

# LJUDJE IN POTRES V POSOČJU: STRES IN DRUGE PSIHOLOŠKE POSLEDICE

## People and the Earthquake in Posočje: Stress and Other Psychological Consequences

Grega Repovš\*, Sanja Šešok\*\*, Marko Polič\*\*\*

UDK 159.9:550.34(497.4–15)

### Povzetek

*Potres je hud travmatični dogodek. Njegove posledice niso zgolj poškodovane in porušene stavbe, temveč tudi dolgoročne psihološke. Te se lahko z ustreznimi ukrepi pred nesrečo, med njo in po njej v dobronameri ublaži in odpravi. V raziskavi smo skušali odgovoriti na vprašanje, kakšne so psihološke posledice potresa aprila 1998 v Posočju in kateri dejavniki so vplivali nanje. V raziskavo smo poleg vzorca prebivalcev Posočja vključili tudi reševalne delavce, saj spoznanja kažejo, da so ti prav tako neposredno in posredno izpostavljeni stresu. Ugotovili smo, da so se prebivalci ustrezno spoprijeli s stresom, saj pri njih ni opaziti hujših znakov stresa, medtem ko so se v vzorcu reševalnih delavcev pojavljali dokaj pogosto.*

### Abstract

*An earthquake is a severe traumatic event. Its consequences include not only damaged and destroyed buildings and other structures, but also long-lasting psychological effects. These can be alleviated and prevented with proper measures before, during and after a disaster. The paper discusses the consequences of the April 1998 earthquake in Posočje and the factors influencing the psychological state of affected persons. Besides a sample of inhabitants of the damaged area, rescue workers were also included in our study. As experience has shown, rescue workers are also directly and indirectly exposed to stress. While no serious stress signs were detected in inhabitants, which points to adequate coping, these were quite frequent in the sample of rescue workers.*

## Potres kot travmatični dogodek

Potres je enkratna in obsežna naravna nesreča. Zgodi se nenadno in nepričakovano, njegova potencialna uničevalna sila pa je ogromna. Poleg trenutne nevarnosti ob samem potresnem sunku se ljudje spoprijemajo z njegovimi posledicami še mesece in leta po tem, ko se je zemlja že umirila. Ljudje v ruševinah izgubljajo domove, službe, življenje. Veliko jih je tako prisiljenih živeti v zasilnih bivališčih, medtem ko skušajo obnoviti svoje stare domove ali zgraditi nove. Iskati morajo novo zaposlitev, včasih tudi daleč od kraja bivanja. Marsikoga doleti tudi predčasna izguba bližnjih. Našete težave pa spremlja tudi stalen strah pred ponovnimi potresnimi sunki. Ti ogrožajo predvsem ljudi, ki so ostali v svojih poškodovanih domovih.

Potres in njegove posledice postavljajo posameznika pred nenadno in nepričakovano preizkušnjo ter predstavljajo hudo psihološko obremenitev. Po svojem vplivu ga uvrščamo potres med kratkoročne travmatične dogodke, to je med tiste, ki so tako redki in skrajni, močni, škodljivi in/ali ogrožujoči, da zahtevajo od posameznika neobičajne in nadpovprečne zmogljivosti spoprijemanja. Kratkotrajni travmatični dogodki pustijo v posameznikovem spominu zelo močno sled (Meichenbaum, 1997). Žrtve se ga še dolgo spominjajo in ga izredno živo, celostno in zelo podrobno podoživljajo. Zaradi veliko dolgoročnih posledic in strahu pred ponovnimi potresnimi sunki ima potres tudi značilnosti dolgoročnih travmatičnih dogodkov (Durkin, 1993). Ti lahko vzbujajo v žrtvah močne občutke nemoči in brezupa, kar spremeni njihov pogled nase in na svet, ki ga je opaziti v omejenem izražanju čustev, omejeni čustveni odgovornosti, socialnem umiku in otopenosti čustev (Hiley in sod. 1993, po Meichenbaum 1997). Potres je torej potencialno skrajno nevarna stresna situacija, v kateri je lahko posredno ali neposredno ogroženo posameznikovo življenje, situacija, ki presega običajno spoprijemanje s stresom ter ogroža posameznikovo duševno stabilnost.

Posameznikova reakcija na stres je telesna in duševna. Ljudje se razmeroma dobro spoprijemamo s prvimi, nekoli-

ko slabše pa z drugimi. Spremembe v čustvenih ali miselnih funkcijah, ki so del stresnega odgovora, posameznika velikokrat zmedejo in včasih so celo vzbujajo strah. Pozabljivost, nesposobnost osredotočanja in razmišljanja o stresnem dogodku, ki so ga doživeli, redko povežejo s samo stresno situacijo. Čeprav imajo čustvene in miselne spremembe obrambno vlogo, sama misel na to, da izgubljajo nadzor nad samim seboj zaradi stresa, pri posamezniku povzroči občutke jeze, zanikanja in sovražnosti (Mitchell in Bray, 1990). Pri posameznikih, ki so doživeli hujše naravne nesreče, npr. poplave in rušilne potrese, se velikokrat vrednostni sistem temeljito spremeni, prav tako pa tudi njihov odnos do ožje in širše družine ter skupnosti, v kateri živijo.

Psiholoških posledic potresa pa nikakor ne smemo pojmovati zgolj kot neizbežno zlo. Ustrezna priprava in pomoč pri spoprijemanju s posledicami nesreče je učinkovita zaščita pred dolgoročnimi posledicami stresa in lahko predstavlja celo katalizator pozitivnih sprememb v posamezniku, družini in skupnosti. Nesreče ljudi velikokrat združujejo in povezujejo.

## Stres sočustvovanja in sočutna utrujenost

V potresu pa travmatičnemu stresu niso izpostavljeni zgolj neposredno prizadeti. Ogroženi so tudi reševalci, zdravstveni delavci, gasilci in drugi pripadniki civilne zaščite. Njihov vir stresa je dvojen. Prvič velikokrat delajo v težavnih in nevarnih razmerah, ki so pomemben vir stresa. Drugič pa so prek dela s travmatiziranimi posamezniki tudi posredno v stalnem stiku s travmatičnim dogodkom. Eno izmed temeljnih gibal reševalnih delavcev je gotovo sočutje do prizadetih - občutek globoke simpatije in usmiljenja do prizadetega, ki ga spremlja velika želja po zmanjšanju trpljenja in odpravi njegovega vzroka. Sočutje je lastnost, ki pomaga razumeti, kako se travmatizirani počuti, a prav zaradi njega se sčasoma lahko tudi reševalec počuti travmatiziranega. To še posebno velja v primerih, ko je reševalec v preteklosti že doživel podoben travmatični dogodek in še zlasti takrat,

\* mag., Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, Ljubljana

\*\* Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, Ljubljana

\*\*\* prof. dr., Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Aškerčeva 2, Ljubljana

ko je prizadet otrok (Figley, 1995). V teh primerih govorimo o stresu sočustvovanja in sočutni utrujenosti.

## Opredeleitev problema

Potres v Posočju 12. aprila 1998 lahko tako zaradi velike moči, kot tudi dolgotrajnih posledic uvrstimo med večje travmatske dogodke z možnimi pomembnimi psihološkimi posledicami. V raziskavi smo skušali odkriti nekatere izmed njih in morebitne dejavnike, ki so vplivali na (ne)uspešnost spoprijemanja z njimi. Skušali smo zajeti tako prebivalce prizadetega območja kot tudi reševalne delavce, ki so jim priskočili na pomoč.

## Metoda

### Udeleženci

V raziskavo je bilo vključenih 152 prebivalcev prizadetih območij, zlasti Bovca, Kobarida in okoliških vasi (Lepena, Soča, Kal Koritnica, Log pod Mangrtom, Drežnica, Drežniške Ravne in Magozd), ter 52 reševalnih delavcev, predvsem gasilcev iz Bovca in Kobarida. Med prebivalci je bilo 47,37 % moških in 52,63 % žensk, povprečna starost je bila 47,36 let (od 15 do 88 let), 34,21 % jih je končalo osnovno šolo, 21,71 % poklicno, 32,89 % srednjo in 11,18 % višjo ali visoko.

### Gradivo

Za vsako skupino je bil pripravljen poseben vprašalnik, vendar je bilo veliko postavk v obeh enakih. Vprašanja so bila praviloma zaprtega tipa, razen tistih, ki so se nanašala na početje pred potresom, na zaporedje vedenja med njim in na govornice. Preostala vprašanja so se nanašala na to, s kom so ob nesreči bili, kaj so občutili in na kaj mislili, na početje drugih ljudi, na oceno svoje vednosti o ravnanju med potresom, na posledice potresa, početje po njem, na to, kaj so pogrešali, kdo in kako jih je obveščal, o pravočasnosti in ustreznosti pomoči, o škodi in njeni poravnavi, količini in delitvi pomoči, na to, kaj jih pri obnovi moti, ter na doživljanje po potresu. Pri slednjem smo uporabili še Horowitzovo lestvico vpliva dogodkov, ki meri stresne motnje.

### Postopek

Prebivalci so bili avgusta 1999 individualno anketirani na svojih domovih, reševalni delavci pa so vprašalnike prejeli in jih samostojno izpolnili.

**Preglednica 1. Občutki in čustva prebivalcev ob potresu, izraženi od prve (odsotnost čustva) do pete stopnje (močno čustvo).**

**Table 1. Feelings and emotions during the earthquake, ranging from 1 (absence of emotion) to 5 (emotion is very pronounced).**

občutki med potresom feelings during earthquake	M	std	aritmetična sredina odgovorov arithmetic mean				
			1	2	3	4	5
ogroženost	3,5	1,441	[Bar chart showing distribution for 'ogroženost' with mean at 3.5]				
presenečenje	4,4	1,078	[Bar chart showing distribution for 'presenečenje' with mean at 4.4]				
nemoč	4,0	1,309	[Bar chart showing distribution for 'nemoč' with mean at 4.0]				
strah	3,7	1,478	[Bar chart showing distribution for 'strah' with mean at 3.7]				
jeza	1,5	1,254	[Bar chart showing distribution for 'jeza' with mean at 1.5]				
žalost	3,3	1,634	[Bar chart showing distribution for 'žalost' with mean at 3.3]				
zmeda	2,8	1,593	[Bar chart showing distribution for 'zmeda' with mean at 2.8]				
slabost	1,1	0,636	[Bar chart showing distribution for 'slabost' with mean at 1.1]				
normalno	2,9	1,438	[Bar chart showing distribution for 'normalno' with mean at 2.9]				

M = aritmetična sredina odgovorov / arithmetic mean  
std = standardna deviacija odgovorov / standard deviation

## Rezultati in razprava

### Prebivalci

#### Občutki ob potresu

Prva tematika, ki smo jo obravnavali v okviru raziskave, obsega vprašanje, kakšna čustva in občutke so prebivalci doživljali ob samem potresu. Od zaznave situacije in predvsem stopnje ogroženosti sta namreč odvisna nadaljnji potek in uspešnost spoprijemanja z njo.

Prebivalce je potres popolnoma presenetil. Spremljali so ga predvsem občutki nemoči, strahu in ogroženosti, v manjši meri tudi žalost in zmeda. Kljub razmeroma močnemu vtisu po potresu pa vprašani ocenjujejo, da so se počutili razmeroma normalno.

Potres na celotnem območju ni bil enako močan, zato je treba za ustrezno razumevanje podatkov upoštevati tudi kraj, kjer so ga vprašani doživeli. Primerjava občutkov glede na kraj bivanja je predstavljena v preglednici.

**Preglednica 2. Primerjava občutkov glede na kraj bivanja: Sorazmerno večje vrednosti so odebeljene; statistična pomembnost razlik pri posameznem čustvu je označena z \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) in \*\*\* ( $p < 0,001$ )**

**Table 2. Prevailing emotions according to place of residence. Relatively higher values are marked in bold. Statistically significant differences are marked \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) and \*\*\* ( $p < 0,001$ ).**

občutki med potresom feelings during earthquake	kraj bivanja / place of residence			
	vasi villages	Bovec	Kobarid	M
ogroženost ***	<b>4,20</b>	3,20	3,27	3,55
presenečenje *	<b>4,71</b>	4,41	4,10	4,40
nemoč	3,90	3,92	<b>4,08</b>	3,97
strah	<b>4,02</b>	3,35	3,82	3,73
jeza	1,45	1,59	1,45	1,50
žalost **	<b>3,94</b>	2,90	3,12	3,31
zmeda	<b>3,16</b>	2,49	2,86	2,83
slabost	1,14	1,14	1,10	1,13
normalno **	2,33	<b>3,27</b>	3,16	2,93

M = skupno povprečje odgovorov / joint average

Občutki ogroženosti, presenečenja in žalosti so bili statistično pomembno izrazitejši v vaseh, medtem ko so prebivalci Bovca svoje občutke v večji meri označevali kot povsem normalne. Glede na razliko v moči potresa na posameznem območju so opisani rezultati povsem pričakovani.

**Preglednica 3. Primerjava občutkov med spoloma: sorazmerno večje vrednosti so odebeltene; statistična pomembnost razlik pri posameznem čustvu je označena z \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) in \*\*\* ( $p < 0,001$ ).**  
*Table 3. Emotions according to gender. Relatively higher values are marked in bold. Statistically significant differences are marked \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) and \*\*\* ( $p < 0,001$ ).*

občutki med potresom feelings during earthquake	spol / gender		
	ženski female	moški male	M
ogroženost ***	<b>3,95</b>	3,10	3,55
presenečenje	4,49	4,31	4,40
nemoč	<b>4,08</b>	3,85	3,97
strah***	<b>4,11</b>	3,30	3,73
jeza	1,56	1,42	1,50
žalost ***	<b>3,75</b>	2,82	3,31
zmeda **	<b>3,16</b>	2,46	2,83
slabost *	<b>1,23</b>	1,01	1,13
normalno *	2,70	<b>3,18</b>	2,93

M = skupno povprečje odgovorov / joint average

Razlike pri doživljanju glede na stopnjo izobrazbe in starosti niso bile pomembne. V prvem primeru so statistično pomembne razlike le pri doživljanju ogroženosti in žalosti – v obeh sta ta dva občutka bolj izrazita pri nižje izobraženih – v drugem pa le pri doživljanju žalosti. To je v večji meri doživljala starejša populacija. Razlike pri doživljanju med obema spoloma pa so skoraj stereotipne (preglednica 3). Moški so ocenili, da so večino čustev doživeli manjkrat in več jih je trdilo, da so se počutili povsem normalno.

#### Psihološki znaki stresa

Rezultati, dobljeni na Horowitzevi lestvici vpliva dogodkov, kažejo vzpodbudno sliko. Rezultati na podlestvicah izogibanja (A: 11,50) in podoživljanja (I: 11,78), in skupni rezultat (S: 23,28), so pod mejnimi vrednostmi (A: 20,6; I: 23,1; S: 43,7), ki označujejo navzočnost hujših stresnih motenj. Zavedati se moramo, da je bila raziskava opravljena več kot leto po potresu, zato vpliva potresa ne gre zanemariti, razveseljivo pa je, da so se prebivalci Posočja s stresnimi posledicami potresa v tem letu uspešno spoprijeli.

Raziskovalna vprašanja pa z vzpodbudnimi rezultati niso popolnoma razrešena. Še vedno ni jasno, kateri dejavniki so vplivali na količino stresa in uspešnost spoprijemanja z njim.

Primerjava med posameznimi kraji bivanja (preglednica 4) pokaže, da se njihovi prebivalci razlikujejo glede na izrazitost oz. število stresnih znakov. Največ jih je bilo pri prebivalcih Bovca, sledijo jim prebivalci ogroženih vasi, najmanj pa pri prebivalcih Kobarida. Prva ugotovitev na podlagi teh podatkov je dokaj preprosta: tam, kjer potres ni povzročil večjih poškodb, je stresnih znakov manj. Ugotovitev potrjujejo predvsem sorazmerno majhne vrednosti prebivalcev Kobarida. To pa ne velja za vasi in Bovec. Na podlagi razlike v moči potresa in velikosti poškodb bi namreč pričakovali, da bodo posledice stresa pogostejše v vaseh. Pri naših ugotovitvah se ponujata dve možni, a zgolj spekulativni razlagi. Prva možnost je, da so prebivalci vasi zaradi tesneje

**Preglednica 4. Primerjava navzočnosti znakov stresa glede na kraj bivanja. Sorazmerno večje vrednosti so odebeltene; statistična pomembnost razlik pri posameznem sklopu znakov je označena z \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) in \*\*\* ( $p < 0,001$ ).**

*Table 4. Stress signs according to residence. Relatively higher values are marked in bold. Statistically significant differences are marked \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) and \*\*\* ( $p < 0,001$ ).*

znaki stresa stress signs	kraj bivanja / place of residence			
	vasi villages	Bovec	Kobarid	M
I	<b>11,90</b>	<b>12,24</b>	11,24	11,78
A***	<b>11,72</b>	<b>12,71</b>	10,22	11,50
S*	<b>23,62</b>	<b>24,94</b>	21,45	23,28

M = skupno povprečje odgovorov / joint average

I = podoživljanje / intrusion

A = izogibanje / avoidance

S = skupni rezultat / sum

povezane skupnosti bolj uspešni pri spoprijemanju s stresom. Druga možnost pa je, da obnova poškodovanih objektov v Bovcu poteka počasneje in s seboj prinaša več stresnih situacij. Glede na to, da se razlike pojavljajo na področju izogibanja (A), za katerega lahko prevedevamo, da je v večji meri povezan s posledicami potresa kot potresom samim, se zdi druga razlaga bolj verjetna.

Na začetku smo omenili, da je uspešnost spoprijemanja s stresom v dobršni meri odvisna od ocene situacije in čustev, ki jih sproži. Preglednica 5 jasno kaže, da se stresni znaki posebno močno povezujejo z višjo oceno ogroženosti ter doživljanjem strahu, nemoči, zmede ter v manjši meri žalosti in slabosti. Doživljanje presenečenja in jeze se ne povezuje s stresnimi znaki, medtem ko se občutek, da je vse povsem normalno, povezuje z majhno navzočnostjo stresnih znakov.

Dobljeni rezultati se skladajo s splošnimi ugotovitvami v psihološki literaturi. Bolj ko posameznik situacijo ocenjuje kot nevarno, in bolj ko se počuti v njej nemočnega, večja bosta strah in stres. Na oceno ogroženosti in nemoči lahko pomembno vplivamo z ustrežno informiranostjo, navodili in vajami ter splošno stopnjo pripravljenosti na nesrečo, zato

**Preglednica 5. Povezava med posameznimi občutki ob potresu in navzočnostjo stresnih znakov (r); statistično pomembne povezave so odebeltene.**

*Table 5. Correlation between individual feelings during earthquake and presence of stress signs (r). Statistically significant correlations are marked in bold.*

občutki med potresom feelings during earthquake	A	I	S
ogroženost	<b>0,21</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>
presenečenje	0,05	0,08	0,08
nemoč	<b>0,18</b>	<b>0,25</b>	<b>0,24</b>
strah	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>0,31</b>
jeza	-0,05	-0,01	-0,03
žalost	0,14	<b>0,21</b>	<b>0,20</b>
zmeda	0,14	<b>0,22</b>	<b>0,20</b>
slabost	<b>0,21</b>	0,12	<b>0,18</b>
normalno	<b>-0,31</b>	<b>-0,31</b>	<b>-0,35</b>

A = izogibanje / avoidance

I = podoživljanje / intrusion

S = skupni rezultat / sum

ugotovitve naše raziskave dodatno potrjujejo pomen informiranja in priprav na naravne in druge nesreče. Večja je pripravljenost ljudi, bolj gotovo in z več samozaupanja bodo ukrepali v stresni situaciji. To pa ne zmanjšuje zgolj stresne izpostavljenosti, temveč omogoča tudi bolj učinkovito in varno ravnanje med nesrečo.

Naslednji dejavnik, ki lahko pomembno vpliva na spoprijemanje s stresno situacijo, je ustrezna obveščanost. V stresni situaciji je potreba ljudi po relevantnih informacijah, na podlagi katerih lahko načrtujejo in oblikujejo svoje vedenje, izredno velika. Njihova sposobnost presojanja, odločanja in mišljenja je manjša, zato morajo biti informacije čim bolj jasne in nedvoumne. Zaradi teh razlogov smo se odločili preveriti tudi povezavo med kakovostjo obveščanja in navzočnostjo stresnih znakov. Ugotovili smo (to je predstavljeno tudi v preglednici 6), da so bili stresni znaki dejansko bolj izraziti pri tistih, ki so obveščanje ocenili kot manj ustrezno, manj jasno in s pomanjkljivimi navodili. To še dodatno potrjuje potrebo po ustreznem in jasnem obveščanju, ki naj vključuje tudi ustrezna navodila.

**Preglednica 6. Povezava med posameznimi vidiki obveščanja in navzočnostjo stresnih znakov (r); statistično pomembne povezave so odebeltene.**

**Table 6. Correlation between individual aspects of informing and presence of stress signs (r). Statistically significant correlations are marked in bold.**

obveščanje informing	A	I	S
ustrezno	<b>-0,24</b>	-0,15	<b>-0,21</b>
jasno	<b>-0,23</b>	-0,05	-0,16
z ustreznimi navodili	-0,16	<b>-0,20</b>	<b>-0,20</b>

A = izogibanje / avoidance

I = podoživljanje / intrusion

S = skupni rezultat / sum

Med preostalimi dejavniki, ki se pomembno povezujejo s stresom, omenimo le še odgovore na vprašanje, s katerimi ukrepi bi se dalo preprečiti hude posledice potresa. Med njimi se odgovor »z boljšo organizacijo pomoči« statistično pomembno povezuje z vsemi stresnimi znaki (A:  $r = 0,33$ ; I:  $r = 0,21$  in S:  $r = 0,30$ ), medtem ko se odgovor »z boljšo informiranostjo ljudi o vedenju v potresu« povezuje z znaki izogibanja (A:  $r = 0,20$ ).

Oglejmo si, v kolikšni meri se stresni znaki pojavijo pri posameznem spolu in starostnih skupinah. Rezultati kažejo (preglednica 7), da so pri ženskah stresni znaki statistično pomembno pogostejši. Pri pregledu razlik med starostnimi

**Preglednica 7. Primerjava navzočnosti stresnih znakov po spolu. Sorazmerno večje vrednosti so odebeltene; statistična pomembnost razlik pri posameznem sklopu znakov je označena z \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) in \*\*\* ( $p < 0,001$ ).**

**Table 7. Stress signs according to gender. Relatively higher values are marked in bold. Statistically significant differences are marked \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) and \*\*\* ( $p < 0,001$ ).**

spol gender	A	I**	S*
ženski	<b>11,76</b>	<b>12,58</b>	<b>24,34</b>
moški	11,21	10,89	22,10
povprečje	11,50	11,78	23,28

A = izogibanje / avoidance

I = podoživljanje / intrusion

S = skupni rezultat / sum

**Preglednica 8. Primerjava navzočnosti stresnih znakov pri posamezni starostni skupini: sorazmerno večje vrednosti so odebeltene; statistična pomembnost razlik pri posameznem sklopu znakov je označena z \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) in \*\*\* ( $p < 0,001$ ).**

**Table 8. Stress signs according to age groups. Relatively higher values are marked in bold. Statistically significant differences are marked \* ( $p < 0,05$ ), \*\* ( $p < 0,01$ ) and \*\*\* ( $p < 0,001$ ).**

starost age	A**	I*	S*
do 19	<b>14,83</b>	<b>12,50</b>	<b>27,33</b>
20 do 25	10,71	9,79	20,50
26 do 29	9,75	8,38	18,13
30 do 39	11,44	<b>12,22</b>	<b>23,67</b>
40 do 59	<b>11,79</b>	<b>12,00</b>	<b>23,79</b>
60 in več	11,02	<b>12,29</b>	23,31
povprečje	11,50	11,78	23,28

A: izogibanje / avoidance

I: podoživljanje / intrusion

S: skupni rezultat / sum

skupinami (preglednica 8) pa lahko opazimo, da so bili stresni znaki bistveno pogostejši pri mlajših od 20 let, podoživljanje pa tudi pri starejših od 60 let. Najmanj stresnih znakov je bilo opaziti pri ljudeh, starih od 20 in 29 let.

**Spremembe posameznih vidikov življenja**

V uvodu smo omenili, da posledice potresa niso zgolj stresne motnje, temveč lahko izkušnja potresa vpliva tudi na veliko drugih področij življenja. V raziskavo smo zato vključili tudi vprašanja o spremembah na različnih področjih življenja. Ugotovitve so predstavljene v preglednici 9. Osnovna je, da je imel potres po presoji prebivalcev potresnega območja veliko pozitivnih posledic. Ljudje se z drugimi večkrat pogovarjajo o svojih občutkih, večkrat jih prosijo za nasvet in zdi se jim, da druge tudi bolje razumejo. Imajo več motivacije za dokončanje svojih nalog in se na reševanje konkretnih razmer tudi lažje osredotočajo. Med negativnimi posledicami izstopajo le pomanjkanje občutka, da je življenje mirno, in pomanjkanje prostega časa, nekoliko manj pa naj bi bilo tudi optimizma in humorja. Ugotovitve torej potrjujejo naše predvidevanje, da nesreča ljudi tudi združuje in povezuje ter pomaga pri izostritvi ciljev in osredotočanju naprov. Na tovrstne posledice potresa sicer ne moremo neposredno vplivati, treba pa se jih je zavedati in skušati pomoč organizirati na način, ki bo na teh težnjah gradil in jih dodatno vzpodbujal.

**Reševalci**

Stresni znaki so bili pri reševalcih nekoliko pogostejši kot pri prebivalcih (A: 16,2; I: 15,2; S: 31,4), vendar pa še ne presegajo mejnih vrednosti. Pri teh ocenah moramo biti nekoliko previdnejši, saj so kar pri 16 vprašanih bile mejne vrednosti presežene vsaj na eni, večinoma pa kar na obeh podlestvicah stresnih znakov. Stresna izpostavljenost reševalnega osebja je bila torej mnogo večja kot prizadetih prebivalcev, znaki stresne motnje so bili pri nekaterih hudi še več kot leto dni po potresu.

Pred raziskavo smo predvidevali, da je vpliv sočutne utrujenosti na skupno pojavnost stresnih znakov velik, zato smo se odločili to tudi empirično preveriti. Morebitna potrditev je namreč ena od možnih razlag višje stopnje pojavnosti stresnih znakov pri reševalcih. Podatki v preglednici 10 so naše predvidevanje potrdili. Kažejo na pomembne povezave med odgovori, ki se nanašajo na znake sočutne utrujenosti, in dejanskimi stresnimi znaki.

**Preglednica 9. Povprečne ocene sprememb posameznih področij življenja od prve (manj kot prej) do pete (več kot prej).**  
**Table 9. Average assessments of changes in various aspects of life ranging from 1 (less than before) to 5 (more than before).**

področje spremembe aspect of life	M	Std	aritmetična sredina odgovorov arithmetic mean					
			1	2	3	4	5	
občutek pomembnosti za druge	3,1	0,464						
družinska stabilnost	3,0	0,495						
prosti čas	2,7	0,739						
bližina z drugimi člani družine	3,2	0,511						
optimizem	2,9	0,621						
humor	2,9	0,556						
nadzor nad življenjem	3,0	0,574						
občutek, da je življenje mirno	2,3	0,717						
bližina s prijatelji	3,1	0,376						
razumevanje drugih	3,3	0,623						
motivacija za dokončanje nalog	3,3	0,592						
podpora sodelavcev	3,1	0,348						
občutek neodvisnosti	2,9	0,530						
občutek, da ima življenje smisel	3,0	0,716						
število prijateljev	3,1	0,344						
osredotočanje naporov na razmere	3,3	0,530						
pogovori o svojih občutkih z drugimi	3,4	0,605						
druge prosim za nasvet	3,3	0,533						
molim	3,0	0,431						
čas prebijem sam	3,1	0,519						
odnosi v družini	3,0	0,466						
vključevanje v zadeve skupnosti	3,1	0,470						
odnosi s sosedi	3,0	0,466						

M = aritmetična sredina odgovorov / arithmetic mean  
 Std = standardna deviacija odgovorov / standard deviation

**Preglednica 10. Povezava med posameznimi vidiki obveščanja in stresnimi znaki (r); statistično pomembne povezave so odebeljene**  
**Table 10. Correlation between individual aspects of informing and presence of stress signs (r). Statistically significant correlations are marked in bold ##**

postavka emotion	A	I	S
Bilo mi je zelo hudo.	<b>0,40</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>
Nesreča ljudi me je zelo prizadela.	<b>0,38</b>	<b>0,37</b>	<b>0,39</b>
Imel sem občutek, kot bi bil tudi sam žrtev potresa.	<b>0,41</b>	0,47	<b>0,46</b>
Počutil sem se odgovornega za varnost ljudi, ki smo jim pomagali.	0,07	0,10	0,09
Če komu nismo mogli pomagati, sem imel občutek krivde.	<b>0,48</b>	<b>0,41</b>	<b>0,46</b>
Bil sem jezen, da se je to zgodilo.	<b>0,36</b>	<b>0,35</b>	<b>0,37</b>
Počutil sem se nemočnega.	<b>0,40</b>	<b>0,42</b>	<b>0,43</b>
Bilo me je strah, kaj vse se še lahko zgodi.	<b>0,55</b>	<b>0,59</b>	<b>0,59</b>
Pri delu se nisem mogel zbrati.	0,13	0,13	0,13
Zavedal sem se, da bi se to lahko zgodilo tudi meni.	<b>0,37</b>	<b>0,32</b>	<b>0,36</b>
Pri delu sem se hitro utrudil.	<b>0,35</b>	0,25	<b>0,32</b>
Dvomil sem, da bomo lahko vsem učinkovito pomagali.	<b>0,34</b>	0,24	<b>0,30</b>
Bolj kot običajno me je skrbelo za družino.	<b>0,32</b>	0,27	<b>0,31</b>
Počutil sem se kot v v sanjah, kot da se potres ni zares zgodil.	<b>0,33</b>	0,27	<b>0,32</b>

A = izogibanje / avoidance  
 I = podoživljanje / intrusion  
 S = skupni rezultat / sum

Dobršen del stresnih znakov je tesno povezan z mislimi in občutki, ki so reševalce spremljale ob njihovem delu in jih lahko uvrstimo med pokazatelje sočutne utrujenosti. Najbolj izstopajo sekundarna viktimiziranost: »Imel sem občutek, da sem tudi sam žrtev potresa.«, občutki krivde, jeze in nemoči, globoko sočutje do prizadetih, »Bilo mi je zelo hudo.«, »Nesreča ljudi me je zelo prizadela« ter strah pred morebitnimi novimi nesrečami in njihovimi posledicami. V nekoliko manjši meri pa se predvsem z znaki izogibanja (A) povezujejo tudi različne skrbi: skrb za družino do dvoma o uspehu akcije. Rezultati torej dejansko razkrivajo pomemben vpliv sočutne utrujenosti pri oblikovanju stresne preobremenjenosti in znakov, ki so njen odraz.

Na podlagi dobljenih in splošnih spoznanj o stresu reševalcev lahko razloge za njihovo toliko večjo stresno obremenjenost iščemo v treh smereh. Reševalci so bili veliko bolj »koncentrirano« izpostavljeni naporom in stresu, saj so vedno delovali tam, kjer so jih najbolj nujno potrebovali, in to od sedem do šestnajst ur na dan, večinoma brez stika s svojimi bližnjimi. Reševalci so se poleg napora in stresa, povezanega z delom, srečevali tudi z nesrečo in žalostjo prizadetih prebivalcev ter njihovimi pričakovanji in odgovornostjo. Pomoč prizadetim zahteva svojo ceno pri reševalcih tudi v obliki sočutne utrujenosti. Kot zadnje omenimo še slabše pogoje za učinkovito spoprijemanje s stresom. Reševalci imajo manj priložnosti za odkrite pogovore o svojih težavah - tako z domačimi, ki jih na mestu nesreče ni, kot tudi s svojimi vrstniki, saj bi na ta način lahko razkrili svojo

ranljivost, velikokrat pa svoje težave zanikajo in skrivajo tudi sami pred sabo. Medtem ko imajo prizadeti prebivalci svojo frustracije in stres možnost usmeriti v konstruktivno reševanje situacije, ostajajo reševalci pri svojem reševanju večinoma sami, brez dejavne možnosti rešitve problema.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko zaključimo, da obstaja dejanska potreba po ustreznih izobraževalnih programih o dejavnih, znakih in načinih učinkovitega spoprijemanja s stresom, ki bi bili namenjeni reševalnim delavcem, vpeljati pa je treba tudi ustrezen sistem razbremenjevanja.

## Literatura

1. Durkin, M.E. (1993), Major Depression and Post-Traumatic Stress Disorder Following the Coalinga and Chile Earthquakes: A Cross Cultural Comparison. V: Allen, R.D. (Ed.), Handbook of Post-Disaster Interventions. (Special Issue). Journal of Social Behavior and Personality, 8, 405–420.
2. Figley, C.R. (1995), Compassion Fatigue as a Secondary Traumatic Stress Disorder: An Overview. V: Figley, C.R. (Ed.), Compassion Fatigue. New York: Brunner/Mazel, 1–20.
3. Meichenbaum, D. (1997), Treating Post-Traumatic Stress Disorder: A Handbook and Practice Manual for Therapy. New York: Wiley
4. Mitchell J.T., Bray G.P. (1990) Emergency Services Stress. Englewood Cliffs: Prentice Hall