

'Ko šok popusti, se občutki in čustva začnejo vračati'

Balonarska tragedija je po mnenju psihologinje hud travmatičen dogodek za vse udeležence poleta, za njihove svojce in tudi za reševalce. Policistom je na voljo 24-urna psihološka pomoč, gasilci pa so glede psihološke pomoči velikokrat prepuščeni sami sebi. To naj bi se spremenilo z usposabljanjem zaposlenih za nudenje pomoči.



Balonarska tragedija je zahtevala štiri življenja. (Foto: Reuters)

"Občutek realne brezizhodnosti in nemoči močno stopnjuje občutke strahu, groze, brezupa in drugih intenzivnih in bolečih občutkov, ki v primeru smrtne ogroženosti lahko narastejo do te mere, da povsem preplavijo naše telo in psiho. Tako intenzivno preplavljanje s smrtno grozo lahko celo poškoduje možganske celice," na vprašanje, kako hudo nesrečo, kot je bila četrtkova nesreča balona, doživljajo sami udeleženci, odgovarja psihologinja in psihoterapevtka **Andreja Pšeničny**.

Balonarska tragedija, ki je zahtevala štiri življenja, je bila hud travmatičen dogodek za vse udeležence poleta, za njihove svojce ter tudi reševalce, gasilce in medicinsko osebje, meni Pšeničnyjeva.

Za bližnje izguba ali poškodba bližnjega prav tako pomeni travmatično izkušnjo, njena intenziteta pa je odvisna tudi od tega, kako močno so povezani z žrtvami, pojasnjuje. Kot je za naš portal dejala tiskovna predstavnica UKC Ljubljana **Polona Wallas**, so za sorodnike poškodovanih takoj poskrbeli. Na urgenci so jim dodelili ustrezen prostor, dobili pa so tudi pijačo in hrano. Za sorodnike sta poskrbela tudi dva klinična psihologa. V skupini za

pomoč so bili zdravnica ter več medicinskih sester in kot omenjeno dva klinična psihologa. Kolikor je bilo to mogoče, je zdravstveno osebje skrbelo tudi za pretok informacij, je še dodala Wallasova.

Pšeničnyjeva poudarja, da je v fazi šoka za udeležence nesreče najpomembnejši stik z empatičnimi ljudmi, zlasti so jim lahko v oporo svojci ali drugi bližnji, saj je lahko že ta bližina pomirjujoča. *"Žrtev potrebuje v prvem koraku nekoga, ki ga posluša, sliši in sprejema. Šele kasneje, včasih celo mnogo kasneje, pa pride na vrsto predelovanje občutkov in čustev ter žalovanje."*



Sama nesreča je bila precejšen zalogaj tudi za reševalce, gasilce in policiste. (Foto: Damjan Žibert)

"Ko šok popusti, se občutki in čustva začnejo vračati"

Pri žrtvah travmatičnih dogodkov psihologi pogosto opazijo začasno, pri nekaterih pa tudi trajno nezmožnost, da bi se spomnili ali podoživeli čustva in občutke ob travmatičnem dogodku. Pri nekaterih se pojavi celo amnezija. Ko šok popusti, se občutki in čustva začnejo vračati. Kot pojasnjuje Pšeničnyjeva, se lahko to zgodi *"neposredno skozi podoživljanje ali pa posredno preko tesnobnosti, depresivnosti, občutkov depersonalizacije, nerealnosti in podobno oziroma skozi različne telesne odzive, kot so glavoboli, težave s prebavili, panični napadi ..."*

Pri nekaterih žrtvah se razvije tudi posttravmatska stresna motnja, ki se lahko pojavi celo več tednov ali mesecev po dogodku. To motnjo razvijejo predvsem tisti s šibkejšo socialno mrežo, torej tisti, ki nimajo ustreznih stikov z družino, prijatelji, skozi katere bi si lahko povrnili občutek varnosti. Zanje je značilno izogibanje vsemu, kar je povezano s travmatičnim dogodkom. Prav tako so značilni zelo močni tesnobni in depresivni občutki.

Preživeli se srečujejo z občutki krivde

Pšeničnyjeva še opozarja, da se neredki preživeli hudih nesreč s smrtnimi žrtvami srečujejo tudi s t. i. občutki krivde preživelega, zlasti so ti občutki lahko močni, ko so med žrtvami otroci. S hudimi in včasih celo nevzdržnimi občutki krivde se ob takih tragedijah ponavadi srečujejo tudi tisti, ki so morda sprejeli napačne odločitve, v tem primeru organizatorji oziroma pilot balona. Kot še dodaja, se bo ne glede na objektivno odgovornost pilot

zagotovo srečeval s hudimi občutki krivde. Mnogi imajo namreč po takih tragedijah vse do konca svojega življenja občutke krivde.



Pri reševanju je sodelovalo 70 zdravstvenih delavcev. (Foto: Miro Majcen)

Nesreča pusti pečat tudi na policistih in gasilcih

Sama nesreča je bila precejšen zalogaj tudi za reševalce, gasilce in policiste. Pri reševanju je sodelovalo 70 zdravstvenih delavcev, 99 gasilcev, 100 policistov, 31 vodnikov psov in 10 pripadnikov civilne zaščite, skupaj torej kar okoli 310 ljudi.

Kljub temu, da se policisti in gasilci dnevno ukvarjajo s težkimi situacijami, lahko vsaka podobna izkušnja povzroči tudi čustveno stisko. Kot pojasnjuje psihologinja, lahko za reševalce soočanje s travmatičnim dogodkom na eni strani zmanjšuje občutek varnosti v svetu, na drugi strani pa se tudi v reševalcih zbudijo občutki bolečine in stiske zaradi sočustvovanja z žrtvami. Ko so med žrtvami otroci, so ti občutki ponavadi še bolj intenzivni.

Policistom na voljo 24-urna psihološka pomoč

Že od 1. decembra 2009 je zaposlenim na policiji na voljo 24-urna psihološka interventna pomoč. Psiholog je v pripravljenosti 24 ur dnevno vse dni v letu. Kot pravijo na policiji, je namen pomoči takojšnja psihološka podpora in lajšanje čustvene stiske policistov. Psiholog pride na kraj pomoči nemudoma, najpozneje v treh urah po pozivu. Psihološka interventna pomoč se lahko izvede 24 ur po kriznem dogodku in nadaljuje po tem času. Izvaja se čim bližje kraju dogodka, in sicer v obliki zaupnega individualnega ali vodenege skupinskega pogovora, lahko pa tudi kombinirano.

Posvet s psihologom je mogoč tudi samo telefonsko. Vsem zaposlenim se pomoč zagotavlja ob čustveni stiski zaradi hujših stresnih dogodkov na delovnem mestu, pravijo na policiji. Psihološko interventno pomoč izvajajo diplomirani univerzitetni psihologi, zaposleni na Generalni policijski upravi.



Nesreča je bila po mnenju psihologinje hud travmatičen dogodek za vse udeležene. (Foto: Damjan Žibert)

Gasilci so v oporo drug drugemu

Gasilci v očeh mnogih veljajo za nezlomljive in velikokrat sami na strokovno pomoč gledajo kot na izraz šibkosti, pa pojasnjuje **Tomaž Kučič**, vodja poklicnih gasilcev v Ljubljani. Ravno zato je vesel, da je v fazi priprave projekt strokovnega usposabljanja zaposlenih za nudenje psihološke pomoči, ki bo omogočil, da bodo ta pogled presegli. Usposabljanje, ki ga organizira uprava za zaščito in reševanje, se bo začelo v septembru. Sodelovali bodo predstavniki iz posameznih enot. Zaposleni bodo izbrali zaupnika oziroma, kot je dejal Kučič, "enega izmed nas", ki bo znal zaznati, ali kdo potrebuje pomoč.

Kučič pravi, da bo to dobrodošel pristop. Do sedaj so namreč lahko uporabili pomoč, ki jo, recimo, ponuja UKC Ljubljana. Enkrat ali dvakrat so fantje to pomoč celo izkoristili, pojasnjuje. Kučič, ki že nekaj let opravlja delo gasilca, pravi, da še ni imel izkušnje, da bi se kdo zlomil. Meni, da je to verjetno tudi posledica tega, da se njihovi odnosi na neki način razlikujejo od ostalih v uniformiranih poklicih. Pravi, da gre za izrazito timsko delo ter da so odvisni drug od drugega, poleg tega pa ni neke stroge hierarhije. Zato se tudi bremena bolj porazdelijo. Ekipe se družijo tudi zunaj službe in to se pozna pri odnosih, pripoveduje.

S posredovanjem na kraju nesreče je zadovoljen. Pravi, da je bilo število reševalcev tako veliko, da se je delo porazdelilo. Na vprašanje, ali je bila balonarska nesreča ena hujših, v kateri je posredoval, pa pravi, da so pomembne okoliščine. Na srečo ni šlo za nevarno posredovanje, saj razmere niso bile nemogoče. *"Včasih je požar veliko bolj stresen, ko ne poznaš situacije, tukaj pa je bil teren jasen."* Dodaja pa, da je vsekakor najhuje, če so udeleženi otroci.

O nesreči je na svojem blogu spregovoril tudi član ekipe reševalcev, ki je sodelovala na Barju. Kot je zapisal, glede psihološke pomoči ekipam nujne medicinske pomoči, udeleženi v hudih nesrečah, ni nič urejenega. Tudi sami so namreč ljudje in vsak si pomaga, kakor ve in zna, predvsem pa so v oporo drug drugemu.