerno hitro, eno od njiju, štiritletnega otroka, ki je bil že klinično mrtev, so uspeli ponovno oživiti.

Slabih 40 ur po snežnem plazua, ki je zasul Galtür, se je skupaj z nemškimi, ameriškimi in francoskimi helikopterji začel največji zračni most v Avstriji. V dveh dneh so z

\* asist. mag. dr., Inštitut za higieno in socialno medicino, Sonnenburgstr. 16/1, Innsbruck, Avstrija; \*\* mag. dr., Zollerstr. 7, Innsbruck, Avstrija;

\*\*\* mag., Avstrijski Rdeči križ, Deželno združenje Tirolske, Sillufer 3 a, Innsbruck, Avstrija; \*\*\*\* asist. dr., Inštitut za psihologijo, Innrain 52, Innsbruck, Avstrija



ogroženih območij z letalom prepeljali 10.000 turistov in domačinov. Več kot 500 poklicnih in prostovoljnih reševalcev je v teh prvih dneh nudilo prvo pomoč. Pri tem je mnogo reševalcev preseglo prag svoje zmogljivosti.

## Učinki pomoči

Učinki te pomoči na reševalce so se pokazali šele pozneje. O svojih doživetjih in o težavah v zvezi z njimi so večinoma govorili le z zakoncem in s prijatelji. Zlasti moški poskušajo biti sami, brez zunanje pomoči kos temu, kar so doživeli. Nastale stresne reakcije si razlagajo kot značajsko šibkost in jih zato skušajo skriti pred drugimi.

Večina trpi za nespečnostjo, čez dan so pogosto potrti, ne morejo se zbrati, imajo občutke krivde in se le težko vključijo v vsakdanjik. Pogosto se jim slike reševalne akcije globoko vtisnejo v spomin in mnogi celo dolgo po opravljeni akciji ne morejo govoriti o tem, ne da bi se jim zatresel glas, zasolzile oči ali bi jih stisnilo v grlu. Uživanje drog, kot so kava, nikotin in predvsem alkohol, se po reševalni akciji znatno poveča.

## Kdaj se pri reševalni akciji začne stres?

Stresne reakcije pri reševalcih so normalne in se pojavljajo vedno znova. Celu izkušeni reševalci nikoli ne ostanejo neprizadeti, če je veliko mrtvih. Kljub svojim izkušnjam so ranljivi, zlasti če so žrtve otroci, če sploh ne morejo ali niso mogli ustrezno pomagati, če so med žrtvami prijatelji oziroma znanci ali če so drugi reševalci ranjeni oziroma so v akciji izgubili življenje.

Stres se ne začne šele med samo akcijo. Velikokrat spregledamo, da so reševalci že veliko prej pod močnim pritiskom pričakovanja in se morajo spopasti tako z negotovostjo kot z bojznimi. V vojašnico v Landecku so na primer prvi reševalci prispeli že nekaj minut po katastrofi v Galtüru. Ta vojašnica, ki je približno 50 kilometrov oddaljena od Galtüru, ima pristajališče za helikopterje. Vendar pa zaradi naraščajočega mraka in slabe vidljivosti ta dan noben helikopter ni mogel vzleteti. Veliko reševalcev je zato preživelno noč v vojašnici.

## Faza pričakovanja

Čas pred reševalno akcijo je bil za reševalce še posebej obremenjujoč. Dolgo so bili »notranje alarmirani«, ne da bi lahko konkretno pomagali. Pri tem so porabili psihično in fizično energijo, ki je bila potrebna za akcijo. Slaba obveščenost je povzročila precej negotovosti in strahu, da bodo odpovedali, ker ni nihče točno vedel, kaj jih bo čakalo in ali bodo pričakovanja izpolnili. Mnogo reševalcev je imelo zato težave s spanjem in so naslednji dan pred odhodom letala že kazali znake utrujenosti.

## Faza konfrontacije

Ta faza prinaša reševalcem drugačne obremenitve. Na prvi pogled se zdi, da so bolj nevarne kot obremenitve v fazi pričakovanja. Vendar pa teh dveh vrst obremenitev ni mogoče primerjati, saj obremenitve v fazi pričakovanja nastopijo pred obremenitvami v fazi konfrontacije in so tako pomembna predhodna motnja. Ta je lahko različno močna, v vsakem primeru pa pomeni izgubo psihične in fizične moči, ki jo reševalci še kako potrebujejo v reševalni akciji.

V fazi konfrontacije so se reševalci v Galtüru soočili z grozljivo resničnostjo, z ranjenimi in mrtvimi, s svojci umrlih, z uničenimi hišami in vaško infrastrukturo, izgubo eksistence. Hkrati jih je navdajalo upanje, da bodo izpod tisočev kubičnih metrov snega še žive rešili otroke in odrasle. Vsem udeleženiim je bilo jasno, da je z vsako uro manj možnosti, da so tisti, ki jih je plaz pokopal pod sabo, še živi. To je pomenilo, da so delali pod velikim časovnim pritiskom pozno v noč, nekateri celo noč. Posledica tega je bila izčrpanost, ki je povzročila motnje spanja in otežila nadaljnje delo.

## Čustva reševalcev

Nihče, ki v nesreči pomaga drugim ljudem, ne ostane neprizadet ob tem, kar je doživel. Čustva, ki se pojavijo med akcijo, so močna in hkrati nevarna. Smrt, uničenje, bolečina in trpljenje so za tiste, ki so preživeli, resničnost. Takšni dogodki obremenjujejo tudi razum, telo in duševnost reševalcev. Reakcije reševalcev, ki se jim ni mogoče izogniti, so nemoč in bes zaradi nepravilnosti nastalega položaja in obsežnosti uničenja, zavedanje, da so tudi sami ogroženi, misel, da bi bilo katastrofo mogoče preprečiti ali vsaj zmanjšati njene razsežnosti, bolečina zaradi smrti otrok in omajano prepričanje, da bi lahko otroke ubranili pred nesrečo. Lahko začutijo jezo zaradi poročanja množičnih občil, ki dogodek napihnejo in iz njega naredijo senzacijo ali pa se nesramno vsilijo svojcem, da bi prodali njihovo bolečino.

Da bi ostali učinkoviti, morajo reševalci te občutke med samo akcijo zadržati v sebi kolikor je mogoče. Po akciji pa se morajo z njimi spopasti in jih integrirati. Če integracija ni uspešna ali pa do nje sploh ne pride, lahko to povzroči razočaranje, izgubo ljubezni do bližnjega, psihosomatske težave, zlorabo alkohola, težave pri koncentraciji, povečano občutljivost, izčrpanost, občutek, da družina ali prijatelji pretirano skrbijo zanje ali jih sploh ne razumejo, kar nenačadnje lahko privede do sporov. Zlasti ženske, ki so sode-



lovale v reševalni akciji, se ob svoji vrnitvi pogosto sporečejo z možem ali prijatelji, ki so ostali doma. V tem primeru se zdi, da je do spora prišlo zato, ker so bile zamenjane stereotipne vloge. Medtem ko je mož čakal doma pri otrocih, se žena vrne domov kot »junakinja«.

## Občutki krivde in aktivno iskanje pomoči

Obremenjujoče je pri reševalnih akcijah tudi to, da mnogokrat ni mogoče nuditi ustrezne pomoči ali pa sploh ni mogoče pomagati. Lahko se zgodi, da na začetku manjkajo glavni pripomočki, odpovejo sistemi, na kraju samem primanjkuje osebja in zaradi preutrujenosti in velikih psihičnih obremenitev prihaja do napak. Pomoč lahko pride prepozno ali pa reševalci zaradi obsežnosti uničenja najdejo le trupla.

Vse to lahko pri njih povzroči velik občutek krivde. To ni le dodatna obremenitev, ampak spodbuja umik v izolacijo, otežuje sprejemanje pomoči in negativno vpliva na psihično okrevanje.

## Posledice

Organizacije in vodje akcij se morajo zavedati, da lahko tudi reševalci postanejo žrtve, pa zato niso nič slabši reševalci in jim je treba pomagati. Pomoč se začne že s tem, da predpostavljeni ter družbeno okolje poudarijo pomembnost akcije. Izredno pomembno je, da se v občilih omeni opravljeno delo. Vodje intervencije morajo tudi v težjih akcijah, kjer je skoraj nemogoče pomagati, najti nek smisel. Le-ta reševalcem pomaga, da si obremenitvene situacije razložijo tako, da so še sprejemljive.

Tudi reševalcem je treba zagotoviti veliko varnosti in pomoč. Pred akcijo morajo biti vsi čim bolj obveščeni o pričako-

vanem dogajanju in opraviti izčrpane informativne pogovore. Treba je poskrbeti za to, da imajo vedno na voljo psihosocialno pomoč. Pri tem je pomembno, da psihologi reševalcem ne vsilijo vloge pacienta. Da bi se reševalci lahko uspešno spoprijeli s psihičnimi in fizičnimi obremenitvenimi reakcijami, jih je treba z njimi in z ustreznimi protiukrepi v zadostni meri seznaniti. To najpogosteje poteka v obliki posamičnih ali razbremenitvenih pogovorov ter terapevtskih tehnik za obvladovanje travmatičnih dogodkov (npr. Mitchellov CISM).

Drug pomemben način premagovanja travmatičnih izkušenj je ta, da se reševalcem da občutek, da ima ali da je imelo vodstvo intervencije oz. oni sami nadzor nad akcijo. Občutek nadzora nad okoljem (mastery) je nadvse pomemben za duševno zdravje in za hitrejše psihično okrevanje. To je mogoče doseči z dajanjem konkretnih navodil, obveščanjem reševalcev o vseh vidikih akcije ter z neovirano dosegljivostjo vodstva intervencije med akcijo. Občutek nadzora lahko ustvarimo tudi tako, da reševalce po akciji seznanimo s celotnim obsegom le-te in podamo poročila z različnih področij. To tudi pomeni, da se je treba pogovoriti o kritičnih točkah, da bi lahko v naslednji akciji izboljšali delovanje.

Konec koncev mora biti organizacijam za pomoč jasno, da so reševalci zelo nagnjeni k temu, da škodijo samim sebi in ne skrbijo za svoje zdravje. Pogosto prezrejo svoje lastne simptome, praviloma ostajajo v akciji predolgo, premalo počivajo in včasih celo premalo jejo. Radi se razdajajo in pomagajo drugim prek meja svoje psihične in telesne zmogljivosti. Obenem pa sami zelo redko poiščejo pomoč. Zato je zelo pomembno, da pristojne organizacije že v fazi priprave zagotovijo reševalcem pomoč in poskrbijo, da ta do njih tudi pride.