

- tehnična komisija bi dobavljala reševalno opremo, skrbela za njeno standardizacijo in za izmenjavo izkušenj;
- komisija za ekologijo in prostor bi se ukvarjala s preventivno dejavnostjo, z opazovanjem, opozarjanjem in odstranjevanjem nevarnosti ter onesnaženja voda.

Operativno bazo podvodne reševalne službe bi sestavljale reševalne ekipe tistih občin, v katerih obstaja stalna ogroženost pred poplavamami in nesrečami na vodi. Merila za določitev ogroženosti so že izdelana in so naslednja:

Normalna ogroženost:

- hribovita območja s hitrimi vodotoki, ki imajo globlje tolmune in zaježitve,
- ravninski predeli z jezerci, mlakami, gramoznicami in manjše reke s tolmuni.

Večja ogroženost:

- celoten obalni pas,
- porečja večjih rek, kot so Sava, Drava, Soča, Mura, Savinja, Ljubljana, Krka in Kolpa,
- naravna jezera Bohinj, Bled in Cerkniško jezero,
- umetna jezera hidrocentral in namakalnih sistemov.

To so seveda načrti za prihodnost, njihova uresničitev pa je odvisna od organiziranosti Civilne zaščite. Del njenih obveznosti bo po novem prenešen na regijske uprave za zaščito in reševanje. Kot kaže, bo reševanje iz vode ostalo v pristojnosti občin, ki bodo zaradi omejenih finančnih sredstev črtale tiste programe, za katere menijo, da so odveč. Zato se upravičeno bojimo, da bo taka usoda doletela tudi katero od naših ekip. Reševanje iz vode poteka zdaj, ko te ekipe imamo, brez večjih zapletov, malokdo pa pomisli, da je to delo visoko usposobljenih ljudi, ki dobro poznajo probleme in nevarnosti svoje stroke. Menimo, da ni realno, da bi te obveznosti prevzele poklicne gasilske brigade. Preprosto zato, ker tisti, ki želi biti dober potapljač in reševalec, mora imeti to za življenjski cilj, ne pa za poklicno obveznost. Potapljati se je treba celo leto in za to žrtvovati veliko prostega časa. Ta dejavnost nas močno privlači, reševanje pa je dodatna zadolžitev, ki jo opravljamo kot družbeno koristno delo.

Zaključki

S tem prispevkom sem želel predstaviti podvodne dejavnosti in možnosti za njihovo vključevanje v sistem zaščite in reševanja v Sloveniji. Zaradi dobro izdelanih programov šolanja in usposabljanja iz naših vrst izhajajo mnogi potapljači, ki jim potapljanje pomeni vsakdanji kruh. Profesionalno opravljajo različna podvodna dela, nekaj jih je vključenih v posebne policijske enote, želeli pa bi si tudi tesnejšega sodelovanja s Teritorialno obrambo Slovenije, saj bi lahko s svojim instruktorskim kadrom pomagali pri osnovnem izobraževanju vojaških potapljačev.

PSIHOLOŠKE TEŽAVE REŠEVALNIH DELAVCEV

Marko Polič*

UDK 159.9 : 614.8

V zadnjih letih se je pozornost raziskovalcev in drugih, ki se ukvarjajo z nesrečami in njihovimi posledicami, usmerila še na eno, doslej spregledano skupino ljudi. Beseda »žrtev«, ki jo uporabljamo za ljudi, prizadete v nesrečah, namreč lahko na neki način zavaja. Označuje nemoč in pomanjkanje reševalnih spretnosti oz. sploh nekakšno nedejavno vlogo v celotnem procesu nesreče. Zato ne vključuje določene skupine ljudi, ki so prav tako ogroženi. To so reševalni delavci: člani CZ, gasilci, zdravstveno osebje, policaji itd., pač vsi, ki imajo opravka z reševanjem in odpravljanjem posledic nesreč. Slednje namreč prizadenejo tudi njih. Tega se pogosto ne zavedajo ne širša javnost, ne raziskovalci in ne delodajalci teh ljudi. Še vedno prevladuje stereotip reševalca kot močne in sposobne osebe. Prav tako so potrebe primarnih žrtev bolj očitne in potisneje v ozadje težave reševalcev. Toda kritične situacije, s katerimi se soočajo, lahko tudi pri njih izzovejo močne čustvene odzive, ki moteče delujejo na njihovo zmožnost delovanja ob dogodku in po njem. V tem članku bom zato skušal usmeriti pozornost tudi na problematiko psihičnih težav reševalnega osebja. V zadnjih letih mnogi pisci celo govorijo o zanemarjeni skupini ogroženih. Preglednica 1 nam kaže skupine oseb, ki so ogrožene oz. prizadete zaradi nesreče. Mednje moramo na vsak način uvrstiti tudi vse tiste, ki sodelujejo v reševanju oz. imajo opravka z žrtvami. Ljudje so lahko neposredno prizadeti v nesreči (preživeli), lahko pa tudi posredno, zaradi izgube bližnjih, soočanja s problemi preživelih (npr. med psihološko pomočjo) ipd. Posledice so odvisne predvsem od vrste in obsega nesreče, pa tudi od osebnosti in izkušenj reševalnega osebja. Ne nazadnje je pomembno tudi dogajanje po nesreči. Socialna opora bližnjih in sodelavcev pomaga pri premagovanju hudih stresov. Slednji pa, kar se tiče reševalnega osebja, izvirajo predvsem iz osebne izgube ali poškodbe, travmatičnega dražljaja in neuspeha pri reševanju.

Osebnih izgub ali poškodb je lahko več vrst, saj so tudi reševalci lahko ranjeni ali ubiti, izpostavljeni strupenim snovem ali pa preprosto ne zmorejo opraviti svoje naloge, npr. zaradi utrujenosti. Travmatičnih dražljajev v nesrečah seveda ne manjka. Pogled na mrtve in ranjene, posebno na otroke, prizadene vsakogar. Stiki s preživeli in njihovim trpljenjem lahko vzbudijo občutke osebne ranljivosti in strah za bližnje. Ne nazadnje lahko reševalno osebje čuti krivdo zaradi neuspeha pri reševanju, posebno kadar meni, da bi drugačne odločitve ali ukrepi lahko dali uspešnejši izid. Občutki krivde so navadno močnejši takrat, kadar opazovalci nenamerno »potrjujejo« namišljeni reševalčev neuspeh s svojimi opazkami. Pojavlja se tudi rekonstrukcijska tesnoba, ko krajši ali daljši čas po nesreči prihaja do doživljanja alternativnih, grozljivih scenarijev dogodka, tako živih, da jih včasih prizadeti težko razlikujejo od stvarnosti. Med najobičajnejšimi psihičnimi spremembami je splošna

razdražljivost, ki se kaže tako doma kot na delu v zvezi z dogodki, ki pogosto nimajo nobene zveze z nesrečo. Vse to kvarno vpliva na posameznikove odnose z bližnjimi in sodelavci ter s tem tudi na sistem socialne opore. Pojavljajo se tudi osredotočene zamere (na novinarje, na opazovalce, ki so oteževali delo, itd.) ter motivacijske spremembe, ko se jim mnogi vidiki njihovega dela ne zde več pomembni.

Hodgkinson in Stewart (1991) navajata naslednje posledice, ki nastopijo pri reševalnih delavcih in sta jih povzela iz več raziskav:

- Čustveni učinki: tesnoba, depresija, občutki krivde, razdražljivost ter občutki nemoči in brezupa, močno istovetnost z žrtvijo, evforija, otopelost itd.
- Spoznavni učinki: spremembe v spominu in koncentraciji, nočne more in vsiljive misli ter domišljija, dezorientacija, počasnost v mišljenju, mentalna zmeda, izguba objektivnosti.

* Dr., Filozofska fakulteta, Aškerčeva 12, 61000 Ljubljana.

- 250
- Vedenjski učinki: povečana uporaba drog (alkohol, cigarete, kofein itd.), socialni umik in izguba zanimanja za običajne dejavnosti, težave v komunikiranju, hiperaktivnost, zmanjšana učinkovitost, pogosti prepiri, obdobja joka, nezmožnost sprostitve itd.
 - Učinki na odnose: spremembe v zapupnih, spolnih, socialnih in delovnih odnosih, do katerih pride zaradi razdražljivosti, nezmožnosti za skupno čustvovanje, osamitve in navkrižja med zvestobo delu in domu itd.
 - Somatski učinki: spremembe spalnih in prehranjevalnih navad, spremenjene energetske ravni in povečano število nesreč in zdravstvenih težav (zvišan pritisk, vrtoglavica, driska, tresenje rok, glavoboli, vrtoglavica, utrujenost itd.).
 - Motivacijske spremembe: na življenje gledajo z drugačne perspektive, npr. preusmerijo se k manj materialističnim vrednotam.

Ti simptomi se lahko pojavijo pri prizadetem osebu že takoj ob prihodu na kraj nesreče, posebno kadar je ta huda, z mnogimi mrtvimi in ranjenimi (npr. letalska ali železniška nesreča), lahko nastopijo takoj po njej ali pa po določenem obdobju. Kot je razvidno, so simptomi enaki tistim pri žrtvah, razen kolikor jih dodatno ne določajo še njihove specifične naloge. Toda pri tem ne gre za bistvene vsebinske razlike. Konec koncev so obojni, tako reševani kot reševalci, lahko »žrtve«. Zato je tudi psihološka pomoč, ki naj čimbolj zmanjša nepotrebno psihološko trpljenje, podobna. Poteka lahko skupinsko ali individualno. Omogoči naj izražanje čustev in vtisov, spoznavno organizacijo (jasno razumevanje dogodkov in odzivov), zmanjšanje skupinskih in individualnih napetosti, zmanjšanje občutka nenor-

malnosti odzivov, mobilizacijo virov (socialna opora, solidarnost in kohezivnost), pripravo na simptome, ki bi se lahko pojavili, ter možnosti kasnejše pomoči, če bo potrebna. Zelo pomembna je pomoč na prizorišču. Čimprej je namreč treba prepoznati akutne odzive, ki se razvijajo med nesrečo in lahko motijo posameznikovo sposobnost za nadaljnje delo. Psiholog ali vodilna oseba mora spremljati dogajanje ter po potrebi svetovati, da naj prizadeti reševalec počiva ali pa dobi drugo nalogo. Čimprej po nesreči je koristen sestanek skupine, med katerim člani skupine in njeni poveljniki vzajemno preverijo počutje ter ponudijo oporo in prijateljstvo tistim, ki so bili v nesreči najhuje prizadeti. Prepričati je treba nastanek destruktivnega kriticisma ter oblikovati podporno in pozitivno vzdušje. Po potrebi sledi temu še dodatna psihološka pomoč. V njene podrobnosti se v tem prispevku ne bi spuščal. Skušal sem le opozoriti na problem, za katerega menim, da ga tudi pri nas zane-marjamo, pa bi bilo dobro, da bi vpeljali ustrezne ukrepe, ki bi olajšali življenje in delo ljudem, katerih naloga je pomoč drugim. Videli smo, da ima tudi ta pomoč svojo ceno. Če nas že ne zanimajo čisto človeški vidiki položaja in problemov reševalnih delavcev, pomislimo na to, da gre tudi za njihovo učinkovitost. Obliko-vati bo treba posebne psihološke ekipe, ki bodo usposobljene za ustrezno pomoč žrtvam in reševalcem in bodo v primeru potrebe lahko takoj na kraju samem, oz. za prvo psihološko pomoč usposobiti tudi posamezne člane reševalne skupine. Za tovrstne psihične težave, ki jih kažejo normalni ljudje v nenormalnih razmerah, je namreč najpomembnejša takojšnja pomoč. Če je ni, se lahko akutne motnje sprevržejo v težje ozdravljive kronične. Zato bo potrebno v naših načrtih ukrepov ob nesrečah posvetiti pozornost-

tudi temu področju. Zato imamo dovolj znanja in ljudi.

1. Duckworth, D. H., 1986. Psychological Problems Arising from Disaster Work, Stress Medicine, 2, str. 315–323.
2. Hodgkinson, P. E., M. Stewart., 1991. Coping with Catastrophe, London, Routledge.
3. Mitchell, J. T., 1983. When Disaster Strikes, Jems, 1, str. 36–39.
4. Mitchell, J. T., 1986. Critical Incident Stress Management, str. 9–10, 24–25.



Preglednica 1. Razvrstitev žrtev nesreč

	Neposredna izpostavljenost	Posredna izpostavljenost
PREJEMNIKI POMOČI	Preživeli	Ostali žalujoči (sorodniki in prijatelji)
	Ovdoveli preživeli	Neposredno prizadeta skupnost
		Širša skupnost (npr. tisti, ki jih pokrivajo sredstva obveščanja, tisti v podobnih situacijah itd.)
DAJALCI POMOČI	Reševalno osebje	Osebje za psihološko pomoč
	Preiskovalci in identifikacijsko osebje	Osebje za oporo reševalcem
		Širša organizacijska infrastruktura