

Fakulteta za uporabne družbene študije
v Novi Gorici

MAGISTRSKA NALOGA ŠTUDIJSKEGA
PROGRAMA DRUGE STOPNJE

**STRESNE OKOLIŠČINE PRI
POTAPLJAČU REŠEVALCU**

Mentor: prof. dr. Borut Rončevič

Somentorica: doc. dr. Jana Krivec

Portorož, marec 2020

Pela Krašna

IZJAVA O AVTORSTVU

Spodaj podpisana **Pela Krašna**, z vpisno številko **8601179**,

izjavljam,

da je magistrsko delo z naslovom **Stresne okoliščine pri potapljačih reševalcih**, ki sem ga napisala pod mentorstvom **prof. dr. Boruta Rončevića** in somentorstvom **doc. dr. Jane**

Krivec,

- rezultat lastnega raziskovalnega procesa,
- da so dela in mnenja drugih avtorjev oz. avtoric, ki jih uporabljam v predloženem delu, navedena oz. citirana v skladu s fakultetnimi navodili,
- da so vsa citirana ali povzeta dela drugih avtorjev oz. avtoric navedena v seznamu virov,
- da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del, bodisi v obliki citata bodisi v obliki skoraj dobesednega parafraziranja bodisi v grafični obliki, s katerim so tuje misli oz. ideje predstavljene kot moje lastne – kaznivo po zakonu; *Zakon o avtorskih in sorodnih pravicah* (UL RS, št. 16/07-UPB3, 68/08, 85/10 Skl.US: U-I-191/09-7, Up-916/09-16),
- da se zavedam posledic, ki jih dokazano plagiatorstvo lahko predstavlja za predloženo delo, za moj status na fakulteti, in ukrepov Fakultete za uporabne družbene študije v skladu z njenimi pravili,
- da je elektronska oblika identična tiskani obliki dela,
- da je delo lektorirano in urejeno skladno s fakultetnimi navodili in pravilniki, objavljenimi na spletni strani fakultete.

Portorož, marec 2020

Podpis avtorice: _____

Magistrsko nalogo posvečam mami.

Hvala, ker si me s svojimi preizkusi okrepila, z ljubeznijo obdarila in s svojo borbo bila vedno v vzgled.

ZAHVALA

Hvala za vse potrpljenje, vprašanja, spodbudo in podporo moji sestri, očetu in mami, mojim prijateljem ter vsem potapljaškim "buddyjem".

Prav tako gre pomembna zahvala profesorjema, ki sta s svojim mentorstvom in somentorstvom sledila mojemu delu, me pri tem usmerjala, podpirala in mi svetovala.

POVZETEK

V magistrski nalogi se osredotočamo na odkrivanje stresnih okoliščin, s katerimi se potapljači reševalci srečujejo pri svojem delu. V teoretičnem delu podrobno opišemo stres, razložimo potek stresnega odziva, motnje, ki se iz tega razvijejo, in načine, kako se s stresom spoprijemamo.

Nadaljevanje naloge je osredotočeno na podroben vpogled v podvodno reševalno službo. Na tem mestu predstavimo znanja, ki jih potapljači med intervencijami uporabljajo, in opišemo, kako so postaje Podvodne reševalne enote po Sloveniji razdeljene in na kakšen način so aktivirane.

V želji po celostnem razumevanju stresnih okoliščin, s katerimi se reševalci pri svojem delu spoprijemajo, zadnji del teoretičnega besedila posvetimo poglobljenemu pregledu poteka intervencije. Posvetimo se času pred pozivom na intervencijo, času med intervencijo in po intervenciji. Ob tem pa se osredotočamo na teme o doživljanju stresa, načinih spoprijemanja in oblikah pomoči.

Raziskavo smo izdelali na podlagi kvalitativne analize. Metodološki del naloge je usmerjen v razlago izbire raziskovalnega problema, opisa vzorca in analize podatkov. V želji po poglobljenih rezultatih smo opravili polstrukturirane intervjuje z desetimi potapljači. Rezultate smo analizirali s pomočjo kodiranja.

Nizke temperature, slaba vidljivost ali močen rečni tok vprašani obvladujejo brez večjih težav. Težava nastane, ko stres preseže posameznikove zmožnosti obvladovanja nastale situacije in s tem onemogoči potapljaču konstruktivno odzivanje na intervencijo. Zamrznitev na kraju nesreče, ogrožanje svojega in življenja drugih ter nespečnost ali povečana agresija so le ene izmed negativnih posledic stresa, s katerimi se podvodni reševalci pri svojem delu srečujejo.

Namen naloge je bil odkriti, s kakšnim stresom se potapljači reševalci med svojim delom srečujejo in katera oblika pomoči bi bila zanje na tem mestu najuspešnejša. Ugotovili smo, da potapljači reševalci velikokrat pri sebi opažajo pomanjkanje znanja o stresu, čustvih ali

psihosocialni pomoči. Vendar jim stigma, ponos in prepričanje, da sami lahko obvladajo vse okoliščine, preprečujejo, da bi se pogosteje zatekali k razbremenilnim pogovorom ali psihološki podpori. Sami pri tem vidijo rešitev v sistemski ureditvi področja psihosocialne pomoči, kjer bi bili vsi vključeni v obvezna izobraževanja o stresu in obvladovanju le-tega. Omenjeni predlogi bi tako zmanjšali stigmo tistih, ki bi psihološko pomoč resnično potrebovali in bi se tako lažje obrnili na razbremenilni pogovor ali poglobljen psihološki pogovor.

Ključne besede: <potapljač reševalec>, <stres>, <čustva>, <potapljanje>, <reševanje>

ABSTRACT

In this master thesis we are orientated in how rescue divers are coping during stressful circumstances in their work. The theoretical part is focused in detailed explanations about stress, explaining stress mechanisms, responses on stress, risk factors, problems that develop from it and how the rescue divers are coping with those situations.

Continuing, the task is focused on detailed insight into the underwater rescuers job. Here we present the knowledge that a scuba diver needs to use during the emergency call. We also describe how the rescue units across Slovenia are divided and how they are activated.

In order to fully understand the stressful circumstances that rescuers are facing during their work, the last part in our master thesis is devoted to a detailed review of the intervention. We dedicate ourselves to the time before rescuers are called for their mission, the time between the intervention, and after the intervention itself. The focus during that review is on topics of experiencing stress, coping, forms of assistance, and what forms of assistance they are resort to.

The research part of the thesis was made based in qualitative analysis while the methodology part was directed towards explaining the research problem choice, the description of the sample, and the analysis of the data. In order to get more detailed results, we conducted semi-structured interviews with ten divers. Finally, the results were analysed by coding technique.

Rescue-divers are able to control without any major problems situations such as low temperature, poor visibility or strong river flow. The main issue arises when stress exceeds the individual's ability to cope with the situation and therefore preventing the diver from constructively responding to the intervention which can lead to freezing at the scene of an accident or endangering the lives of oneself and others. Insomnia after the stress situation or increased aggression are just a few of the negative effects of stress experienced by underwater rescuers in their work.

The purpose of this master thesis was to discover and understand what kind of stress underwater rescue teams are facing during their work and what form of support would be most useful for those workers. We have found out that scuba divers often find themselves lacking knowledge about stress, emotions, or psychosocial help. Stigma, pride and false belief are often the main reasons why rescue divers do not ask others for help. They are trying to handle all the circumstances by themselves until all the energy is spent to finally fall from exhaustion. Rescue divers believes that we can control the 'burn out' with systemic regulation in the field of psychosocial assistance, where everyone would be included in compulsory education on stress and adequate ways of coping with work related stress. These suggestions have the potential to reduce stigma of those who are in need of psychological assistance and would make it easier to ask for psychosocial support when facing stressful situations.

KEYWORDS: <rescue diver>, <stress >, <emotions>, <diving >, <rescuing >, <coping with stress>

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
2	STRES	4
2.1	Vrste stresa	5
2.1.1	Izvor stresa	6
2.1.2	Trajanje stresa.....	6
2.2	Potek stresne reakcije	8
2.2.1	Stresni odzivi	9
2.3	Motnje povezane s stresom.....	12
2.3.1	Izgorelost.....	12
2.3.2	Akutna stresna motnja.....	13
2.3.3	PTSM	13
2.4	Zaznavanje stresnega dogodka.....	15
2.5	Spoprijemanje s stresom	19
2.5.1	Konstruktivni in nekonstruktivni načini soočanja	21
2.5.2	Osebnostna čvrstost	24
3	STRES PRI REŠEVALCIH	25
3.1.1	Stres v delovnem okolju reševalca	27
3.1.2	Delovni stres.....	27
3.1.3	Organizacijski stresorji	28
3.1.4	Stresorji okolja.....	28
3.1.5	Individualni stresorji	28
3.2	Delo potapljačev reševalcev.....	29
3.2.1	Naloge	30
3.2.2	Aktiviranje in intervencije.....	32
3.3	Doživljanje stresa med reševalci potapljači	33
3.3.1	Pred intervencijo	33
3.3.2	Med intervencijo	34
3.3.3	Stik s trupli	36
3.3.4	Po intervenciji.....	38
3.4	Spoprijemanje s stresom pri potapljačih reševalcih	39
3.4.1	Pred intervencijo	40

3.4.2	Med intervencijo	41
3.4.3	Po intervenciji.....	43
3.5	Oblike pomoči	45
3.5.1	Pred intervencijo	45
3.5.2	Med intervencijo	46
3.5.3	Po intervenciji.....	47
4	METODOLOŠKI PRISTOP.....	49
4.1	Raziskovalni problem	51
4.2	Raziskovalno vprašanje	52
4.3	Opis vzorca.....	52
4.4	Analiza podatkov.....	54
4.5	Rezultati in analiza	55
4.5.1	Splošno	55
4.5.2	Misli in čustva	56
4.5.3	Stresni del intervencije	60
4.5.4	Obvladovanje stresa	62
4.5.5	Najbolj bremenilni dogodki tekom intervencije	64
4.5.6	Psihološka pomoč	67
4.5.7	Razbremenjevanje stresa	69
4.6	Interpretacija končnih ugotovitev.....	72
4.6.1	Kateri del intervencije je za reševalce najbolj stresen in zakaj?.....	72
4.6.2	Kateri dogodki so tekom intervencije najbolj bremenilni?	74
4.6.3	Kakšne misli in čustva preplavljajo potapljača reševalca v procesu intervencije?.....	75
4.6.4	Kateremu načinu obvladovanja stresa se potapljači reševalci najpogosteje poslužujejo?	78
4.6.5	Kakšne potrebe po psihosocialni pomoči se pojavljajo pri potapljačih reševalcih?	81
4.6.6	Kdaj bi bila psihološka podpora najbolj učinkovita ?.....	82
4.7	Sklep	84
5	VIRI.....	88

KAZALO SLIK

Slika 2.1: Spoznavna ocena stresa	17
Slika 2.2: Ocena stresne situacije	18

KAZALO TABEL

Tabela 2.1: Soočanje s stresom.....	24
Tabela 4.1: Analiza podatkov	54

1 UVOD

Zagotavljanje varnosti in reševanja ljudi v nesrečah se je razvilo na pobudo ljudi, kasneje pa je to postala dolžnost države in posameznika. Celovit sistem zaščite in reševanja v Sloveniji zagotavljajo država, občina, posamezniki, zavodi, društva in lokalne skupnosti. Glede na način vključevanja in sodelovanja državljanov enote delimo na prostovoljne, poklicne in dolžnostne. Prostovoljne, nevladne in organizacijske enote se oblikujejo po načelu prostovoljnosti, kot operativni sestavi društev ali drugih nevladnih nepridobitnih organizacij in v Sloveniji predstavljajo največji delež reševalnih enot. Enote, ki delujejo po načelu prostovoljnosti, so gasilske enote, gorska reševalna služba, jamarska reševalna služba, podvodna reševalna služba, enote reševalcev z reševalnimi psi, enote Rdečega križa ... Omenjene enote letno opravijo več kot 10.000 intervencij, od tega jih največ opravijo prostovoljni gasilci, in sicer več kot 9.000 letno. (SOS112 2019), gorski reševalci 540 (GRSZ 2018) ter podvodni reševalci 160 (SPZ 2018).

Širjenje potapljanja med prebivalci in nesreče, ki so se kasneje pripetile, so povečali potrebo po izvajanju iskalnih akcij, nudenju pomoči in reševanju. Lahko bi trdili, da se je reševalna enota oblikovala zaradi reševanja svojih članov v nesrečah pri izvajanju potapljaških dejavnosti. Danes tako deluje Podvodna reševalna ekipa, ki pokriva preventivo, izobraževanja, usposabljanja potapljačev, opravljanje nalog v izrednih okoliščinah, varstvo dogodkov in prireditve ter iskanje pogrešanih pod vodo in intervencije reševanja v, na ali ob vodi (Torkar 2010).

Reševanja, ki se jih udeležujejo potapljači reševalci, potekajo v izjemno zahtevnih okoliščinah. Veter, dež, nizke temperature, močni tokovi, slaba vidljivost, zapletene in nevarne infrastrukture, kot so električne napeljave, jezovi, drevesa, podrte stavbe, močno otežujejo izvedbo intervencije (SPZ 2017).

Oceno svojih možganov, da smo se znašli v položaju, ki ga ne moremo obvladati in ki nam predstavlja grožnjo, poimenujemo stres. Potapljači reševalci so pri nudenju pomoči žrtvam nesreč ves čas posredno in neposredno izpostavljeni stresu ter stresnim obremenitvam. Pogosto se srečujejo s smrtnimi žrtvami, hudo ranjenimi, delajo v skrajnih vremenskih razmerah, večkrat pa so tudi sami izpostavljeni nevarnim situacijam (Šešok 1998). Reševalci

doživljajo stres že ob prejetju informacij o nesreči in pričakovanju spoprijemanja z njo. Kako bodo omenjeni stres sprejeli, ga doživeli in z njim ravnali med intervencijo, pa je odvisno od vsakega posebej. Osebnostne lastnosti posameznika in lastna pričakovanja so velikokrat močan vir stresa. Reševalci od sebe zahtevajo stabilnost, moč in obvladljivost vseh situacij in okoliščin, tudi takrat, ko intervencije presegajo raven njihovih zmožnosti (Kranjčec 2000).

Izkušnje s stresnimi pogoji zmanjšujejo učinke prihodnjih stresorjev oziroma povzročiteljev stresa. Neizkušene osebe pogosto poročajo o višjih stopnjah stresa kot izkušene. Tako tudi poklicne enote kažejo manjši stresni odziv in boljše duševno zdravje po nesrečah kot prostovoljne enote. Poklicni reševalci so namreč svoj odnos do poškodb in smrti v procesu poklicnega odločanja in študija vsaj deloma razčistili. Prostovoljne enote pa se z omenjenim srečujejo veliko manj pripravljene in pogosto v ekstremnih okoliščinah (Trušnovec in Hvala 2014).

Intervencije, ki se jih udeležujejo podvodni reševalci v primerjavi z drugimi reševalnimi enotami, vključuje veliko število smrtnih žrtev. Najpogostejša naloga podvodnih reševalcev je namreč iskanje pogrešanih oseb pod vodo. V ekstremnih okoliščinah, kjer je možnost poškodb zelo velika, komunikacija onemogočena in količina zraka omejena, se podvodni reševalci nenehno spopadajo z moralnimi vprašanji, etičnimi dilemami in prepričanji (Snider, 2009).

Po končani intervenciji potapljači reševalci slečejo svojo potapljaško opremo in se odpeljejo domov. Glavobol, nespečnost, težave z želodcem, šok, jeza, strah in drugi simptomi kažejo znamenja, da je intervencija pri reševalnem osebju pustila globlje rane (Dnevnik, 2016). Intervencije lahko reševalnemu osebju vzbudijo močna čustva in odzive že med reševanjem, neučinkovito ukrepanje, dvom v lastne odločitve ali strah pred napakami so lahko zelo boleči in velikokrat glavni razlog za osebno krizo, ki jo je treba ustrezno prepoznati in obravnavati (Lavrič 2011).

Omenjeni stresorji in posledice, s katerimi se reševalno osebje spopada, delujejo prikrito in dolgotrajno. Pri posamezniku pa lahko povzročijo izčrpanost, kronični stres, ki preraste v izgorevanje, za katero so značilni izčrpanost, frustracija, občutek nemoči in brezizhodnost, ki lahko pripelje do vprašanja o smiselnosti lastnega dela (Lavrič, 2011).

Velika nesreča na reki Blanci je leta 2008 terjala 13 smrtnih žrtev, reševanja in iskanja pogrešanih se je udeležilo skupno 205 potapljačev in je prva nesreča, ki je zaradi števila smrtnih žrtev in ekstremnih dogodkov zahtevala strokovno obravnavo in psihosocialno podporo reševalnim ekipam v nesreči. Sistem psihološke pomoči se je po omenjeni nesreči začel pospešeno razvijati in širiti. Psihosocialna pomoč po nesrečah, preventivne delavnice in usposabljanje zaupnikov so se med gasilskimi enotami močno prijeli in o pozitivnih učinkih tovrstne pomoči lahko beremo pogosto. Izobraževalni center za zaščito in reševanje večkrat letno izvaja izobraževanja in usposabljanja na temo psihosocialne pomoči ter s tem širi znanje in poznavanje omenjenega področja (Lavrič in Štirn 2016).

Čeprav je podvodna reševalna enota del sistema za zaščito, reševanja in pomoči, ki spada pod okrilje civilne zaščite in jo aktivira regionalni center za obveščanje, se področje psihosocialne pomoči za omenjeno reševalno enoto ni prijelo in se podvodni reševalci omenjenih izobraževanj po večini ne udeležujejo in strokovno psihološko pomoč zavračajo.

Kaj je glavni razlog, da potapljači reševalci ne uporabljajo razbremenilnih pogovorov in izobraževanj iz psihosocialne pomoči? Ali se razlogi skrivajo v stigmi pred iskanjem psihološke pomoči, morda so intervencije tako redke, da reševalci ne čutijo potrebe po razbremenitvi, lahko pa potapljači svoje stresne okoliščine tako dobro obvladajo, da dodatnega znanja in podpore strokovnjakov ne potrebujejo.

V želji po informacijah, kako podvodni reševalci doživljajo stik s truplom, na kakšen način omenjeno stisko predelajo in kateri so najbolj obremenjujoči dogodki med intervencijo, smo se odločili omenjeno področje raziskati v obliki magistrske naloge. Zanimalo nas je, kateri del intervencije je za reševalce najbolj stresen, kakšne misli in čustva preplavljajo potapljača reševalca med intervencijo in kateremu načinu obvladovanja stresa se potapljači reševalci najpogosteje zatekajo, če vemo, da se razbremenilnih pogovorov in strokovnih izobraževanj o stresu ne udeležujejo.

Raziskovanja smo se lotili s pomočjo kvalitativnega raziskovanja in polstrukturiranih intervjujev. Vprašali smo več kot deset podvodnih reševalcev, ki so del reševalne enote že več kot pet let in imajo za seboj številne intervencije. Polstrukturiran intervju nam je omogočal, da smo se pri vseh vprašanih držali okvirjev raziskave, med samim pogovorom pa smo se

nekaterim poglavjem še bolj posvetili in sogovornikom po potrebi zastavili še dodatna vprašanja.

2 STRES

Poznamo številne definicije in razlage stresa ter stresnih okoliščin. Raznolikost opisov in razlag je posledica kompleksnosti samega pojava, ki ga ne moremo opisati samo z eno besedo ali enim stavkom, če želimo do podrobnosti razumeti, od kod izvira, kako se izraža in kakšne so njegove posledice (Bilban 2007).

Frustracijam, konfliktom, težavam in nemiru smo vsi kdaj izpostavljeni. Kako bomo omenjena doživljanja opisali in si jih razlagali, pa je odvisno od vsakega posameznika. Nekateri bodo omenjene občutke poimenovali kot stres, drugi anksioznost, tretji pozitivni nemir ... Prav tako je s stresom. Razlaga se od avtorja do avtorja razlikuje in vsak ga definira po svojih prepričanjih in znanjih. Ihan in Simonič Vidrih (Mezinec, 2018) opisujeta stres kot eno izmed številnih funkcij človekovega telesa, katerega namen je boljša prilagoditev na spremembe in dogajanja okoli ali v nas. Kadar omenjene pojave doživljamo v zmerni količini, nas le-ti spodbujajo in nam predstavljajo izziv, brez katerega bi bilo življenje manj zanimivo in privlačno. Pojavom, katerih količina in intenziteta presega pozitivna doživljanja in v nas zbuja telesno ali duševno obremenitev, pa pravimo stresorji, ki povzročajo stres (Polič 1994).

Stres predstavlja neizogiben del življenja, je čustven in vedenjski odgovor telesa na psihične ali čustvene dogodke iz okolja, ki nastane, kadar so zahteve zunanjega okolja večje od možnosti reševanja le-teh. Vendar stresa ne doživljamo in se ne odzivamo nanj vsi enako. Isti stresorji lahko na dve osebi različno vplivajo in dve osebi lahko stres različno doživljata (Stress management for emergency responders 2009).

Misel na stres nas velikokrat spomni na negativne občutke in doživljanja, vendar ni tako. Stres je izjemno močno čustveno stanje, ki je posledica doživljanja nekega dogodka v povezavi z našim mišljenjem in lastnostmi nastale situacije. Pravzaprav gre za koristen odziv, ki sam po sebi ni negativen, če se sproži ob pravem trenutku in v pravi intenziteti (Ihan 2004). Izraz stres uporabljamo za opis različnih pojavov, ki predstavljajo proces dražljajev v okolju,

ki delujejo na organizem. Gre za fizične ali psihične odzive organizma na take vplive in izid interakcije med obema, kar predstavlja neravnovesje med osebo in okoljem. Tako lahko vidimo, da stres ni samo v okolju ali v posamezniku, temveč deluje kot izid izmenjav med posameznikom in okoljem ter ga je treba obravnavati odnosno (Delo in varnost 2013).

Osredotočenje zgolj na stresorje, odzive ali spoprijemanja ne more postaviti teorije stresa, saj odraža le eno izmed komponent stresa in ne procesa kot samega. Stres kot tak je nujno potreben v posameznikovem življenju za učinkovito in ustvarjalno delo. Nujen je za krepitev samospoštovanja, osebnostne vzdržljivosti, usposabljanje za reševanje težav, ustvarjanje dejavnega odnosa do življenja. Pri stresu je izjemno pomembno, kako človek zazna zahteve okolja in kako ima razvite sposobnosti spopadanja z nastalo težavo. Omenjeno stanje je posledica subjektivnega mnenja, kar pomeni, da je doživljanje vrst stresov pri vsakem posamezniku različno. Kar nekomu predstavlja hudo obremenitev, je lahko za nekoga drugega zanimiva naloga ali preprost izziv (Bilban 2007).

Stres smo se skozi evolucijo naučili uporabljati kot sredstvo za uravnavanje optimalnega preživetja. V preteklosti sta bila glavna odziva boj in beg, vezana na iskanje hrane in načinov preživetja. Vznemirjenje ali stres sta iz evlucijske perspektive glavna pripomočka, ki sta pomagala posamezniku usmerjati pozornost na morebitne nevarnosti, izostrila čute in hkrati z izločanjem stresnih hormonov pripravila telo na borbo z divjimi živalmi ali beg pred naravnimi katastrofami. Omenjeno izredno močno čustveno stanje danes doživljamo nekoliko drugače, poleg duševnih stisk stres sprožijo tudi ogrožajoča poškodba, bolezen, pretiran napor, menjava službe, rojstvo otroka ... V osnovi gre za koristen odziv, ki mu sledi odziv, ki ni nujno, da je vedno slab in negativen. Odvisno je od tega, kako situacijo dojamemo in ali je stresni odziv temu prilagojen (Ihan 2004).

2.1 Vrste stresa

Stres lahko delimo glede na izvor, od kod prihaja, in na trajanje le-tega. Glede na to od kod stres izvira, je odvisno, kako bo na človeka vplival in katerih področij se bo pri posamezniku dotaknil. Vsaka raven stresa vpliva na različna čustvena in vedenjska področja pri posamezniku.

2.1.1 Izvor stresa

- **Fizični stres:** povzročen z energetskimi spremembami v človekovem okolju oziroma s hitrim in nepričakovanim delovanjem mehaničnih ali fizičnih dejavnikov, kot so udarci, visoka ali nizka temperatura, hrup, drugi intenzivni mehanski ali fizični vplivi, utrujenost, vreme, obdobje dneva, hitre spremembe, velikost ogroženega območja ...

- **Biološki in fiziološki stres:** izzvan z biološkimi in fiziološkimi dejavniki, kot so poškodbe organizma, izguba telesnih tekočin, stradanje, motnje bioloških ritmov ...

- **Psihološki stres:** nenadne in nepričakovane življenjske situacije, pomanjkanje informacij, pomanjkanje nadzora, pritisk odgovornosti, neuspešna akcija, kaotične razmere, nevarni in ogrožajoči dogodki, konflikti, grožnja pomembnim vrednotam, strah za življenje, težke izbire, prisotnost pri poškodbi ali smrti, pomanjkanje informacij, pomanjkanje nadzora, pritisk odgovornosti, neuspešna akcija, kaotične razmere, monotonija, izolacija ...

- **Socialni stres:** posledica socialnih dejavnikov, kot so hitre družbene spremembe, ki ogrožajo osebne in kolektivne pravice, moralni in socialni sistem varnosti, medosebni spori, krize, nemiri, upori, povezanost skupine, skupinski pritisk, veliko število različnih želja, neusklajenost ekipe. Omenjeni stresni dejavniki ne prizadenejo samo posameznika, ampak celotno družbo (Bilban 2007).

2.1.2 Trajanje stresa

- **Akutni stres** je nenaden stres, ki posameznika preseneti povsem nepričakovano in v njem vzbudi občutke neobvladovanja nastale situacije. Oseba tako doživlja anksioznost, utrujenost, povečano bitje srca, zaskrbljenost, bolečine po telesu ...

- **Vsakodnevni stres** se pojavlja vsakodnevno v našem življenju in je povezan s službo, družino, osebnimi dejavniki ... Omenjenemu stresu je posameznik pogosteje izpostavljen in večkrat izraža živčno obnašanje, nepotrpežljivost in občutek, da se mu neprestano mudi. Posledica omenjenega stresa je izločanje velikih količin stresnih hormonov, ki negativno delujejo na posameznika.

- **Kronični stres** je vsota dolgotrajnih stresorjev, ki je najpogosteje povezan z dolgotrajnimi težavami, revščino, daljšimi boleznimi, psihološkimi težavami (Colligan in Higgins 2005).

- **Travmatični stres** je posledica travmatskega dogodka ali hujše nesreče, ki se je pripetila in presega meje normalnega stresnega odziva. Posledice travme se kažejo kot močna dezorganizacija, fiziološke motnje, močna čustvena prizadetost, moteno vsakodnevno delovanje, možnost nazadovanja osnovnih funkcij, podoživljanje (Stress management for emergency responders 2009).

Intenziteta in trajanje stresnega trenutka sta dejavnika, ki določata, ali bomo stres obravnavali kot makro-stres, kot posledico delovanja enkratnih hudih dražljajev ali kot mikro-stres, ki je posledica ponavljajočih se drobnih stresorjev. Stres lahko deluje na posameznika prijetno in spodbudno, če ga obvladujemo ter če nas pri njegovem delovanju spodbuja. Drobní pozitivni stresi so pomembna sestavina dobrega počutja. Kadar pa se le-ti začnejo kopičiti, na nas delujejo negativno (Musek 2015).

Stres pri obvladljivi nevarnosti – užitek = eustres

Nastane, kadar možgani ocenijo, da lahko nevarnost obvladamo. Takrat so učinki stresnega dogajanja na posameznika pozitivni in ga motivirajo za delo. V telesu se posledično sprožijo dejavnosti, ki telo pripravijo na spopadanje s stresno situacijo v obliki napada. Agresivnost, budnost, vznburjenost, večja telesna moč, energija so posledice noradrenalina, ki se sproži, kadar dogodek doživimo kot izziv (Ihan 2004).

Stres pri neobvladljivi nevarnosti brez možnosti umika – trpeči oziroma škodljivi stres

Distres nastane, kadar prvotna težava ni bila zadovoljivo rešena in zajema negativne učinke ter ga posameznik doživlja kot napor ali napetost. Prav tako je odsotnost zahtev iz okolja vir škodljivega stresa, zaradi česar oseba zapade v dolgočasje in nezadovoljstvo ali celo povzroči bolezen (Bilban 2007).

Stres pri neobvladljivi nevarnosti z možnostjo umika – beg in trema

Počasno bitje srca, suha usta, potenje, neprijetni občutki so posledica hormona adrenalina, ki se sproži, ko naši možgani situacijo doživijo kot ogrožajočo (Ihan 2004).

2.2 Potek stresnega odziva

Kadar smo izpostavljeni velikemu prilivu opozorilnih znakov, centralni živčni sistem sproži odziv z namenom obvladovanja stresorja. V primeru, da spopadanje s stresorjem ne preneha oziroma da organizem prej ne popusti, se sproži telesni odziv, ki poteka v treh fazah. Prvo obdobje je obdobje vznburjenja (alarm). V alarmni fazi stresorji povzročijo dezorganizacijo in upad delovanja, ki ga poimenujemo šok. Drugo obdobje je obdobje odpora organizma proti stresorju (rezistenca), ko se pojavijo znaki mobilizacije in pripravljenost telesa na spoprijemanje s stresom (protišok). V tej fazi hipofiza pri posamezniku spremeni izločanje hormonov, ki vplivajo na druge endokrine žleze v telesu (nadledvične žleze, ščitnico ...), kar olajša spopadanje z nevarnostjo. Tretje obdobje je obdobje izčrpanosti telesa v boju s stresorjem (Bajt, Jeriček in Britovšek 2016).

Možgani se nenehno odzivajo na naše dogajanje v okolici in se temu neprestano prilagajajo. Kadar dobijo informacijo, da jih nekaj ali nekdo ogroža, sprožijo izločanje hormona adrenalina, noradrenalina in dopamina, ki zaokrožijo po telesu in sprožijo številne fiziološke spremembe. Hipofiza spremeni izločanje hormonov, ki vplivajo na druge endokrine žleze v telesu, kar povzroči, da v telesu nastanejo spremenjene koncentracije hormonov. Takrat telo aktivira svoje funkcije za uspešno spopadanje s stresnimi okoliščinami. Kakor smo že omenili, je odziv na stresni dogodek celosten ter vključuje fiziološke, kognitivne, vedenjske in čustvene odzive (Ihan 2004). Eden izmed glavnih ciljev stresa je, da usmeri celotno pozornost posameznika v spoprijemanje s stresnim dogodkom oziroma nevarnostjo. Tako se prekrijejo vse druge zaznave, občutki, čustva, spomini, delovanje celotnega živčevja pa se usmeri v stresni dogodek. Posameznik tako pri sebi zazna spremembe percepcije, pozornosti, hierarhije motivacij in motivov obnašanja (Ihan 2004).

Prej omenjeni fiziološki odziv, ki se odvije pri posamezniku, je enak za vse stresne dogodke, tudi tiste, ki se jih zavedamo le delno. Stresni odziv prek talamusa spodbuja amigdalno, hipokampus in parahipokampus. Šele z vključitvijo možganske skorje v stresni odziv dobi stresni signal čustveno vsebino, kar sproži različne odzive pri posamezniku (Seizović 2013).

Zaznavanje stresnega dogodka je odvisno od naše ocene stresne situacije, ki se je največkrat ne zavedamo in pogosto deluje podzavestno. Posameznikova osebnost, izkušnje, osebna

energija, okoliščine, v katerih se pojavljajo, ter bližnji in daljni kraji, v katerih živi, vplivajo na obvladovanje in doživljanje stresa ter psihičnih obremenitev.

Doživljanje stresa se začne pri posameznikovem zaznavanju določene situacije, ki jo možgani na podlagi neposrednih zaznav (bolečina, mraz, gneča ...) in na podlagi predhodnih predvidevanj zaznajo kot obremenilne ali stresne. Možgani najpogosteje predvidevajo na temelju preteklih izkušenj, pri čemer ni nujno, da trenutna situacija objektivno ustreza pretekli izkušnji (Ihan 2004).

Stresorji tako niso za vse ljudi enaki in se jih ne moremo lotiti vedno na enak način. Isti dogodek lahko določena oseba razume kot prijetno spremembo, ko se lahko drugemu ob isti situaciji poruši svet. Tako so tudi življenjska naravnost, trdnost in kakovost medosebnih odnosov z ljudmi pomembni dejavniki doživljanja stresa (Bajt, Jeriček in Britovšek 2016).

- Osebnostne lastnosti → čustvena stabilnost, nagnjenost k depresivnosti, občutje nadzora in nemoč, naučeni slogi spopadanja, empatija, zmožnost sočustvovanja ...

- Prehodne (trenutne) značilnosti → razpoloženja, čustvena stanja, vloge, ocene in presoje obremenjujoče se situacije, trenutno razpoloženje;

- Situacijski in drugi dejavniki → socialna opora, sredstva rezerve, stopnja altruizma in empatije pri drugih osebah (Musek 1997).

Prej omenjena ocena možganov ne nastane samo na podlagi neposrednih dražljajev in zaznav, ampak še bolj na podlagi predvidevanj iz preteklih izkušenj, ki so zasidrane v spominu (Ihan 2004). Objektivnost posameznikove ocene je lahko zelo različna. Osebe, ki so nenehno izpostavljene stresnim okoliščinam, na primer gradbeniki, gasilci, reševalci, policisti, drugače dojemajo stresne odzive kot osebe, katerih delovno okolje je veliko bolj mirno in naravnano organizirano (Ihan 2004).

2.2.1 Stresni odzivi

Vloga stresnih odzivov je, da pripravijo telo za delovanje ob grožnji (odziv boja ali umika), vendar ob zahtevnih okoliščinah preprosti odzivi niso vedno učinkoviti, zaradi česar se posamezniki posledično zatekajo k razbremenilnim dejavnostim, kot so kajenje, alkohol, raba psihoaktivnih snovi in poživil. Kadar oseba omenjene simptome ignorira in stresne okoliščine

doživlja izrazito negativno dalj časa, se začne zatekanje k omenjenim omamam stopnjevati, s čimer se težava povečuje, stres pa stopnjuje. V želji, da bi se omenjenemu izognili, je pomembno prepoznavanje stresnih odzivov pri posamezniku na vseh ravneh oziroma področjih. Tako poznamo; fiziološki, kognitivni, čustveni in vedenjski odziv, na katerega moramo biti neprestano pozorni, da se lahko pravočasno odzovemo nanj (Bajt, Jeriček in Britovšek 2016).

- **Telesni odziv** je najbolj stereotipen odziv, ki spremeni delovanje organizma, z namenom, da ga pripravi na učinkovito spopadanje s stresom in pripravi telo na napad ali beg. Fiziološki odziv, prek sprožitve simpatikusa in parasimpatikusa, spremeni delovanje telesnih tkiv in organov (pospeši bitje srca, prekrvavljenost mišic, poveča budnost pri posamezniku ...). Najpogostejši odziv po travmatskem dogodku pri posamezniku je v kar 70 % potreba po uriniranju, ki mu sledijo drgetanje, tresenje in mišična napetost. Kar 40–45 % ljudi zazna pri sebi povečano razbijanje srca in močno potenje, ki lahko vodi v bruhanje, drisko, vrtoglavico ali izgubo zavesti. Dolgotrajno pojavljanje omenjenih simptomov posameznika izčrpa, pojavijo se bolečine v mišicah in sklepih. Omenjeni avtonomni odziv se pojavi pri posamezniku v prvih dneh po močnem stresnem dogodku, ko je telo še vedno zelo dejavno, budno in neprestano v pripravljenosti, v primeru, da bi se bilo treba ponovno spopasti z nevarnostjo (Lavrič in Štirn 2016).

Večina stresnih okoliščin, s katerimi se vsakodnevno spopadamo, je psihosocialnega izvora. Gneča na cesti, slabo vreme, spor s sodelavcem ali zamuda so okoliščine, na katere se lahko konstruktivno prilagodimo zgolj z vedenjskimi odzivi. Fiziološki odzivi pa pridejo zato najpogosteje v poštev pri športnikih, vojaških poklicih ali poklicih pomoči, kjer morajo biti posamezniki pripravljeni na nepredvidljive okoliščine in se morajo v trenutku odzvati na velike intenzivnosti ter težke napore (Ihan 2004).

- **Kognitivni odzivi** so odzivi, povezani z našim mišljenjem. To so neprijetne misli na doživet dogodek, ki se nenehno vsiljujejo v naše misli. Nočne more, dezorientiranost, notranja zmedenost, generalizirane anksiozne motnje, žalost, apatija, izguba samozaupanja, izguba občutka varnosti, zmanjšana sposobnost videti druge načine ravnanja in sposobnost za določanje prednosti so eni izmed najpogostejših odzivov na omenjeni ravni (Lavrič, Štirn 2016).

- **Vedenjski odzivi** mobilizirajo in usmerijo človekove dejavnosti v spopadanje s stresorjem. To je najpomembnejši odziv in potencialno tudi najučinkovitejši, če ga znamo pravilno uporabiti. Posameznikovo odzivanje ni vedno konstruktivno uravnano, temveč lahko vodi tudi do nekonstruktivnih dejanj in potez, ki zahtevnost situacije še poglobljajo in posamezniku dolgoročno škodujejo (Ihan 2004). Težave v komunikaciji, nezmožnost izražanja s pisanjem ali govorom, hiperaktivnost, zmanjšana učinkovitost, izbruhi jeze in nezmožnost sprostitve so najprepoznavnejši odzivi, povezani z vedenjem (Lavrič, Štirn 2016). Poleg omenjenih simptomov pa so lahko pretirano poudarjanje lastnih dejavnosti, čezmerno delo, zanikanje simptomov, sumničavost, izmikanje delu, odklanjanje odgovornosti, zanemarjanje dolžnosti prav tako znak stresnega odziva, na katerega moramo biti prav posebej pozorni, saj na prvi pogled ni tako izrazit in ga lahko hitro spregledamo (Bilban 2007).

- **Čustveni odziv** – jeza, potrtost, pretirana občutljivost, prepirljivost. Sproži številne presnovne spremembe, ki so posledica sprožitve različnih hormonov in žlez (Ihan 2004). Nekatere osebe se začnejo počutiti herojsko, neranljivo in so polne energije, drugi pa lahko postanejo apatični, ravnodušni in izgubijo zanimanje za vse stvari. Močni občutki krivde obdajajo tiste, ki so se med stresno situacijo počutili nemočne. Strah je eno izmed čustev, ki se po stresnem dogodku pogosto pojavi in se posploši na številna področja. Strah pred višino, temo, vožnjo z avtomobilom ... Omenjeni nenaden povečani strah se najpogosteje pojavi kot posledica močne stresne situacije ali travmatičnega dogodka. Predelava in postopno ozaveščanje novonastalih simptomov posamezniku pomagata, da se le-ti postopoma umirijo, nakar lahko posameznik pri sebi ponovno vzpostavi občutek varnosti (Lavrič in Štirn 2007).

Kako bo stres na nas deloval, je odvisno tako od narave dogodka kakor tudi od osebnostnih značilnosti posameznika. Kadar človek zahteve okolja dojema kot večje od njegovih sposobnosti spopadanja z njimi, bo stres deloval škodljivo oziroma stresno, v nasprotnem primeru ga človek doživlja kot izziv, ki pozitivno vpliva na posameznikovo življenje. Omenjeni stres tako posameznika opremi z navdušenjem do spoprijemanja z njim, kar predstavlja primerno količino anksioznosti, pomeni življenjsko spodbudo in je znak osebnostne zrelosti. Neuspešen izid reševanja težav pa lahko pomeni hudo duševno obremenitev in v skrajni obliki tudi zlom, ko obupamo v hudi krizi ali stiski (Polič 1994).

2.3 Motnje, povezane s stresom

Stresu, predvsem slabemu, se je v današnjem času skoraj nemogoče izogniti. Ker se nihče izmed nas ne rodi izkušen in dovolj zrel, da bi znal realistično in brez panike ocenjevati tisto, kar se mu v življenju dogaja, gre vsak med življenjem skozi nekatera obdobja, s katerimi se mora spopasti. Glede na to, kako se bo z nastalimi situacijami spopadel, je kasneje pogojeno, koliko bo stres na posameznika deloval negativno ali pozitivno.

Uspešno spopadanje s stresorji omogoči osebi normalizacijo stanja in delovanje posameznika vrne na običajno raven, v nasprotnem primeru začne delovanje posameznika pešati, pojavijo se znaki utrujenosti in motenj, okoliščine lahko vodijo v izgorelost in v najhujšem primeru v smrt (faza izčrpanosti) (Polič 1994).

2.3.1 Izgorelost

Izgorelost je v današnjem času izjemno pogost pojav, ki je posledica divjega tempa in izpostavljenosti veliki intenzivnosti dolgotrajnih stresnih odzivov. Stres se nanaša na stanje, ko je posameznik izpostavljen psihičnim in fizičnim obremenitvam. Prej omenjeni pojav pa predstavlja zadnjo fazo neuspešnega reševanja stresnih situacij in nastane kot posledica nenehnega, dalj časa trajajočega izpostavljanja stresu in prevelikim zahtevam okolice (Tušak in Blatnik 2017).

Vzroki izgorelosti so najpogostejše posledica psihološke narave, ki se pri posamezniku sprožijo v času spopadanja z obremenitvami in načinom dojemanja le-teh. V primerjavi z začetkom izgorevanja, ki se začne na psihološkem področju, pa so posledice otipljive, posameznik jih občuti na fizični ravni in so objektivno merljivo fiziološko stanje, ko telo proizvaja premajhne količine kortizola. Kot posledica izgorelosti se pojavi motnja v delovanju HHA-osi (hipotalamo-hipofizno-adrenalna os), ki povzroči funkcionalne spremembe v nevroendokrinem sistemu. Do tega pride, kadar je oseba dalj časa izpostavljena intenzivnemu stresu, ki mu ni kos.

Dalj časa trajajoča obremenitev, s katero se posameznik spopada in ki jo doživlja kot obvladljivo, spodbuja delovanje hipotalamus-hipofiza-adrenalne žleze (HHA) in s tem sproži večje sproščanje hormona kortizola. Zaradi blokade osi HHA, ki se zgodi pri adrenalni izgorelosti, imajo osebe, ki izgorevajo, povišano raven bazičnega kortizola, izgorele osebe pa

znižano. Posameznikom, ki doživljajo stanje adrenalne izgorelosti, se izločanje kortizola v napornih situacijah še dodatno zmanjša, kar strokovnjaki poimenujejo sindrom izgorelosti HHA-osi ali adrenalna utrujenost. Zadnja stopnja procesa izgorevanja je adrenalni zlom, ki pomeni domala popolno izgubo energije in velik nevrolški zlom, ki najpogosteje pripelje do hospitalizacije v psihiatrični ustanovi (Pšeničny 2006).

2.3.2 Akutna stresna motnja

Glavna značilnost omenjene motnje je pojav simptomov, ki trajajo od treh dni do enega meseca in so posledica posredne ali neposredne izpostavljenosti dejanski grožnji, posredni grožnji, smrti, hudim poškodbam, spolnemu nasilju ali drugim stresnim dogodkom. Diagnostično merilo za omenjeno motnjo vključuje simptome, ki močno ovirajo posameznikovo vsakdanje delovanje na socialnem, poklicnem ali drugih področjih in niso posledica fizioloških učinkov kakršnih koli substanc. Najpogosteje se oseba, ki se spopada z omenjeno motnjo, spopada z anksioznostjo, spremembami v čutenju in podoživljanju dogodka. Simptomi so izjemno podobni kasneje opisani posttravmatski motnji, vendar le-ti izzvenijo v manj kot enem mesecu (Tušak in Blatnik 2017).

2.3.3 PTSM

Posttravmatski stresni sindrom je pojav, ki ga posameznik občuti po doživetem izjemno intenzivnem stresnem oziroma travmatskem dogodku. Omenjeni tesnobni odziv je znan predvsem iz vojn, ko vojaki zaradi podoživljanja še veliko let po nesrečah trpijo za napadi tesnobe ali panike.

Človekovi možgani namreč delujejo tako, da se vsakršna nepredelana čustva, občutki in misli v človeku kopičijo ter iščejo pot, da se izrazijo. Možgani tako že ob najmanjših podrobnostih oblikujejo sliko podobne nevarnosti in začnejo s sprožitvijo telesa oziroma odziv na stresno situacijo. Omenjeno lahko opišemo kot zamaknjen odziv na izjemno intenzivne in travmatične dogodke, kot so prometne nesreče, vojni napadi, mučenja, smrt, katastrofa, fizična ali spolna zloraba ... (Ahmad, Arshad, KAusar 2015).

Podoživljanje travmatičnega dogodka, nočne more, ponavljajoče se vsiljujoče in nehotne misli, podobe in spomini o dogodku, nenaden občutek, da se dogodek ponavlja ali flashback

so lahko znaki, ki nakazujejo na posttravmatsko stresno motnjo. Močna duševna stiska ob pojavljanju podobnih dražljajev, ki so bili prisotni pri nesreči, in izogibalno vedenje sta prav tako ena izmed posledic intenzivne stresne situacije, v kateri si posameznik prizadeva, da bi se izognil mislim, občutkom, pogovorom, krajem ali dejavnostim, ki so povezani s travmo.

Nezmožnost obujanja spomina, kraja ali dogodka, kjer se je stresni dogodek zgodil, občutek čustvene otopelosti, zmanjšano zanimanje za pomembne življenjske dejavnosti ter občutek odmaknjenosti in odtujenosti od drugih, motnje spanja, razdraženost, izbruhi jeze, pretirana čuječnost, prenegli odzivi ali nenadni fiziološki odzivi v situacijah, ki spominjajo na dogodek, so sklop težav, ki se pojavijo kot posledica povečane psihofizične vzburjenosti. Kadar se omenjeni simptomi pri posamezniku pojavljajo ali vztrajajo še najmanj en mesec po dogodku, lahko trdimo, da oseba trpi za posttravmatsko stresno motnjo. V primeru, ko simptomi prej izzvenijo, pa pravimo, da oseba trpi za akutnim stresnim odzivom (Svetina 2007).

Kako se bo človek na omenjeno stresno situacijo odzval in kateri način spopadanja s travmo bo uporabljal, je odvisno od posameznikove sposobnosti iskanja pomoči, prevzemanja odgovornosti za svoje počutje, dobre samopodobe, altruističnega vedenja, različnih socialnih in interesnih dejavnosti. Mikuš Kos in Slodnjak sta v svoji raziskavi dodala še osebnostne lastnosti posameznikov, ki dobro obvladajo stresorje in travmatska doživetja. Mednje tako spadajo inteligentnost, predvsem čustvena, asertivnost, vztrajnost, sposobnost vzdrževanja in vzpostavljanja prijateljskih vezi ter dobre socialne spretnosti in veščine (Svetina 2007).

Pomembno je upoštevati, da so intenzivni in nenavadni odzivi na travmatični dogodek pri posamezniku povsem normalni znaki po doživetem nenormalnem in pretirano intenzivnem dogodku. Simptomi močne izčrpanosti, depresije, motnje spanja in pomanjkanje teka so posledica močnega stresa, ki na osebo deluje negativno. Kadar se omenjeni simptomi pojavljajo neprenehoma več kot 30 dni in s tem bremenijo posameznikovo vsakodnevno življenje, lahko govorimo o znakih posttravmatskega stresnega sindroma. Takrat je nujno, da se z omenjenim spopademo in se temu primerno tudi odzovemo (Ahmad, Arshad, Kausar 2015).

V primeru, da se omenjeni sindrom ne obravnava pravočasno, da se posameznik ne posveti razreševanju nastalih simptomov, se lahko motnja prevesi v kronične bolezni ali razširi v bolj kompleksne težave, kot so; alkoholizem, anksioznost, preganjavnice ... Ljudje zaradi občutka

odtujenosti od drugih in občutka, da jih okolica ne sprejema, za lajšanje motečih simptomov velikokrat posežejo po alkoholu, drogah, se izolirajo od svojih bližnjih in tako močno omejijo svojo socialno mrežo, da omenjena dejanja pripeljejo do osamitve in to je idealno okolje za razvoj depresivne motnje (Vahedian, Kangasiemi 2017).

Izkušnje, treningi in podpora enote ali organizacije močno zmanjšajo možnost za razvoj posttravmatskega stresnega odziva. Več kot 28.000 poklicnih in prostovoljnih gasilcev je med letoma 2001 in 2002 opazovala organizacije World Trade (Chamberlin in Green 2010). Strokovnjaki so namreč med usposabljanjem in njihovim delovanjem opazovali in na temelju njihovih odgovorov prišli do zaključkov, da je posttravmatska stresna motnja pogostejše izražena pri gasilcih, ki nimajo podpore ekipe ali svoje organizacije, prav tako pa izkušnje in predhodne izpostavljenosti stresnim odzivom okrepijo posameznika ter tako zmanjšajo možnost za nastanek posttravmatske stresne motnje organizacije (Chamberlin in Green 2010).

2.4 Zaznavanje stresnega dogodka

Lazarus in Folkman (Bajec Polič 2013) sta predstavila izmenjevalni model stresa, v katerem prikažeta odnosno obravnavanje stresa. Stresa ne najdemo le v posamezniku ali okolju, temveč je izid izmenjav. Vsako opredeljevanje zgolj na en vidik zanemarja celotno sliko, zaradi česar ne bi mogli dobiti celotnega vpogleda v vzroke in posledice stresa. Izmenjevalni model, ki sta ga predstavila Lazarus in Folkman, nudi jasen vpogled v zapleteno delovanje mehanizmov ocenjevanja in spoprijemanja s stresom.

Izmenjevanje delovanja stresorja (zunanji dejavnik) in spoznavnih procesov (notranji dejavnik) poteka v odnosnem razmerju med posameznikom in okoljem. Posledice omenjenega delovanja oziroma odzivanja posameznika poimenujemo spoznavna ocena, ki je pogojena s tem, kako posameznik doživlja dogodek. Stres lahko tako opredelimo kot posledico ocene nekega dogodka, ne pa kot vzrok doživljanja. Tako razumevajoč zunanji pojavi niso stresni sami od sebe, temveč to postanejo, ko jih oseba tako razume (Bajec, Polič 2013).

Spoznavna ocena je dvodelni miselni proces, ko se spopademo s stresnim dogodkom in kasneje nezavedno odločamo o možnih stresnih dražljajih. Tako nastaneta dve vrsti ocene:

- prvotna, ki se nanaša na dožemanja dogodka kot stresnega, in

- drugotna ocena, ki ovrednoti posameznikove zmožnosti spoprijemanja z grožnjo.

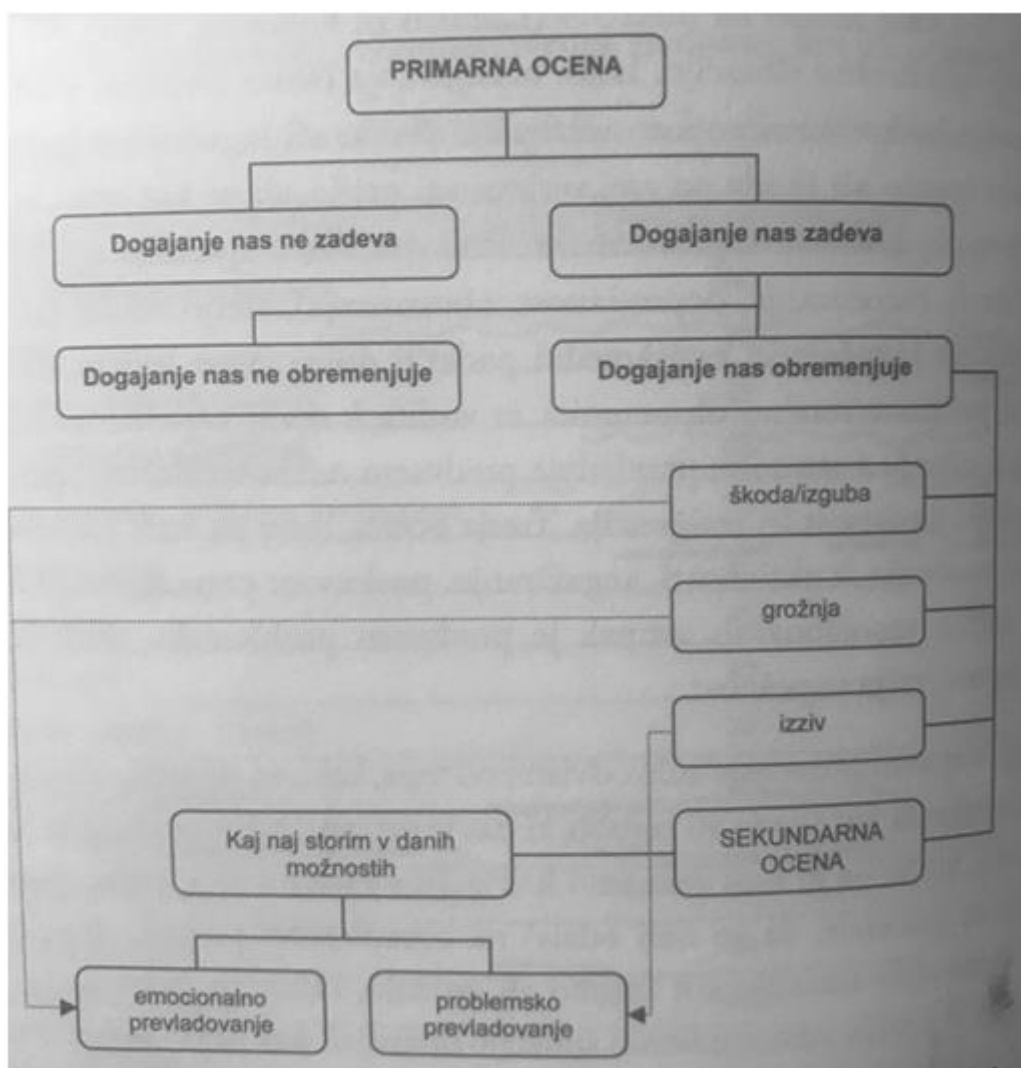
Na podlagi prvotne ocene lahko dogodek ovrednotimo kot nepomemben, ki nima velikih posledic na nas, na dobrodejen ali pozitiven način, pri čemer občutimo prijetne dražljaje kot čustva ali stres. Dogodek, ki ga pri sebi ocenimo kot stresen, kasneje opredelimo tudi kot možno škodljiv, ki povzroča izgubo (bolezen ali poškodbo, ki se je že pojavila), kot možno ogrožajoč (pričakovanje prihodnje škode). V primeru, ko pa dogodek dojamemo kot izziv, nam le-ta predstavlja priložnost za dobiček ali rast. Kako bomo svoje doživljanje opredelili in ocenili, je odvisno od prejšnjih izkušenj in učenja. Vsaka izmed ocen izzove drugačen odziv pri posamezniku. Škodljivi stresorji izzovejo jezo, gnus, žalost ali razočaranje, ogrožajoči izzovejo tesnobo, anksioznost ali strah, izzivi pa so razlog za razburjenje, sprožitev in navdušenje (Moksnes and Espnes 2015).

Drugotna ocena je posledica posameznikove ocene lastne sposobnosti in virov, potrebnih za spoprijem s stresnimi, izzivalnimi ali obremenjujočimi se dogodki. Najpogosteje se najprej vključi prvotna ocena, pred drugotno, vendar to ni pravilo. Kadar v drugotni oceni nizko ocenimo svoje sposobnosti za spoprijem, bo tudi v prvotni oceni dogodek ocenjen bolj stresno (Bajec, Polič 2013).

posameznik počuti nemočen. Stres povzroča nekaj ali nekdo izven našega okolja, kar poimenujemo stresor, doživljamo pa ga znotraj sebe v obliki fiziološke, čustvene, vedenjske ali kognitivne napetosti ali napora (Bilban 2007).

Psihološke raziskave, ki jih Musek opisuje v svoji knjigi (Musek 2015), kažejo, da poteka spopadanje s stresom v zaporednih fazah. Najprej nastopi ocenjevanje stresne situacije, ki jo lahko delimo na izgubo ali grožnjo, ki nas je prizadela, ali pa kot izziv, s katerim se je treba spoprijeti.

Slika 2.2 Ocena stresne situacije



Vir: Musek 2015, 44.

Raziskave so pokazale, da so naši odzivi na obremenitve povsem drugačni, če vidimo obremenilno situacijo kot izgubo ali grožnjo, kot pa takrat, ko jo vidimo kot izziv. Kadar

situacijo doživljamo kot negativno, brez možnosti rešitve, bodo tudi naša čustva negativno obarvana (jeza, strah, obup, zaskrbljenost ...). V nasprotnem primeru, kadar se zavedamo, da je situacija obvladljiva in da smo ji kos, jo bomo doživeli kot nekaj privlačnega, spodbudnega in včasih celo dobrodošlega (Musek 2015).

Kadar ocenjujemo stresno situacijo kot neizbežno škodo ali grožnjo, se v telesu sprožijo negativna čustvovanja, kot so strah, jeza, razočaranje, depresivnost, obupavanje. Omenjeni oceni nastale situacije posameznika psihično močno obremenita in vodita do manj uspešnega ali celo neuspešnega spopadanja s stresom, kot so na primer nekonstruktivno, čustveno odzivanje, pasivnost, resignacija ... (Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2006).

Drugače pa se posameznik odziva, kadar stresno situacijo doživlja in oceni kot izziv. Občutek obvladovanja situacije in prepričanost v njegovo rešitev človeka preplavita s pozitivnimi čustvi, ki so problemsko usmerjena in vodijo k uspešnemu spopadanju, angažiranosti in trudu po premagovanju ovir (Musek 2015).

2.5 Spoprijemanje s stresom

Pomanjkanje fizičnih ali socialnih virov za spoprijemanje poimenujemo ranljivost, zaradi česar bomo najpogosteje vpliv okolja doživeli kot stres. Način, ki ga bomo izbrali, v primeru spoprijemanja s stresnimi situacijami, pa imenujemo spoprijem ter vključuje naše delovanje in aktivacijo na vedenjskem ali kognitivnem področju, ki ga uporabimo, da se spoprimeemo z zahtevami iz okolja. Pojma ranljivost in spoprijem igrata pri doživljanju veliko vlogo. Spoprijem ni samodejni proces, ampak zahteva napor in trud za spremembo stresorja ali stresnega odziva (Bajec, Polič 2013).

Ljudje se na stresorje in stresne situacije različno odzivamo. Nekdo bo dogodek ali krizo predelal brez hujših posledic ali večjega napora, drugega pa bo ista situacija lahko zlomila.

Prav tako je doživljanje določene situacije povezano z različnimi življenjskimi obdobji. Obvladovanje stresnih in drugih obremenitvenih situacij s tem kaže precejšnjo spremenljivost (variabilnost) tako med posamezniki (individualno) kot tudi znotraj posameznika (intraindividualno) (Musek 1997).

Lazarus in Folkman (1984) poudarjata pomen osebnostnih lastnosti na prepoznavanje in dojetje stresnih okoliščin. Hkrati pa dajeta velik pomen pri doživljanju stresa lastnostim, kot so; optimizem in samozaupanje, ustrezna komunikacija, zmožnost ustvarjanja dobrih odnosov z drugimi, učinkovitost in pozitiven občutek lastne vrednosti, sproščenost in neobremenjenost, čustvena stabilnost, intelektualne sposobnosti, ki vključujejo inteligentnost, konkretno mišljenje in analitično sposobnost ter čustveno stabilnost (Svetina 2007).

Kdaj lahko govorimo o uspešnem in kdaj o neuspešnem spoprijemanju z obremenitvami, stresi, krizami in stiskami, je odvisno od tega, kako bo posameznik dogodek dojel (grožnja ali izziv) in kako se bo nanj odzval, čustveno ali problemsko (Musek 2015).

V življenju se velikokrat zgodi, da se ne odzovemo zrelo in konstruktivno, čeprav tudi sami vemo, da bi lahko boljše ravnali ter da nam je naš odziv tuj in neznan. Neobvladljivost osebnih odzivov je velikokrat posledica čustvenega pritiska. Človek je čustveno bitje, ki težko prenaša čustveni pritisk, napetost in bojazen. Močnejši je pritisk, ki na nas deluje, prej se ga bomo želeli rešiti. Zato se velikokrat zgodi, da je naše vedenje popolnoma nerazumno in daleč od prej naučenega (Moksnes and Espnes 2015).

Uspešno spoprijemanje je usmerjeno k premagovanju težave, manj uspešno pa je, kadar prevlada čustvena napetost in se usmerimo k neposredni razbremenitvi le-te, ne glede na prvotni cilj (Musek 2015). Kadar se neuspešno spoprimemo s stresno situacijo, doživimo močno čustveno napetost. V tem primeru se reševanja lotimo povsem neposredno, ne ozirajoč se na cilj. Agresivno, destruktivno obnašanje so spoprijemanja, usmerjena k čustvovanju, in le malo prispevajo k dobri rešitvi težave, v kateri smo se znašli. Nekonstruktivni čustveni odzivi nam tako ne prinesejo nič dobrega, ampak težave zgolj povečajo. Nezrelo, otročje obnašanje, ki nakazuje nazadovanje, je prav tako nekonstruktivni način spoprijemanja s stresom, prav tako beg, prehitra vda in občutki krivde situacije ne bodo rešili (Polič 1994).

Kadar situacijo doživljamo kot grožnjo, škodo ali pretečo izgubo, se bo naše telo na omenjeno doživljanje odzvalo z veliko čustveno napetostjo (strah, krivda, jeza). Čustveno ali nekonstruktivno spoprijemanje posameznika vodi k neposrednemu razbremenjevanju te napetosti, skozi krivdo, jezo ali obtoževanje, ki situacijo samo še poslabšajo (Musek 2015).

Bolj je spoprijemanje usmerjeno k problemskemu reševanju, bolj je uspešno. Kadar situacijo doživljamo kot izziv, ki nas vleče k reševanju, se njenega lotevanja lotimo problemsko, kar pomeni bolj konstruktivno in usmerjeno k iskanju rešitev, posledice pa so hitra vrnitev na običajno raven stresa in obvladovanje situacije (Chamberlin and Green 2010).

Odprava ali premostitev ovire tudi spadata med konstruktivne načine spoprijemanja z ovirami. Vendar vseh ovir ni mogoče odstraniti, nesreče, ki se je že zgodila, se ne da spremeniti, bolezen otroka se ne da prestaviti, lahko pa se omenjenih situacij lotimo na kakšen drug, bolj konstruktiven način. Lahko se preusmerimo k drugemu cilju, ki mora biti približno enakovreden. Velikokrat se z določenimi situacijami spopravimo istočasno, nakar je treba oceniti, kdaj bo reševanje le-te prišlo na vrsto, da bomo cilj lažje dosegli (Polič 1994).

2.5.1 Konstruktivni in nekonstruktivni načini spoprijemanja

Spoprijemanje s stresom Lazarus in Folkman (Billings, Folkman, Acree, Moskowitz 2000) opisujeta kot proces obvladovanja notranjih ali zunanjih dejavnikov, ki jih oseba ocenjuje kot stresne. To je dejavnost, ki jo uporablja posameznik, da bi zmanjšal posledice stresne situacije na način, da zmanjša število zahtev ali pa poveča zmožnost spoprijemanja z njimi. Omenjena avtorja strategije spopadanja s stresom delita glede na način spoprijemanja s stresom. Poznamo tehnike približevanja ali problemsko osredotočen način obvladovanja stresa in tehnike izogibanja oziroma osredotočenost na čustva, čustveni način spopadanja s stresom.

Strategije spoprijemanja temeljijo na ravni posameznika, ki vključujejo tehnike sproščanja, zdravo prehrano, upravljanje časa, kognitivne metode, različne oblike terapij, umetniško izražanje, športna udejstvovanja, ukvarjanje s hobiji ... Strategije spoprijemanja na ravni institucije temeljijo na pomoči v ekipi, podpornih srečanjih, prilagodljivosti delovnega časa, plačanih usposabljanjih, prilagodljivosti delovnega časa, dejavnem vključevanju, supervizijah, intervizijah ... (Lavrič in Štirn 2016).

Usmeritev na težavo je konstruktiven način obvladovanja stresnih okoliščin, ki se razvije že v otroštvu. Problemsko osredotočanje je način spoprijemanja s stresom, pri katerem posameznik dejavno išče načine za obvladovanje stresnega odziva (Svetina 2007). Izbiranje informacij, iskanje socialne opore, načrtovanje, komunikacija ali uporaba razpoložljivih virov so strategije, ki omogočajo vztrajno, postopno in sistematično obvladovanje stresorja ter blaženje

njegovega delovanja. Problemsko spoprijemanje z nastalo situacijo se sproži takrat, ko posamezniku okoliščine predstavljajo izziv in se nanj odzove z iskanjem alternativnih rešitev, iskanjem novih informacij, obvladuje svoje nezrele odzive in se spoprijema z osebami, ki so povzročile težave. Omenjene strategije so usmerjene k težavi in vključujejo socialne veščine, ki spodbudijo komunikacijo, pogajanja in strukturiranja. Omenjeni način spoprijemanja je ciljno-analitičen proces, ki je lahko usmerjen v okolje, kar pomeni, da posameznik poskuša spremeniti ovire, postopke ali pritiske okolja, strategije, usmerjene v jaz, pa so usmerjene v posameznika in zmanjševanje ego udeležbe, spreminjanje vedenja, učenje novih spretnosti in veščin. Problemsko osredotočanje je povezano s konstruktivnimi posledicami, kot sta boljše zdravje in sproščanje negativne energije (Kahn, 1964 v Lazarus, Folkman, 1984) (Dernovšek 2016).

Reinterpretacija, socialna podpora, dejavno spoprijemanje, spreobračanje v vero, načrtovanje, osebnostna rast, problemsko osredotočanje so strategije, ki pomagajo posamezniku pri spoprijemanju s stresom, zato so uspešnejše od čustvenega načina obvladovanja stresa ter prinesejo v posameznikovo življenje zdravje in boljše obvladovanje negativne energije.

Spoprijemanje, osredotočeno na čustva, se usmerja k uravnavanju in nadzoru čustvenih odzivov, ki so posledica stresnega dogodka. Omenjena strategija se razvije v poznem otroštvu ali zgodnji adolescenci. Večinoma deluje manj učinkovito in tipično obrambno ter ne prinese dobrih rešitev stresne okoliščine. Največkrat se sproži takrat, ko posameznik situacijo oceni kot grožnjo, škodo ali izgubo, kjer ni več moč ničesar spremeniti. Velikokrat se k tovrstnemu načinu reševanja težav zatečejo osebe z zdravstvenimi težavami, ki jih ni moč rešiti z neposredno akcijo. Omenjeno osredotočanje raziskovalci ocenjujejo kot učinkovito, saj pomaga obvladovati negativna čustva, vendar je največkrat ta način spoprijemanja izogibalen, pri čemer se oseba poskuša izogniti sovjim strahovom ali neprijetnim čustvom (Svetina 2007). Tako čustveno usmerjena oseba poskuša s pomočjo zanikanja, potlačevanja, s kognitivnim prestrukturiranjem in drugimi načini čustvenega nadzora zmanjšati čustveni vpliv stresa. Alkohol, pomirjevala, prenažedanje, zatekanje v pretirane športne dejavnosti in druge omame so načini izogibanja konstruktivnemu reševanju težav ter zatekanje k zanikanju, ki ima negativne zaključke, slabo zdravje in negativne posledice. Nekateri znanstveniki (Meneaghan 1982) pojasnjujejo, da trud za obvladovanje neželenih občutkov z odstopom in umikom poveča stres ter okrepi negativne prihodnje posledice. Podobno z uporabo izogibalnih načinov spoprijemanja, kot so samoobtoževanje in spoprijemanje z negativnimi

življenjskimi situacijami, predvideva kasnejše psihološke motnje pri starejših osebah. Teorije Lazarusa in Folkmana o izogibalnih načinih spoprijemanja s stresom potrjujejo povezavo med izogibanjem in povečanim stresom. Tako nerešeni stres med reševalci lahko postane velika težava, ki pripelje do anksioznosti, izgorelosti in nezadovoljstva na delovnem mestu (Svetina 2007).

Avtorja Billings in Moos (Billing in Moos 1984, v Lamovec, 1990) sta spoprijemanje s stresom delila na kognitivne in vedenjske poskuse obvladovanja, zmanjševanja, vzdrževanja zunanjih ali notranjih stresnih doživetij, ki so posledice neustreznih okoliščin.

Kognitivno preurejanje vključuje strategije približevanja, s katerimi posameznik sprejme nastalo situacijo in jo spreminja na takšen način, da bi z njeno pomočjo našel kakšno spodbudo. Kognitivno izogibanje je drugi način, ki vključuje strah, zanikanje, anksioznost in druga nekonstruktivna čustva, ki težavo zanikajo in se od realnosti oddaljujejo v smer sanjarjenja ali omame.

Vedenjske strategije prav tako vključujejo problemsko osredotočanje ali približevalne načine in čustvene oziroma izogibalne načine obvladovanja stresne situacije. Iskanje informacij, reševanje težav ali dejavno reševanje težav spadajo v problemske strategije, kjer se iščejo alternativni načini za spopad z nastalo situacijo. Čustveno-izogibalni načini so usmerjeni v čustveno sproščanje oziroma izlitje čustev, ki v obvladovanju stresa niso najučinkovitejši (Billing in moos 1984, v Lamovec, 1990).

Tabela 2.1: Spoprijemanje s stresom

	Odgovori približevanja	Odgovori izogibanja
Kognitivni odzivi	→ Logična analiza (Primer: Si pomislil na drugačen način spoprijemanja s težavo?) → Ponovna pozitivna ocenitev (Primer: Si pomislil, koliko si bil boljši od drugih oseb s podobnimi težavami?)	→ Kognitivno izogibanje (Primer: Ali si poskusil vse skupaj dejansko pozabiti?) → Sprejemanje ali resignacija (Primer: Ali si izgubil upanje, da te stvari ne bodo nikoli boljše?)
Vedenjski odzivi	→ Iskanje pomoči pri usmerjanju ali iskanju socialne podpore (Primer: Si govoril s prijateljem o svoji težavi?) → Reševanje težave s prevzemanjem akcije reševanja (Primer: Si naredil načrt reševanja in mu tudi sledil?)	→ Iskanje alternativnih nadomestil ali čustveno olajšanje (Primer: Ali si se vključil v nove dejavnosti?) → Čustveno izlitje (Primer: Ali si kričal ali izlil svojo napetost?)

Vir: prirejeno po Lamovec 1990, 221.

2.5.2 Osebnostna čvrstost

Katere lastnosti delajo nekatere izmed nas bolj čvrste pri spoprijemanju s stresom in kaj dela druge manj? Kobasa se je s svojimi sodelavci posvetila iskanju lastnosti, ki razlikujejo osebe, ki jih prizadene že majhen stres, od oseb, ki jih tudi hudi stresi ne obremenijo. Sklopu osebnostnih lastnosti, ki jih je odkrila, je podala skupno ime osebnostna čvrstost (personal hardiness) (Musek 2010).

Lastnosti osebnostno čvrstih ljudi so zavest nadzora nad lastnim življenjem, privrženost in občutek dolžnosti ter sprejemanje izzivov. Izražajo se v navdušenju in užitku pri delu, odsotnosti dolgočasje in praznine ter občutku smiselnosti in izpopolnjenosti življenja.

Osebnostno čvrsti posamezniki življenjskih sprememb ne doživljajo kot breme, temveč kot normalen del življenja. Imajo visoko zaupanje v družbo in svojo varnost, ki se kaže v iskanju informacij in načrtovanju. Ena izmed glavnih značilnosti je tudi žilavost, ki se nanaša na nizko bazično raven adrenalina in simpatične dejavnosti ter na veliko fleksibilnost, prilagodljivost, kar omogoča uspešno obvladovanje intenzivnih obremenitev in hitro vrnitev sistemov v normalno stanje (Tušak in Blatnik 2017).

Osebnostna čvrstost je kazalnik psihološkega zdravja, ki je v intenzivnih situacijah in velikih naporih še veliko bolj pomembna. Tušak in Blatnik (2017) v svoji knjigi navajata Susan Kobaso, ki pravi, da osebnostna čvrstost pospešuje obliko poravnave s stresom in omogoča ohranjanje določenih stresorjev v pozitivni luči. Občutje nadzora in vera v lastna dejanja dajeta posamezniku zavedanje, da lahko sam nadzoruje dogodke ter se zaveda svojih sredstev, s katerimi se pozitivno odzove na stresne situacije in jih premaga. Dejavno in zavzeto vključevanje v reševanje težav je razlog, da se oseba ne zadovolji z izgubo, temveč neprestano išče ter se usmerja k boljšim rezultatom in novim rešitvam. Tako se osebnostno čvrsti posamezniki ne počutijo zlahka ogrožene, saj jim življenjske naloge predstavljajo izziv in potencialno možnosti za spremembo. Omenjene lastnosti so razlog za nižjo stopnjo krvnega tlaka, manjši psihološki distress in nižjo stopnjo obolevanja za različnimi boleznimi. Kobasa (Tušak in Blatnik 2017) meni, da je na podlagi osebnostne čvrstosti mogoče opisati trenutno zdravstveno stanje posameznika in napovedati, kakšno bo v prihodnosti.

3 STRES PRI REŠEVALCIH

Poziv za naprej: zbit otrok, pojdite takoj. Uspešna intervencija. Ta dan vmes snameš še obešenca, letiš na progo, kjer je vlak zmečkal neznanca. Pod vlakom leži razkosana gmota človeškega mesa, pomešana s kožo in črevesjem, ki je bila par minut nazaj še človek. Nič ne vozimo, dobiš dovoljenje za malico. Dober tek pa hitro pojejta, ker imamo gnečo. V trgovini naročam prešano slanino s poprom, ki jo imam rad. Zraven v vitrini mesar kosi mesa. Vsaka podobnost s prejšnjo intervencijo je zgolj naključje. Potem po malici se javiš, letiš po narkomana, ki je predoziral mamila. Tudi to uredimo. Pošljejo te po gospo, ki jo že sedem dni boli lopatica na hrbtu, navodilo po radio zvezi: bodita prijazna, to je mama od predstojnika. Takrat mi počí film ... In kaj, če je to mama nekega predstojnika? Zame so vsi bolniki in poškodovanci enaki. Privilegijev NI!« Kaj je sprožilo tako neposredne besede (Mezinec 2019)?

Besedilo je kratek odlomek iz intervencijskega vsakdanjika. Delo reševalcev poteka pod neprestanim stresom in negotovimi situacijami, kjer obstaja velika verjetnost poškodb, tako za udeležene kakor tudi za reševalce. Osebe, ki nudi pomoč udeležencem, se mora pri svojem delu prilagoditi nemogočim okoliščinam. Vročina, mraz, neznane lokacije, ogrožanje lastne varnosti, spoprijemanje z verskimi ali moralnimi dilemami ter prevzemanje odločitev, ki terjajo življenja. Odgovornost za življenja ljudi je velikokrat prav na njih. V nemogočih razmerah je treba podajati nemogoče ukaze, se odzivati na še tako nepričakovane situacije, kjer ni časa za počitek (Stress management for emergency responders 2009).

Neprestana stresna izpostavljenost je zgolj eden izmed razlogov, zaradi katerega delo reševalcev spada med zahtevnejše poklice pomoči. Res je, da sistem omenjene poklice že med usposabljanji pripravlja na stres in na okoliščine, s katerimi se bodo med svojim delom srečevali, vendar v primerih, ko omenjene osebe vidijo umirati otroke in družine, ob tem ne morejo ostati ravnodušne. Največkrat se nesreče zgodijo v zahtevnih okoliščinah, v katerih jim narava ne prizanaša. Delovnik pa ne traja le osem ur, temveč med reševalnimi akcijami tudi 24 ali 48 ur. Ne glede na usposobljenost in dolgoletne izkušnje se travmatični dogodki v posamezniku kopičijo, seštevajo in so lahko na dolgi rok izjemno škodljivi (Seizović 2013).

Med nudenjem pomoči žrtvam nesreč reševalci doživljajo enake simptome kot žrtev, ki je neposredno doživela nesrečo. Čeprav je izpostavljenost nesrečam nekaj, kar reševalci sprejmejo kot del službenih obveznosti, skrb predstavlja njihova nenehna izpostavljenost negotovosti, nepredvidljivosti in nejasnosti dogodkov. To lahko čez čas postane velika grožnja za njihovo telesno počutje in duševno ravnovesje (Šešok 1998).

Nakopičeni nerazrešeni stres lahko povzroči kratkoročne in dolgoročne čustvene ter telesne težave. Posledice se pojavijo tudi pri telesnem zdravju in socialnih odnosih (Šešok 1998). Raziskave so pokazale, da so negativne misli, depresija, škodljive in vsiljive psihološke posledice pogojene s časom izpostavljenosti travmatičnim dogodkom. Ihan in Simonič Vidrih (2005 Svetina 2007) pojasnjujeta, da je pogost pojav depresije kot posledice prilagoditev na dolgotrajno in neuspešno reševanje hudih življenjskih napetosti in stresov. Omenjeni dejavniki so tako sekundarni oziroma sprožilni dejavniki, ki depresijo sprožijo. Depresija se pri posamezniku namreč pojavi kot zaščita pred nenehnimi, ubijalskimi stresi, ki jih ne zmore več konstruktivno razreševati. Tako poznamo prevelike zahteve, preobremenjenost z delom,

izgube in številne spremembe kot pomembne sprožilne dejavnike stresa, ki jih pri reševalnih enotah srečujemo vsakodnevno.

Prav tako na odziv in doživljanje stresa pri reševalcih vplivajo število intervencij, ki jih je reševalec opravil, delovno okolje, intenzivnost stresnih okoliščin, organizacijski stresorji ter narava dogodka in število vpletenih. Vpliv imajo tudi starost, vpletenost otrok in razlog nesreče kot posledica človeškega dejavnika ali naravna nesreča. Dogodki, ki so posledica človeške napake, na reševalca veliko bolj travmatično vplivajo, saj ob tem občutijo jezo zaradi nastalega dogodka, saj so mnenja, da bi se ga dalo preprečiti (Milen 2009).

3.1.1 Stres v delovnem okolju reševalca

Cooper in Marshall (Bilban 2007) sta vire stresa v delovnem okolju razdelila na šest enot. Prva je stres, ki izhaja iz delovnih obremenitev, fizičnega dela, izmenskega dela. Druga je stres, ki izhaja iz vloge odgovornosti, dvoumnosti in stopnje odgovornosti do drugih. Med stresorje na delovnem mestu tako spadata še stres kot posledica odnosov na delovnem mestu, kariernega odnosa, organizacijske strukture in stres, ki je povezan z družino (Bilban 2007).

Percipirana nevarnost vpliva na povišanje adrenalina, srčni utrip, tlak ... Dolgotrajno izpostavljanje tovrstnim okoliščinam pa lahko privede do bolezni in izčrpanosti. Za omenjene poklice se odločajo posamezniki z nekakšno samoselekcijo, ki jim nevarnost ni tuja in imajo višjo raven osebnostne čvrstosti. Vsekakor pa je podaljšana izpostavljenost nevarnostim (vojna, hujše nesreče, katastrofe) škodljiva (Bilban 2007).

3.1.2 Delovni stres

Delovni stres je definiran kot čustveno stanje, ki je rezultat razlike med zahtevami in sposobnostmi posameznika za prenašanje stresa. Stresna situacija lahko postane negativna izkušnja s čustvenega vidika, ki se lahko poveže z neprijetnimi stanji anksioznosti, napetosti, depresije. Na delovni stres vpliva predvsem skladnost med zahtevami okolja in značilnostmi posameznika (Bilban 2007). Z delovnim stresom se spoprijemajo reševalci, ki se ne počutijo kompetentne ob svojem delu, ki dvomijo o svojem znanju in svojih sposobnostih ter tisti, ki so žrtve preobremenjenosti in jim ne uspe slediti naloženemu delu. Omenjena situacija je

pogost pojav med reševalci. Čeprav so to osebe, ki imajo višjo osebnostno čvrstost in so na stresne okoliščine bolj odzivne, se jih napor in neusmiljen tempo kljub vsemu dotakneta.

3.1.3 Organizacijski stresorji

Vključujejo organizacijske značilnosti in pogoje, zahteve dela in značilnosti vlog, informacijsko preobremenjenost ali suhoparnost. Reševalci se med svojim delom spoprijemajo z usklajevanjem delovnih obveznosti, pregledom poškodovancev, ocenjevanjem resnosti situacije in iskanjem varstva za svoje otroke, ki jih čakajo doma. Organizacija in usklajevanje obveznosti sta nenehno del reševalčevega vsakdanjika, kako si bo človek, ki nekomu rešuje življenje, vzel čas zase in lastne življenjske potrebe. Med intervencijo je to še dodatna obremenitev, s katero se je treba spoprijeti.

3.1.4 Stresorji okolja

Vročina, onesnaženost okolja, hrup, prah, slaba vidljivost, temperatura, velikost ogroženega območja, deroča voda, vse to so patogeni dejavniki, ki močno vplivajo na počutje posameznika, njegovo sposobnost obvladovanja stresa in razpoloženje. Prav delovno mesto je največkrat žarišče negativnega stresa, ki močno vpliva na posameznika (Billban 2007). Looker in Gregson (1989), Battison (1999) in Trevenova omenjajo preobremenjenost z delom, nejasno vlogo in pomen delovnega mesta, slab pregled nad dogajanjem in občutek pripadnosti k organizaciji, delovne razmere, vprašanje organizacijske strukture, negotovost vlog in preveliko ali premajhno preobremenjenost, in sicer kot zgolj ene izmed virov stresa, ki smo mu lahko priča na delovnem mestu (Svetina 2007). Posledice omenjenih stresorjev se tako kažejo na intelektualnem, psihomotornem in čustvenem področju. Izpostavljenost nevarnosti je vzrok za grožnjo pomembnim osebnostnim vrednotam, kar osebo izčrpava in ji jemlje energijo za učinkovito spoprijemanje z nadaljnjimi stresorji.

3.1.5 Individualni stresorji

Individualni stresorji so posledica informacije, ki jo sprejemajo možgani, neposrednega vpliva na stanje telesa pa nima. Informacija se kot stresor lahko pojavlja v mišljenju in otežuje reševanje nalog. Med reševalci je to najpogostejše posledica nejasnosti delovnih zahtev, prednostnih nalog, pričakovanj in sposobnosti za spopadanje z določeno stresno situacijo.

Prav tako družinske težave, osebne bolezni in medsebojni odnosi oziroma socialna mreža spadajo med individualne stresorje, ki so plod posameznikovega življenja. Raziskave so pokazale, da so nadzor in občutek zavedanja, da ima življenje smisel in namen, predanost družini, hobijem, socialnemu okolju in pozitiven odnos do novonastalih sprememb oziroma prilagodljivost glavne značilnosti oseb, ki kljub številni izpostavljenosti stresnim dogodkom le redko zbolijo. Omenjene lastnosti osebi niso prirojene, temveč lahko omenjene pridobi in se jih nauči (Svetina 2007).

Izkušnje posameznika so pri reševalčevem delu bistvenega pomena in bi jih lahko šteli k individualnim stresorjem. Čeprav so izkušnje pridobljene in niso nekaj, s čimer bi se posameznik že rodil, pa močno vplivajo na raven prihodnjih dejavnikov stresa. Stres pri izkušenih osebah je tako nekoliko manjši kot pri novincih, ki se z omenjenimi okoliščinami prvič spoprijemajo. Tako bi lahko izkušnje enačili s cepljenjem proti stresu, v večji količini, kot smo mu izpostavljeni, manj bo na nas deloval. Posledici pa sta upad travmatičnega doživljanja ob reševanju in večanje učinkovitega vedenja ob nesrečah (Delo in varnost 2013).

3.2 Delo potapljačev reševalcev

Razvoj dejavnosti potapljaškega reševanja se je začel z oblikovanjem celovitega varstva pred nesrečami na vodi, predvsem s povečanjem varstva pred utopitvami, varstvom potapljačev med potopi in potrebami po izvajanju iskalnih akcij. Podvodna reševalna skupina (PRS) se je organizirala spontano znotraj Slovenske potapljaške zveze (SPZ) kot oblika samoorganiziranosti prebivalcev, iz potrebe po reševanju svojih članov v nesrečah pri izvajanju potapljaške dejavnosti in z vedno večjim vključevanjem drugih posameznikov v to dejavnost (Torkar 2010).

Danes Podvodna reševalna služba deluje s povezovanjem civilne zaščite za reševanje ljudi in premoženja iz vode ter na vodi in spada v skupino javnih reševalnih služb. Slovenska potapljaška zveza kot nacionalna zveza potapljaških društev šteje približno 1.500 članov, od tega 130 najbolj izkušenih potapljačev sestavlja Potapljaško reševalno enoto.

V dogovoru z upravo Republike Slovenije za zaščito in reševanje, interna organizacija reševalnih postaj Podvodne reševalne službe, ki so na voljo Regijskim centrom za obveščanje ter občinskim štabom civilne zaščite na ravni Republike Slovenije za potrebe interventnih

reševanj na vodi in iz vode, pokriva ključne vodotoke v Sloveniji s pomočjo petih regijskih skupin: Primorske, Ljubljane in Gorenjske, Dolenjske in Posavja, Štajerske in Pomurja ter Podravja (SPZ 2017).

Zaščita, reševanje in pomoč so del sistema varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami, ki obsega reševanje, prvo pomoč, medicinsko pomoč, reševanje in gašenje ob požarih, reševanje v gorah, iskanje posameznikov iz ruševin ter izpod plazov, reševanje in iskanje posameznikov v poplavah, deročih ali mirnih vodah ali pa morda tudi v jamah ter sifonih. Podvodna reševalna služba, gorska reševalna služba, kinologi, jamarji, taborniki in prostovoljni gasilci spadajo v sistem varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami v sklop civilne zaščite. Značilnost sistema zaščite, reševanja in pomoči je, da osebje v njem deluje tako na prostovoljni kot poklicni in dolžnostni ravni. Razpoložljivost omenjenih sil je odvisna od zmogljivosti države, lokalnih skupnosti, zavodov, gospodarskih služb ter drugih organizacij za zaščito in reševanje (GOV 2020).

PRS je s svojim delovanjem del prostovoljne enote, ki se organizira po načelu prostovoljstva, kot operativni sestav društev, z nalogami: sodelovanje pri reševanju ljudi, živali, premoženja in kulturne dediščine. Prostovoljne enote so najpogostejše organizirane pri nevladnih organizacijah, njihovo delovanje pa je dopolnjeno s poklicnimi reševalnimi službami. Tako imajo v sklopu poklicnih gasilcev ali vojakov usposobljene posameznike s potapljaškim znanjem, ki bi ga lahko v primeru množične nesreče ali višje sile po potrebi uporabili.

Namen prostovoljstva je, da posamezniki delujejo nepridobitno, vendar imajo ob tem enak status kot pripadniki civilne zaščite. Tako je nujno omenjenim članom zagotavljati ustrezno opremo, strokovno usposabljanje ter kritje zavarovanja in obveznosti do delodajalca v primeru izostanka iz službe zaradi intervencije (Malešič in Jeraj 2015).

3.2.1 Naloge

Znotraj Slovenske potapljaške zveze se je uveljavilo več različnih šol potapljanja, kot so PADI (professional association of diving instructors), SSI (scuba schools international), PSS (professional scuba schools)... Najmočnejša in najštevilčnejša pa je asociacija CMAS oziroma Confederation Mondiale des Activites Subaquatiques. Omenjena mednarodna nepridobitna organizacija združuje več kot 120 potapljaških zvez, med njimi tudi Slovensko potapljaško

zvezo, ki je krovna organizacija slovenskih potapljačev, ki pokriva področja izobraževanja, komite za šport ter komite za zaščito in reševanje oziroma Podvodno reševalno službo (PRS) (SPZ 2017).

Potapljaško reševalno enoto sestavljajo zgolj izkušeni potapljači, s potapljaško kategorijo najmanj CMAS P3 oziroma PADI dive master, SSI – Dive control Specialist ali PSS dive master (Slavinec 2008). Omenjena kategorija potrjuje, da je potapljač lahko tudi vodja potopa in s tem nosi odgovornost ter skrbi za varnost vseh udeleženih potapljačev. Najnižja starost potapljača tretje kategorije oziroma vodje potopa mora biti zato najmanj 18 let oziroma potrjena polnoletnost. Vključitev v reševalno enoto ob tem zahteva tudi opravljen tečaj iz nočnega potapljanja in temeljno izobraževanje za potapljača reševalca (Urh, Vuga in Lah 2005).

Reševanje ljudi iz vode in na vodi v primeru nesreč na rekah in jezerih, preventivni pregledi, testiranja in popravila jezov, obrežij, zaščita športnih tekmovanj in drugih prireditev na in ob vodi, vzgojno delovanje novih članov in interesentov ter usposabljanja in vzdrževanja stalne kondicije, znanja in stalnega ustreznega števila potapljačev reševalcev so naloge podvodne reševalne enote. Najpogostejše pa se delo potapljačev reševalcev nanaša prav na iskanje pogrešanih oseb v ali pod vodo (Torkar 2010).

Glavna lastnost potapljača reševalca je čut za potapljanje in orientacijo ter vse psihofizične in moralne lastnosti dobrega, vestnega in odgovornega potapljača. Med praktičnim delom tečaja opravi specialnosti globinskega potapljanja, podvodne navigacije, tehnike reševanja, samoreševanja, metode preiskovanja podvodnega terena, specialnost nudenja kisika ter obvladovanje kompresorja in polnjenja jeklenk. Najpomembnejše pridobljeno znanje pa je znanje načrtovanja potopov ter vodenje in izvedba potopov (Mandronič 2002).

Delovne okoliščine in situacije, ki so jim potapljači reševalci izpostavljeni, zahtevajo od posameznika dobro psihofizično kondicijo, saj brez tega ne morejo pomagati pomoči potrebnim osebam. Prav tako je izjemnega pomena dobro pripravljena in skrbno pregledana potapljaška oprema. Intervencije in reševanja se največkrat zgodijo prav ob nemogočih urah in v najslabših pogojih, kjer je nujno, da je potapljaška oprema takoj na dosegu roke, in to brezhibno pripravljena. Vse dejavnosti morajo biti izvedene po pravilniku in ob upoštevanju

vseh varnostnih meril, ki jih mora potapljač poznati ali pa obnoviti s pomočjo učnega gradiva, tako imenovanega PRAPOS pravilnika (SPZ 2003).

3.2.2 Aktiviranje in intervencije

Aktiviranje na intervencijo ali reševanje sproži Center za obveščanje ReCo. Vsaka postaja PRS je dodeljena svojemu Regijskemu centru za obveščanje (ReCO), ki ga pomoči potrebna oseba dobi s pozivom na telefonsko številko za nujne primere 112.

Primer reševalne akcije Blanca

Dne 3. 7. 2008 se je skupina 31 kajakašev spustila po reki Savi, spust je tega dne terjal 13 smrtnih žrtev. Zaradi obsega nesreče in nevarnih okoliščin so bile aktivirane prostovoljne in poklicne gasilne enote ter podvodne reševalne skupine iz bližnjih območij.

Iskanje pogrešanih se je začelo takoj, ko so vodne razmere to dopuščale (vidljivost, močen tok ...). Ves čas iskanja je bila vidljivost skoraj ničelna. Prvo truplo so potapljači našli pol ure po začetku iskanja, nekoliko kasneje pa še drugo pogrešano osebo.

Iskalna akcija se je odvijala tri dni neprestano. Nenehno pregledovanje struge, prelivnih polj in podvodnega dna so s strani opazovali svojci pogrešanih in svojci umrlih. Na bregu reke so začeli postavljati sveče in se poslavljati od pogrešanih. Štiri dni kasneje je bilo najdeno zadnje truplo, vendar zaradi iznakaženosti njegova identifikacija ni bila mogoča. Tako se iskanje pogrešanega kljub velikemu sumu, da je pogrešani najden, še vedno ni prekinilo. Potapljači zadnjega dne zaradi napovedanega neurja in močno zmanjšane vidljivosti pod vodo potopa niso opravili.

V intervenciji so bili udeleženi 203 potapljači reševalci iz več kot petnajstih različnih podvodnih postaj po Sloveniji, nekateri od njih so bili v reševalni akciji udeleženi več dni zapored in so opravili tudi po več potopov dnevno. Kljub nevarnim pogojem dela so opravili številne potope in podrobno preiskali skoraj vsa prelivna polja in področja, kjer jih z drugimi sredstvi ni bilo mogoče. Intervencija je od potapljačev zahtevala visoko znanje in usposobljenost obvladovanja iskalnih tehnik ter preiskovanja morskega dna, brez možnosti uporabe komunikacijskih spretnosti (slaba vidljivost, hrup zaradi deroče vode) (Sergeja 2008).

Zgoraj je opisan primer nesreče, v reševanje katere so bili vključeni tudi potapljači reševalci. Skozi podrobno poročilo lahko razberemo zahtevnost in kompleksnost intervencije, v kateri je udeležena podvodna reševalna enota. Okoliščine reševanja so najpogostejše neprizanesljive. Veter, dež, močen tok, veliki hudourniki, umazana voda, slaba vidljivost pod vodo, električne napeljave, jezovi, drevesa in veliko drugih ovir so dejavniki, ki med reševanjem otežujejo že tako nastalo kritično situacijo.

Iskanje utopljenec je najpogostejše delo potapljačev reševalcev. Letno so potapljači poklicani na številne intervencije, kjer iščejo pogrešane osebe v vodi. Reševanje oseb, ujetih na ali ob vodi, najpogostejše opravljajo gasilci, ki so zaradi svoje usposobljenosti in izjemne opreme primernejši za izvajanje tovrstnih akcij. Znanja in opreme za podvodne dejavnosti pa žal nimajo. Tako na tem mestu nastopijo potapljači reševalci, ki iščejo pogrešane osebe pod vodo, kar v večini primerov pomeni, da gre za iskanje preminulih ljudi (SPZ 2017).

Reševalci se vsako leto odzovejo na več kot sto intervencij, ki so razdeljene na IO – intervencijo za reševanje oseb, IP – intervencijo reševanja premoženja, IU – reševanje utopljenca, IZ – zaščito in varovanje dogodka na vodi, D – delovne akcije, U – usposabljanje pripadnikov PRS-enote. Število intervencij se od leta do leta spreminja, tako so v letu 2016 opravili nekaj manj kot 200 intervencij, leta 2017 ni bilo zabeleženega nobenega reševanja oseb, zgolj iskanje trupel. Števila intervencij ni mogoče predvideti in največkrat nastopijo ravno takrat, ko jih najmanj pričakujemo (SPZ 2019).

3.3 Doživljanje stresa med reševalci potapljači

3.3.1 Pred intervencijo

Pred pozivom na intervencijo lahko reševalci na klic čakajo nekaj minut, ur ali dneve od prejema obvestila, da se je nezgoda zgodila. V tem času enote poročajo o visokih stopnjah stresa, morda celo večjega, kot ga doživljajo med intervencijo. Stres zaradi pričakovanja ima psihološke in fiziološke učinke, ki so zelo podobni dejanskemu izvajanju naloge. Pomanjkanje informacij ob pozivu na intervencijo pri reševalcih povzroči strah pred neznanim, občutek nemoči oziroma slabo počutje zaradi prihajajoče intervencije, na katero se je težko pripraviti (Lavrič in Štirn 2016).

Poziv na intervencijo sproži hitro začetno aktivacijo, katere namen je, da v čim hitrejšem času sproži iskalno akcijo za pogrešanimi. Hiter začetni odziv se sproži največ nekaj ur po samem dogodku, glede na naravo nesreče pa se prilagajata hitrost in nujnost intervencije. Lahko se zgodi, da so informacije nekoliko zamegljene in da se v isti akciji iščejo tako pogrešane žive osebe kot tudi preminule. Pritisk v omenjenih akcijah je toliko večji, kadar obstaja možnost, da je pogrešani morda še živ, saj je takrat odločilna vsaka minuta, pritisk pa je zato veliko večji (Polič in Kranjčec 2000).

Odziv na klic je treba izvesti hitro in organizirano. Ker je vedno nepričakovan in ker ga ni mogoče predvideti, je pomembno, da se s številnimi vajami in intervencijami reševalno osebje pripravi na omenjeni klic in s tem pripomore k lažjemu časovnemu in organizacijskemu poteku oziroma izvedbi akcije.

3.3.2 Med intervencijo

Na mestu travmatskega dogodka so reševalci izpostavljeni različno hudim stresnim situacijam; smrtne žrtve, hudo ranjeni, skrajne vremenske razmere, neuspeli poskusi reševanja in lastna izpostavljenost nevarnim okoliščinam je le nekaj izmed omenjenih stresnih situacij. Depersonalizacija in občutek nerealnosti situacije ter potlačitev čustev med reševanjem so najpogostejši obrambni mehanizem, da reševalec ohrani mirno glavo. Nihče namreč ne potrebuje reševalca v solzah, vendar to še vedno ni potrdilo, da ob tem, kar doživi, ni čustveno prizadet (Šešok 1998).

Med intervencijo se reševalci najpogosteje spoprijemajo z občutkom nemoči, ko so okoliščine težje od njihovih zmožnosti, občutki krivde, ko nekoga ne morejo rešiti, in s stisko, ko so v središču pozornosti ter označeni kot heroji, čeprav so potegnili iz vode trupla. Velikokrat se spoprimejo tudi z jezo, kadar imajo občutek, da bi intervencijo lahko drugače izpeljali, pomanjkanje informacij je v tem primeru najpogostejša težava, ob kateri se počutijo nemočni. Nenehna izpostavljenost grozljivim prizorom še tako močnega posameznika sesuje in pri njem pusti globoke rane in posledice (Stress management for emergency responders 2009).

Fakulteta za šport v Krakovu je opravila raziskavo o stresnih okoliščinah med gorskimi reševalci. Rezultati raziskave so pokazali, da se med intervencijami reševalci najpogosteje

spoprijemajo s strahom pred velikimi napakami, ki bi lahko terjale dodatne smrtne žrtve, tudi pri njihovih sodelavcih. Pritisk zavedanja, da je življenje nekoga drugega odvisno od tebe kot reševalca, so postavili na drugo mesto. Na tretjem se je znašel strah pred posledicami nesreč, ki bodo pri posamezniku pustile trajne poškodbe, tako da bodo vplivale nanj in njegovo družino (Basiaga, Pomykala and Chichosz 2015).

Stresorje, s katerimi se reševalci med intervencijami srečujejo, lahko delimo na intraorganizacijske in ekstraorganizacijske.

Intraorganizacijski stresorji so naslednji:

- fiziološki vplivi (visoke ali nizke temperature, slaba vidljivost, veter ali dež),
- psihološki dejavniki (intenzivnost dela, odgovornost za druge, konflikt vlog, občutki nemoči, čustva jeze ali krivde),
- skupinski dejavniki (nerazumevanje med sodelavci, pomanjkanje enotnosti ali sodelovanja, pritisk vodje ...),
- organizacijski dejavniki (napačna organizacijska slika, slab načrt reševanja dogodka, težave z opremo, neustrezno razporejene delovne naloge ...).

Ekstraorganizacijski stresorji so naslednji:

- družinske težave,
- bolezni bližnjih,
- ekonomske krize in
- prevelika tekmovalnost med enotami.

Stresno doživljanje med intervencijo je najpogostejše povezano s strahom pred poškodbami ali izgubo življenja. Ob delu se reševalci največkrat spoprijemajo z izjemnimi okoliščinami, v katerih morajo pomagati drugim, ob tem pa morajo velikokrat tvegati prav svojo varnost in življenje. Ta izjemno tanka črta med varnostjo in nevarnostjo predstavlja reševalcem veliko stisko med intervencijo, saj je njihovo delo osredotočeno tako, da je prednostna naloga njihovega dela nuditi pomoč, hkrati pa skrbeti za lastno varnost (Basiaga, Pomykala and Chichosz 2015).

3.3.3 Stik s trupli

Stresne okoliščine med podvodnimi reševalnimi enotami so najpogostejše usmerjene na dogodke ob srečanju s trupli. Iskalne akcije, ki se jih udeležujejo podvodni reševalci v največjem številu, vključujejo iskanje pogrešanih, za katere se predvideva, da so preminuli. Prav zaradi tega smo v poglavje doživljanja stresa med intervencijami vključili posebno podpoglavje z naslovom stik s trupli (SPZ 2019).

Smrt v družbi še vedno ni sprejeta tema in o njej veliko ljudi težko govori. Polič in Kranjčec (Lavrič, 2017) potrjujeta, da so mrtve osebe ali poškodovani otroci eni od najhujših prizorov, ki so jim lahko reševalci izpostavljeni. Osebe, ki so izpostavljene omenjenim prizorom oziroma travmatičnim dogodkom, so lahko kasneje bolj podvržene miselnim, čustvenim, telesnim ali vedenjskim odzivom v obliki strahu, povečane budnosti, večje aktivacije, močnih vsiljivih misli, porušenega občutka varnosti ... (Lavrič 2017).

Hershiser in Quarantelli (Delo in varnost, 2013) sta obravnavala psihološke vidike ravnanja z mrtvimi. V svojem delu sta opredelila več različnih odzivov na mrtve med nesrečami.

Simbolične okoliščine iskalnih akcij se nanašajo predvsem na svojce pogrešanih oseb. Najdba trupla in prevoz na površje namreč nista dovolj. Tukaj gre za precej več kot samo za fizično odkrivanje in kasnejše pokopavanje. Iskanje pogrešanega in prevoz na površje obsegata več kot samo praktičen vidik, saj se morajo reševalci potruditi, da truplo ohrani obliko in dostojen videz, od katerega se bodo svojci lahko kasneje poslovili. Praktični razlogi bi tako mrtve obravnavali kot trupla, vendar jih živi obravnavajo kot osebe (Delo in varnost 2013).

Ne glede na sorodstveno povezanost ali poznavanje pogrešanega omenjene iskalne akcije pustijo pri reševalcih globoke vtise. Starost, spol, osebnostne značilnosti vplivajo na odziv ob srečanju s truplom, prav tako reševalčeva neizkušenost, število izpostavljenosti žrtvam in starost so dejavniki, ki vplivajo na to, kako se bo posameznik ob srečanju s truplom odzval.

Čakanje na začetek preiskovanja in videz posmrtnih ostankov sta lahko za posameznika zastrašujoča izkušnja, ki pusti pri človeku posledice in ga morda kasneje tudi obremenjuje. Nemalokrat so reševalci še dolgo časa po intervenciji poročali o preganjavicah, motnjah spanja, razdražljivosti in drugih simptomih stresnih motenj (Lavrič 2017).

Otroška trupla predstavljajo za reševalce največji vir stresa. Starost, spol, izkušnje, niti dejstvo, da so sami brez otrok, ne pripomorejo k lažjemu spoprijemanju z omenjenimi trupelci. Največje breme povzroča zavedanje nedolžnosti in minljivosti življenja, ki se vzbudi ob pogledu na otroško truplo. Prav tako že najdbe igrač med intervencijami vzbudijo pri reševalcih večjo tesnobo, saj iz omenjenega sklepajo, da so v nesreči udeleženi tudi otroci (Polič, Kranjčec, 2000).

Naplavljen trupla in trupla v vodi največkrat ohranijo naravni videz umrlega. Najpogostejši vzrok smrti je namreč utopitev, ki pri posamezniku ne pusti večjih vidnih posledic. Omenjeno predstavlja za reševalce še dodatna neprijetna občutja, ki se lahko še bolj dotaknejo reševalnega osebja. Tako se med svojim delom reševalci najpogosteje izogibajo neposrednemu stiku s truplom in pogledom v žrtvin obraz. Kadar obstaja le majhna verjetnost bližnjega srečanja s truplom, se reševalci nujno opremijo z zaščitnimi rokavicami, ki predstavljajo nekakšno varnost in navidezno zaščitno vlogo (Delo in varnost 2013).

Naravni videz trupla ni edini razlog za stisko, ki jo doživijo reševalci ob srečanju s truplom. Vonj in tipni občutki predstavljajo tudi močne čutne dražljaje, ki povečajo stisko pri reševalcih. Tudi v primerih, ko so trupla brez vonja ali pa je le-ta izredno šibek, reševalci po intervenciji govorijo o intenzivnem vonju, ki se ga ne morejo znebiti. Najpogosteje se tako po intervencijah zatekajo k večji uporabi dišav, vlažilnih dišečih robčkov in vonju kave, ki ubije prej zapomnjenega. Izpostavljenost omenjenim dražljajem pri reševalcih povzroča močno doživljanje stresa ob srečanju s trupli. Izguba teka je tako najpogostejša posledica, saj se vonj v posameznika tako močno zažre, da ima reševalec še dolgo časa po tem občutek prisotnosti neprijetnih vonjav. Težava nastane, ko se očesnemu stiku ali pogledu na žrtvin obraz veliko lažje izognemo kakor vonju, ki preplavi celotno okolico. Čutna doživljanja so lahko kdaj tudi tako močna, da vplivajo na posameznikovo spolno življenje, saj jih golo telo spominja na videz trupla, s katerim so se srečali med nesrečo (Delo in varnost 2013).

Vsiljene slike trupel in prizori nesreč ostanejo lahko v spominu še dolgo časa, identifikacija in čustvena vpletenost stres samo še povečata. Misel, da bi se lahko v situaciji znašli oni sami ali kdo od njihovih bližnjih, velikokrat povzroči čustveni zlom in miselno blokado med intervencijo. Podobne učinke na ljudi povzročijo tudi fotografije ali predmeti udeležencev

nesreč, saj se prek osebnih stvari reševalcu zdi, da žrtev poznajo in se tako počutijo pred žrtvinimi svojci še bolj odgovorne.

Posebno intenzivna občutja, identifikacijo in čustveno vpletenost povzročijo srečanja s trupli sodelavcev. Vsekakor velja nepisano pravilo, da se bližnjih, znancev in sodelavcev v tako intenzivnih akcijah ter intervencijah ne rešuje in da imajo to nalogo druge intervencijske ekipe ali vsaj enote iz drugih okolišev. Ker pa je področje podvodnega reševanja tako majhno in ob primeru nesreče potrebe tako nagle, temu ni vedno moč ubežati. Težava omenjene situacije nastane, ko zaradi želje po pomoči in najdbi svojca ali prijatelja posamezniki ignorirajo svoje sposobnosti ter zanemarjajo svojo varnost. Kasneje je tudi odpravljanje učinkov tovrstnih nesreč veliko bolj zahtevno in dolgotrajno, saj se posamezniku nesreča močnejše vtisne v spomin in pri njem pusti globlje rane (Bucik 2016).

Izkušeni reševalci tako drugim svetujejo, naj žrtvam ne gledajo v obraz, na žrtve naj ne gledajo kot na osebe in naj se poskusijo izogniti identifikaciji ter čustveni vpletenosti. Reševalci, ki se intervencij udeležijo prostovoljno, omenjene veščine veliko lažje uporabijo kot neprostovoljni člani intervencijske ekipe. Prav tako prisotnost izkušenega člana z veliko vlogo v ekipi močno pripomore k podpori drugih članov in manjšemu stresu med člani intervencije (Delo in varnost 2013).

3.3.4 Po intervenciji

Posamezniki po nesreči velikokrat občutijo depersonalizacijo, ki se kaže v cinizmu, kjer gre za poizkus oddaljitve od dela in njegovih zahtev. Kaže se v obravnavi ljudi kot objektov, poniževalni komunikaciji ali občutku odtujitve lastnega telesa. Prav tako se pri reševalnem osebju čez čas pojavijo občutja znižane osebne izpolnitve ali občutki krivde. Misel, da ničesar ne prispevajo k delu in da je njihova prisotnost odveč, sami sebe vrednotijo negativno ter se doživljajo nekompetentne za delo in stike z ljudmi. V primeru, ko neprijetne spomine, podoživljanja in psihološko stisko občutijo še po tridesetih dnevih, govorimo o znakih posttravmatske stresne motnje (Bajec, Polič 2013).

Kratkoročni posttravmatski odzivi, ki jim lahko rečemo tudi akutni, so posledice, ki vključujejo podoživljanje nesreče v obliki nočnih mor ali živih spominov ter odsotnost kakršnih koli odzivov oziroma čustveno otopelost. Omenjena doživljanja so izjemno živa,

vsiljiva in na njihovo pojavljanje posameznik težko vpliva. Trajanje omenjenih doživljanj in spominov lahko traja nekaj ur ali mesecev. Kadar omenjeni simptomi in posledice stresnega odziva niso pravočasno obravnavani, obstaja velika verjetnost, da se bodo le-ti posledično razvili v posttravmatsko stresno motnjo ali izgorelost. Najpogostejši simptomi, ki obdajo reševalca po nesreči, so izguba teka, težave s spanjem, umik vase in povečan strah. Omenjene težave lahko vodijo do večjih psiholoških težav, ki potrebujejo psihosocialno obravnavo (Milen 2009).

Glede na trajanje posameznega odziva, ki je posledica stresnega dogodka, in glede na intenziteto omenjene dogodke delimo na akutne ali posttravmatske.

Center for Disease Control and Prevention (Stress management for emergency responders 2009) se je skozi raziskavo posvetil iskanju posledic, ki jih intervencije pustijo pri reševalcu. Odkrili so, da se reševalci najpogosteje spoprijemajo s posttravmatsko stresno motnjo, takoj za tem pogosto doživijo sekundarno travmo, ki je bila povzročena skozi pripovedovanja zgodb drugih. Skoraj vsak reševalec se med kariero spoprijema z veliko utrujenostjo oziroma izgorelostjo, depresijo, patološko žalostjo ter obžalovanjem, anksioznostjo, psihosomatskimi posledicami in osebnimi konflikti ter težavami z bližnjimi. Težave s spanjem, izguba teka in povečan strah so prvi kazalniki stiske, ki lahko vodijo do večjih psiholoških težav, ki potrebujejo psihosocialno obravnavo (Stress management for emergency responders 2009).

3.4 Spoprijemanje s stresom pri potapljačih reševalcih

Stres najlažje zmanjšamo takrat, ko se zavedamo njegovih virov, ki vodijo do stresnih odzivov. Pomembno je, da se zavedamo svojih zmožnosti, pozitivno mišljenje, mišljenje, osredotočeno na rešitve, obvladovanje sprostitev tehnik in počitek so načini, s katerimi si lahko pomagamo v stresnih okoliščinah (Bilban 2007).

Zmanjševanje stresa pri reševalcih lahko razdelimo na tri ravni: raven posameznika, raven ekipe in raven organizacije. Velikokrat se premalo zavedamo, kako veliko vlogo pri spoprijemanju s stresom imata urejeno družinsko okolje in dober odnos s prijatelji ali sodelavci, ki so najpogostejši vir opore, veselja, sproščenosti in samopotrjevanja. Kadar se posvečamo vzdrževanju ravnovesja na temeljih varnosti in sreče, se bomo škodljivemu stresu lažje zoperstavili in pozitiven stres v svojem življenju lažje sprejeli (Kočan, Kernc 2011).

Ustrezna prehrana, pijača, uživanje kofeina, kajenje, telesna teža, počitek, spanje, telesna dejavnost, sproščanje so dejavniki, ki imajo pomembno vlogo pri osebni čvrstosti in dobrem spoprijemanju s stresom. Svoj življenjski slog in prehranjevalne navade lahko spremenimo na številne načine in s tem podpremo spoprijemanje z obremenilnimi okoliščinami. Posamezniki namreč velikokrat pozabljamo, kako vsakdanje navade močno vplivajo na nas. Vključitev zdrave in uravnotežene prehrane, obvladovanje tehnik sproščanja, kot so joga, meditacija, avtogeni treningi, masaža ..., sprejemanje drugih ljudi v svoje življenje, ohranitev pozitivnega odnosa do sebe in drugih so malenkosti, ki močno vplivajo na vsakega posameznika. Ločevanje zasebnega in delovnega življenja, kjer službene obveznosti pustimo pred domačim pragom, in sprejemanje okoliščin, na katere nimamo nobenega vpliva, imajo prav tako veliko vlogo. Zavedati se je treba, kdaj sami česa ne zmoremo opraviti in kdaj je pravi trenutek, da prosimo ljudi okoli sebe za dodatno pomoč (Kočan Kernc 2011).

3.4.1 Pred intervencijo

Najpomembnejše poteze v povezavi s spoprijemanjem s stresom izvajamo pred nesrečo, intervencijo ali katastrofo. Okrepiti sposobnosti, opremiti se z znanjem in orodji pripomore k temu, da nesreča nima negativnih posledic za osebo, ki se z njo spopade. Preventiva, ki temelji na izobraževanju in usposabljanju operativnega osebja, igra izjemno pomembno vlogo pri spoprijemanju s stresom. S tem osebe ne okrepijo le svojega znanja o nudenju pomoči, temveč tudi telo pripravi na stresno odzivanje, ki ga bodo kasneje deležni tudi v resnični situaciji in resničnem okolju (Trušnovec in Hvala 2014).

Posvetovanje pred nesrečami ugodno vpliva na raven stresa, ki ga povzroči pričakovanje določene akcije. Predhodno usposabljanje deluje na porast učinkovitosti, upad utrujenosti med intervencijami, boljše spoprijemanje z izzivi, hkrati pa preventivno delujejo na razvoj travmatičnih posledic, ki bi lahko negativno delovale na posameznika (Dernovšek 2016).

Vizualizacija in dober načrt reševanja nesreče prispevata k obvladovanju stresa in dejavni udeležbi v intervenciji. Namen vaj je, da posameznik razume, kaj ga v nalogi čaka in tako naravna svoja pričakovanja. Reševalno osebje neprestano opozarja na nepredvidljivost reševalnih akcij, kjer ničesar ni moč prej načrtovati in kjer te okoliščine vedno lahko presenetijo. Zato sta fleksibilnost in sodelovanje na različnih ravneh izjemno pomembna. Vaje

naj bodo zato nenehne in raznolike ter naj vključujejo kar se le da veliko število oseb, ki skupaj sodelujejo v resničnih intervencijah (Tušak, Marinšek, Blatnik 2016).

Med usposabljanjem si reševalci urijo znanje na področju poznavanja opreme, preverjanja delovanja le-te in treniranja v parih ali skupinah, kjer preverjajo svoje in znanje svojih kolegov. Usposabljanja so namenjena tudi prepoznavanju in obvladovanju psihofizičnih znakov stresa ter primernih prijemov za spoprijemanje z njimi (Lavrič 2017).

Zavedanje, kaj nas čaka na intervenciji in s kakšnimi obremenitvami se bomo spoprijeli, predstavlja veliko prednost reševalcem pri njihovem delu. Informacije in znanje, kako prepoznati stres in kako se nanj odzvati, zavarujejo reševalca pred nepričakovanimi odzivi in obvladovanjem intenzivnih dogodkov. Vaje in treningi spadajo pod del preventivnih ukrepov, s katerimi pomagamo posameznikom povečati njihovo odpornost in omiliti ranljivost pri reševalcu. Prav zato je pomembna dejavna udeležba na usposabljanjih, kjer se izzove stresna situacija. Cilj vaj je namreč izboljšanje spretnosti pri izvajanju vaj in zmanjšanju stresa pri nudenju čustvene prve pomoči (Stress management for emergency responders 2009).

Obvladovanje tehnik za spoprijemanje s stresom je izjemnega pomena, ki bi ga bilo treba vključiti v del izobraževanja pred nesrečami (Stress management for emergency responders 2009).

Proces odpravljanja in zmanjševanja vpliva psihosocialnih dejavnikov tveganja se začne pri uvajanju organizacijskih sprememb na področju delovanja vodstva, kar uvrščamo na raven preventive. Na tem mestu se zaposlenim ponudita pomoč in znanje na vseh ravneh (Bilban 2007).

3.4.2 Med intervencijo

Gre za enak potek stresnega odziva, ko se stresna krivulja ob prilivu stresnih informacij močno poveča do meje, kjer nastopi alarm. Tudi interventna oseba ob prvem pozivu na intervencijo občuti največ stresa kot posledico sproščanja hormona adrenalina. Druga faza oziroma faza obvladovanja stresa nastopi med intervencijo, ko se posameznik začne konstruktivno spoprijemati z nastalo situacijo in posledično tudi s svojim doživljanjem stresa. Sproščanje dodatnih hormonov adrenalina, novih virov moči, prekrvavitev možganov

omogočijo, da se posameznik zbrano in dejavno spoprime z nastalo situacijo. Prevelik priliv informacij in občutek nezmožnosti obvladovanja primera pa lahko povzročita beg, nezmožnost konstruktivnega mišljenja, intenzivne močne odzive, kot so jok, kričanje ali odmik od nastale situacije. Prav zato smo med intervencijo pozorni na to, s kakšnimi situacijami se udeleženci spopadajo ter glede na vrsto in intenzivnost nesreče prilagodimo obliko pomoči, s katero pristopimo do reševalca. Panični napadi, preutrujenost, zbeganost, nezaupanje v lastne sposobnosti so odzivi, ki so pogojeni z izpostavljenostjo intenzivnim stresnim dogodkom in na katere se je treba pravilno odzvati (Bajec in Polič, 2013).

Med intervencijo je pomembna kolegialna podpora ali sistem nadzora. V ekipi je pomemben dogovor o opazovanju drug drugega, pri čemer so sodelavci med seboj pozorni na znake utrujenosti in stresa. Sodelavci si morajo med seboj zaupati drobne kazalnike, po katerih bo lahko partner prepoznal prve simptome stresa (zbeganost, jecljanje, tremor ...). Podpora v ekipi je izjemnega pomena, kjer je bistveno prisluhniti opisom drugih oseb glede čutenja, misli in vedenja. Jeze in agresije ne smemo jemati resno, ob znakih panike pa je treba osebo ustrezno pomiriti. Spodbude so med intervencijo vedno dobrodošle, saj posamezniku vlijejo dodatno energijo in zaupanje v samega vase (Lavrič in Štirn 2016).

Negotovost med intervencijo povzroča dodatno obremenitev, zaradi česar je pomembno, da udeležence obvestimo tudi o informaciji, da ni novih informacij. V primerih, ko nastopi dolgotrajno čakanje, je koristno uvesti drobne dejavnosti, ki pomagajo pri vzdrževanju zbranosti ali prekrvavitvi možganov. Rahli poskoki, sprehod v delovnem okolju, ploskanje ali raztezanje so primerne dejavnosti med čakanjem. Prav tako ne smemo pozabiti na hrano. Hranilne čokoladice, jabolko ali samo majhen bombon bodo močno pripomogli k dodatnemu prilivu energije in boljši zbranosti med intervencijo (Balestra and Brabant 2017).

Najučinkovitejši način za zmanjševanje mentalnih znakov depresije je zgodnje odkrivanje znakov in ustrezno odzivanje nanj. Neprestano preverjanje počutja svojih kolegov je izjemnega pomena, pri čemer moramo biti pozorni na opazovanje skladnosti izjav z neverbalnimi odzivi (Bilban 2007).

Humor med reševalci je eden izmed pomembnih načinov za sproščanje stresa med intervencijo. Humor in smeh pozitivno delujeta na počutje in zdravje posameznika. Številni kratki in sunkoviti izdihi delujejo kot masaža sončnega pleteža in že samo minuta smeha je

enakovredna 30 minutam sprostitve. Zmožnost, da posameznik najde smešne plati neke situacije, daje osebi občutek perspektive pri reševanju težav. Humor ima pri posamezniku vlogo obrambnega mehanizma v primeru, ko človek trči ob oviro, ki je ni tako preprosto odstraniti. Zaradi pozitivnih lastnosti sprostitve stresa in krepite imunske odpornosti štejemo humor kot dobro organizirano osebnostno lastnost (Treven, Treven 2011).

Vendar reševalci pri svojem delu velikokrat uporabljajo tudi črni humor, to je oblika cinične šale, ki se poigrava s kruto realnostjo, ki v samem bistvu ni smešna in je lahko zato za zunanje opazovalce ter osebe, ki so čustveno vpletene v neko dogajanje, tudi boleča in neprimerna. Reševalci morajo biti zato pri uporabi omenjene oblike humorja še posebej pazljivi, da ga mimoidoči ne slišijo in si ga posledično ne interpretirajo napačno (Freud 2003).

Kadar so intervencije dolgotrajne, ne smemo pozabiti, da delo med udeleženi ne prestando razdeljemo. Od časa do časa so vaje globokega dihanja in sproščanja izjemno priporočljive za prekrvavitev možganov in dodatno zbranost. Velikokrat smo lahko priča, da se nekatere osebe med intervencijo pogosteje izpostavljajo in so nenehno v ospredju. Prav takrat ne smemo pozabiti, da tudi oni potrebujejo počitek, zaradi česar moramo delo razdeliti tudi med druge udeležence ter osebi omogočiti oddih in počitek (Lavrič 2017).

3.4.3 Po intervenciji

Reševalci s postaje Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani se stresu zoperstavljajo z igranjem ročnega nogometa, pikada, s pogovorom z družinskimi člani, uporabo fitnes opreme in možnostjo obiska kliničnega psihologa. Po raziskavah, ki so jih opravili v omenjeni enoti, se največ reševalcev po intenzivni intervenciji po pomoč in pogovor obrne k svojemu sodelavcu. Na drugo mesto so osebe postavile igranje ročnega nogometa ali pikada, isto število ljudi pa se po težji intervenciji obrne na svoje bližnje. Gorenjska zdravstvena enota se spoprijemanja s stresom loti na podoben način. Najpogosteje se zatečejo k pogovoru s prijatelji, na drugo mesto so postavili športne dejavnosti in hobije, preostali pa se s stresom spopadajo s supervizijo ali avtogenim treningom (Kočan in Kernc 2011).

Opisani so konstruktivni načini spoprijemanja s stresom po intervenciji, ki jih uporablja Reševalna enota Ljubljana, ki spada v eno izmed večjih in bolj organiziranih enot v državi. Veliko drugih reševalcev v sklopu svojih enot nima možnosti sproščanja stresa ali

preusmeritve misli z igranjem pikada ali ročnega nogometa. Vendar je na tej točki alkohol velikokrat najboljši zaupnik in pripomoček za preusmeritev misli. Igre na srečo, cigarete, pretirano ukvarjanje s športom ali branje so načini, s katerimi oseba poskuša preusmeriti svoje misli oziroma omogočajo beg, ki ponuja uteho in na kratek rok omogoči, da oseba svojih stresnih čustev ne občuti (Kočan in Kernc 2011).

Bistvena naloga obvladovanja stresa po intervencijah je, da v čim hitrejšem času raven adrenalina povrnemo v normalno ravnovesje in se s tem izognemo trajnejšim posledicam. Zmanjšanja napetosti se je zato treba lotiti takoj po intervenciji ali intenzivni akciji. Prej omenjeno igranje pikada, namiznega nogometa, pitje kavnice so odlični načini za preusmeritev misli, vendar ni toliko pomembno, kaj delamo, kakor pa vzdušje, ki mora biti pozitivno in spodbudno. Kadar omenjene dejavnosti potekajo v skupini, je bistveno, da se med seboj podpiramo, da poslušamo in nikogar ne kritiziramo. Nenormalni odzivi na nenormalne situacije so popolnoma pričakovani, zato ne smemo ljudi pri njihovih doživljanjih usmerjati ali jih zatirati (Šubic, 2014).

Prvi dnevi po intervenciji so namenjeni sproščanju. Ustrezna prehrana in zadostna količina spanca pripomoreta k ponovni vrnitvi v vsakodnevne ritme in navade. Kadar je stiska ob srečanju s svojimi bližnjimi velika, je pomembno, da delimo svoje občutke in čustva, da jih bodo lahko tudi drugi, ki niso bili vpleteni v intervencijo, razumeli in sprejeli. Ob tem se lahko usmerjamo v zgodbe drugih, kar nam bo zapolnilo misli in s tem preusmerilo miselni tok (Lavrič 2017).

Poleg omenjenih načinov spoprijemanja s stresom je včasih potreben globlji strukturiran pogovor, ki daje reševalnemu osebju možnost sprostitve čustvenega bremena, ki se je nakopičil med intervencijo. Individualne ali skupinske pogovore vodijo osebe, ki so za to usposobljene, na primer zaupniki, vodje intervencije ali klinični psihologi. Bistvo je, da so omenjeni pogovori opravljeni kmalu po dogodku z namenom zmanjšanja vpliva neprijetnih izkušenj, čustev, večanja intelektualne jasnosti in razumljivosti, ko gre za intervencijo in njen izid. Namen skupinskega razbremenilnega pogovora sta povezovanje pripadnikov skupine in njihova enotnost z namenom, da bi se v prihodnje izboljšala pripravnost za intervencijo (Lavrič 2017).

3.5 Oblike pomoči

Nihče ne more zagotoviti, da se nam slabe stvari v življenju ne bodo dogajale. Prepirl med partnerjema, pritisk šefa, trma otroka, spor s prijateljico ali gneča na cesti se dogajajo vsak dan. Glavna lastnost stresa je, da zamaje naš občutek varnosti in nas s tem spravi v stisko, ki za seboj povleče neprimerna vedenja ali večje psihične ali fizične težave.

Poznamo več različnih oblik in načinov pomoči, h katerim se lahko zatečemo. Stres je že tako zelo razširjena tematika in ljudje se s stresom tako pogosto spopadajo, da so postale različne oblike pomoči veliko bolj razširjene in s tem lažje dostopne. Knjige, uporabni spletni naslovi, telefoni za klic v stiski ... so načini samopomoči, ki so posameznikom na voljo, brez dodatne potrebe po izpostavljanju in vključevanju drugih ljudi. Osebe v stiski se lahko vključijo tudi v skupinske ali individualne oblike obravnave, kjer v varnem okolju obvladujejo vzroke in posledice stresa (Dernovšek, Kobe in Grum 2017).

Premagovanje stresa temelji na osebni ravni ali na ravni organizacije. Osebna raven izhaja iz motivacije posameznika, da razbremeni stres ali se pred njim zaščiti po lastni presoji in želji. Pomoč na ravni organizacije pa je največkrat oblikovana v okoljih, kjer so posamezniki izpostavljeni pogostim stresnim dejavnikom. Organizacija ali podjetje pomaga zaposlenim obvladovati stres z uvedbo strategij za nadzor dejavnikov, ki povzročajo stres, in z oblikovanjem preventivnih projektov, ki pomagajo zaposlenim vzdrževati dobro počutje v obliki preventivnih dejavnosti (Treven, Treven 2011).

3.5.1 *Pred intervencijo*

Kadar je posameznik v okolju povišanih fizičnih ali psihičnih dejavnosti, je nujno potrebno, da opazuje svoje funkcioniranje in obvladovanje povišanih naporov. Pomembno je, človek zna sam pri sebi prepoznati znake stresa in ob tem tudi poskrbeti za primerno sprostitev ali obvladovanje le-tega, saj se lahko v nasprotnem primeru količina stresa povzpne čez mejo tolerance, zaradi česar nastopijo težave na različnih področjih.

Izobraževanje s področja stresa, prepoznavanja znakov stresa, spoprijemanja, obvladovanja in razbremenitve so izjemno koristna oblika pomoči, ki jo je treba vključiti pred nesrečo ali intervencijo. Preventivne delavnice ali projekti so dogodki, na katerih dobijo udeleženci

potrebno znanje, kako se v primerih povečanega pritiska ustrezno odzvati in s tem obvladati doživljanje, pričakovanja in odzive. Pomen preventive ni samo obvladovanje znakov, temveč tudi prepoznavanje le-teh. Posamezniki velikokrat spregledajo že najbolj osnovne znake stresa, kot so povišan srčni utrip, suha usta, zmedenost, ki kasneje vodijo do zapletov in dodatnih obremenitev. V sklopu preventivnih dejavnosti so osebe seznanjene z oblikami pomoči, ki so posameznikom na voljo po intervenciji ter ob prepoznavi negativnih posledic stresa (Green and Chamberlin, 2010).

Delo na sebi je naloga vsakega posameznika, da poskrbi za svoje osnovne življenjske potrebe, za psihofizično kondicijo, ustrezno prehrano in počitek, saj le tako lahko obvladuje svoja čustva in se učinkovito spopada z obremenitvami. Preživljanje časa s svojimi bližnjimi, sprehod, masaža ali izlet so dejavnosti, s katerimi si človek napolni baterije in se tako okrepi za spopadanje s stresom. Osebe, katerih poklic zahteva večje psihične ali fizične napore, se lahko posvetijo delu na sebi s pomočjo pozitivnih misli in psihične priprave na stres. Vizualizacija in načrtovanje intervencije omogočata posamezniku, da si v varnem okolju predstavlja potek dogajanja na intervencijo ter ob tem ozavešča svoje pozitivne lastnosti in sposobnosti obvladovanja stresa. Vizualizacija deluje na posameznika pozitivno s treh vidikov. Najprej odvrača pozornost od povzročiteljev stresa, omogoča umirjenje čustev in posledično ustvarjanje prijetnega počutja ter omogoča priklic sprostilnega okolja med intervencijo, da se lahko oseba za trenutek sprost in pomiri. Dober načrt odzivanja in ozaveščanja tako pozitivnega kot negativnega doživljanja posamezniku pomaga, da se okrepi v svojih dejanjih in se tako v resničnih situacijah uspešneje in konstruktivno odzove (Dernovšek, Kobe in Grum 2017).

3.5.2 Med intervencijo

Oblike pomoči, h katerim se lahko reševalci zatečejo med intervencijo, najpogosteje temeljijo na dobrih medsebojnih odnosih v ekipi, uporabi humorja in sprostitev tehnikah. Delo reševalcev vedno temelji na timskem delu in delu v parih, zato je dobro razumevanje med sodelavci bistvenega pomena. Med intervencijo reševalci nimajo veliko časa za uporabo dolgotrajnih ali zapletenih načinov obvladovanja stresa, zato se najpogosteje zatekajo po pomoč k sodelavcem. Razdelitev vlog in dela je tako najboljša oblika pomoči, ki si jo lahko med seboj nudijo reševalci. Tudi uporaba humorja na interventno osebje deluje zelo pozitivno in ponuja fizično sprostitev, obrambo pred stresom in krepi imunsko odpornost. Raziskovalci

s kalifornijske univerze so na temelju raziskave ugotovili opazno zmanjšanje kortizola in povečanje adrenalina pri osebah, ki so gledale smešne posnetke in s tem potrdili pozitivne lastnosti smeha (Treven, Treven 2011).

Dihalna tehnika za hitro umiritev predstavlja najpogostejši in najhitrejši način sproščanja napetosti in jo lahko uporabimo tudi med intervencijo. Ljudje v stresnih situacijah velikokrat začnejo dihati plitvo in samo z zgornjim delom trebuha, kar je za obvladovanje stresa zelo neučinkovito. Pri obvladovanju stresa z dihalnimi vajami pa se posameznik osredotoči na počasno in globoko dihanje. Dihanje s štetjem je način, pri katerem posameznik poleg usmeritve na dihanje svoje misli preusmeri tudi na štetje, dihalni sprehod pa je tehnika dihanja, s katero si človek predstavlja, kako zrak potuje po telesu. Usmeritev in nadzor dihanja tako posamezniku prineseta ugoden in sprostilen vpliv na telo in misli ter s tem boljše obvladovanje stresnih doživljanj (Tušak 2011).

Progresivna mišična sprostitve je tehnika, s katero se naučimo sprostiti mišice telesa na dveh ravneh, najprej napnemo vsako mišično skupino posebej v telesu, nato pa napetost sprostimo in zaznavamo občutke ob sproščanju mišic. Progresivna mišična sprostitve je prav tako ena izmed tehnik, ki jo lahko uporabimo na kraju dogodka ter tako usmerimo misli k svojim čutnim doživljanjem in se osredotočimo na dogajanja tukaj in sedaj. Opisana tehnika odpravlja posamezne napetosti in togost, ki je lahko posledica stresa ali čustvenih težav (Gregorc 2014).

3.5.3 Po intervenciji

Čas po intervenciji je namenjen pospravljanju opreme, pregledu nastale škode in odhodu domov. V tem času hormoni adrenalina, ki so bili sproščeni med intervencijo, začnejo popuščati in na plan privrejo vsa doživljanja, bolečine, strahovi in ozaveščanje nastale situacije. Omenjena občutenja so zaradi priprave telesa na stres potisnjena na stran in mu s tem omogočajo bolj konstruktivno spopadanje s stresom. Reševalci so tako po intervencijah bolj čustveno obremenjeni in potrebujejo ustrezno obliko sprostitve ali razbremenitve, če želijo stres obvladati do te mere, da nanje ne bo negativno deloval in jih v prihodnje bremenil. V nadaljevanju so opisani številni načini razbremenitve, ki bi reševalcem po intervencijah omogočali ustrezno obliko obvladovanja stresa.

Tovariška podpora je osnovana na pogovoru med sodelavci v obliki dejavnega poslušanja. Posebej izbrani člani ekipe, ki so na temelju izobraževanj pridobili znanja dejavnega poslušanja in zastavljanja odprtih vprašanj, so na voljo, da po intervenciji pomagajo svojim sodelavcem obvladovati negativna doživljanja. Prednost tovariške podpore je v tem, da si med seboj pomagajo osebe, ki so bile udeležene v istih okoliščinah in se tako lažje vživijo v doživljanja svojih kolegov (Lavrič 2011).

Skupinski razbremenilni pogovor ali defusing je skupinska oblika pogovora, ki poteka po točno določenem postopku pred odhodom domov, tik po intervenciji. V omenjenem pogovoru se vsak posameznik predstavi in z drugimi udeleženci deli svoje poglede, doživljanja in stiske. Defuzing se organizira za skupino, ki je bila udeležena v istem kriznem dogodku in jo vodi posebej za to usposobljena oseba (Lavrič 2011).

Meditacija se uporablja za zmanjševanje čustvenih in duševnih težav. Stres iz zunanjega okolja lahko na človeka izjemno negativno deluje, s pomočjo meditacije pa posameznik najde svoje notranje ravnovesje. Sproščanje s pomočjo meditacije deluje na dveh ravneh, in sicer na področju popolne sprostitve, saj pozabimo na bolečine in neudobje ter tako sprostimo telo. Takoj po telesni sprostitvi nas privede do stanja veselja in blaženosti, ko pozabimo na težave zunanjega sveta. Ob enkrat osvojenem znanju meditiranja lahko tovrstno obliko sprostitve posameznik uporablja samostojno, neodvisno od kraja izvajanja in po potrebi (Treven, Treven 2011).

Avtogeni trening deluje na način urjenja refleksov v telesu z motivacijo, ki jo usmerjamo iz lastnih motivov, brez zunanjih dejavnikov in usmeritev. Temelji metode stojijo na individualnem zmanjševanju napetosti s pomočjo psihične osredotočenosti, katere cilj je zmanjšati vpliv čustvenih pojavov. Omenjeno zmanjševanje napetosti poteka v šestih stopnjah, ki potekajo s pomočjo vodenja in strogega nadzora usposobljenega terapevta. Prednost izpostavljenega treninga je, da se posameznik nauči razlikovati svoja telesna občutja ter jih kasneje tudi poimenovati in razvrščati. Tako oseba postane bolj komunikativna, sproščena in prepričana vase (Treven, Treven 2011).

Socialno oporo obravnavamo kot izjemno učinkovit dejavnik pri odpravljanju poklicnih izgorelosti, obremenitev in deformacij. Socialna opora obsega posameznike in skupine, partnerje, sorodnike, starše, otroke ... Celotna mreža oseb, ki spremljajo osebo po nesreči,

deluje podporno in pomaga pri čustveni opori, nudi pomoč pri reševanju težav s povratnimi informacijami, spodbudami, poslušanjem. Fengler v svoji knjigi *Nudenje pomoči* utruja (2011) pove, da socialna opora posamezniku pomaga v kritičnih življenjskih obdobjih, zmanjša lahko potrebo po zdravljenju z zdravili, deluje kot zaščita pred obremenitvami, pomaga predelati krizne situacije in spodbuja zdravju koristno vedenje (Krivec, 2005).

Cilj omenjenih tehnik je preprečevanje izgorevanja reševalcev in obvladovanje močnih čustvenih doživljanj, s katerimi se spoprijemajo po intervenciji. Bistveno je, da posamezniku omogočimo lažje okrevanje ter hitrejšo vzpostavitev ponovnega fizičnega, psihičnega in duševnega ravnovesja, ki se je zamajalo zaradi nastale nesreče. Z omenjenimi koraki reševalci lažje obvladujejo svoja doživljanja, da jih prihodnje intervencije manj prizadenejo, tako preprečijo nastanek sekundarne travme ali osebnega izgorevanja. Zelo pomembno je, da ta čas vsak posameznik nameni svojim notranjim ali zunanjim virom pomoči ter se z njihovo podporo osredotoči na pozitivne vidike sprememb, ki jih je prinesla krizna intervencija in tako omogoči sebi in drugim boljše okrevanje (Lavrič in Štirn 2016).

4 METODOLOŠKI PRISTOP

Izbira metodološkega pristopa je v veliki meri odvisna od informacij, ki jih za svojo raziskavo potrebujemo. Dostopnost, veljavnost, zanesljivost in preglednost so temeljne kategorije, ki jih je treba izpolnjevati, če želimo dobiti ustrezne podatke, ki bodo omogočali relevantnost dobljenih podatkov (Rončević, Makarovič, Tomšič, Cepoi 2018).

V nalogi smo uporabili kvalitativni oziroma fenomenološki pristop, kjer so ugotovitve pridobljene in prikazane opisno in bolj poglobljeno (Macur in Lamut 2012). Omenjeno metodologijo najpogosteje uporabljamo, kadar želimo pridobiti informacije o stvareh, ki se jih ne da neposredno meriti ali opazovati in kadar želimo razumeti mišljenja, čustva, doživljanja, strategije in subjektivna doživljanja intervjuvanih oseb.

Kvalitativno raziskovanje temelji na celovitem razumevanju situacij iz več različnih zornih kotov. Analiza je pri omenjeni paradigmi poglobljena, zaradi česar so značilni majhen merski vzorec in natančna vprašanja.

V svojem primeru smo to metodologijo uporabili, ker smo preučevali stres reševalca in vzroke, ki smo jih raziskovali prek opisov, večplastno in poglobljeno. Razlog za to metodo spraševanja izhaja iz želje po vpogledu v način dela pri potapljačih reševalcih, zaradi interesa po razumevanju doživljanja stresnih okoliščin, s katerimi se prostovoljni potapljači spoprijemajo ob intervencijah, in zaradi želje po nudenju ustrezne pomoči prizadetim osebam. Kvalitativno raziskovanje je osnovano na vsakokratni raziskovalni situaciji in izhaja iz osebnega vidika posameznikov (Sagadin, 2001).

V raziskavi smo se posvetili potapljačem reševalcem, ki smo jih imeli možnost intervjuvati na skupinskih vajah in si tako v dveh srečanjih zagotoviti kar največje število ustreznih intervjuvancev na istem mestu. Dostopnost je eden izmed pogojev pridobivanja ustreznih podatkov in se nanaša na količino ustrezno pridobljenih informacij, ki nam omogočajo relevantno oceno stanja na nekem raziskovalnem področju (Rončević et al. 2018). Veljavnost informacij smo zagotovili z ustreznim predhodnim pregledom literature in si tako pridobili zadostno količino strokovno podprte literature. Preprečevanja in favoriziranja istega pogleda na stresno problematiko smo podkrepili z intervjuji oseb, ki prihajajo iz različnih regij in družbenih skupin. Omenjeno v raziskavo prinaša objektivnost rezultatov, na temelju katerih lahko raziskava zanesljivo stoji in prikazuje dejansko stanje podvodnih reševalcev v Sloveniji. Preglednost in preverljivost dobljenih informacij smo zagotavljali s pomočjo kodirnega postopka ter paradigmatkega modela, ki sta nam v povezavi z ustrezno zastavljenimi raziskovalnimi vprašanji omogočila kritično analizo dobljenih informacij in končne rezultate (Rončević, Makarovič, Tomšič, Cepoi 2018).

Pridobivanja informacij smo se lotili s pomočjo polstrukturiranega intervjuja. Omenjeni instrument je med dvema ekstremoma. Intervjuvanec pri tem načinu intervjuja oblikuje nekaj usmeritvenih vprašanj ali okvirnih tem, ki jih namerava zastaviti sodelujočim v raziskavi. Zaporedje in način postavljanja vprašanj variirata glede na potek pogovora, znanje sogovornika in organizacijski kontekst. Tako lahko raziskovalec z namenom pridobivanja poglobljenega uvida nekatera vprašanja tudi preoblikuje ali izpusti (Lamut in Macur 2012).

4.1 Raziskovalni problem

Potapljanje zaradi narave okoliščin spada med rizične športe, pri čemer je treba upoštevati možnost hujše poškodbe ali smrti. Pomoč ljudem v stiski oziroma poklici pomoči so zaradi narave dela nenehno izpostavljeni številnim stresorjem.

Delo potapljaške reševalne enote poteka prostovoljno, kar pomeni, da rekreativni potapljači poleg svojega dela, ki prihaja iz različnih področij, želijo pomagati na intervencijah, kjer se v tujem okolju, neznanih okoliščinah, v vetru in mrazu, brez zraka ter brez možnosti govorjenja odločijo iskati pogrešane v nesreči, ki so ob njihovem prihodu največkrat preminuli (Mahnič in Tušak, 2005).

Zanikanje, izolacija, depresija, posttravmatski stresni sindrom, napetost, utrujenost, zmanjšana možnost funkcioniranja, racionalizacija in številni drugi odzivi pretijo človeku, ki se nenehno izpostavlja travmatskim dogodkom. Omenjenim doživljanjem so izpostavljeni tudi podvodni reševalci, ki za obvladovanje teh čustev niso izurjeni in jih na ta doživljanja ni nihče pripravil.

Poklici pomoči so že tako znani po sindromu Johna Wayna, kar pomeni, da delujejo po načelu herojskega funkcioniranja, ki radi zavračajo kakršno koli pomoč ter le-te tudi ne sprejmejo radi. Psihosocialna pomoč po nesrečah se v Sloveniji za poklice pomoči zelo dobro razvija. Izobraževalni center za zaščito in reševanje v sklopu številnih izobraževanj usposablja osebe za nudenje psihološke podpore. Ker podvodni reševalci opravljajo svoje delo v sklopu prostovoljnega sodelovanja, niso vključeni v obvezna usposabljanja o psihološki podpori in prepoznavanju stresa (Lavrič 2011).

Ker raziskave na tem področju še niso bile izvedene in ker spada potapljanje med enega izmed bolj specifičnih športov, smo se odločili poglobiti se v način dela podvodne enote in tako priti omenjeni neznanki do dna. V nalogi se bomo osredotočili na doživljanja podvodnih reševalcev med intervencijo. Zanimalo nas bo, kakšna čustva, misli in vedenja posamezniki pri svojem delu obvladujejo in katere okoliščine jim pri njihovem delu predstavljajo največ stresa. Zanimalo nas bo, kako močno je omenjena skupina oseb ogrožena pri opravljanju te vrste prostovoljnega dela in kakšna oblika pomoči bi reševalnemu osebju najbolj ustrezala.

4.2 RAZISKOVALNO VPRAŠANJE

Raziskovalna vprašanja so oblikovana tako, da z njihovo pomočjo dobimo celostno sliko delovanja podvodnih reševalcev in tako dobimo vpogled v doživljanje stresa, obvladovanje stresa in oblike pomoči pred, med in po intervenciji. Zastavili smo si naslednja vprašanja:

- Kateri del intervencije je za reševalce najbolj stresen in zakaj?
- Kateri dogodki so med intervencijo najbolj bremenilni?
- Kakšne misli in čustva preplavljajo potapljača reševalca v procesu intervencije?
- Kateri način obvladovanja stresa reševalci potapljači najpogosteje uporabljajo?
- Kakšne potrebe po psihosocialni pomoči se pojavljajo pri potapljačih reševalcih?
- Kdaj bi bila psihološka podpora najučinkovitejša?

4.3 Opis vzorca

Namen naloge je, da s pomočjo intervjujev, predelave strokovne literature in drugih virov odkrijemo, s kakšnim stresom se potapljači reševalci najpogosteje srečujejo in s kakšno obliko pomoči bi lahko tem osebam, kar se le da, najboljše pomagali. Temu primerno smo izbrali namenski vzorec, v katerem smo intervjuvali 10 prostovoljnih podvodnih reševalcev, ki svoje delo v PRS-enoti opravljajo že dolga leta vestno in z veseljem.

Najpomembnejša merila pri izbiri intervjuvanca so bile posameznikove dolgoletne izkušnje in sodelovanje v PRS-enoti ter privolitev in interes pri sodelovanju. Podvodna reševalna enota ima po Sloveniji razporejenih 15 enot iz petih različnih regij. Zaradi želje po pridobitvi čim bolj obširnih in celostnih odgovorov smo se zbiranja podatkov lotili na skupinskih vajah, ki so se jih udeležili potapljači iz vseh regij. Intervjuvanje je potekalo na dveh različnih lokacijah v dveh različnih terminih. Polovico pogovorov smo izpeljali na vaji v Gornji Radgoni, drugo polovico oseb pa smo intervjuvali na Pagu, kjer se potapljači vsako leto udeležujejo nekajdnevne vaje podvodnega reševanja.

Tako smo dobili odgovore reševalcev, ki prihajajo iz koprške enote, novogoriške enote, enote Novo mesto, Zgornje Radgone, Maribora in Ljubljane. K sodelovanju smo po priporočilu najstarejših članov povabili reševalce, ki svoje poslanstvo opravljajo že dalj časa, vodje enot ali pa osebe z najštevilnejšimi intervencijami. Med intervjuvanci so tudi tisti, ki so bili nekoč glavni pobudniki za nastanek prve PRS-enote v Sloveniji. Podvodna reševalna skupina je bila organizirana spontano leta 1995 kot oblika samoorganiziranosti prebivalcev, in sicer iz potrebe po reševanju svojih članov v nesrečah pri izvajanju potapljaške dejavnosti in z vedno večjim vključevanjem drugih posameznikov v to dejavnost (Torkar 2010).

Osebnostno smo pristopili k osebam, primernim za raziskavo, jim obrazložili namen, cilje in raziskovalno orodje, s katerim si bomo pomagali pri obdelavi podatkov, in jih povabili k intervjuvanju. Sodelujočim v raziskavi je bila obljubljena visoka stopnja anonimnosti, pri čemer bomo podatke uporabili zgolj za raziskavo o stresnih okoliščinah podvodnih reševalcev in morebitnem nadaljnjem oblikovanju programa, ki bi lahko pripomogel k boljšemu obvladovanju negativnih posledic intervencije. Vse intervjuvane osebe so bile seznanjene s snemanjem pogovora ter so se z omenjenim strinjale in pogovoru niso nasprotovale.

Pri pridobivanju sodelujočih ni bilo težav, saj so člani Podvodne reševalne enote med seboj povezani, kjer velja načelo zaupnosti in pomoči drug drugemu. Prav tako se velika večina potapljačev zaveda težav, ki nastanejo kot posledica stresa, zaradi česar so z veseljem podali tudi svoje mnenje. Intervju sta zavrnila le dve osebi, ki svoje odločitve nista želeli utemeljiti.

Pogovori so trajali 15–60 minut. Opaziti je bilo, da so si pri prvi izvedbi pogovorov, ki so bili opravljeni na vaji v Gornji Radgoni, intervjuvanci vzeli več časa in na naša vprašanja odgovarjali dalj časa. V pogovorih, izvedenih na Pagu, kjer je potekalo nekajdnevno usposabljanje, pa so osebe odgovarjale v krajši obliki, brez dolgovezenja. Razlog za omenjeno razliko bi povezali s stopnjo utrujenosti, ki se je pojavila na nekajdnevnom usposabljanju na Pagu, zaradi česar so bili pogovori krajši, in z visoko pripravljenostjo ter dejavnim sodelovanjem, ki je bil viden na vaji v Gornji Radgoni ter posledično daljšimi in bogatejšimi odgovori.

4.4 Analiza podatkov

Analiza podatkov je potekala s pomočjo izvedenih intervjujev in opravljenega transkripta. Vsako zastavljeno vprašanje in odgovor smo dobesedno prepisali in s pomočjo kodirne tabele (glej Prilogo 2) razdelili na teme, pojme in kategorije. Namen urejanja besedila s pomočjo kodirne tabele je, da poudarimo podatke, ki so bistveni za našo raziskavo, in da izpustimo irelevantne informacije, ki niso pomembne v nadaljnjem raziskovanju. Usmeritvena vprašanja smo razdelili na teme oziroma kategorije (glej Tabelo 4.1), na podlagi katerih smo prišli do končnih ugotovitev.

Tabela 4.1: Analiza podatkov

TEME	KODE
<u>splošno</u>	začetki, število intervencij, najbolj travmatična intervencija, srečanje s trupli
<u>misli in dvomi</u>	misli ob pozivu, čustva med intervencijo, misli med intervencijo, najtežja intervencija, misli v skrajnostih, čustva v skrajnostih, potreba po pogovoru, krivda ali dvom, bremenitve
<u>stresni del intervencije</u>	stresni del intervencije, srečanje s trupli, vključitev psihološkega pogovora, viri stresa
<u>obvladovanje stresa</u>	prestrukturiranje težave, pozitivizem in spodbudne misli, potreba po umiku, strokovna pomoč
<u>najbolj bremenilni dogodki med intervencijo</u>	stresne okoliščine, psihološke stiske, psihološko naporen del intervencije, bremenitve med intervencijo, obvladovanje stresa
<u>psihološka pomoč</u>	psihološka pomoč, sprejemanje psihološke podpore, teme psihološkega svetovanja, reševalec v stiski, prepoznavanje stiske
<u>razbremenjevanje stresa</u>	tehnike razbremenjevanja, alkohol in druge omame, socialna opora, kolegialna pomoč

Vir: Krašna, lastna raziskava, 2020.

4.5 Rezultati in analiza

4.5.1 Splošno

V želji po poglobljenem razumevanju reševalcev in njihovega dela nas je zanimalo, od kod izvira želja ali potreba po vključitvi v podvodno reševalno enoto, kako pogosto so podvodni reševalci aktivirani pri svojem delu, katere oblike intervencije so zanje najpogostejše in najbolj stresne ter, kako je njihovo delo nagrajeno.

4.5.1.1 Začetek in pristop k Potapljaški reševalni enoti (PRS)

Velika večina intervjuvanih je del Podvodne reševalne enote že več kot deset let. Samo en izmed vprašanih je del ekipe sedem let in v tem času še ni imel nobene intervencije, kjer bi prišel v stik s kakšnim truplom. Dva izmed vprašanih sta del prvotne ekipe reševalcev, ki so oblikovali reševalno enoto in so tako soudeleženi pri intervencijah od samega začetka. Vsi vprašani morajo med usposabljanjem za potapljača reševalca opraviti potapljaški izpit tretje stopnje oziroma tri zvezdice. Vzrok za priključitev v enoto sta največkrat posledica pomanjkanja kadra in poziv nadrejenega, ki je razbral usposobljenost posameznih članov. Trije vprašani so k enoti pristopili prostovoljno, eden pa po vzgledu svojih staršev (očeta).

4.5.1.2 Število intervencij

Največ intervencij je imel en izmed vprašanih, in to kar 60, drugi najdejavnejši član Podvodne reševalne enote je bil udeležen v 45 intervencijah. Dva reševalca sta intervenirala 20–30-krat, drugi pa od pet- do desetkrat. Prvo srečanje s truplom in interveniranje v primeru samomorov so vrste intervencij, ki jih intervjuvanci poimenujejo kot najbolj intenzivne in ki si jih najbolj zapomnijo. Vprašani so med pogovorom izpostavili stisko ob prepoznavanju znakov, ki so kazali, da si je posameznik sam vzel življenje. Traktorist, zavezan na svoj traktor, skok v vodo s polnim nahrbtnikom kamnov ali skoki z visokih mostov so tako najbolj travmatični prizori, ki so reševalcem povzročili največ osebne stiske in jeze, ki izvira iz nerazumevanja omenjenih dejanj. Mrtvi ali poškodovani otroci, iskanje svojih članov ali sorodnikov so prav tako izjemno pretresljive okoliščine, ki reševalce še posebej pretresejo. Pri tem vprašani poudarjajo povečano število samomorov v času praznikov, ko so ljudje bolj osamljeni.

Zanimiv je poudarek enega reševalca, ki ga je pretresel način ravnanja z umrlim in posledični simbolni pomen trupla: »Povlečejo truplo kar ven, kjer je treščil z glavo v beton, kjer še sedaj slišim ta zvok, kako bi rekel, tako nehumano, kako delajo s truplom.«

4.5.1.3 *Srečanja s trupli*

Ob srečanju s truplom reševalci poudarijo neprijeten občutek dotika človeške kože, težave ob slabi vidljivosti in posledično nepričakovano srečanje z umrlim. Eden izmed vprašanih poudari stisko ob ogrožanju lastne varnosti v želji po iskanju umrlega. Reševalci povejo, da je vsak primer drugačen, da se te vsak dotakne na drugačen način in da je vsako truplo v drugačnem stanju, stanju, na katerega se ne moreš pripraviti. Pri tem povejo, da je bistveno obvladovati svoja čustva in ohraniti trezno glavo.

Na osnovi odgovorov intervjuvanih reševalcev lahko zaključimo, da se z omenjenim delom ukvarjajo že več kot 10 let. Najpogostejši razlog za vključitev v enoto je bila potreba po novih članih in močnejši ekipi, na pobudo nadrejenih, lastni interes in zavedanje, da imajo za pristop zadosti znanja, da lahko pomagajo drugim. Intervjuvani se reševalnih akcij v povprečju udeležujejo najmanj štirikrat letno, kar pomeni, da imajo za seboj neke med 30–90 intervencij. Med vsemi intervencijami so intervencije z udeležbo smrtnih žrtev tiste, ki reševalce najbolj pretresejo in pri njih pustijo največje psihične posledice, kot so podoživljanje, nočne more, preganjavnice ... Samomori so še posebej izpostavljeni primeri intervencij, pri katerih reševalci doživljajo največji odpor in breme med reševanjem.

4.5.2 *Misli in čustva*

Misli in čustva so med seboj močno povezani in imajo pomembno vlogo v vsakdanjem življenju. Kakšen pomen bomo pripisali nekemu dogodku, vpliva na to, kako bomo kasneje ta dogodek doživeli ali občutili. V večini primerov pozitivni dogodki pripeljejo do pozitivnih doživljanj in negativni dogodki do negativnih doživljanj. Vendar ni vedno tako. Stvarem, osebam ali dogodkom lahko občasno predpisujemo večji pomen in posledično omenjeno stvar bolj intenzivno doživljamo ali občutimo. Takoj ko začutimo neko čustvo, se sproži celotni sistem, ki vključuje misli in podobe, ki jih zaznavamo, vidike na svet in sebe, spomine, do katerih dostopamo, telesne in mentalne spremembe, kot so tek, zaspanost ali nervoza. Prepoznavanje in razumevanje povezave med mislimi in čustvi sta obvezni, če jih želimo

obvladovati in se negativnim čustvom, ki nas bremenijo in spravljajo v stres, izogniti (Branch in Willson 2016).

4.5.2.1 Misli ob pozivu na intervencijo

Ob prvem pozivu na intervencijo reševalci razmišljajo predvsem o naslednjih stvareh: koliko je udeležencev v nesreči, kakšen je vzrok nesreče ter starost in profil udeležencev. Omenjene misli preplavljajo pet vprašanih. Prav tako skoraj celotna ekipa poudarja težavo pri točnosti informacij in težavo pri komuniciranju med ekipami ter različnimi profili služb, ki so vpletene v intervencijo: *»Informacije so pri taki stvari zelo različne pa nepopolne in včasih šele po nekaj dneh po nesreči dobiš dejansko vse informacije.«* Logistika in prihod na kraj dogodka predstavljata težavo, saj je potrebne veliko improvizacije in manevrskega prostora, kako vse skupaj uskladiti. Eden izmed intervjuvancev je kot prvo misel ob pozivu poudaril skrb glede koriščenja dopusta. Intervjuvanca, ki nastopata v vlogi vodje reševalnih enot, pa poudarjata še dodatno skrb glede organizacije in varnosti. Koliko oseb bo treba aktivirati v akciji, omenita stres pri pridobivanju zadostnih informacij in predvsem pri ustreznosti informacij: *»Najhujše je, ko imaš tri očitelje in ti vsak kaže drugo lokacijo.«* Skrb za varnost vseh reševalcev poudari vodja enote: *»Ponavljam varnost, varnost, varnost, torej da pazimo, da res vse upoštevamo, da res ničesar ne pozabimo, da naredimo doublecheck.«*

4.5.2.2 Misli, čustva med intervencijo in v najbolj travmatičnih dogodkih

Izprašani najpogosteje zanikajo strah ali stres med intervencijo, ampak svoja doživljanja opisujejo kot adrenalin: *»Ne stres, ampak bi jaz to bolj poimenoval kot adrenalin, tako pričakovanje, ali bomo našli, bolj pričakovanje.«* Niti en izmed vprašanih ni povedal, da doživlja ob intervenciji strah, temveč je poudarjen predvsem občutek adrenalina. Stres izrazita dva izmed vprašanih, in to v situacijah, ko so reševalci izpostavljeni takšnim okoliščinam, da za iskanje drugih oseb ogrožajo lastna življenja: *»Odvisno je od tega, kakšni so pogoji. Tako da se največkrat misli vrtijo glede tega, kaj bo sploh z mano, če je recimo večer in če je tema, kako se izpelje akcija.«* Izprašani prav tako zanikajo doživljanje krivde in najpogosteje svoja doživljanja povezujejo s pogoji, v katerih se intervencija odvija.

Najpogostejše misli, ki so jih naši sogovorniki poudarili, so izražene predvsem v obliki skrbi, kako pridobiti čim več informacij, kako zagotoviti lastno varnost in na koga se lahko v

kritičnih trenutkih obrnejo. Eden izmed reševalcev je povedal: *»Z veseljem iščem, hkrati pa molim boga, da ga ne bi našel.«* Ob tem sogovorniki poudarijo prostovoljno plat svojega dela, pri čemer se zavedajo, da so za svoje delo dobro usposobljeni, vendar še vedno niso na tem področju strokovnjaki, ki bi bil plačani za izvajanje omenjenih nalog. Pomen prepričanosti v svoja dejanja in v svoje znanje poudarijo trije vprašani in jim to pri njihovem delu veliko pomeni.

Kot najbolj neprijetno intervencijo izprašani opisujejo bližnje srečanje oziroma dotik s truplom. Pogled v oči umrlega in kasnejše čutne zaznave, kot so vonjave, telesni zvoki ali stanje trupla, poudarijo trije vprašani. Omenjenih zaznavanj, predvsem vonjav, se reševalci po intervenciji težko otresejo in jih le-te bremenijo še dalj časa in občasno spremljajo tudi v sanjah. Kot najbolj stresno intervencijo izpostavi eden izmed reševalcev ob doživljanju nemoči, ko udeleženci nesreče niso želeli sprejeti nudene pomoči, čeprav so bili v življenjski ogroženosti. Pri omenjeni situaciji reševalec poudari predvsem stisko, ki je nastala zaradi občutkov nemoči in nerazumevanja: *»Tisti trenutki mi niso bili prijetni, ker si sploh nisem znal razlagati in ker nisem razumel, zakaj. Ko vidiš, koliko si brez moči, ti res ni vseč in te melje, ker razmišljaš, kaj bi še lahko naredil še več.«*

Ob najbolj skrajnih intervencijah reševalci povejo, da se jim po glavi začnejo odvijati misli o minljivosti in iskanju odgovorov, kaj bi bilo treba še narediti, da bi se lahko morda intervencija drugače, bolj optimistično odvila. Vprašani povejo, da v teh najbolj skrajnih intervencijah začnejo doživljati žalost, nemoč, ki jo opisujejo kot človeško empatijo.

Poudarjene stresne situacije v treh primerih vključujejo tudi težke razmere, v katerih reševalci poudarijo skrb za lastno varnost in stisko zaradi izpostavljenosti velikim globinam, ki bi lahko pri posameznikih pustile težke posledice.

4.5.2.3 *Potreba po predelavi močnih negativnih čustev, krivde ali dvoma*

Potrebo po pogovoru reševalci najpogosteje delijo med seboj s tistimi osebami, ki so bile skupaj v intervenciji. Vprašani, ki so del reševalne ekipe že dalj časa, omenijo, da je bilo včasih treba svoja doživljanja skrivati pred drugimi, saj psihosocialne podpore še niso poznali. *»Takrat smo bili Ramboti, takrat ni bilo druge možnosti, kot da držiš o sebi.«* Dva

izmed vprašanih tudi poudarita, da je črni humor eden izmed izredno učinkovitih načinov sproščanja stiske, ki ga pogosto uporabljajo.

Občutke krivde poudari samo en sogovornik, vendar je omenjeno doživljanje usmerjeno na osebe, ki se odločijo delati samomore. Pri tem vprašani poudari tudi stisko zaradi nerazumevanja posameznikove odločitve, da si vzame življenje. Doživljanje dvoma poudarita vodji ekipe, ki povesta, da se omenjeno doživljanje pojavi ob zahtevnem iskanju, pri čemer reševalci pri iskanju pogrešanih ogrožajo lastno varnost: »*Takrat je bil dvom, katere mere si povzel, da lahko zagotoviš varnost svojih potapljačev.*« Drugi sogovorniki povedo, da se zavedajo, dela podvodnih reševalcev, pri čemer je delo usmerjeno v iskanje pogrešanih pod vodo, kjer čas ne igra več bistvene vloge, kjer ni mogoče, da bi potek njihove intervencije vplival na končni izid osebe oziroma možnost preživetja.

Breme intervencije izprašani povezujejo s kasnejšim podoživljanjem pogleda na truplo, dotikom mrtvega in vonjavami, ki spremljajo intervencijo in razpadajoče telo. Da bi se omenjenim bremenom izognili, se intervencijsko osebje zavestno izogiba bližnjim srečanjem ali pogledu na truplo, saj jih le-to preveč bremeni. Prav tako udeležенost družin in mladih ljudi reševalcem predstavlja dodatno breme, ki pa se ga, kot opisujejo, najlažje znebijo s črnim humorjem in pogovorom s svojimi sodelavci.

Med vsemi vprašanji lahko razberemo, da so adrenalin, občutki krivde, dvom, skrb, strah doživljanja, najpogostejši dejavniki, s katerimi se reševalci med svojim delom srečujejo. Pomanjkanje informacij je največkrat razlog za skrb in dvome, saj interventno osebje ne ve, na kaj se morajo pripraviti in kaj jih med intervencijo čaka. Močna negativna doživljanja, bremenitve, stres in podoživljanja v obliki nočnih mor ali flashbackov so posledica bližnjega srečanja, dotika ali pogleda na truplo. Občutke krivde pa reševalci usmerjajo na osebe, ki so se odločile narediti samomor in jih je treba posledično iskati v težkih in ogrožajočih okoliščinah. Vodje velikokrat poudarijo skrb za varnost vseh udeležencev nesreče in poudarijo stres ob usklajevanju vseh interventnih ekip. Zavedanje in nenehno ozaveščanje prostovoljne plati dela podvodnih reševalcev intervencijsko osebje velikokrat poudari z vidika pomanjkanja znanja in oteženega usklajevanja osebnih zadolžitev, službenih dolžnosti in odzivov na intervencijo.

4.5.3 Stresni del intervencije

Pospešen srčni utrip, hitro dihanje, potenje in tresavica so netipični odzivi telesa na zahteve, ki jim je telo izpostavljeno. Posledično lahko posameznik omenjeno dogajanje doživlja kot spodbudno ali breme. Stres lahko deluje na človeka pozitivno in ga spodbuja, da se bolj konstruktivno in motivirano spopade s stresno okoliščino. Kadar pa človek določeno situacijo doživlja kot obremenilno, ki presega njegove zmožnosti obvladovanja, začne delovati negativno in ga spravlja v neprijeten položaj. Podvodni reševalci so pri svojem delu nenehno izpostavljeni nevsakdanjim okoliščinam, ki vključujejo iskanje pogrešanih ljudi, otežene razmere, močne čustvene pritiske okolice, dvome v svoja ravnanja ... Nas je v nadaljevanju zanimalo, kateri del intervencije je tisti, ki reševalcem povzroča največ stiske in stresa ter kje se skrivajo glavni razlogi za to.

4.5.3.1 Najbolj stresni del intervencije

Intervjuvanci najpogosteje poudarjajo poziv na intervencijo in čas pred odhodom kot najbolj stresen del posredovanja. Logistično usklajevanje, pomanjkljive ali nezadostne informacije o vrsti nesreče sedmim vprašanim predstavljajo najbolj stresni del: *»Ful nekih vprašanj, kaj bomo tam na licu mesta,«* pove eden izmed vprašanih. Čas od poziva na intervencijo do prihoda na kraj dogodka sogovorniki poudarijo kot najbolj obremenjujočega: *»Preden pridemo do tam, takrat razmišljam, kaj nas pravzaprav tam res čaka in takrat je po mojem tisti čas, ko me res najbolj straši in je najbolj problematičen.«* Premišljujejo o ustrezni opreми, naravi dela, okoliščinah, v katere se bodo podali ...

Vodja intervencije prav tako čas takoj po pozivu, pred začetkom intervencije, poudari kot najbolj stresen del: *»Pride vse tisto, ko moreš prvo sklicat enoto in potem dobivat povratne informacije, tukaj je potem ogromno klicev in sporočil in telefoni zmrznejo.«*

Čas med intervencijo kot najbolj stresen in obremenjujoč poudarijo trije vprašani. Prisotnost očividcev in usklajevanje vseh radovednih oseb in oseb, ki dajejo neusklajene informacije in nepotrebne usmeritve, predstavljata v tem času največji stres. Prav tako pa je prvo srečanje s truplom tisti najbolj pretresljiv dogodek, ki ga reševalci doživijo prav v času med intervencijo.

Dva izmed vprašanih poudarita, da po potopu ne občutita več stresa, ostanejo pa spomini in doživljanja, ki imajo svojo težo. Spomini in doživljanja, ki so nastala med intervencijo, tako posameznikom ne pustijo mirno spati, saj se doživljanja pojavljajo v sanjah in postavljajo reševalce v dvome: *»Kaj mi je sploh tega treba, zunaj stoji kup služb, ki se s tem profesionalno ukvarjajo in so plačani za to, policisti, gasilci, reševalci, ti pa greš tam prostovoljno, amater, na katerega vsi čakajo.«*

4.5.3.2 Potreba po psihološkem pogovoru

Niti en vprašani ni poudaril želje ali potrebe po razbremenilnem pogovoru med intervencijo in vsi so omenili, da bi pogovor med intervencijo bil zgolj v napoto, saj je osredotočenost reševalne ekipe usmerjena v obvladovanje situacije, kjer ni časa za pogovore in razreševanja čustvenih stisk: *»Nikoli ne med intervencijo, ker ga ne smeš motiti, kaj si on takrat v svoji glavi oblikuje, kakšne plane, načrte.«*

Ena izmed vprašanih oseb je poudarila željo po institucionalizirani obliki svetovanja ali psihološkega pogovora, kjer bi doživljanje intervencije in obravnavanje čustev vključili v temeljno usposabljanje in bi se tako osebe boljše spopadale z nastalim stresom. Tri osebe menijo, da bi bila vključitev svetovalnega pogovora najučinkovitejša pred intervencijo: *»Preventiva pred intervencijo. Ker če je preventiva na prvem mestu, bo potem tista kurativa po intervenciji res pomagala.«* Potrebe po pogovoru v obliki preventive se najbolj zaveda vodja intervencije. Poudari namreč skrb, da se na novo udeleženi člani ne zavedajo, v kaj se podajo, zaradi česar lahko nastopi blokada na kraju nesreče. Pomena preventive se posamezniki zavedajo v obliki podpore in dodatnih informacij, vendar pa je moč opaziti, da si vprašani ne znajo zamisliti, kdaj bi lahko pogovor pred intervencijo izvedli.

Preostali vprašani (5) pa bi svetovalni pogovor vključili po intervenciji v obliki razbremenilnega pogovora in podpore pri spoprijemanju z doživljanji. Eden izmed sogovornikov pove, da se zaveda pomena razbremenilnega pogovora po intervenciji in njegove učinkovitosti, čeprav se sam omenjenega pogovora še ni udeležil. Ob tem pa pove, da je bistveno, da se razbremenilni pogovor izvede s celotno skupino, kjer se ne izpostavi posameznik, pogovor pa bi vodila strokovno usposobljena oseba, ki ni povezana z udeleženci. Pri tem vprašani poudarijo potrebo po razbremenilnem pogovoru predvsem za posameznike ob najdbi trupla: *»Odkvisno od intervenciji, ali se žrtev najde ali ne.«*

4.5.3.3 Povzročitelji stresa

Pritisk okolice, javnost, svojci žrtve, žalostni in upanja polni pogledi so viri stresa, ki jih reševalci poudarijo v največjem številu (šest udeležencev). »Zelo vsiljivi svojci, ko pričakujejo čudeže, čudežev pa se ne da delati,« pove eden izmed vprašanih. Zato se interventno osebje najraje umakne na samo, kjer drugi očividci ali svojci žrtev nimajo dostopa do njih. Trije izmed vprašanih so poudarili pomanjkanje informacij kot pomemben vir stresa, ki se pojavi pred intervencijo in na katerega se ne moreš pripraviti: »Pomanjkanje informacij, ker teh ni nikoli dovolj. Vedno bi si želel še več dodatnih odgovorov.« Zagotavljanje lastne varnosti in težke okoliščine reševanja so poudarili trije izmed vprašanih: »Težave s tem, kaj bom jaz potem naredil, tvegat bom, imam kisik, se bom rešil, lahko bom jaz potem imel medicinske probleme on pa bo ostal živ.« Intervjuvani povedo, da je težava v tem, da se ne moreš odločiti, koliko si pripravljen ogroziti lastno življenje v želji, da bi pomagal nekomu drugemu, ob tem pa se ti v glavi začnejo odvijati občutki nemoči, dvomi in nelagodje. Največkrat se omenjeni stres in dvomi pojavijo ob težavnih pogojih intervencije, kot so slaba vidljivost, močan tok ...

Če povzamemo, reševalci poudarjajo čas pred intervencijo in čas med intervencijo kot najbolj bremenilen del intervencije. Srčni utrip se poviša takoj po prejetem sporočilu oziroma pozivu na intervencijo. Pomanjkanje informacij ob pozivu, logistične težave in skrb za varnost so dejavniki, ki jih intervencijsko osebje poudarja kot najbolj obremenjujoče pred intervencijo. Osebe, ki največ stresa doživljajo med intervencijo, poudarjajo prisotnost svojcev, pričakovanja in zahteve žalujočih oseb, stik s truplom in pomanjkanje osebnega prostora, kjer bi se lahko reševalci med seboj razbremenili, kot temeljne dejavnike in povzročitelje stresa med intervencijo. Časa po intervenciji reševalci ne opisujejo kot obremenjujočega, temveč občutijo posledice intervencije v obliki podoživljanja in nočnih mor ali flashbackov.

4.5.4 Obvladovanje stresa

Kakor smo že omenili, je stres lahko pozitiven ali negativen. Ali bo na nas deloval pozitivno ali ne, je odvisno tako od zunanjih dejavnikov, na katere nimamo vpliva, kakor tudi od notranjih oziroma naših spodobnosti obvladovanja le-tega. Poznamo konstruktivne in nekonstruktivne načine obvladovanja stresa. Konstruktivni načini nam pomagajo, da stres

obvladamo do te meje, da nas ne obremenjuje in da se s stresom konstruktivno spopademo na način dejavnega spoprijemanja, spopadanja, vključevanja socialne mreže, s čimer negativne posledice stresa zmanjšamo. Nekonstruktivni načini spoprijemanja s stresom pa niso usmerjeni k njegovi razrešitvi, temveč k umikanju in izogibanju ali samoobtoževanju. Posledice tega so tako slabo počutje, povečana anksioznost ali navsezadnje tudi izgorelost (Svetina, 2007).

4.5.4.1 Načini obvladovanja stresa

Večina vprašanih potrjuje iskanje novih načinov obvladovanja stresa in posledično prestrukturiranje težave v želji po obvladovanju stresa. Samo ena oseba v tem primeru pove, da med intervencijo ne uporablja dodatnega premišljevanja, temveč sledi zgolj navodilom in izpolni naročeno.

Iskanja spodbudnih misli med intervencijo ne uporablja niti eden izmed vprašanih reševalcev. Vodji intervencije na tem mestu poudarita nujnost obvladovanja panike in brezglavega hitenja: »Opomniti počasi, počasi, počasi ..., potrebno je kdaj umirjati reševalce,« saj to ni pravi trenutek za nepremišljenost. Načrtovanje in vizualizacijo intervencije uporablja en sogovornik, s čimer si pomaga pri obvladovanju stresa in zmede, ki bi lahko nastala med intervencijo. Izogibanju in preusmeritvi misli se zateka prav tako ena oseba: »Dobro je tekom intervencije stran pogledati, narediti nekaj na slepo in se potem temu izogniti.« Želja po najdbi trupla in dodatno angažiranje zaradi zavedanja simboličnega pomena trupla prav tako poudari en izmed vprašanih in ob tem poudari zaključeno trpljenje, ki bi se lahko porodilo v primeru, ko trupla ne bi našli: »Da vse do zadnjega trenutka čakajo, da bi lahko zaključili omenjen dogodek.«

Niti en izmed vprašanih ne poudari potrebe po umiku iz situacije, v kateri so se znašli, in želje po drugačnem pogledu na intervencijo. Hkrati pa dva izmed vprašanih izrazita potrebo po umiku in dodatno težo intervencije reševalca poudarita ob prisotnosti svojcev pri reševanju. Dodatna pazljivost pri medsebojnih pogovorih in neuporaba črnega humorja, opazovanje žalostnih svojcev, ki upajo na najboljše, so se reševalcev zelo dotaknili: »Nismo se smeli nič pogovarjati, nismo smeli uporabljati nič našega črnega humorja.« Kar trije izmed vprašanih poudarijo isto reševalno akcijo kot zelo naporno, kjer so si želeli umakniti na svoje brez prisotnosti družinskih članov udeleženca. Dva izmed vprašanih povesta, da nimata potrebe po

umiku od situacije, saj uporabita druge načine spoprijemanja s tem. Eden pove, da se zateče k svojim številnim dejavnostim, drugi pa situacijo in trupla jemlje kot navadno delo: »Potrebno čim manj razmišljat o temu. Mislim, da je to kot žakelj krompirja, da delaš s tem kot z nekim predmetom.«

4.5.4.2 Potreba po vključitvi strokovne pomoči

Niti en izmed vprašanih se po intervenciji še ni obrnil po strokovno pomoč. Reševalci se zavedajo teže intervencije, v kateri so udeleženi, zato po reševanju ne gredo takoj domov, ampak se sami med seboj nekoliko pogovorijo. En izmed vprašanih je poudaril meditacijo kot način razbremenjevanja stresa in neurejenih misli.

Povzamemo lahko, da je najpogostejši način obvladovanja stresa, ki so ga reševalci poudarili, umik ali izogibanje stresnim okoliščinam. Omenjena načina obvladovanja stresa spadata k izogibalnim načinom spoprijemanja s stresom. Nemalokrat smo med pogovorom zasledili, da reševalci svojega umika od težave sploh ne zaznavajo in zatekanje v dejavnosti opišejo kot konstruktivno obliko spoprijemanja s stresom. Izpostavljeni način obvladovanja stresa pripelje do zmanjševanja čustvene stiske z begom, ne pa z reševanjem težav, zaradi česar stres še ni odpravljen ali obvladan. Prestrukturiranje težave, obvladovanje panike, vizualizacija in razbremenilni pogovor po intervenciji so konstruktivni načini obvladovanja stresa, ki posameznikom pomagajo pri obvladovanju stresa in učinkovitem odzivanju na stres (Svetina, 2007). Vendar to izjemno redko uporabljajo.

4.5.5 Najbolj bremenilni dogodki med intervencijo

V poklicih pomoči, predvsem pri delu reševalca, se posamezniki najpogosteje zavedajo, da okoliščine in dogodki, ki jim bodo med delom izpostavljeni, niso najprijetnejši in pozitivni, temveč vključujejo travmatične prizore, hude bolečine, težke okoliščine in nemalokrat tudi moralne dileme. Kateri so tisti dogodki, ki jih reševalci doživljajo kot najbolj obremenjujoče in kaj je razlog, da je tako, opisujemo v nadaljevanju.

4.5.5.1 Najbolj stresni dogodki med intervencijo

Največ stresa pri delu v podvodni reševalni enoti reševalci poudarijo ob prisotnosti svojcev (štirje udeleženci) med intervencijo in posledične prošnje o najdbi trupla, dodaten pritisk, ki ob tem nastane, pogled na žalujoče osebe, zavedanje simboličnega pomena najdbe trupla in s tem možnost zaključevanja neke zgodbe ob najdbi trupla: »Vidiš, kako trpijo, kako so srečni, da lahko zaključijo neko zgodbo.« Žalost in upanje, ki z bližnjih prenese na reševalce, sta izjemno obremenjujoča za interventno osebje. Stres, vezan na pripravo opreme in izvedbo intervencije, poudari en reševalec: »Sama situacija priprave opreme, soočenje s truplom ni tak problem, morda samo ta prva, ko nisem vedel, kaj in kako vse poteka ali se bo truplo razpadlo ali kako to gre.« Nepredelana čustva oziroma težke spomine iz vojske izpostavi en izmed vprašanih, pri čemer pove, da so ga lastna doživljanja in čustva preplavila v taki meri, da se ni mogel odzvati na klic na pomoč: »Sem naletel na eno nesrečo na avtocesti, in ko sem ustavil, sem tekel pomagati, ampak potem na pol poti me je spomin na ta trupla in na vse skupaj odvrnilo, da sem šel sploh naprej.«

4.5.5.2 Psihološka stiska

Niti eden izmed vprašanih reševalcev ne priznava prisotnosti psihološke stiske med delovanjem v podvodni reševalni enoti. Pri tem ena oseba poudari ponos, ki ga doživlja ob pomoči drugim. Dva izmed vprašanih pa omenita možnost pojava psihološke stiske v preteklosti, ki pa je zaradi nadaljnjih intervencij izzvenela oziroma se je posameznik po sogovornikovih besedah utrdil.

4.5.5.3 Najnapornejši del intervencije

Vprašanim se najpogosteje zdi čas pred in med intervencijo najbolj naporen. Štiri osebe čas pred intervencijo opisujejo kot izjemno naporen zaradi pomanjkanja informacij, ki bi osebi lahko pomagale, da se ustrezno pripravi na okoliščine, v katerih bo udeležen. Eden izmed vprašanih čas pred intervencijo opiše tako: »Nekaj si dobil po telefonu, ampak še vedno ne veš točno in potem se ti začne ugibanje v glavi.« Stres, ki ga interventno osebje doživlja med intervencijo, se ponovno navezuje na skope informacije. Omenjeno težavo poudari pet oseb, ki pomanjkanje informacij povezujejo s težavo pri obvladovanju fizičnega napora, ki posledično otežuje obvladovanje psihološkega stresa. Psihološko najnapornejši del

intervencije, ki se pojavi med in po intervenciji v času srečanja s svojci, poudari ena oseba: *»Ravno to srečanje s svojci, to napadanje, zakaj mu niste mogli pomagati, zakaj se niste bolj potrudili ali se res ni dalo narediti kaj več?«*

Ena oseba kot največje breme med intervencijo poudarja pomanjkanje informacij. Ob tem dve osebi poudarita dobre odnose in zaupanje v svojo ekipo, zaradi česar omenjenih doživljanj ne občutita v takšni meri. Zavarovanost v svoje delo in občutek odgovornosti poudarita tudi dva reševalca, kar obvladujeta z načrtovanjem in dobro organizacijo intervencije. Angažiranost vseh in 100-odstotno delovanje tako posamezniku olajšata spopadanje s stresnimi okoliščinami.

Breme, ki nastopi ob ogrožanju lastne varnosti zaradi želje po najdbi pogrešanega, poudarita dve osebi: *»V moralni dilemi, ali bi ga pustil, da umre, da bom jaz varen, ampak tega nisem moral narediti. Sem reševal dalje njega, tako da sem potem še sebe spravil v nevarnost, ker si ne predstavljaš, ker razumsko bi lahko rekel, ja kaj, sej je sam kriv, ampak potem ne moreš, ker veš, da ko boš ti prišel ven naslednji dan, naslednji mesec in še naslednjih 50 let te bi potem to tiščalo.«*

4.5.5.4 Intenziteta in vrsta stresa

Kot najbolj obremenjujoč stres reševalci poudarijo 14-dnevno predelovanje intervencije, ki poteka po dogodku. Stisko in negativni stres, ki je skupini oteževal vsakdanjik, so udeleženci doživeli ob prvi intervenciji. Omenjene občutke so reševalci rešili med seboj v lastni režiji z uporabo črnega humorja. Druga oseba, ki smo ji podali enako vprašanje, pa poudarja pomen osebnostnih lastnosti, skupinskega dela, usposobljenost in naravnost na okoliščine kot glavno sredstvo proti stresu, ki ga ekipa uspešno uporablja.

Med intervencijo vprašani največkrat poudarijo prisotnost svojcev kot najbolj bremenilen del oziroma dogodek med reševanjem. Prošnje, žalost, zahteve in neprestana prisotnost svojcev na interventno osebje preslikajo vsa negativna čustva in dodatno breme. Prošnje, ki so usmerjene na reševalca, osebo tako močno obremenijo, da v želji po najdbi trupla in razbremenitvi žalujoče osebe v nekaterih trenutkih ogroža tudi lastno varnost. Poleg tega prisotnost svojcev onemogoča jasno predajo informacij in uporabe črnega humorja, ki je eden izmed močnih razbremenilnih pripomočkov, ki reševalcem pomaga pri hitrem

razbremenjevanju stresa med intervencijo. Ko pa so na kraju dogodka prisotne osebe, ki so čustveno vpletene v nesrečo, omenjenega načina humorja reševalci ne morejo uporabiti. Stik s truplom je prav tako eden izmed dogodkov, ki reševalce še posebej pretrese in to predvsem s simbolnega vidika, da je ugasnilo eno življenje, ob čemer se pojavijo vprašanja o smiselnosti in skrbi za svoje zdravje. Pogled na izmaličeno telo, vonj razpadajočega trupla ali pogled na kose telesa, ki plavajo po površju, so prav tako eni izmed dogodkov, ki reševalce močno bremenijo in težave s podoživljanjem prav teh prizorov reševalci poudarijo večkrat.

4.5.6 Psihološka pomoč

Psihološka pomoč v poklicih pomoči je nujno potrebna, vendar še vedno zelo slabo razvita in v veliko krajih še neznana in stigmatizirana. Kakor smo že omenili, se reševalci in podvodni potapljači med svojim delom spoprijemajo z grozotami in velikimi pritiski, ki jih sami največkrat ne znajo obvladati. Nas je najbolj zanimalo, kako reševalci vidijo potrebo po psihološki podpori pri svojem delu in katere so tiste okoliščine, ki bodo osebo v stiski pravzaprav pripeljale do odločitve, da se po psihološko pomoč zateče tudi sama.

Trije sogovorniki poudarjajo občasno potrebo po psihološki pomoči. Vprašani vsakokrat poudarijo, da omenjene podpore ne potrebujejo, vendar bi bila v obliki izobraževanj pozitivno sprejeta. Ena oseba pove, da bi bilo treba opraviti psihološki pogovor po vsaki intervenciji, ob tem pa se mu drugi reševalec pridružuje s poudarkom na koristnosti omenjene podpore ob zaznani nastali potrebi oziroma stiski. Štirje sogovorniki povedo, da psihološke podpore ne potrebujejo, ker se intervencij ne udeležujejo tako pogosto, pogovor pa opravijo po potrebi v svoji enoti, med udeleženci v neformalni izvedbi: *»Skupaj ustavimo kjer okoli, kolikor ima kdo čas, tako da se potem tam recimo med vožnjo kaj pogovarjamo in preživimo čas skupaj.«* En vprašani opazja razliko med mladimi in starejšimi reševalci. Ob tem pove, da se mu zdi smiselna izvedba psihološkega izobraževanja za mlajši kader, starejši so po njegovih besedah že utrjeni. Kljub temu trije sogovorniki močno zavračajo potrebo po psihološki podpori, hkrati pa povedo, da bi izobraževanje s tega področja pozitivno sprejeli in se mu ne bi upirali. Predvsem je pri omenjenih izobraževanjih bolj dobrodošla zunanja strokovno usposobljena oseba.

Prav vsi vprašani so mnenja, da bi ekipa oziroma drugi člani reševalne enote izobraževanje iz psihološke podpore pozitivno sprejeli. En vprašani ob tem poudari izrazito nepoznavanje

psihološke podpore in pomoči, ki bi bila v tej obliki lahko sploh ponujena, vendar pove, da je za koristnost omenjene pomoči že slišal, zato jo podpira. Trije sogovorniki poudarjajo obvezno stalno izobraževanje iz psihološke podpore, kjer bi bili reševalci primorani pristopiti k psihološkim izobraževanjem. Omenjena oblika institucionaliziranega svetovanja, ki bi bilo obvezno vključeno v izobraževalni proces, bi reševalcem potapljačem pomagala, da bi hitreje prepoznali znake stresa pri sebi in drugih reševalcih ter da bi med člani potapljaške ekipe zmanjšali stigo ob potrebi po psihološki pomoči: *»Vsi se igramo Tarzane in zelo verjetno je to, da javno nekdo sigurno ne bi priznal ali drugega vprašal, ej dej mi ti telefonsko številko, da pokličem, ker rabim pomoč. Če pa bi bilo to tako organizirano, da ne rabiš spraševati in da je to samo po sebi umevno, kaj naj naredimo in koga naj pokličemo, potem mislim, da bi to pomagalo.«* Poudarjen je bil tudi pomen anonimnosti oziroma zaupnosti podatkov, intervjuvani povedo, da se lažje obrnejo na osebo, ki je ne poznajo in se ji zato lažje zaupajo.

Prepoznavanje znakov stresa se zdi pomembna tema psihološkega svetovanja dvema izmed vprašanih: *»Mi nismo psihologi, zato take informacije v obliki predavanja ali kot neki seminarji so izjemno koristne in tukaj se ne gre, da mi recimo nečesa ne vemo, ampak je dodaten plus, da na terenu jih lahko uporabimo.«* Informacije o razbremenilnih pogovorih, kako izpeljati pogovor o nesreči, kako spregovoriti o napakah, strahovih in poteku intervencije, da s tem razbremenijo občutke krivde in strahu, si želita dve osebi. Pri tem poudarita željo po znanju, pri organizaciji in vodenju strukturiranega pogovora v obliki Debriefinga. Informacije o preventivi in preprečevanju izgorelosti si želi ena oseba, en izmed vprašanih pa bi svojemu sinu svetoval, naj se izogiba dodatnim informacijam o nesreči in žrtvah, ki so v nesreči udeležene, saj bi se ga v nasprotnem primeru intervencija lahko preveč dotaknila: *»Svetujem mu, naj se ne obremenjuje s tem, ter naj se izogiba prejetju omenjenih informacij.«*

4.5.6.1 Prepoznavanje stresa med sodelavci

Med delovanjem v Podvodni reševalni enoti so reševalca v stiski zaznale skoraj vse izprašane osebe. Tresavica, pozabljivost, zmedenost, nervoza, pospešeno dihanje so znaki, ki jih reševalci povezujejo s stresom in se na temelju le-teh odločajo, kaj bodo z osebo pod stresom storili. Dva izmed vprašanih povesta, da stres pri reševalcu obvladujejo v okviru enote, v obliki pogovora med člani interventne ekipe ali pa z napotitvijo do dogovorjenega psihologa, s katerim imajo podpisano pogodbo o sodelovanju v primeru nesreč in potrebe po pogovoru:

»Civilna zaščita ima zaupnike, tako da vemo tam, kako naredit, mi recimo v severni regiji poznamo tega Trušnovca.« Druga dva intervjuvanca, ki sta že kdaj zaznala reševalca v stiski, pa se v takih primerih odločita omenjene reševalce umakniti s kraja nesreče: »Takemu je najbolj pomembno, da ga pošlješ na kavo, saj bo v nasprotnem primeru samo težava.« Dobro načrtovanje intervencije, kot načina obvladovanja stresa, uporablja ena izmed oseb, ki je že kdaj zaznala stres v svoji ekipi. Eden izmed reševalcev pa poudari pomen prisotnosti in prepričanosti vase kot ključni dejavnik obvladovanja stresa.

Iz odgovorov lahko razberemo, da potrebo po psihološki pomoči zavrača večina vprašanih. Vendar pa istočasno prav te osebe povedo, da se zavedajo pozitivnih lastnosti psihološkega svetovanja in razbremenitve, zaradi česar bi se izobraževanja na to temo z veseljem udeležile. Preventiva v obliki izobraževanj je tako za vse reševalce najboljše sprejeta. Osebe ob tem dodajajo, da bi bila razbremenitev po intervenciji zelo dobrodošla, predvsem v primerih najdbe trupla oziroma pogrešane osebe. Podatek, ki ga reševalci ne poudarijo neposredno, vendar ga lahko razberemo med vrsticami, se nanaša predvsem na stigmatizacijo. Vsi bi se radi udeležili izobraževanj, z veseljem bi opravili razbremenilni pogovor, vendar se nihče ne bi rad pri tem izpostavil, saj bi bil v tem primeru opažen in hitro zaznamovan kot »šibek«. Skupinske obravnave oziroma obvezna sistemska zaznamovana oblika psihološke pomoči, kjer se posamezniku ni treba posebej izpostaviti, bi reševalcem tako najbolj ustrezale.

4.5.7 Razbremenjevanje stresa

Spremembe, ki jih posameznik doživlja ob spoprijemanju s stresnimi okoliščinami, niso naključne, povezane so z našim mišljenjem in vse vodijo k nekemu cilju in doživljanju. Namen čustev, ki jih občutimo ob nekem dogodku ali pripetljaju, nas vodi k dodatnemu sprožanju osebnostnih zmožnosti ali pa občutimo to kot signal, da se je omenjenim okoliščinam treba umakniti, saj za spoprijemanje z njimi nimamo dovolj razvitih sposobnosti ali moči. Vendar smo ljudje občasno izpostavljeni situacijam, ki jih ni moč spremeniti ter na nas puščajo negativne občutke in napetost, ki jih je za naše dobro nadaljnje delovanje in preprečevanje negativnih posledic treba obvladati in se teh neprijetnih signalov razbremeniti (Milivojevič 2008).

4.5.7.1 Kako se po omenjeni situaciji sprostiti?

Sproščanje med intervencijo ali po intervenciji reševalci najpogosteje uporabljajo v obliki umika iz kraja dogodka. Dve osebi omenita počitek in umik od drugih ljudi, očividcev ter medijev kot močno razbremenilnega sredstva, ki pomaga obvladovati stres: *»Občasno se je potrebno nekoliko umakniti, da se lahko kljub nevzdržni situaciji sproščeno nasmejemo in sprostimo«*. Ob tem sogovornika najbolj poudarjata pomen preusmeritev misli, oddaljitev od dogodka in sprostitev možganov za obvladovanje stresa in pritisk, ki ga povzročajo navzoči ob dogodku oziroma radovedni ljudje. Omenjenim dejavnostim se reševalci posvečajo v času delovnih obveznosti med svojimi sodelavci. Dva izmed vprašanih poudarita dejavnosti in hobije kot učinkovito orodje za uravnavanje stresa: *»Toliko stvari v življenju, ki me vlečejo, da sem jih enostavno s tem nekako pozabil ali pa izgine.«* En reševalec pa pove, da se najlaže razbremeni ob pijači in s črnim humorjem. Zavedanje pomena prenosa travme na bližnje poudari en reševalec, ki se zaveda, da ima lahko nesreča močan vpliv tudi iz pripovedovanj: *»Domov v bistvu ne smeš prineset, glavna težava je predvsem tukaj, ko vsi pričakujejo, da boš prišel takoj domov tudi ti sam ne, prvo moreš ti v miru predebatirat, ti s tisto ekipo.«*

4.5.7.2 Tehnike obvladovanja stresa

Najpogostejši način spopadanja s stresom, ki ga reševalci uporabljajo, so dejavnosti v naravi, sprehodi, druženje s prijatelji, različne interesne dejavnosti ali hobiji ..., pri čemer se posamezniki razbremenijo. Pogovor s sodelavci in analizo dogodka med sodelavci poudarita dva izmed vprašanih, pri čemer poudarita pomen skupinske udeležbe v intervencij in posledično lažje vživetje v občutja drugih: *»Pogovor s partnerji, s katerimi smo bili udeleženi v akciji, z osebami, s katerimi si delimo isti dogodek, s svojci nimaš kaj.«* Pri tem en izmed vprašanih poudari pomen analize nesreče in zavedanja, kdaj je treba neko situacijo pustiti za seboj in jo dokončno rešiti. Ena oseba stres obvladuje z ozaveščanjem povezanosti v ekipi in pozitivnih posledic, ki jih omenjena povezanost prinese s seboj: *»Spomnit na to povezanost v ekipi, ker če je tukaj vse v redu, potem veš, da je ta smer, katero si delal, pravilna in iz tega potem črpaš energijo za naprej.«*

Druženje ob alkoholu in pijači poudarita dve osebi: *»Taka moška sprostitev, govorimo o eni človeški sprostitev, da lahko pozabiš na to, kaj je bilo, da lahko pozabiš na ljudi, da se lahko malo smejiš, ker po navadi moreš biti na samem kraju dogodka resen in ne smeš kar tako šal*

stresati.« Omenjeno druženje je posvečeno razbremenitvi negativnih doživljanj in napeti situaciji, ki je potekala med intervencijo. Zavedanje resnosti posledic alkohola in vožnje pod vplivom le-tega je razlog, da se omenjeni razbremenitvi reševalci sedaj redkeje posvečajo. Druga polovica vprašanih pa se druženju ob pijači ne zateka, temveč pogovor o intervenciji opravijo med pripravo opreme. Ena oseba pa se omenjenih pogovorov ne udeležuje: *»Poskušam se izogniti tem zadevam in poskusim čim prej pozabiti, da se ne navezujem na to, kdo je ali kaj je, zakaj je in tako naprej.«*

4.5.7.3 Podpora bližnjih ali sodelavcev

Informacij s svojimi bližnjimi ne deli noben izmed vprašanih: *»Ne ne, to je moj svet, z njimi sploh ne govorim o tem, ne ne, to sploh ne in ga ne vključujem v družinsko življenje.«*

Pet izmed vprašanih oseb zatrjuje, da bi znali sodelavca v stiski usmeriti po psihološko pomoč k drugim osebam ali strokovnjakom. Ob tem dva izmed vprašanih tovrstno nalogo prepoznavanja prelagata na vodjo enote, za katerega pravijo, da je odgovoren za prepoznavanje in nadaljnje odločitve, povezane z omenjeno nalogo: *»Vodja bi po mojem moral videt, ne samo zato, ker je vodja na papirju, ampak predvsem zato, da pozna svojo ekipo.«* Ob tem dva izmed vprašanih izražata stisko pri prepoznavanju znakov stresa in priznavata, da se ne bi znala odzvati na stresne znake, saj ne bi zagotovo vedela, čemu te znake predpisati: *»Ne vem, premalo poznam te stvari, da bi to povezal in da bi lahko temu sigurno rekel, da je to to, da bi lahko povezal to z delom.«* Ena oseba pove, da nima informacij in znanja, kam bi lahko potapljača v stiski usmeril po nadaljnjo pomoč, se pa zaveda, da bi takega posameznika bilo treba zaščititi pred stigmatiziranjem oziroma posmehom drugih.

Načini razbremenjevanja stresa se med reševalci razlikujejo. Vsak posega po sebi priljubljenih načinih, da stres čim hitreje obvlada in z njim opravi. Razbremenjevanje čustvenih doživljanj s pomočjo alkohola je še vedno zelo pogost način, h kateremu se reševalci zatekajo in za katerega pravijo, da jih najbolj sprosti, ob njem pa pogovor lažje steče. Preživljanje časa v naravi, dobri družbi, s hišnimi ljubljenci in zaposlitev s hobijem so tako drugi najbolj izpostavljeni način razbremenjevanja stresa, h kateremu se reševalci zatekajo v želji po preusmeritvi misli. Pogovoru s sodelavci z namenom olajšanja stiske in

stresa se zateka manjše število oseb, vendar je opaziti večjo ozaveščenost o poznavanju pozitivnih lastnosti predelovanja stresa v obliki pogovora med zaposlenimi.

4.5.7.4 *Bi še kaj dodali?*

Dva izmed vprašanih sta pri zadnjem vprašanju sama poudarila pomen psihološke podpore pri podvodnih reševalcih in pomen vključitve dodatnih izobraževanj o stresu, predelavi nesreče in zmanjševanju stigme: *»Kjer se vsem pove, da če imajo težavo, da to ni sramota, da to ni noben tabu, da se da pomagati, na ne vem kakšen način, ampak ja, da se lahko z nekom pogovorijo, da se v ekipi gradi zaupanje.«* Ena oseba ob tem poudari prostovoljno plat dela reševalca in pomen ljubezni do dela. Druga oseba pa je povedala, da se ne želi udeleževati intervencij, v katerih so udeleženi otroci.

4.6 Interpretacija končnih ugotovitev

4.6.1 *Kateri del intervencije je za reševalce najbolj stresen in zakaj?*

Reševalci kot najbolj stresni del intervencije poudarjajo čas od prejetja informacije, ko se je neka nesreča zgodila, do prihoda na kraj nesreče. Takoj ob pozivu na intervencijo se namreč aktiviranemu reševalcu odvijajo spomini iz preteklih intervencij, pojavijo se vprašanja o vzrokih nesreče, številu udeleženih, profilu ponesrečencev, katerim okoliščinam bodo reševalci izpostavljeni in kako intervencijo izpeljati. Ocena situacije se ne oblikuje samo na temelju neposrednih dražljajev in zaznav, temveč tudi na osnovi predvidevanj iz preteklih izkušenj, ki so zapisane v spominu (Ihan 2004). Psihološki stres je tako pri reševalcih močno izražen v času pred začetkom intervencije, ko je treba uskladiti vse potrebne informacije, pomanjkanje le-teh pa je še dodatni razlog za skrb in obremenjenost (Bilban 2007). Rezultati raziskave, ki sta jo opravila Mitchell in Resnick (Lourel, Abdellaoui and Sid 2008) v raziskavi z 229 gasilci, se prav tako skladajo z rezultati v naši raziskavi. Raziskovalca poudarjata, da je čas od poziva na intervencijo do prihoda na kraj nesreče najbolj stresen del. V tem času so pri gasilcih zaznali največje simptome stresa in anksioznosti izmed vseh treh faz interveniranja (pred, med ali po).

Dodana vrednost naših rezultatov so odgovori, ki smo jih dobili od vodij intervencij in tako zaznali razliko med doživljanjem stresa vodij enote in drugih reševalcev, ki niso v vlogi vodje.

Vodja intervencije kot najbolj stresni del intervencije poudari čas takoj po pozivu na kraj nesreče oziroma pred začetkom iskanja. V povezavi s stresom, ki nastane v času pred iskalno akcijo, poudari pomen zagotavljanja varnosti vseh udeležencev in težave s telefoni, ki so zaradi preobremenjenosti linije najpogostejše in otežujejo pridobivanje informacij ter usklajevanje celotnega poteka vaje (fizični stres). Varnost in težave s telefoni opiše kot največja vira stresa, ki ju občutijo pred nesrečo.

Reševalci, ki ne delujejo na mestu vodje, čas med intervencijo doživljajo kot najbolj obremenjujoč. Pri tem zunanjih dejavnikov, kot so; vremenski pogoji, število udeležencev, nemogoče ure ..., ne doživljajo tako stresno, temveč kot glavni vir stresa poudarijo socialni stres oziroma pritisk okolice, svojcev in očividcev na kraju nesreče. Upanje in želje po najdbi trupla ne poznajo meja in ne glede na to, kolikokrat je bila reševalna ekipa v vodi in ne glede na pogoje, ki so jim izpostavljeni, bodo svojci vedno prosili, če bi lahko še dodatno pregledali teren v želji, da bi pogrešanega našli. Eden izmed reševalcev pove tako: *»Zelo vsiljivi so svojci, ko pričakujejo čudeže, čudežev pa se ne da ... Idealno je, da smo mi na vodi, da nas noben ne vidi.«* Prisotnost svojcev so reševalci poudarili že v primeru nesreče na Blanci, vendar do sedaj še nismo zasledili tako velike izraženosti izpostavljene težave.

Prisotnost svojcev prav tako onemogoča razbremenjevanje stresa s pomočjo črnega humorja. Pozitivne lastnosti omenjenega humorja v povezavi s stresom poudarijo tako vprašani kot tudi Lavričeva (2017). Bistvo črnega humorja je, da razbremeni stres pri reševalcih med njihovim delom in jih poveže med seboj na področju, ki ga razumejo samo oni. Vendar prisotnost svojcev in zunanjih oseb onemogoča uporabo omenjene oblike humorja, ki bi si ga lahko nekateri napačno interpretirali. Sprostitev v taki obliki zato ni mogoča, stres v reševalcu pa narašča.

Samomori so največkrat izpostavljena oblika intervencij, ki reševalce najbolj pretrse. Iskanje vzrokov za tovrstne odločitve in nemoč, ki se pri reševalcih ob tem pojavi, opisujejo kot pretresljivo in boleče. V enem izmed pogovorov vprašani pove, da jezo in krivdo najpogosteje usmerja prav na samomorilce, ki s svojimi dejanji vplivajo na druge in ob tem reševalce

izpostavljajo nevarnostim, medtem ko iščejo njihova trupla. Ranljivost je pomanjkanje fizičnih ali socialnih virov za spoprijemanje s stresom. Nemoč, pomanjkanje informacij, zbežanost vodijo v oceno situacije, ki je večja od posameznikovih zmožnosti za obvladovanje le-te in jo zato reševalci doživljajo kot ogrožajočo in izjemno negativno (Musek 2015).

Dogajanja po intervenciji reševalci ne doživljajo kot stresnega. Omenjeni čas je posvečen pospravljanju opreme in preživljanju časa med sodelavci. Nekateri člani reševalne ekipe opisujejo podoživljanje nesreče, predvsem močnih čutnih zaznav, vonjav, živih sanj ali nočnih mor. Izraženi simptomi so značilni za akutno stresno motnjo, ki je posledica posredne ali neposredne izpostavljenosti grožnji, travmi ali težji intervenciji, kar je pri delu podvodnega reševalca povsem normalno (Svetina 2007). Vendar pa intervjuvani reševalci omenjenih simptomov ne doživljajo kot obremenjujoče in jim ne predstavljajo večje težave ali razloga za iskanje dodatne pomoči oziroma razbremenitve. Lourel, Abdellaoui, Gana 2008 v raziskavi poudarjajo sindrom Johna Wayna, za katerega je značilno da osebe v poklicih pomoči skrivajo svoja čustva in doživljanja v želji po lažjem obvladovanju intervencij in spoprijemanja s stresom. Menimo, da je prav to razlog za dobljene rezultate, iz katerih ni razvidno, da bi podvodni reševalci nesreče doživljali obremenjujoče ali stresno. Prav omenjeno potlačevanje je največji vzrok izgorevanja.

4.6.2 Kateri dogodki so med intervencijo najbolj bremenilni?

Prva intervencija, neznane okoliščine in prvi stik s trupli so eni izmed dogodkov, ki jih reševalci poudarijo kot najbolj bremenilne. Skupno vsem tem dejavnikom je pomanjkanje informacij, kar pri reševalcih vzbudi strah, občutke nemoči oziroma dvom v lastno znanje in nepripravljenost, saj se na okoliščine ne znajo pripraviti. Omenjena doživljanja spadajo pod intraorganizacijske stresorje, ki so posledica psiholoških dejavnikov (Basiaga, Pomykala and Chichosz 2015, 17). Glede na povedano lahko zaznamo, da omenjena doživljanja reševalci uspešno obvladujejo in ne glede na pritisk intervencijo doživljajo kot obvladljivo ter se zato nanjo ustrezno odzovejo oziroma jo obvladajo (Musek 2015).

Omenjeni stres bi tako opredelili kot EU-stres oziroma obvladljiv stres, ki reševalce motivira za delo in jim omogoči, da se pozitivno spopadejo s situacijo. Zgolj v enem primeru, ko reševalec ni zmozel prisostvovati v intervenciji, bi lahko rekli, da sta strah pred neznanim in posledica nepredelane travme predstavljala v reševalcu tako veliko breme, da se je nanj

odzval z begom. Beg je posledica ocene situacije kot neizbežne oziroma tako močno ogrožajoče, da se v telesu sprožijo negativna čustvovanja, na katera se posameznik ne zmore konstruktivno odzvati in se ji zato želi umakniti (Musek 2015).

Prisotnost svojcev na kraju nesreče oziroma med intervencijo reševalci najpogosteje poudarijo kot najbolj obremenjujoč dejavnik, ki se pojavlja med intervencijo. Stres in panika, ki se pojavita v krizni situaciji, kadar oseba izgubi ljubljeno osebo, velikokrat posameznika oropa možnosti racionalnega razmišljanja, zaradi česar svojci s krivdo, jezo in žalostjo začnejo obtoževati reševalno osebje, da ni ustrezno ukrepalo v nastali situaciji. Prošnje, pogled na žalostne osebe, empatija do svojcev pogrešanih, pritisk iz okolice, želja po najdbi, želja po zaključku zgodbe, zatiranje lastnih doživljanj in zatiranje uporabe črnega humorja so pritiski, s katerimi se reševalci spopadajo, kadar so na intervenciji prisotni svojci pogrešanih oseb.

Občutek odgovornosti, da najdejo truplo, krivde v primerih, ko le-tega ne najdejo, in obvladovanje čustev, ki jih vanje usmerijo svojci, so doživljanja, ki jih morajo reševalci obvladovati ob prisotnosti zunanjega osebja, ob tem pa za to niso ustrezno usposobljeni. Skozi pripovedovanja lahko opazimo, da občutek odgovornosti, čustvena vpletenost in želja po najdbi trupla na reševalce vplivajo do te mere, da pri iskanju ogrožajo tudi lastna življenja. Moralna dilema je še dodatni pritisk, ki ga morajo reševalci obvladati in ki v njih povzroči dodatno obremenitev.

Šešok v svojem delu (1998) poudari problematiko, ki jo reševalci doživljajo ob pomoči žrtvam. Omenja namreč, da interventno osebje doživlja enake simptome kot žrtev, ki je neposredno doživela nesrečo. Ob tem ima velik vpliv tudi simbolični pomen trupla oziroma zaključek zgodbe, ki ga želijo reševalci ponuditi svojcem umrlih oseb, da s tem lažje predelajo izgubo. Res je, da so reševalci usposobljeni za iskanje pogrešanih in da se zavedajo, v kakšne okoliščine se podajajo, vendar ne glede na sorodstveno povezanost ali poznavanje pogrešanega omenjene reševalne akcije pustijo pri interventnem osebju globoke vtise (Delo in varnost 2013).

4.6.3 *Kakšne misli in čustva preplavljajo potapljača reševalca v procesu intervencije?*

Možgani delujejo tako, da se vsakršna nepredelana čustva, misli in občutki v posamezniku nalagajo in kopičijo ter iščejo pot nazaj, da se izrazijo. Ob najmanjši podrobnosti že doživete

situacije možgani povežejo dogodke med seboj in aktivirajo telo z že poznanim odzivom (Svetina 2007).

Glede na intenzivnost in stresne okoliščine, ki so jim reševalci med intervencijo izpostavljeni, nas je zanimalo, kakšne misli in čustva reševalci med intervencijo doživljajo. Najpogostejše misli in dvomi ob pozivu se vežejo na pridobivanje zadostnih informacij, kakšen bo dostop do kraja nesreče, osredotočenost na pripravo opreme in sestavljanje ekipe. Na tem mestu lahko opazimo razliko v načinu mišljenja med vodji intervencije in drugimi reševalci.

Misli, ki se vodjem intervencij odvijajo v glavah ob prvem pozivu, so osredotočene na čim hitrejšo pridobivanje zadostnih informacij za ustrezno izvedbo intervencije. Potrebne so organizacijske informacije, pridobivanje zadostnih odgovorov in usklajevanje različnih področij. Vodje ob tem poudarjajo, da se misli in organizacija vrtijo okoli varnosti udeležениh in izvedbe intervencije na način, da bo najbolj varna za reševalno ekipo.

Prve misli reševalcev, ki ne opravljajo vodilne funkcije, se ob pozivu na intervencijo vrtijo predvsem okoli skrbi glede lastne opreme in vrste nesreče, največkrat jih zanima, kam se podajajo (kraj dogodka) in kakšen je profil udeležencev. Omenili smo že, da najdbe igrač na kraju nesreče v reševalcih povzročijo negativna doživljanja in povečajo stres, saj iz omenjenih najdb reševalci predvidevajo, da so bili v nesrečah vključeni tudi otroci. Otroci, družine in mlajše osebe so profil žrtve, ki reševalce s svojo nedolžnostjo najbolj pretresejo, s situacijo se velikokrat poistovetijo in se ji posledično želijo tudi izogniti ter s tem preprečiti stresna doživljanja (Stress management for emergency responders 2009).

Med intervencijo so misli reševalcev osredotočene na intervencijo. Vse reševalno osebje je nenehno usmerjeno k pridobivanju novih informacij in iskanju rešitev za čim bolj uspešno izvedbo akcije. Vprašani so poudarili, da se med dogajanjem pojavljajo tudi vprašanja o vzroku nesreče in možnostih nadaljnje preprečitve le-teh. Vodje imajo med intervencijo večinoma logistično funkcijo, pri čemer morajo preučiti okoliščine, v katere se reševalci podajajo.

Čustva, ki jih reševalci doživljajo med intervencijo, največkrat pogojujejo z vrsto intervencije, v kateri so udeleženi. Stres in strah zavračajo, doživljanja pa opisujejo z adrenalinom in pričakovanjem, kaj bo intervencija prinesla. Čustva, vezana na najbolj skrajne intervencije, so

sogovorniki opisali z besedami žalost, empatija, nemoč, stiska, nerazumevanje. Psihološki dejavniki, ki definirajo stresni odziv pri posamezniku, so pričakovanja, vrednote, motivacija, osebnostna čvrstost, ocena tveganja in številni drugi dejavniki, ki jih Lazarus (1966) opisuje v svojih delih. Opaziti je obvladovanje stresa, umirjeno miselno dejavnost, pravilno in hitro odločanje in konstruktivni pogled na intervencijo pri podvodnih reševalcih. Tako lahko na temelju njihovih odgovorov ocenimo, da so zadostno usposobljeni, prepričani o lastnih sposobnostih ter da so njihova pričakovanja in motivacija zadostno naravnani, da se med intervencijo ne odzovejo s paniko in nekonstruktivnim mišljenjem ter nespametnimi dejanji (Tušak, Marinšek in Blatnik 2016). Omenjene spretnosti so spretnosti samoobvladovanja, ki vplivajo na samozavest, upravljanje stresa, komunikacijo z drugimi ... Tukaj gre za obvladovanje lastnih misli, čustev in posledično vedenja, kar ima izjemen pomen pri razvijanju pozitivnih stališč in učinkovitem spopadanju s stresom. Pri poklicu reševalcev so tako samoregulacijske spretnosti bistvenega pomena za ustrezno obvladovanje intervencije (Tušak, Marinšek in Blatnik 2016).

Med najbolj stresno intervencijo reševalci opisujejo močna negativna doživljanja žalosti, strahu, nemoči, krivde, empatije ali zavedanja minljivosti. Omenjena čustva se pojavijo takrat, ko so reševalci izpostavljeni zahtevnim intervencijam, ki vključujejo velike globine, potope v dekompresijska območja, težke zunanje pogoje, bližnja srečanja s truplom. Poudarjena negativna čustva so posledica doživljanja zahtev okolja, ki so večje od njegovih sposobnosti. Glavni vzrok negativnih doživljanj je interpretacija okolja, ki pripelje do negativnih misli in nepravlega odziva. Dogodek postane stresen šele takrat, ko mu sami dodamo vrednost in ko ga doživimo kot stresnega. Velike globine predstavljajo za reševalca izziv in težavo, saj se zaveda, da ob tem obstaja možnost ogrožanja lastnega življenja in s tem je cena intervencije pogojena s ceno lastnega življenja. Prav tako so zahtevne okoliščine in vremenske razmere stresne okoliščine, ki so del fiziološkega stresa, ki s škodljivimi zunanji dejavniki vplivajo na počutje posameznika.

Hkrati pa omenjena negativna čustva opisujejo takrat, ko si okoliščin ali dejanj drugih ljudi ne znajo razlagati, kar jih spravlja v nemoč in stisko: »*Takrat tisti trenutki mi niso bili prijetni, ker si sploh nisem znal razlagat in ker nisem razumel, zakaj.*«

Depersonalizacija in potlačitev čustev med reševanjem sta najpogostejša obrambna mehanizma, ki pomagata reševalcu, da ohrani mirno glavo. Nihče namreč ne potrebuje

reševalca v solzah, kar pa ne zagotavlja, da ob tem, kar doživi, ni čustveno prizadet (Šešok 1998).

Srečanje s truplom, pogled na mrtvega človeka, očesni stik z mrtvo osebo, dotik gole kože ali vonjave so najbolj travmatična doživetja, ki reševalce še posebej pretresejo in se omenjenih spominov težko znebijo. Nekateri opisujejo, da jih podoživljanja spremljajo tudi eno leto, nekaterih spominov pa nikdar ne pozabijo. Razbremenitvam s pogovorom ali iskanju pomoči pri strokovnih osebah se reševalci ne zatekajo velikokrat, saj še vedno občutijo breme starega prepričanja, da se njih ne more nič dotakniti. Tako pogovori o intervencijah potekajo najpogosteje samo med sodelavci z uporabo črnega humorja.

Reševalci občutke krivde opisujejo in usmerjajo na osebe, ki so se odločile, da s samomorom končajo svoje življenje. Ob tem izražajo stisko zaradi nerazumevanja posameznikove odločitve za dejanje, s katerim predčasno konča svoje življenje in hkrati povzroči bolečino svojim bližnjim. Reševalce med intervencijo, v kateri iščejo osebe, ki so svoje življenje končale s samomorom, spremljajo čustva jeze, potrnosti in nemoči. Omenjeni odzivi so čustveni odzivi na dogodke, na katere reševalci nimajo vpliva in lahko pri njih pustijo močan negativen vpliv, duševno obremenitev ali v skrajni obliki tudi zlom.

4.6.4 H kateremu načinu obvladovanja stresa se potapljači reševalci najpogosteje zatekajo?

Najpogosteje so reševalci poudarili vedenjske tehnike čustvenega olajšanja, in sicer sprehode, zaposlitev s hobiji ali interesnimi dejavnostmi. Vse omenjene dejavnosti so alternativna nadomestila in preusmeritev misli proč od stresa in stresnega doživljanja. Z omenjenimi vedenji se človek za krajše obdobje razbremeni stisk, vendar jih s tem ne predela, za kar obstaja možnost, da se mu lahko dolgoročno kopičijo ali pa da se posameznik začne pretirano zatekati k določenim dejavnostim, ki bodo zaposlile njegove misli in s tem prikrile stisko, ki raste v njem (Billing in moos 1984 v Lamovec, 1990).

Obvladovanje čustvenih doživljanj z alkoholom je med reševalci še vedno prisotno v velikem številu. Včasih je bilo omenjenega zatekanja k pijači več, vendar lahko zasledimo, da se je uporaba alkohola zaradi ukrepov na državni ravni, kot so visoke kazni zaradi vožnje pod vplivom alkohola, prepoved prodaje po 21. uri ..., nekoliko omejila. Zlorabo alkohola, drog,

pomirjeval ali uspaval reševalno osebje velikokrat uporablja za obvladovanje močnih čustvenih impulzov, ki so posledica stresa. Omenjeno dejanje ni konstruktivno in ne pelje k razbremenitvi stresa, vendar doživljanja prikrije in začasno omili, omenjeni nerazrešeni stres tako lahko pripelje do anksioznosti ali izgorelosti (Šešok 1998).

Kljub vsem nekonstruktivnim načinom razbremenjevanja stresa, ki smo jih opisali, se reševalci posvečajo tudi bolj konstruktivnim načinom obvladovanja stresa, ki so usmerjeni k iskanju strokovne pomoči, vključevanju socialne podpore, razbremenilnim pogovorom ali pomoči med sodelavci.

Ekipe, ki se zavedajo posledic stresa in teže intervencije, ki jo nosijo s seboj, se zatekajo k skupinskim dejavnostim po intervenciji, ki vključujejo pogovor v neformalni obliki med pospravljanjem opreme. Posamezniki tudi povedo, da je za njih intervencija končana šele takrat, ko so sposobni nekatere stvari med seboj predelati, kar pomeni, da uporabljajo drugo stopnjo psihološke pomoči. Reševalci poudarijo zavedanje pojava sekundarne travme oziroma prenos stresa na druge ljudi skozi pripovedovanja. Center for disease control and prevention 2009 je v raziskavi poudaril veliko težavo sekundarne travme, ki lahko povzroči anksioznost ali patološko žalost.

Učinkovitosti strokovne pomoči se zavedajo vsi vprašani, k pogovoru s psihologom pa se je zatekla samo ena oseba. Raziskava, ki sta jo opravili Krivec in Suklan (2015), prikazuje stereotipno moško vlogo, kjer se moška populacija zaveda koristnosti psihološke pomoči in o uporabi le-te tudi razmišlja, vendar pa pomoč poišče samo majhen odstotek moških. Tradicionalna spolna vloga, moč in trdoživost, ki se po stereotipnih predsodkih predpostavljajo za moške, ne vključujejo psihološke pomoči. Moška populacija iskanje psihološke pomoči doživlja kot neuspeh, ki znižuje samopodobo in samospoštovanje (Seizović 2013).

Dogodke z interventnega dogajanja reševalci občasno delijo med svojimi kolegi, vendar vse v obliki neformalnega pogovora, ki poteka v času pospravljanja opreme v službenih prostorih. Zaradi stigmatizacije psihološke pomoči in zanikanja potrebe po njej se reševalci najpogosteje zatekajo k drugim dejavnostim, s čimer se distancirajo od težav, svoje misli zapolnijo z drugimi težavami in obveznostmi, pozornost preusmerijo drugam in najdejo nove dejavnosti, s katerimi kompenzirajo dotične psihološke težave. Omenjeni način težav ne reši, temveč

samo potlači. Stiska v posamezniku se tako kopiči vse do trenutka, ko se je ne da več spregledati in izbruhne na enem področju ven (Krivec, Suklan 2015).

Prestrukturiranju težave ali iskanju novih načinov obvladovanja intervencije se reševalci zatekajo zgolj v smeri lajšanja nastale krizne situacije in obvladovanja nesreče. Svojih doživljanj ob tem ne omenjajo. Večina vprašanih se najraje drži načrta in uporabi vizualizacijo pri načrtovanju intervencije, ne zatekajo se k prestrukturiranju ali iskanju novih pogledov. Načini obvladovanja stresa, ki jih reševalci poudarjajo, so vsi ciljno analitični, ki so usmerjeni na okolje in obvladovanje dogodka, ne pa na doživljanja, ki se ob tem pojavijo. Omenjeni način obvladovanja stresa spada pod vedenjsko obvladovanje situacij. Oseba se v tem primeru osredotoča na neposredno reševanje kriznega dogodka s pomočjo pridobivanja dodatnih informacij, načrtovanja, iskanja novih možnosti, ki mu bodo pomagale pri nadaljnjem obvladovanju težave (Billing and Moos 1980).

Spoprijemanje z zanikanjem je izjemno pogost obrambni mehanizem, ki ga reševalci uporabljajo, da se med intervencijo lažje bolj konstruktivno odzovejo. Omenjeni odziv je predvsem značilen v prvih fazah intervencije, v primerih neobvladljivih okoliščin in v izjemno ogrožajočih trenutkih, ko je pomembno, da se osebe odzovejo s trezno glavo, brez panike in nespametnega mišljenja (Billing and Moos 1980). Omenjeni način ne razrešuje nastale situacije, temveč doživljanja samo zatire in tako vodi do izgorevanja ter negativnih čustvovanj in ne nazadnje tudi do burnouta.

Glede na neskladje med posredno in neposredno povedanim menimo, da reševalci ne znajo opisati nekaterih svojih doživljanj in svojega vedenja ne zaznavajo kot izogibalnega, čeprav se k temu zatekajo. Sindrom Johna Wayna temelji na zavračanju šibkosti in ranljivosti med reševalci, zaradi prepričanja, da s tem ogrozijo lastno usposobljenost in strokovnost. Osebe, ki se spoprijemajo s strahom pred priznavanjem lastnih čustev, se ne samo zavedno, temveč tudi nezavedno zatekajo k uporabi obrambnih mehanizmov, kot so potlačevanje, zanikanje in izogibanje z namenom zmanjševanja stresa (Šešok, 1998).

Dobljene razlike v odgovorih, ki smo jih zaznali, bi lahko povezali s pomanjkanjem znanja s področja izogibalnih vedenj in obvladovanja stresa. Zato je pomembno, da se osredotočimo tudi na druge odgovore, kjer lahko razberemo, katerim načinom obvladovanja stresa se reševalci najpogosteje zatekajo.

Kot najbolj bremenilne in težke situacije reševalci doživljajo intervencije, kjer so prisotni očividci ali sorodniki pogrešanih oseb. Želja po umiku in oddaljitvi od krizne situacije je pri tem zelo izrazita. Svojci žrtev s svojimi pričakovanji in upi nad udeleženci izvajajo močan pritisk, zaradi česar morajo potapljači zatreti svoja doživljanja, omejiti uporabo črnega humorja, ki jim pomaga olajšati zadeve, in morajo dodatno paziti, katere informacije delijo s svojimi kolegi, da ne bi izkrivljene informacije povzročile še dodatne škode pri svojcih.

Strategija spoprijemanja s stresom z umikom, ki ga opisujejo reševalci, sodi med čustveno odzivanje in reševanje težav. Omenjeno odzivanje vključuje vedenjske ali kognitivne odzive, katerih primarna lastnost sta obvladovanje čustvenih posledic stresa in pomoč pri uravnoteženju čustev. V opisanem primeru je to način, pri katerem se oseba izogiba dejavnemu spoprijemanju s težavo in se tako zateka k posrednemu sproščanju zatrtih doživljanj s pomočjo prehrane, alkohola, športnih dejavnosti ali preusmeritve misli (Billings and Moos 1980).

4.6.5 Kakšne potrebe po psihosocialni pomoči se pojavljajo pri potapljačih reševalcih?

Psihološka pomoč med reševalci je izjemno občutljiva tema pogovora, kjer je mogoče opaziti veliko dvoumnih odgovorov. Polovica vprašanih močno zavrača potrebo po psihološki pomoči, saj so mnenja, da intervencije niso dovolj pogoste, da bi posamezniki po njih lahko občutili posledice stresa. Druga polovica vprašanih pa meni, da bi bila omenjena pomoč koristna zgolj za mlajše neutrjene člane ekipe, reševalce, ki so bili izpostavljeni hujši intervenciji ali osebe, ki so doživele bližnje srečanje s truplom. Pri tem je zaznati vpliv načela herojskega funkcioniranja, o katerem je že pisala Andreja Lavrič (2011) v svojem delu. Reševalci zaradi svoje narave dela, kjer delujejo na mestu rešitelja in osebe, ki pomaga drugim, ne želijo pokazati svoje šibkosti in potrebe po psihološki podpori. Prav zaradi tega reševalci velikokrat zavračajo psihološko podporo, predvsem starejši pripadniki enote, pri katerih je sindrom Johna Wayna še bolj izrazit. Omenjeni sindrom opisuje mačistično pozo in prepričanje večine reševalcev, ki si ne dovolijo sprejeti vloge žrtve in tako doživljajo konflikt v primerih, ko je treba pomoč poiskati zase (Šešok 1998).

Skozi pogovor je moč zaznati zavedanje učinkovitosti psihosocialne podpore reševalnemu osebju in istočasno zavračanje omenjene pomoči. Reševalci povedo, da bi se izobraževanja in

usposabljanja o psiholoških temah udeležil, vendar ob tem vsakokrat izrazijo željo po skupinski obravnavi, kjer ne bi bil nihče izpostavljen (strah pred stigmo). Prav tako izražajo željo po strokovno vodeni obravnavi, visokih merilih zaupnosti in sistemsko zasnovani obliki pomoči, kjer bi bila psihosocialna pomoč usmerjena na vse reševalce v obliki obveznega usposabljanja, ki bi sledil intervenciji. Opaziti je mnenja, da zavračanje psihološke podpore izhaja iz prepričanja, da gre pri tem za institucionalizirano obliko zdravstvenega sistema, kar posameznike še bolj odvrča od iskanja ustrezne pomoči (Krivec, Suklan 2015). Reševalci so tako mnenja, da te potreba po psihosocialni pomoči pripelje do zdravljenja v psihiatrični ustanovi, zaradi česar so veliko bolj usmerjeni k sprejemanju izobraževanj kot pa usmerjanju k psihološki pomoči.

Pomanjkanje znanja je razvidno pri pogovoru o prepoznavanju znakov stresa, tako pri sebi kakor pri drugih sodelavcih. Reševalci odkrito povedo, da imajo pomanjkljivo znanje o prepoznavanju stresa, znakov stresa in odzivanju v stresnih okoliščinah, zaradi česar občutijo stisko med intervencijo in ob morebitnem pojavu močnih intenzivnih čustev pri sebi ali kolegu ne vedo, kako se odzvati. Stres se pojavi takrat, ko se poruši ravnovesje, kadar okolica pričakuje več od posameznika, zaskrbljenost je največkrat posledica negativnih misli, dvom in strah pa se pojavita ob doživljanju nekompetentnosti. Bistvo stresa je, da človeka ubrani pred negativnimi posledicami škodljivih dejavnikov. Pomembno je zgolj, da stresne znake prepoznamo in se nanje ustrezno odzovemo oziroma jih obvladamo, saj v nasprotnem primeru vodijo do negativnih doživetij in črpanja življenjske energije (Tušak, 2014).

Najpogosteje se podvodni reševalci ob doživljanju močnih čutnih doživetij, ki jih ne znajo obvladovati, odzovejo z umikom. Omenjena poteza je posledica velikega čustvenega pritiska, ki ga oseba ne zna obvladati, zaradi česar se je lažje umakniti in spada k nekonstruktivnemu načinu premagovanja težave, saj se od stiske zgolj umaknemo in je ne razrešimo (Polič 1994). Reševalcem je zato treba ponuditi znanje in orodje, da bodo znake stresa lahko dovolj hitro odkrivali in se z njimi spoprijemali na bolj konstruktiven način. Predvsem pa je pomembno zmanjšati stigmo in tako psihološko podporo približati vsem reševalcem.

4.6.6 *Kdaj bi bila psihološka podpora najučinkovitejša?*

Glede na doživljanje stresa pred intervencijo smo predvidevali, da bi si želeli reševalci uvedbo psihološkega pogovora pred intervencijo. Vendar reševalci izražajo potrebo po

psihološkem pogovoru po intervenciji oziroma glede na intenzivnost in stresnost iskalne akcije. Interventno osebe izraža potrebo po razbremenilnem pogovoru v primeru najdbe trupla in v težjih okoliščinah. Zaradi želje po manjši stigmatizaciji in zavedanja koristnosti svetovalnih pogovorov predlagajo institucionalizirano svetovalno pomoč, ki bi bila del obveznega izobraževalnega programa in v katero bi bili vključeni vsi reševalci brez izjeme, saj bi tako zmanjšali stigmatiziranje in približali psihosocialno pomoč vsem. Veliko število vprašanih se zaveda koristnosti svetovalnega pogovora pred intervencijo in si omenjene oblike psihološke podpore in izobraževanj tudi želijo, vendar ne vedo, kako bi lahko omenjeno pomoč pred intervencijo izvedli.

Priporočila in smernice za psihosocialno pomoč po nesrečah, ki so jih oblikovali pri Izobraževalnem centru za zaščito in reševanje na Igu, svetujejo izvedbo razbremenilnega pogovora takoj po kriznem dogodku, še pred odhodom domov v varnem okolju, med sodelavci, ki so bili skupaj udeleženi v intervenciji. Omenjeni skupinski pogovor je usmerjen k neposrednemu doživljanju stresa, kjer se vsakemu ponudi možnost, da pove, kaj se je zgodilo, kako se je odzval ter o svojih dvomih in bremenu, kar omogoča čustveno razbremenitev (Lavrič in Štirn 2016).

Psihološka pomoč reševalcem po nesrečah temelji na treh stopnjah pomoči. Prva je pomoč posamezniku, ki vključuje skrb zase, znanje obvladovanja stresa, obvladovanje tehnik sproščanja in socialno mrežo. Na drugem mestu poznamo pomoč znotraj organizacije, ki temelji na pogovoru z zaupniki, skupinskem razbremenilnem pogovoru in notranji tehnični analizi. Zadnja, tretja faza razbremenitve stresa pa je sestavljena izven organizacije oziroma s pomočjo strokovnjakov, ki so usposobljeni za vodenje psiholoških svetovanj, psihoterapije, strnjene psihološke integracije travme ali hipnoze (Lavrič, Štirn 2016).

Skrb vzbujajoč je podatek, da ima še vedno veliko oseb težavo pri iskanju ustrezne oblike psihološke pomoči in podpore. Veliko vprašanih ne ve, kam se obrniti po pomoč oziroma priznavajo, da imajo težave pri prepoznavanju znakov stresa. Glede na pomanjkanje znanja iz omenjenih področij bi bilo na omenjenem mestu izjemno koristno uvesti dodatna izobraževanja iz psihološke pomoči v obliki preventivnih delavnic, ki bi jih vključevali v del obveznega usposabljanja za podvodne reševalce. Glavni namen preventivnih delavnic bi tako bilo usposabljanje interventnega osebja na področju osnovnih znanj o prepoznavanju stresa, osvajanju postopkov in tehnik spoprijemanja s stresom in oblik samopomoči.

Čas pred intervencijo in takoj po njej reševalci opisujejo kot najbolj obremenjujoč. Preventivne delavnice v obliki izobraževanj in razbremenilni pogovori po intervencijah so tako najbolj ustrezna oblika pomoči podvodnim reševalcem pri spopadanju s stiskami in posledicami stresa, s katerim se reševalci spoprijemajo med intervencijo. Preventiva pri posameznikih poskrbi, da se oseba okrepi, da pridobi ustrezno znanje o spopadanju s stresom, o prepoznavanju znakov stresa tako pri sebi kakor tudi pri svojih sodelavcih in da se zna temu primerno odzvati. Niso vsi znaki stresa negativni, vendar, če jim dovolimo, da nas preplavijo, lahko zameglijo naš pogled in povzročijo več škode kakor koristi. Nočne more in podoživljanja, ki se vlečejo tudi za obdobje štirinajstih dni, so posledica nepredelane travme oziroma stresa, ki so mu podvodni reševalci izpostavljeni med iskalno akcijo. Takojšnji razbremenilni pogovor bi posameznikom omogočil poimenovanje čustev, razumevanje stresnega procesa, ozaveščanje dvomov in skrbi ter odpravo le-teh. Z ustrezno vodenim pogovorom v skupini ali z zaupnikom bi tako osebi obdobje predelovanja travme in z ustreznim spoprijemanjem uspelo omiliti za več kot 50 %. Uvedba preventivnih delavnic in razbremenilnega pogovora je po raziskavah Andreje Lavrič (2008) uspešno delovala na področju preventive pred poklicnim izgorevanjem, seznanitve s čustvenimi, telesnimi in miselnimi odzivi na krizne dogodke, zmanjševanja stresnega odziva in hitrejšega okrevanja po kritičnih dogodkih. Omenjena tehnika bi zaradi vključevanja vseh udeležencev ali članov ekipe pozitivno delovala tudi na področju medsebojnega razumevanja in krepitve zaupanja med intervencijskim osebjem.

4.7 Sklep

Podvodno reševalno službo sestavlja najbolj usposobljena ekipa potapljačev iz različnih društev po Sloveniji, ki skupaj oblikujejo Podvodno reševalno enoto oziroma PRS. Znanje nočnega potapljanja, razumevanje različnih mešanic zraka, dober čut za orientacijo, obvladovanje potapljanja v ekstremnih pogojih, dobra psihična in fizična kondicija, znanje reševanja iz vode ter prve pomoči so poleg dobrih timskih lastnosti in čuta za soljudi temeljne lastnosti, s katerimi se potapljač reševalec lahko pohvali in ki so pogoj za pristop k podvodni reševalni službi.

Omenjena znanja podvodnim reševalcem omogočajo, da svoje delo uspešno opravljajo. Tako se večkrat letno udeležijo iskalnih akcij, kjer v najtežjih pogojih iščejo pogrešane pod vodo,

na vodi, hkrati pa skrbijo za lastno in tujo varnost. Rečemo lahko, da so potapljači reševalci za omenjene ekstreme izjemno dobro usposobljeni in intervencije ne glede na okoliščine in intenzivnost uspešno obvladujejo. Premalokrat pa se vprašamo, kaj omenjeni reševalci doživljajo po končani intervenciji, ko potapljaško opremo slečejo in se pripeljejo domov.

Narava dela podvodnih reševalcev največkrat vključuje hude psihične in fizične obremenitve, bližnja srečanja s trupli, ogrožanje lastne varnosti in razbremenjevanje svojcev, ki so izgubili svoje bližnje v nesreči. *Omenjeni dogodki oziroma travmatične okoliščine* pustijo pri posamezniku globoke rane. Doživetje nesorazmerja med grozečimi dejavniki situacije in individualnimi možnostmi reševanja je povezano z občutkom nemoči in nezaščitene prepuščenosti, zaradi česar povzroči trajen pretres na področju razumevanja sebe in sveta.

Skozi raziskavo o stresnih okoliščinah smo pri potapljačih reševalcih odkrili, da reševalci najbolj stresne okoliščine v času intervencije ne povezujejo s fizičnim naporom, s katerim se v času intervencije spoprijemajo. Dvom, krivda, nemoč, moralna dilema, strah in stres so tista doživljanja, s katerimi se velikokrat ne znajo sami spopasti. Potop v globino 40 metrov je za potapljače nekaj vsakdanjega, prav tako je preiskovanje terena s pomočjo različnih tehnik nekaj, kar so se med svojim usposabljanjem naučili in jim v času iskalne akcije ne predstavlja težave. Prepoznavanje stresa, obvladovanje močnih čustvenih odzivov in razbremenjevanje po težji intervenciji pa so znanja, ki potapljačem močno primanjkujejo in pri njihovem delu lahko pustijo trajne posledice.

Največji stres med iskalno akcijo podvodni reševalci doživljajo ob prisotnosti svojcev pogrešanih oseb. Žalost, prošnje, pritiski in pogled na upanja polne oči so okoliščine, ki jih potapljači opisujejo kot najbolj boleče in najtežje obvladljive. Prisotnost svojcev interventnemu osebjem onemogoča razbremenitev lastnih čustev v obliki črnega humorja, nenehna pazljivost na izmenjavo informacij med sodelavci tako ustvarja še dodatni pritisk. Prošnje po ponovnem pregledu terena potapljačem velikokrat pomenijo dodatno obremenitev, ko se v želji po najdbi trupla ponovno podajo v globine in s tem povečajo nevarnost za pojav dekompresijske bolezni.

Bližnje srečanje s trupli je poleg pritiska svojcev drugi najbolj stresni dogodek, ki ga potapljači pri svojem delu poudarijo. Močne čutne zaznave, kot so vonj, dotik mrtvega telesa, pogled v prazne oči, so prizori, ki se jih reševalci še veliko časa po intervenciji ne morejo

znebiti in se vanje globoko zasidrajo. Simbolni pomen trupla in iznakaženost onemogočata slovo od pogrešane osebe, kar reševalca močno prizadene in omenjene prizore ob neustreznih predelavi ponotranji. Nočne more, izguba teka, težave s spanjem, anksioznost in razdražljivost so najpogostejši simptomi, ki jih reševalci opisujejo še veliko časa po intervenciji, v kateri so bili v stiku z umrlo osebo.

Tretji primer najbolj stresnih okoliščin, s katerimi se podvodni reševalci pri svojem delu spoprijemajo, pa so samomori. Prepoznava znakov, da si je oseba sama vzela življenje, reševalca postavi pred moralna vprašanja in dvome. Jeza, krivda in občutek nemoči so čustva, ki preplavijo reševalca, ki se zaradi pomanjkanja informacij počuti izgubljen in ne ve, kam usmeriti svoja doživljanja ali kako jih obvladati. Ob tem se interventno osebje nemalokrat sprašuje o smiselnosti ogrožanja lastnega življenja za osebe, ki so se odločile svoje življenje predčasno končati s samomorom.

Vse tri najpogostejše stresne odzive, ki jih reševalci poudarjajo in ki smo jih podrobneje opisali, so usmerjene v obvladovanje čutnih doživljanj ter razumevanje stresnih znakov in posledic. Med raziskavo smo lahko opazili, da potapljači reševalci največ stresa doživljajo prav zaradi teže svojih doživljanj.

V času med pozivom na intervencijo reševalci kot najbolj stresen dejavnik opisujejo pomanjkanje informacij. Med intervencijo so svojci pogrešanih tisti, ki reševalce spravijo v največjo stisko in jih nemalokrat potisnejo v nespametna dejanja in ogrožanje lastnega življenja. Čas po intervenciji pa so nespečnost, pomanjkanje teka in razdražljivost najpogostejše stiske, s katerimi se udeleženci nesreče spoprijemajo in jih težko obvladujejo.

V magistrski nalogi smo odkrili, da so podvodni reševalci izredno dobro izurjeni potapljači, ki so kos številnim nalogam in se ne glede na okoliščine odpravijo iskat pogrešane. Vendar ne smemo pozabiti, da so to samo ljudje, ki se jih intervencije dotaknejo tudi na psihološkem področju in pri njih lahko pustijo hude rane. Čeprav se omenjena skupina reševalcev zaveda pomanjkljivega znanja o stresu in čustvih, se potapljači reševalci omenjenim tematikam še vedno izogibajo in niso pripravljeni sprejeti dejstva, da tudi sami kdaj potrebujejo dodatno podporo, tolažbo in razbremenitev. Vprašani so znake stresa pri svojih sodelavcih večkrat zaznali, nanje pa se žal niso znali konstruktivno odzvati. Prav tako osebe, s katerimi smo se

pogovarjali, znake stresa pri sebi močno zavračajo in jih ob tem naslavljajo zgolj na mlade, manj izkušene potapljače.

Potapljači reševalci so skozi svojo dolgo zgodovino delovanja oblikovali trdno prepričanje, da se njih nič ne more dotakniti. Stigma je k omenjeni problematiki pripomogla tako, da je pogovor o stresu in čustvih še danes znak šibkosti, zaradi česar se redko kateri potapljač zateka po pomoč k psihologu. Intervencije, ki zaradi svoje narave dela (iskanje mrtvih) niso časovno omejene, se z drugimi ekipami pomoči ne morejo primerjati, kar je razlog za nerazumevanje stisk, s katerimi se potapljači pri svojem delu srečujejo.

Vprašani so podali izjavo, da bi izobraževanje na temo stresa in psihosocialne pomoči pozitivno sprejeli in da se pomanjkljivega znanja zavedajo. Pomembno je, da se omenjenim članom na ustrezen način pristopi in jim tovrstno znanje preda. Magistrska naloga je odličen primer, da bi lahko reševalci skozi resnične pripovedi svojih kolegov dobili uvid, da se med intervencijami vsi spoprijemajo z istimi stiskami, dvomi in strahovi. Tako bi si lahko člani med seboj delili pozitivne izkušnje in nove uvide. S pomočjo omenjenega pristopa bi celotno skupino seznanili s pozitivnimi lastnostmi pravočasnega prepoznavanja stresa, obvladovanja svojih čustev in z učinkovitostjo razbremenilnih pogovorov. Prepričani smo, da bi na temelju rezultatov lahko člani podvodne reševalne ekipe sami morebiti našli rešitve, kako se z določeno stisko ali težavo spopasti.

Ozaveščanje je prvi korak k spremembi. Pridobljeno znanje razširi pogled in omogoči človeku pridobivanje novih informacij ter pripravljenost na sprejemanje dodatnega znanja. Učinek je še toliko večji, kadar se omenjeno zgodi v varnem okolju in v primerih, ko informacije temeljijo na resničnih dejstvih in pripovedih.

5 VIRI

- Ahmad, Sahrish, Arshad, Tehreem, Kausar, Rukhsana. 2015. »Psychological Correlate of Distress in Rescue 1122 Workers in Pakistan.« *International Journal of emergency Mental health and Human resilience* 17 (2): 486–494.
- Alexander, A., David in Susan Klein. 2009. »First responders after disasters: A review of stress reactions, at risk, Vulnerability, and resilience factors.« *Prehospital and disaster medicine* 24 (2): 87–94.
- Antares Foundation. 2012. *Managing stress in humanitarian workers – guideline for good practice*. Amsterdam the Netherlands: Antares foundation.
- Azim, Vahedian Amir, Mari Kangasniemi et. All. 2017. »Effect of stress on critical care nurses: A national Cross – sectional Study.« *Journal of intensive care medicine* 20 (10): 1–12.
- Bajec, Bojan in Marko Polič. 2013. »Skica za stres in stresne motnje med nesrečami.« *Delo in varnost – revija za varstvo pri delu in varstvo pred požarom* 58 (2): 46–54.
- Bajt, Maja, Helena Jeriček Klanšek in Karmen Britovšek. 2015. *Duševno zdravje na delovnem mestu*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Balestra Constantino. 2017. »Recreational Diving practice for Stress Management: An Exploratory trial.« *Frontiers in Psychology* 8: 1–7.
- Basiaga - Pasternak, Joanna Sylwia Pomykala in Aneta Chichosz. 2015. »Stress in volunteer mountain rescue teams.« *Studies in sport Humanities*. 17.
- Biggs, Amanda, Paula Brough in Suzie Drummond. 2017. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*. United Kingdom: Oxford.
- Bilban, Marjan. 2007. »Kako razpoznati stres v delovnem okolju.« *Delo in varnost* 52: 30–3.5.
- Billings, W. Douglas, Susan Folkman, Michael Acree in Judith Tedlie Moskowitz. 2000. »Coping and physical health during caregiving: The role of positive and negative affect.« *Journal of personality and social psychology* 79 (1): 131–142.
- Bizjak, Sergeja. 2008. *Skupno poročilo o aktivnostih ob nesreči pri HE Blanca*. Brežice: Republika Slovenije – Ministrstvo za obrambo Uprava RS za zaščito in reševanje.
- Blanch, Charles. 2016. *Framework for psychosocial support in emergencies*. Wellington: Ministry of Health.

- Branch, Rhena in Rob Willson. 2016. *Kognitivno – vedenjska terapija za telebane*. Ljubljana: Pasadena.
- Butara, Urška. 2013. Nekateri psihološki vidiki avtonomnega potapljanja. Diplomsko delo Fakultete za šport. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Chamberlin, Michael in Heather Green. 2015. »Stress and coping strategies among firefighters and recruits.« *Journal of loss and trauma*. Australia: Griffith University.
- Colligan, Thomas in Eileen Higgins. 2005. »Workplace stress: Etiology and Consequences.« *Journal of Workplace behavioral health* 21 (2): 89–97.
- Dernovšek, Zvezdana Mojca, Mateja Gorenc in Helena Jeriček. 2006. *Ko te stresa stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije
- Dernovšek, Zvezdana Mojca Kobe, Nataša Sedlar in Alenka Grum Tančič. 2017. *Spoprijemanje s stresom – priročnik za udeležence delavnice*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Dernovšek, Zvezdana Mojca. 2016. *Spoprijemanje s stresom – Priročnik za udeležence*. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Fengler, Jorg. 2007. *Nudenje pomoči utruja*. Ljubljana: Temza.
- Freud, Sigmund. 2003. *Vid in njegov odnos do nezavednega*. Ljubljana: Društvo za teoretsko psihoanalizo.
- Fullerton, McCarroll, Ursano, Wright. 1992. »Psychological Responses of rescue workers: Fire Fighters and Trauma.« *Amer J. Orthopsychiat* 62 (3): 371–378.
- Gredlics, Bernadett. 2014. Stres v poklicih pomoči in skrb za poklicni razvoj. Diplomsko delo Pedagoške fakultete. Ljubljana: Univerza v Ljubljani
- Green, Heather in Michael Chamberlin. 2010. »Stress and Coping strategies among Firefighters and recruits.« *Journal of loss and trauma* 15 (6): 548–560.
- Gregorc, Sanja. 2014. Obvladovanje stresa v kriznih situacijah. Diplomsko delo Pedagoške fakultete. Ljubljana: Univerza v Ljubljani
- Hammond, Jaffrey in Jill Brooks. 2001. *The world trade center attack helping the helpers: The role of critical incident stress management*. New Jersey, USA: Medical School, New Brunswick.
- Ihan, Alojz. 2004. *Do odpornosti z glavo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kajtna, Tanja in Matej Tušak. 2004. »Psihološki profil športnikov rizičnih športov.« *Psihološka obzorja* 13(1): 85–102.

- Kapus, Venceslav, Boro Štrumbelj, Dorica Šajber, Igor Štirn in Miran Stergar. 2017. *Končno poročilo projektne naloge z naslovom: Analiza ureditve varstva pred utopitvami – primeri dobre prakse*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani – Fakulteta za šport.
- Kaur Rajpreet in Kaur Kiranjit. 2018. »Coping with job stress: A conceptual evaluation framework for coping measures of stress.« *Impact journals* 6 (2): 1–14.
- Kavčič, Matic. 2005. Ekstremni športi – Družboslovni vidiki, sociološka kvantitativna in kvalitativna analiza. Diplomsko delo Fakultete za družbene vede. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
- Kočan, Esad in Martin Kernc. 2001. »Reševalec in stres, naše izkušnje.« *Urgentna medicina – Izbrana poglavja*: 367–373.
- Kočan, Esad in Damjan Slabe. 2008. »Dispečerska služba v nujni medicinski pomoči – čustven odziv ključnega.« *Obzorja zdravstvene nege* 42 (1): 21–6.
- Krivec, Jana in Jana Suklan. 2015. »Vpliv stigme na odnos do psihološke pomoči.« *R&R Raziskave in razprave* 8 (3): 4–62.
- Krivec, Jana. 2005. »Spoprijemanje s stresom in socialna podpora: Primerjava med šahisti in ne šahisti.« *Psihološka obzorja* 14 (2): 123–135.
- Kutin, Karmen. 2018. Doživljanje posttravmatske stresne motnje v nujni medicinski pomoči. Diplomsko delo Visokošolskega strokovnega študijskega programa prve stopnje zdravstvene nege. Jesenice: Fakulteta za zdravstvo Angele Boškin.
- Lamovec, Tanja. 1990. »Načini spoprijemanja s stresom.« *Anthropos* 22: 217–230.
- Lavrič, Andreja. 2011. »Psihosocialna podpora reševalcem.« *Ujma* 25: 297–303.
- . 2014. »Usposabljanje za psihološko pomoč v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami.« *Andragoška spoznanja* 20 (1): 35–42.
- . 2017. »Ravnanje reševalca z otrokom med nesrečo.« *Ujma* 31: 258–262.
- Levenson, R Michael. 1990. »Risk taking and Personality.« *Journal of Personality and Social Psychology* 6: 1073–1080.
- Levovnik, David. 2014. *Stres na delovnem mestu*. Ljubljana: Združenje delodajalcev obrti in podjetnikov Slovenije.
- Lourel, Marcel, Sid Abdellaoui, Kamel Gana. 2008. »Relationship between psychological job demands, job control and burnout among firefighters.« *North american journal of psychology* 10 (3): 489–496.
- Lyon L., Brenda. 2012. *Stress, Coping and Health – A conceptual Overview*. 1.

- Mabič, Breda. 2009. Stres poklicnih gasilcev: Vzroki, simptomi, posledice in možnosti pomoči. Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija. Kranj: Višja strokovna šola – Poklicni sekretar.
- Madjar, Tjaša. 2012. Doživljanje in soočanje s poklicnim stresom pri gasilcih. Diplomsko delo Fakultete za varnostne vede. Maribor: Univerza v Mariboru.
- Mahnič, Jana in Matej Tušak. 2005. »Osebnostna struktura in motivacijske značilnosti športnikov v rizičnih športih.« *Psihološka obzorja* 14 (2): 108–121.
- Malešič, Marjan in Julij Jeraj. 2018. »Procesi profesionalizacije na področju zaščite, reševanja in pomoči v Sloveniji.« *Varstvoslovje* 20 (3): 331–357.
- Mao, Xiaorong, Olivia Fung Man Wai, Hu, Xiuying and Loke, Yuen Alice. 2017. »Psychological impacts of disaster on rescue workers: A review of the literature.« *International journal of disaster risk reduction* 1–16.
- Masten, Robert, Matej Tušak, Maks Tušak in Matija Svetina. 2007. *Predlog modela psihološke pomoči*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani – Filozofska Fakulteta in Fakulteta za šport.
- Mezinec, Nina. 2018. Psihosocialna pomoč pri poklicnem stresu gasilcev, reševalcev in policistov. Magistrsko delo Socialna pedagogika. Ljubljana: Univerza v Ljubljani Pedagoška fakulteta.
- Mikuš, Kos, Anita in Vera Slodnjak. 2000. *Nesreče, travmatski dogodki in šola*. Ljubljana: DZS
- Milen, David. 2009. »The Ability of firefighting Personnel to Cope With Stress.« *Journal of social Change* 3: 38–56
- Mirhaghi, Amir, Maryam Mirhaghi, Atsushi Oshio, Saeid Sarabian. 2016. »Systematic review of the personality profile of paramedics: Bringing evidence into emergency medical personnel recruitment policy.« *Eurasian journal of emergency medicine* 15: 144–149.
- Mitchell, Jeffrey. 2005. *Critical incident stress management*. American Academy of Experts in traumatic stress and clinical professor of emergency health services: University of Maryland.
- Moksnes, Karin, Unni in Arild Espnes Geir. 2015. *Stress: Concepts, models and measures*. Center for health promotion research. Norway: Norwegian University of science and technology.
- Možina, Stane. 2002. *Management Kadrovskih virov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Musek, Janek. 1997. *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Znanstven inštitut Filozofske fakultete.

- . 2015. *Osebnost, vrednote in psihično blagostanje*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Nerger, William, Coutinho, Silva, Freire, Evandro, Figueira, Ivan, Marques – Portella, Carla et. All. 2011. »Rescuer at risk: A systematic review and meta regression analysis of the worldwide current prevalence and correlates of PTSD in rescue workers.« *Soc. Psychiatry epidemiol* 47: 1001–1011.
- Polič, Marko in Renata Kranjčec. 2000. »Ravnanje z umrlimi v nesrečah.« *Ujma* 14–15: 409–414.
- Polič, Marko. 1994. *Psihološki vidiki nesreč*. Ljubljana: Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje.
- Pranjić, Nurka. 2010. »Akutni in kronični stres povezan z delom: adrenalna utrujenost in čas kot odločilni dejavnik za nastanek škodljivih učinkov.« *Delo in varnost* 2: 104–110.
- Prati, Gabriele, Luca Pietrantonio in Luigi Palestini. 2009. »Coping strategies and professional quality of life among emergency workers.« *Australasian journal of disaster and trauma studies* 1: 1–11.
- Pšeničny, Andreja. 2006. »Recipročni model izgorelosti (RMI): prikaz povezave med interpersonalnimi in intrapersonalnimi dejavniki.« *Psihološka obzorja* 15 (3): 19–36.
- Puri, Prerna in Nidhi Saxena. 2013. »Relationship between risk taking behaviour, personality and sensation seeking tendencies among N.C.C. cadets.« *Journal of humanities and social science* 18 (3): 1–6.
- Rant, Barbka. 2016. Doživljanje stresnih situacij zaposlenih v nujni medicinski pomoči. Magistrsko delo – Management v zdravstvu in socialnem varstvu. Maribor: Univerza v Mariboru.
- Regehr, Cheryl. 2001. »Crisis debriefing groups for emergency responders: Reviewing the evidence.« *Brief treatment and crisis intervention* 1 (2): 87–100.
- Regel, Stephen. 2007. »Post-trauma support in the workplace: The current status and practice of critical incident stress management (CISM) and psychological debriefing (PD) within organizations in the UK.« *Occupational Medicine* 57: 411–416.
- Rončević, Borut, Matej Makarovič, Matevž Tomšič in Victor Cepoi. 2018. »Methodological solutions for comparative research on transformation.« V: VIHALEMM, Peeter (ur.), MASSO, Anu (ur.), OPERMANN, Signe (ur.). *The Routledge International Handbook of European Social Transformations*, (Routledge international handbooks). Abingdon; New York: Routledge. 2018.

- Roth, Susan in Lawrence J. Cohen. 1989. *Approach, avoidance and coping with stress*. American psychologist. Duke University.
- Seizović, Dijana. 2013. »Stres pri reševalcih.« *Delo in varnost* 2: 42–44.
- Shantz, Mark, C. 2002. *Effect of work related stress on firefighter/paramedic*. Eastern Michigan University: School of fire staff and command.
- Shirey, R., Maria. 2009. *Stress and coping in nurse managers: A qualitative description. A qualitative description*. Indiana University: School of nursing.
- Slavinec, Mitja. 2008. *Redna letna skupščina*. Ptuj: Slovenska potapljaška zveza.
- Slovenija. Gorska reševalna zveza. 2020. *Statistika nesreč*.
https://www.grzs.si/statistika_nesrec.php. Dostopno 16. aprila 2020
- Slovenija. Slovenska potapljaška zveza. 2003. *Programi usposabljanja Cmas inštruktorjev in asistentov potapljanja*. https://www.spz.si/wp-content/uploads/2013/03/dokumenti_26_2_2004_SPZ_CMAS_program_usposabljanja_2003_218.pdf. Dostopno 26. februarja 2020
- Slovenija. Slovenska potapljaška zveza. 2017. *Merila za organiziranje, usposabljanje in opremljanje podvodne reševalne službe*. <http://www.spz.si/wp-content/uploads/2013/02/MerilaPRS17.pdf>. Dostopno 26. februarja 2020
- Slovenija. Slovenska potapljaška zveza. 2019. *Letna evidenca podvodne reševalne službe*. https://www.spz.si/?page_id=693. Dostopno 16. aprila 2020
- Slovenija. Uprava republike Slovenije za zaščito in reševanje. 2020. *Javno poročilo Centra za obveščanje*. <https://spin3.sos112.si/javno/porocilo>. Dostopno 16. aprila 2020
- Snider, Leslie. 2009. *Stress management for emergency responders understanding responder stress*. Amsterdam: Center for disease control and Prevention.
- Svetina, Matija, Matej Tušak, Robert Masten, Maks Tušak. 2007. *Smernice pri razvoju modela preventive pred stresom in sistema psihološke pomoči na področju varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Svetina, Miran. 2007. *Zaključno poročilo o rezultatih opravljenega raziskovalnega dela na projektu v okviru ciljnega raziskovalnega programa (CRP) Znanje za varnost in mir*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Šešok, Sanja. 1997. »Razbremenitveni pogovori z reševalci.« *Ujma* 11: 295–29.
- . 1998. »Kratkoročne in dolgoročne posledice sočutne utrujenosti pri reševalcih.« *Ujma* 12: 220–223.
- Šubic, Tjaša. 2014. »Sproščeni odziv na stres.« *Urgentna medicina- izbrana poglavja* 80–83.

- Thormar, Bjork, Sigridur, Berthold Paul Rudolf Gergson, Barbara Juen, Adelheid Marschang, Maria Nelden Djakababa in Miranda Olf. 2010. »The mental health impact of volunteering in a disaster setting.« *The journal of Nervous and mental disease* 8: 529–538.
- Tomazin Vrhunc, Mateja. 2014. »Ozaveščanje stresa.« *Urgentna medicina – izbrana poglavja* 84–87.
- Tomazin, Iztok. 2014. »Soočanje s stresom v urgentni medicini.« *Urgentna medicina- izbrana poglavja* 76–79.
- Torkar, Domen. 2010. »Javne Reševalne službe v Sloveniji.« *Ujma* 24: 184–192.
- Treven, Sonja in Urška Treven. 2011. *Gradivo za izobraževanje: Stres*. Republika Slovenija Služba vlade RD za lokalno samoupravo in regionalno politiko. Maribor.
- Treven, Sonja. 2005. »Usposabljanje zaposlenih za premagovanje stresa.« *Za boljšo prakso* 4: 69–76.
- Trušnovec, Žarko in Teja Hvala. 2014. »Psihične obremenitve pri reševanju.« *Urgentna medicina- izbrana poglavja* 88–91.
- Tušak, Matej, Maksimilijana Marinšek in Patricija Blatnik. 2016. *Stres in strategije učinkovitega soočanja*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
- Tušak, Matej. 2014. *Soočanje s stresom*. Univerza v Ljubljani. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Urh, Igor in Boris Vuga. 2001. *CMAS-PRAPOS, pravilnik CMAS potapljačev Slovenije*. Ljubljana: CMAS komisija za izobraževanje pri SPZ.
- Vladimir, Ban. 2009. *Načrt obveščanja in aktiviranja podvodne reševalne službe*. Ljubljana: Slovenska potapljaška zveza – podvodna reševalna služba.
- Ziherl, Slavko. 1997. *Stresne motnje in obvladovanje stresa*. Center za klinično psihiatrijo, KC Ljubljana.
- Zuckerman, Marvin in Michael Kuhlman D. 2000. Personality and Risk – Takking: Common Biosocial Factors. *Journal od Personality USA Oxford*. 68: 1000–1026.
- Žagar, Elvis. 2005. *Izobraževanje in usposabljanje na področju varstva pred nesrečami v Republiki Sloveniji*. Diplomsko delo Fakultete za družbene vede. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.