

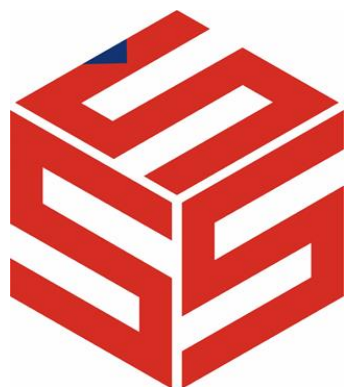


# FUNDACJA

PONAD GRANICAMI



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



**KRAKÓW**





# **Stres ma wielkie ...rogi?**

**O stresie i wypaleniu  
zawodowym w środowisku  
służb ratowniczych**

**Katarzyna Bartyńska**

**KRAKÓW 2022**

**Recenzja Paolo Bernardini**



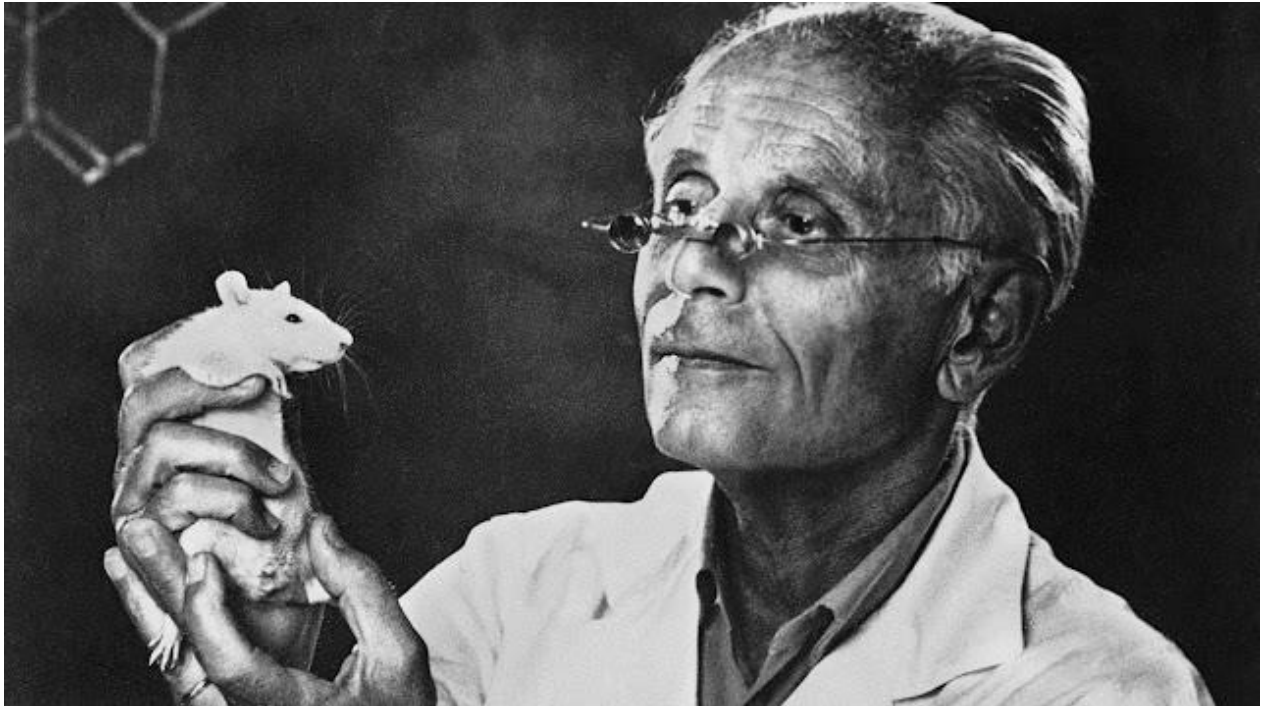
## Spis treści

Wprowadzenie .....	2
Czy wszyscy się stresują? .....	3
Fizjologia stresu .....	4
Faza alarmowa .....	4
Faza względnej odporności .....	5
Faza wyczerpania .....	5
Wypalenie zawodowe .....	6
Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu? .....	6
Dieta .....	7
Efektywny sen .....	8
Zasady higieny snu .....	8
Techniki relaksacyjne .....	10
Wsparcie społeczne .....	12
Znaczenie wsparcia społecznego w czasie pandemii Covid 19 .....	13
Znaczenie stresu traumatycznego w wypaleniu zawodowym .....	14
Działania profilaktyczne - szkolenia i programy nauczania psychologii w szkołach profilowanych .....	14
Działania pomocowe .....	16
Wsparcie doświadczonej kadry i dowództwa .....	16
Zakończenie .....	17
Bibliografia: .....	18

## Wprowadzenie

Stres jest jednym z lepiej znanych i opisanych w nauce zjawisk. Pojęcie to wprowadził do psychologii Hans Selye, lekarz, który niemal całe życie zawodowe poświęcił badaniom nad stresem. Kilkakrotnie nominowany był do nagrody Nobla jednak ostatecznie nigdy nie został jej laureatem. Badał stres przez niemal 50 lat swojego zawodowego życia.

Rys.1 Hans Selye. <sup>1</sup>



Czy rzeczywiście poznanie stresu może być dla ludzi aż tak ważne i ciekawe? Dziś już wiemy, że tak! Bagatelizowany i ignorowany stres wyrządza poważne szkody w naszym zdrowiu, powoduje, że ambitne plany kończą się porażką albo, że nie wykorzystujemy potencjału, jaki w nas tkwi. Stres potrafi przejąć kontrolę nad naszym życiem, dlatego koniecznie naucz się jak przejmować kontrolę nad nim. Czy jest to trudne? – z pewnością tak, ale możesz być pewien, że warto podjąć ten wysiłek. Nawet jeśli dręczą Cię wątpliwości czy uda Ci się zapanować nad stresem to nie ma innej drogi, żeby się przekonać niż spróbować. Po prostu „złapmy” stres jak przysłowiowego byka za rogi i spróbujmy się z nim zmierzyć. Jeśli niektórym wydają się, że te rogi są przerażająco wielkie, to nie odpuszczajcie. Im więcej wiemy o stresie tym większą mamy nad nim przewagę.

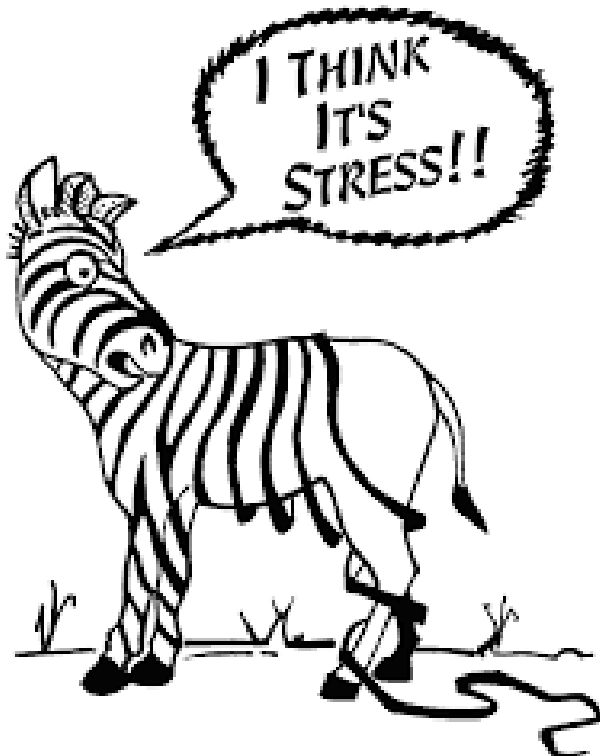
---

<sup>1</sup> <https://budapesten.blogspot.com/2017/01/stres-zosta-odkryty-przez-wegra.html?m=1>

## Czy wszyscy się stresują?

Stres z pewnością dotyka wszystkich. Niezależnie od wieku, płci, wykształcenia. Na różnych etapach życia różne sprawy mają rangę najważniejszych problemów. Dla niemowlaka stresem będzie dłuższa rozłąka z rodzicami, dla dziecka w szkole być może pierwsze zakochanie, dla nastolatka wybór przyszłego zawodu, a dla dorosłego trudne sytuacje jakie mogą go spotkać w pracy. Pesymista mógłby powiedzieć, że całe życie jest pasmem wyzwań i stresów. A czy zwierzęta również się stresują?

Rys 2. Zebra<sup>2</sup>



Oczywiście, że tak i to bardzo poważnie. Wyobraźcie sobie jaki stres przeżywa zebra, która ucieka przed wygłodniałym lwem. W naturze niemal każde zwierzę musi walczyć o przetrwanie, co wiąże się z najwyższym poziomem stresu. Ale mimo to zwierzęta nie chorują z tego powodu, nie mają bóli brzucha, wrzodów, depresji i nie popadają w nałogi. Czy zatem badania nad stresem u zwierząt mogą być źródłem cennych wiadomości o ludzkim stresie? Przyjrzyjmy się bliżej fizjologii stresu.

---

<sup>2</sup> <https://balancedlifefskills.com/zebra-stress-240x300/>

## Fizjologia stresu

Reakcja naszego organizmu na stres jest złożona i składa się z trzech faz: **alarmowej, względnej odporności i wyczerpania**. Kiedy wydarza się coś stresującego reagujemy fazą alarmową. Kiedy sytuacja stresowa nie kończy lub jest bardzo rozciągnięta w czasie (tygodnie, a czasem miesiące) i człowiek w żaden sposób nie jest w stanie jej uniknąć, ani przewyciężyć przechodzi w drugą fazę reagowania, czyli względnej odporności. Trzecia faza reakcji stresowej dzieje się wtedy, gdy nie mamy już sił sobie radzić, a nasz organizm zaczyna poważnie chorować.

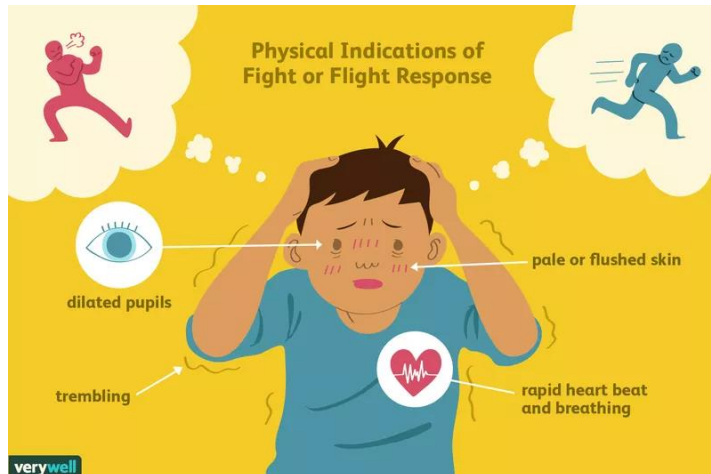
Rys 3. Fazy reakcji na stres



### Faza alarmowa

Przypomnijcie sobie co czuliście, kiedy znaleźliście się w stresującej sytuacji. Jak reagowało całe ciało, jak biło serce i jak zmieniał się oddech? To wszystko co dzieje się w pierwszych chwilach (czasami przedłużających się do kilku godzin) stresującej sytuacji, nazywamy **fazą alarmową**. Każdy organizm podejmuje wtedy bardzo szybką decyzję polegającą na wyborze między dwoma tylko rozwiązaniami: Walczę albo uciekam. Decyzja ta zależy o okoliczności zdarzenia. Mózg to niesamowicie szybka maszyna, która samodzielnie analizują co się bardziej opłaca. Jeśli mamy duże szanse pokonania zagrożenia – wybiera walkę, jeśli jednak istnieje możliwość wycofania się będzie starał się sprawić abyśmy zrezygnowali z konfrontacji. Strażak, który jedzie do działań doświadcza w krótkim czasie bardzo dużego wyrzutu tzw. hormonów stresu. Są nimi kortyzol i adrenalina. Ich zadaniem jest dostarczyć całemu ciału rezerw energii potrzebnych do poradzenia sobie z ekstremalną sytuacją. Nagle w sytuacji zagrożenia okazuje się, że każdy z nas ma coś w rodzaju magazynów z paliwem raketowym do swojego organizmu, a stres jest kluczem otwierającym do niego drzwi. Dzięki temu mechanizmowi wspomniany wyżej strażak jest w stanie wynieść ciężko rannych z płonącego budynku czy pracować długo i wydolnie mimo dużego obciążenia fizycznego. Ta super moc skończy się jednak w niedługim czasie i oczywiście trzeba będzie za nią zapłacić. Niestety nie zawsze po zakończeniu akcji, koczy się stres ratowników. Przygnębiające obrazy i wspomnienia cierpiących i przestraszonych poszkodowanych, mogą towarzyszyć im przez długi czas, a obawa o to co ich czeka na kolejnej służbie utrzymuje strażaków niemal cały czas w stanie podwyższonej czujności i napięcia.

Rys 4. Faza alarmowa stresu<sup>3</sup>



## Faza względnej odporności

Wyobraźcie sobie, że Wasza odporność psychiczna to wielkie wiadro, a każda trudna sytuacja to woda, która jest do niego dolewana. Ratownicy są niemal ciągle narażeni na takie „dolewanie wody”, bo praca, którą wykonują, zakłada niemal nieustanne bycie pod wpływem stresu, czy działanie pod presją czasu. Po jakimś czasie od wystąpienia sytuacji stresowej poziom adrenaliny i kortyzolu wraca do normy. Na pozór wydaje się, że organizm przyzwyczał się do stresu i nauczył z nim żyć. W tej fazie dochodzi do łagodniejszych zmian w funkcjonowaniu. Stajemy się bardziej drażliwi, a nawet drobne niepowodzenia urastają do rangi poważnych trudności. Gorzej też radzimy sobie z codziennymi zadaniami, ponieważ trudniej się skupić. Doświadczamy chronicznego zmęczenia i jeśli nie wdrożymy jakichś rozwiązań pozwalających rozładować napięcie i efektywnie wypocząć, nasz organizm zacznie „dawać sygnały”, że coś nie tak. Pojawią się poważniejsze zaburzenia i choroby nazywane psychosomatycznymi czyli dolegliwościami, które przyczynę mają w psychice, a objawy w funkcjonowaniu ciała. Reakcja na stres przechodzi wówczas w ostatnią – trzecią fazę.

## Faza wyczerpania

W laboratoriach psychologicznych gdzie przeprowadzano eksperymenty z udziałem zwierząt odkryto, że nieustanne narażenie na stres może nawet prowadzić do śmierci. Działo się tak na skutek wyczerpania zdolności regeneracyjnych organizmu. Do tej fazy reakcji dochodziło nawet w kilka miesięcy po rozpoczęciu działania bodźca stresowego. W przypadku ludzi, zanim do tego dojdzie, ciało wysyła mnóstwo sygnałów alarmowych, jednak mimo to lekarzom znane są przypadki chorób serca czy nawet zawałów w których jako przyczynę podaje się właśnie stresujący tryb życia. U zwierząt, w naturalnym środowisku w zasadzie do tego nie dochodzi. Ich stres rozgrywa się w ciągu kilku chwil gdy pojawia się zagrożenie. Jeśli zdołają uciec – stres się kończy. Ludzie często nie są w stanie „uciec” od swoich stresorów, dlatego jedynym sposobem jest stosowanie różnych technik radzenia sobie tak by do tej ostatniej fazy nie dopuścić.

<sup>3</sup> <https://www.verywellmind.com/what-is-the-fight-or-flight-response-2795194> autor Verywell / Joshua Seong

## Wypalenie zawodowe

Wykonywanie zawodu ratownika wiąże się z dużym obciążeniem psychicznym, narażeniem na silny stres zawodowy, dlatego wymaga, świadomych oddziaływań prewencyjnych. Radzenie sobie ze stresem jest jednym z kluczowych sposobów zapobiegających syndromowi wypalenia zawodowego. Jest to zjawisko szeroko opisywane w literaturze psychologicznej już od lat 70. Badacze zaobserwowali, że po kilku latach aktywności zawodowej, u niektórych ludzi zachodzą znaczące zmiany. Mówiąc wprost, pogarsza się jakość ich pracy, częściej chorują, gorzej radzą sobie ze stresem i są mniej zaangażowani. Dochodzi u nich również do pogorszenia relacji z innymi, stają się mniej wrażliwi, wycofani, a czasami wręcz trudno się z nimi współpracuje. Objawy te zaczęto wiązać ze zbyt dużym obciążeniem pracą, a syndrom wypalenia zawodowego stał się zmorą pracodawców. W psychologii funkcjonuje bardzo wiele definicji tego zjawiska, jednak najbardziej popularną jest ta sformułowana przez Christinę Maslach, która mówi, że wypalenie zawodowe jest psychologicznym zespołem wyczerpania emocjonalnego, depersonalizacji oraz obniżonego poczucia dokonania osobistych. Może on wystąpić u osób, które pracują z innymi ludźmi w pewien określony sposób m.in. udzielają pomocy. Wypalenie dotyczy głównie przedstawicieli zawodów, które wymagają bliskiej, bezpośredniej pracy z ludźmi, osobistego zaangażowania i są związane z pomaganiem innym, a umiejętności społeczne są w nich podstawowym narzędziem pracy. Chodzi tu o lekarzy, pielęgniarki, ale także, a może przede wszystkim o strażaków. Przygotowanie strażaka-ratownika do służby zajmuje sporo czasu i wysiłku. Kandydaci muszą ponieść wiele wyrzeczeń, aby spełnić wysokie standardy pracy w tym zawodzie. Początki służby to zawsze wielkie zaangażowanie, wielkie oczekiwania, ale niestety też wielki stres i obciążenie psychiczne. Działanie podczas tragicznych wypadków, bezpośredni kontakt z tragediami i ludzkim cierpieniem zdarza się niemal każdego dnia.

## Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu?

Zrozumienie co powoduje wypalenie zawodowe jest bardzo ważne, ale jeszcze ważniejsza jest odpowiedź na pytanie co pomaga przed nim chronić? Jednym z głównych czynników prowadzących do syndromu burnout jest przewlekły stres, a więc sytuacje w których jesteśmy narażeniu na długotrwałe napięcie. Niestety wielu z nich nie da się uniknąć, dlatego bardzo ważne jest dbanie o konstruktywne rozładowywanie napięć i stresów zarówno wynikających z trudnych akcji ratowniczych jak i problemów życia codziennego. Sytuacje stresowe doświadczane przez ratowników powinny być równoważone taką samą, albo nawet większą ilością sytuacji przyjemnych i relaksujących. Jednym z warunków utrzymania dobrej kondycji psychicznej i wysokiej odporności na stres jest utrzymywanie tzw. zdrowego stylu życia. Człowiek jest istotą złożoną z dwóch płaszczyzn – zarówno fizycznej jak i psychicznej. Obie te płaszczyzny oddziałują na siebie wzajemnie i trudności w jednej z tych sfer pociągają za sobą pogorszenie w drugiej. Na szczęście, zależność ta jest dwustronna, co oznacza, że również poprawa komfortu w obszarze fizycznym będzie pozytywnie wpływała na



psychikę. Podstawowym środkiem zabezpieczania przed stresem i jego konsekwencjami są więc odpowiednia dieta, aktywny odpoczynek i regeneracja – w szczególności zdrowy i efektywny sen.

## Dieta

Jak to możliwe ze odpowiednie odżywianie redukuje doświadczany przez człowieka stres? Warto sięgnąć do teorii stresu i wyników badań prowadzonych w laboratoriach psychologicznych. Nasz organizm „wie”, że doświadcza stresu, gdy w krwi pojawiają się nadmierne ilości tzw. hormonów stresu. Są nimi między innymi adrenalina i kortyzol. Okazuje się, że brak pożywienia może powodować podniesie ich poziomu. W badaniach psychofizjologicznych prowadzonych na zwierzętach, głód był jednym z stosowanych bodźców stresujących. Wystarczy, że posiłki spożywamy nieregularnie, a nasz mózg już może to interpretować jako stan odbiegający od normy, a więc potencjalnego zagrożenia. Co więcej, w ludzkim ciele działa wiele automatycznych mechanizmów, których zadaniem jest zapewnienie przetrwania, więc pierwszy posiłek po dłuższej przerwie zostanie zamieniony na coś w rodzaju „żelaznych zapasów na gorsze czasy” i w większości zmagazynowany w postaci tkanki tłuszczowej. Tylko niewielka jego część zostanie wykorzystana na bieżące potrzeby. Nieregularne jedzenie jest więc nie tylko źródłem stresu, ale też ścieżką do nadwagi i otyłości. Poziom hormonów stresu będzie również wzrastał, gdy jedzenie, które dostarczamy będzie miało mało wartości odżywczych. Puste kalorie są bardzo sprytnym oszustwem jakie stosujemy na własnym organizmie, które po jakimś czasie skutkuje kolejnymi problemami zdrowotnymi. Zaspokajanie głodu jest możliwe dzięki temu, że w ludzkim ciele funkcjonują dwa „detektory” głodu. Jeden znajduje się w żołądku i reaguje tylko na pojawienie się w nim pokarmu. Drugi detektor znajduje się w krwi i działa na cukier. Wystarczy, że zostanie aktywowany jeden z nich, a już do naszego mózgu płynie informacja, że jesteśmy najedzeni. To sprawia, że można ulec złudzeniu, że nie potrzebujemy zmieniać diety – przecież nie jesteśmy głodni i dobrze się czujemy. Nic bardziej mylnego. Jeśli w posiłkach nie będziemy dostarczać odpowiedniej ilości witamin i substancji odżywczych, zaczniemy się czuć coraz bardziej przemęczeni, senni, pojawia się trudności z koncentracją, pogorszy się też zdolność zapamiętywania. Wszystko dlatego, że mózg będzie ograniczać te funkcje, na które będzie brakowało energii.

## Efektywny sen

Znaczenie efektywnego snu w profilaktyce i redukcji stresu jest niezwykle ważne. Większość ludzi śpi niewystarczająco dużo lub sen nie przynosi im oczekiwanego wypoczęcia. Niewyspanie drastycznie obniża zdolność radzenia sobie ze stresem, trudnymi emocjami oraz pogarsza koncentrację, pamięć i zdolność podejmowania decyzji. W zawodzie ratownika dodatkowym czynnikiem negatywnie wpływającym na jakość snu jest praca zmianowa. Badania wykazały, że pracownicy zmianowi mają podobne problemy z utrzymaniem prawidłowego rytmu snu i czuwania jak piloci i pracownicy linii lotniczych, którzy borykają się ze zjawiskiem „jet lag” - zespołu objawów wynikających ze zmian strefy czasowej w trakcie podróży. Widząc jak duży wpływ na pracę ratowników ma sen, koniecznie należy dbać o to żeby był efektywny i przynosił wytchnienie. Pomocne w tym jest stosowanie się do tzw. higieny snu – prostych rekomendacji, które mogą poprawić jakość oraz wydłużyć czas trwania snu poprzez modyfikację przyzwyczajeń, zachowań i warunków środowiskowych.

## Zasady higieny snu

### 1. Po pierwsze ciemność.

Za zasypianie i wybudzanie się odpowiada melatonina – hormon snu wydzielany przez szyszynkę. Kiedy jest jej dużo stajemy się senni i zasypiamy, a kiedy jej stężenie w organizmie spada, sen staje się coraz płytszy, aż się obudzimy. Stężenie melatoniny jest zależne od ekspozycji na światło dlatego kiedy zapada mrok, organizm zaczyna ją produkować. W pokoju, w który śpimy powinna panować ciemność. Pracownicy zmianowi, którzy śpią w ciągu dnia, powinni unikać jasnego światła, by utrzymać adekwatny poziom melatoniny.<sup>4</sup>

### 2. Po drugie cisza.

Wpływ hałasu na sen, nie jest taki sam dla wszystkich. W zależności od płci, stanu zdrowia, a czasem przyzwyczajeń jego uciążliwość może się zmieniać. Hałas w czasie snu powoduje stymulację sympatycznego układu nerwowego<sup>5</sup> i uwolnienie hormonów stresu - adrenaliny i kortyzolu. Ponadto dochodzi do skrócenia głębokiego snu – fazy REM, a to z kolei powoduje gorszą jakość snu i poranne zmęczenie.

### 3. Utrzymanie odpowiedniej temperatury i zapewnienie świeżego powietrza.

Zarówno zbyt niska jak i zbyt wysoka temperatura skraca długość snu. Przed położeniem się spać pomieszczenie powinno być solidnie przewietrzone i powinna być zapewniona wentylacja powietrza przez cały czas gdy śpimy. W praktyce okazuje się że bardzo dużo wagi przykładamy do rodzaju łóżka i materaca, a zapominamy o tych prostych zasadach przygotowania sypialni przed nocą.

---

<sup>4</sup> K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

<sup>5</sup> K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

#### **4. Stała pora kładzenia się spać i budzenia.**

Ludzie dzielą się na sowy i skowronki. Jedni lubią zasypiać dopiero późno w nocy i także późno wstają, inni kładą się spać i wstają z przysłowiowymi kurami. Powinno się chodzić spać mniej więcej o tej samej porze. W razie problemów z zaśnięciem, należy po 15 minutach wstać i zająć się czymś innym, a po chwili wrócić do łóżka i ponownie starać się zasnąć. Długotrwałe leżenie w łóżku i koncentrowanie się na tym, że sen nie przychodzi powoduje, że wzrasta napięcie i stres, co wydłuża fazę zasypiania. Można również usunąć z sypialni zegar by nie spoglądać na niego w nocy. Widok upływającego czasu może powodować natrętne myśli i martwienie się, że pozostało nam zbyt mało czasu, aby skutecznie wypocząć.

#### **5. Unikanie drzemek w ciągu dnia.**

Drzemki w ciągu dnia mogą nasilać problemy z zasypianiem w nocy. Jeśli jednak są one konieczne i nie można z nich zrezygnować należy zadbać, aby były nie dłuższe niż jedna godzina i odbywały się przed godziną 15.<sup>6</sup>

#### **6. Unikanie korzystania z telefonów komórkowych i komputera przed snem.**

Urządzenia elektroniczne używane w sypialni po zgaszeniu światła negatywnie wpływają na wydzielanie melatoniny. Ponadto ich monitory emitują monochromatyczne niebieskie światło oraz fale elektromagnetyczne, które zmieniają pracę mózgu w czasie snu. Dzięki badaniom z wykorzystaniem EEG, można obserwować bioelektryczną czynność mózgu zarówno w dzień jak i w nocy, a także wykazać jaki wpływ ma na nią korzystanie z urządzeń elektronicznych. Okazuje się, że narażenie na promieniowanie monitorów czy ekranów powyżej 4 godzin w porze wieczornej, może zwiększać pobudzenie, utrudniać zasypianie i co ważniejsze negatywnie wpływać na przebieg snu poprzez spłykanie jego faz. Co ciekawe na jakość snu pracujemy cały czas, bo nadmierna ekspozycja na wspomniane wyżej monochromatyczne niebieskie światło (komórki, laptopy, monitory) w godzinach porannych powoduje większą senność i zmęczenie w ciągu dnia.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> K. Pawlas, Czynniki środowiskowe wpływające na sen oraz zachowanie higieny snu, Wrocławski Uniwersytet Medyczny, 2013

<sup>7</sup> P. Semiginowska, K. Golonka, I. Iskra-Golec, Wpływ monochromatycznego światła niebieskiego na aktywność EEG - Rola elastyczności nawyków snu, Polskie Forum Psychologiczne, 2019, T24, nr 2, str. 168-183

## Techniki relaksacyjne

Techniki relaksacyjne są znane niemal wszystkim. Najczęściej kojarzone są z egzotyczną muzyką, pięknymi obrazami czy dźwiękami natury (szum fal, ćwierkające ptaki), które wydają się mieć kojący wpływ na zestresowane ciało). Niektórzy uznają je za rewolucyjne odkrycie, inni wątpią w ich skuteczność twierdząc, że opinie na ich temat są nieco naciągane. W Internecie dostępne są długie godziny nagrań muzyki do relaksacji. Niewiele osób wie, że samo wsłuchanie się w kojące dźwięki nie jest wystarczające, choć bez wątpienia jest miłe dla uszu. Instrukcje do przeprowadzenia relaksacji nie są już tak powszechnie znane i zdarza się, że cała uwaga kładziona jest na muzykę, która powinna być jedynie tłem. Odpowiedzi na pytanie jak to się dzieje, że sesje relaksacji rozładowują stres należy szukać w niezwykłym połączeniu ciała i ludzkie umysłu, a konkretnie w mechanizmie rozpoznawania emocji. Każda emocja, którą czujemy ma „podwójną” naturę. Można to łatwo zaobserwować na przykładzie lęku. Z jednej strony emocja ta powodują całą kaskadę reakcji psychicznych jak gorszą koncentrację, kłopoty z przypominaniem, czasem nawet logicznym wyciąganiem wniosków. Z drugiej strony doświadczamy jej w ciele, w którym zachodzą fizjologiczne reakcje związane z emocją. Zarówno przyjemne jak i nieprzyjemne emocje da się rozpoznać patrząc tylko na fizyczne reakcje osoby, które je przeżywa. Co więcej te reakcje są niekiedy bardzo trudne do ukrycia nawet jeśli nie chcemy dać po sobie nic poznać. Często, kiedy się boimy lub jesteśmy zestresowani, staramy się to ukryć i zaprzeczamy, a mimo to wielu ludzi nie daje się nabrać. W przypadku lęku zmienia się nasza mimika, zaczynają nam drżeć ręce, a czasem również kolana, czujemy ucisk w żołądku i odruchowo garbimy się tworząc bardziej obronną postawę. Wystarczy przypomnieć sobie jak czuliśmy się po stresującym dniu – z pewnością większość ludzi doświadcza bólu pleców lub głowy. Jest to skutkiem silnego napięcia mięśni, które niemal przez cały czas przeżywania stresu utrzymują się w stanie gotowości do działania. Przedłużający się chroniczny stres jest często źródłem napięciowych bólów kręgosłupa, szyi i głowy. Psychologowie obserwując emocje i badając ich naturę postawili bardzo podstawowe pytania: co pojawia się pierwsze emocja w umyśle czy reakcja fizjologiczna w ciele. Czy najpierw jesteśmy smutni i dlatego płaczymy, czy może jest odwrotnie i nasz mózg rozpoznaje reakcje w ciele i na tej podstawie „wie” jaką włączyć emocje? Jeden z bardzo ciekawych eksperymentów badających zjawisko emocji polegał obserwacji jak zmieniają się reakcje ludzi, kiedy mimowolnie się uśmiechają. Badani zostali poproszeni o trzymanie ołówka w zębach tak, że mieli usta rozciągnięte w uśmiechu, a następnie w takiej pozycji musieli odpowiadać jak bardzo zabawne są pokazywane im obrazki i zdjęcia. Okazało się, że taki mimowolny uśmiech wystarczył, żeby badani oceniali te obrazki jako śmieszniejsze. Osoby, które podczas eksperymentu miały na twarzy grymas niezadowolenia sztucznie wywołany innym sposobem trzymania ołówka w zębach, te same obrazki oceniały jako mniej zabawne. Można więc wysunąć hipotezę, że mózg zanim zareagują jakąś emocją dokonuje czegoś w rodzaju skanowania ciała i szuka w nim wskazówek którą z nich należy „uruchomić”.

Rys. 5 eksperyment mimicznego sprzężenia zwrotnego<sup>8</sup>



Ten eksperyment może pomóc zrozumieć, jak relaksacja wpływa na redukcję stresu. Kiedy znajdujemy się w trudnej sytuacji, mięśnie całego ciała napinają się, co mózg „odczytuje” jako sygnał, że doświadczamy stresu i uruchamia odpowiednie emocje z tym związane (np. lęk). Te z kolei będą potęgowały nieprzyjemne odczucia w ciele. Skoro napięte mięśnie są dla mózgu informacją, że jesteśmy zestresowani, to sytuacja odwrótne, a więc rozluźnienie mięśni będzie informacją o stanie relaksu. Zgodnie z tym techniki relaksacyjne będą miały na celu świadome wpływanie na stan napięcia całego ciała po to by „przekonać” własny mózg, że należy uruchomić emocje występujące przy odpoczynku. Praktykując techniki relaksacyjne nie powinno się zasypiać, ponieważ jak wspomniano należy cały czas kontrolować to, co się dzieje z ciałem. Muzyka w tych praktykach nie jest najważniejsza, powinna stanowić jedynie tło, które sprawia, że cała sesja relaksacji jest nieco bardziej ciekawa. Kluczowe natomiast są wskazówki narratora, który podaje instrukcje i pomaga przenieść uwagę na każdy kolejny mięsień. Takie sesje relaksacji powinny być przynajmniej kilkakrotnie powtórzone by wypracować nawyk kontroli stresu i napięcia.

Rys. 6 sesja relaksacji<sup>9</sup>



<sup>8</sup>[http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/cover\\_story/2016/08/can\\_smiling\\_make\\_you\\_happier\\_maybe\\_maybe\\_not\\_we\\_have\\_no\\_idea.html?via=gdpr-consent](http://www.slate.com/articles/health_and_science/cover_story/2016/08/can_smiling_make_you_happier_maybe_maybe_not_we_have_no_idea.html?via=gdpr-consent)

<sup>9</sup><https://pieknoumyslu.com/cwiczenia-relaksacyjne-i-10-trudnosci-z-nimi-zwiazanych/>

## Wsparcie społeczne

„Kiedyś było inaczej...Ludzie się bardziej znali i trzymali razem”. Chyba każdy z nas spotkał się z takim twierdzeniem, które pada z ust kolejnych pokoleń. Rodzice zwykle uważają, że pokolenie ich dzieci jest mniej samodzielne i gorzej radzi sobie ze stresem. Ciekawym jest fakt, że dokładnie tak samo mówili o nich ich własni rodzice, co raczej sugeruje, że mamy tendencję do przeceniania sił i zdolności swojej grupy wiekowej w stosunku do młodzieży. Jednak prawdą jest, że środowisko społeczne w którym funkcjonują obecnie młodzi ludzie ulega dynamicznym przemianom. Bardzo duża część aktywności i wiele relacji przenosi się do świata wirtualnego. Można zażartować, że niebawem piramida potrzeb Maslowa będzie musiała zostać zmodyfikowana, bo fundamentalną potrzebą stanie się dostęp do Internetu – ważniejszy niekiedy od spania i jedzenia. Zmiany te zachodzą niestety kosztem ograniczenia realnych spotkań. W takich warunkach dużo trudniej zdobyć, a także utrzymać bliskie relacje społeczne. Znajomości zawierane za pośrednictwem Internetu lub mediów społecznościowych są bardzo powierzchowne i nie dają wsparcia przez co wśród młodych ludzi, może dominować poczucie osamotnienia. W wielu obszarach funkcjonowania kontakty zostają zredukowane do czatów z automatami, wypełniania formularzy internetowych, a czasem nawet dzwoniący do nas konsultanci są robotami, które coraz lepiej potrafią udawać człowieka. Im więcej czasu spędzamy w świecie wirtualnym lub w kontakcie z technologią zamiast z prawdziwymi ludźmi, tym trudniej będzie odnaleźć się w prawdziwym świecie i nawiązywać bliskie, wspierające relacje. Media społecznościowe dają możliwość kreowania w sposób kontrolowany swojego wizerunku. Zdjęcia, które zamieszczamy na Instagramie i Facebooku pokazują ludzi, którzy, odnoszą sukces, są ładni, dobrze ubrani, zawsze uśmiechnięci i niczym się nie przejmują. Doświadczając takiej presji bycia doskonałym, coraz trudniej też akceptować siebie takimi jakimi jesteśmy naprawdę i zdobyć się na szczerość w kontaktach. Strażacy i ratownicy, to grupy zawodowe, których członkowie są postrzegani jako bardzo zgrani i powiązani bliskimi relacjami, również osobistymi. Jest w tym wiele prawdy, ponieważ szczególny charakter wykonywanych zadań, narażenie na liczne zagrożenia i duża zależność własnego bezpieczeństwa od postępowania i kompetencji pozostałych członków ekipy, buduje zaufanie i wzajemną troskę. To właśnie zaufanie do zespołu jest czynnikiem, który sprawia, że mimo dostrzeganego zagrożenia strażacy ryzykują zdrowie i życie w trudnych akcjach ratując poszkodowanych. Zaufanie i wzajemna troska są też bardzo ważnym czynnikiem pomagającym radzić sobie ze stresem zawodowym i napięciem spowodowanym traumatycznymi doświadczeniami w pracy. Dzięki tym bliskim relacjom społecznym bycie członkiem ekipy ratunkowej jest wciąż dla wielu młodych ludzi postrzegane jako bardzo atrakcyjna ścieżka spełnienia zawodowego i realizacji pasji.

Rys 7. zdjęcie strażacy razem <sup>10</sup>



## Znaczenie wsparcia społecznego w czasie pandemii Covid 19

Dobrze rozwinięta sieć wsparcia społecznego obejmuje zarówno relacje rodzinne, koleżeńskie w miejscu pracy oraz poza pracą. Bliskie relacji z innymi ludźmi są tym co sprawia, że lepiej radzimy sobie ze stresem. Z jednej strony jesteśmy bardziej otwarci i odważni w poszukiwaniu rozwiązań problemów, które nas spotykają, a z drugiej lepiej dostosowujemy się do nowych sytuacji. Posiadanie bliskich osób, z którymi łączą nas więzy przyjaźni jest niezwykle cenne. Niedawne doświadczenia pandemii wirusa SARS-CoV-2, pokazały ich rolę w radzeniu sobie w kryzysie. Obecnie sytuacja nie budzi już tak silnych emocji jak na początku. Łatwo jednak możemy sobie przypomnieć, z jakimi trudnościami wiązała się izolacja. Głównym czynnikiem potęgującym doznania stresu był lęk przed nieznanym. Po pierwsze nikt do końca nie miał absolutnej pewności prognozowania przebiegu zakażenia. Po drugie żaden ze specjalistów nie miał okazji w swoim życiu mierzyć się z problemem epidemii na taką skalę. Dodatkowo radzenie sobie komplikowały liczne podziały społeczne. Wiele konsekwencji przedłużającej się izolacji i odseparowania od źródeł wsparcia będzie widocznych jeszcze przez długi czas w postaci pogorszonej kondycji psychicznej i problemów psychospołecznych zwłaszcza w grupie dzieci i młodzieży.

---

<sup>10</sup> [https://www.freepik.com/free-photo/male-female-firefighters-working-together-suits-helmets\\_21076095.htm#query=firefighter%20working&position=31&from\\_view=search&track=sph](https://www.freepik.com/free-photo/male-female-firefighters-working-together-suits-helmets_21076095.htm#query=firefighter%20working&position=31&from_view=search&track=sph)

## Znaczenie stresu traumatycznego w wypaleniu zawodowym

PTSD – czyli zaburzenie stresowe pourazowe jest znane każdemu strażakowi. To zespół objawów psychicznych powstałych w wyniku doświadczenia bardzo silnego stresu o charakterze traumatycznym. Czasem dotyka ono osób, które są bezpośrednio poszkodowane, czasem tych którzy są zaangażowani w udzielanie pomocy, a niekiedy nawet świadków zdarzenia. Tylko te najtrudniejsze sytuacje możemy nazwać traumatycznymi. Związane są one najczęściej ze śmiercią, bardzo poważnymi ranami lub makabrycznymi widokami. W zawodzie strażaka dochodzi do ich bardzo dużej kumulacji, co jest uznawane za jeden z bardzo ważnych czynników predysponujących do wypalenia zawodowego. Świadomość tego zagrożenia powinna obligować zarówno ratowników jak i ich przełożonych do podejmowania działań profilaktycznych i pomocowych.

## Działania profilaktyczne - szkolenia i programy nauczania psychologii w szkołach profilowanych

Kształceniem w zawodzie strażak zajmują się specjalnie wyznaczone do tego szkoły Państwowej Straży Pożarnej. W Polsce działają trzy takie szkoły: w Krakowie, Częstochowie i Poznaniu. Funkcjonuje też Szkoła Główna Służby Pożarniczej, która ma status uczelni wyższej, ale ze względu na odmienny od reszty charakter kształcenia nie jest uwzględniona w poniższym opracowaniu. Kandydaci zgłaszają się do jednej z trzech wymienionych szkół po maturze, a po ich ukończeniu uzyskują tytuł technika pożarnictwa. Od początku kształcenia kadeci wstępują do służby (najpierw jest to służba kandydacka) i po zakończeniu edukacji są kierowani do pracy w wyznaczonych jednostkach PSP. Funkcjonowanie szkół z jednej strony regulują przepisy oświatowe, z drugiej jednak jako ośrodki struktur Państwowej Straży Pożarnej podlegają przepisom Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji. W programie kształcenia znajdują się przedmioty zawodowe – specyficzne dla straży pożarnej, ale również przedmioty ogólne. Jednym z nich są podstawy psychologii. Porównując Szkołę Aspirantów w Krakowie z szkołą średnią w Semily w Czechach możemy zauważyć duże podobieństwa dotyczące organizacji nauki w zakresie zagadnień związanych z profilaktyką zdrowia psychicznego. Polskie przepisy oświatowe wymagają realizacji centralnie zatwierdzonej podstawy programowej. Stanowi ona główne ramy tematyczne i określa ogólne efekty kształcenia. W zakresie psychologii są one następujące:

1. Uczeń charakteryzuje warunki i wymagania pełnienia służby
2. Uczeń stosuje techniki radzenia sobie ze stresem
3. Uczeń udziela wsparcia psychicznego osobom potrzebującym pomocy.

Bardziej szczegółowo są one następnie określane w programie nauczania, który zatwierdzany jest przez Komendanta Głównego Państwowej Straży Pożarnej. Przygotowanie i edukacja w zakresie psychologicznych aspektów służby jest realizowana w trakcie dwóch semestrów dwuletniej szkoły. Na opracowanie zagadnień przeznaczone są łącznie 42 godziny dydaktyczne, a szczegółowe efekty kształcenia realizowane są w ramach aż jedenastu bloków tematycznych takich jak między innymi:



- ✓ Sytuacje trudne i ich wpływ na funkcjonowanie człowieka
- ✓ Stres w służbie
- ✓ Wsparcie psychologiczne dla osób uczestniczących w działaniach ratowniczych
- ✓ Postępowanie podczas wybranych sytuacji trudnych w działaniach ratowniczych
- ✓ Promocja i ochrona zdrowia psychicznego w służbie
- ✓ Doskonalenie technik radzenia sobie ze stresem

Wszystkie te tematy są zbieżne z efektami kształcenia jakie zakłada czeski RVP- Ramowy Program Kształcenia w obszarze ochrony zdrowia wymienionymi poniżej:

- ✓ Czynniki warunkujące zdrowie: środowiskowe, styl życia, aktywność fizyczna,
- ✓ Nawyki żywieniowe, zachowania ryzykowne itp.
- ✓ Zdrowie psychiczne i rozwój osobisty, kompetencje społeczne, czynniki ryzyka.

Podobnie jak w polskim systemie, bardziej szczegółowy zakres kształcenia uczniów opisuje w Czechach program szkolny ŠVP, który bazuje na ogólnych wytycznych kształcenia uczniów w RVP. W tym programie nauczania określone są efekty i kompetencje w zakresie zapobiegania syndromowi wypalenia zawodowego i radzenia sobie ze stresem są zawarte w szczególności w przedmiotach edukacja obywatelska, zarządzanie kryzysowe i kształcenie medyczne.

Bardziej szczegółowe obszary kształcenia to: zdrowie - jego pojęcie i uwarunkowania, stres i jego wpływ na zdrowie, zagrożenia związane z wyczerpaniem psychicznym i syndromem wypalenia zawodowego, techniki relaksacyjne, aktywność fizyczna i sport oraz ich wpływ na psychikę człowieka, budowanie odporności psychicznej oraz zapobieganie kumulacji stresu i jego konsekwencjom.

Współpraca różnych środowisk w zakresie edukacji zawsze jest źródłem inspiracji, rozwoju i ciekawych idei, dlatego bliższe porównanie sposobu realizacji tych zagadnień mogłoby przynieść wiele korzyści. Nowe sposoby przedstawienia tematów z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego mogłyby zwiększyć atrakcyjność i przystępność tej wiedzy co z pewnością miałyby pozytywny wpływ na uczniów – absolwentów obu szkół, a w przyszłości funkcjonariuszy służb ratowniczych.

## Działania pomocowe

Aby utrzymać wysoką sprawność psychofizyczną strażaka i nie dopuścić do wystąpienia syndromu wypalenia zawodowego koniecznym jest zapewnienie możliwości skorzystania z indywidualnego wsparcia specjalisty psychologa. Od kilkunastu lat w Państwowej Straży Pożarnej funkcjonują psychologowie i każdy strażak może skorzystać z porady i konsultacji. Samo umożliwienie kontaktu ze specjalistą jest jednak tylko połową sukcesu, bowiem koniecznym jest pokonanie wielu barier i oporów, aby po tę pomoc sięgnąć. Psychologia jest młoda nauką, ale dzięki swojemu bardzo szybkiemu rozwojowi znajduje zastosowanie niemal we wszystkich aspektach naszego życia. Współczesna psychologia zajmuje się rozumieniem funkcjonowania człowieka w całości, a nie tylko psychopatologią. Oznacza to, że bardzo często skupia się na tworzeniu warunków optymalnego rozwoju i wykorzystania maksimum możliwości jakie w nim drzemią, by osiągnąć lepszy efekt pracy i większy komfort życia. Niestety wciąż jeszcze wielu postrzega pomoc psychologiczną jaką zarezerwowaną dla osób słabszych, które sobie nie radzą. Rozmowa z psychologiem może budzić lęk i obawy czy aby na pewno nadajemy się do zawodu strażaka lub ratownika. Takie wątpliwości są naturalne i niemal zawsze pojawiają się u osób korzystających z pomocy psychologicznej po raz pierwszy. Na szczęście bardzo szybko przekonują się one, że ta forma wsparcia jest bardzo dobrym sposobem radzenia sobie z trudnościami i stresem zawodowym. Brak dostępności pomocy psychologicznej wiąże się z częstszym występowaniem nie tylko wypalenia zawodowego, ale również zaburzeń depresyjnych, nerwicowych czy uzależnień. Sięganie po alkohol w sytuacjach stresu i napięcia jest bardzo szkodliwym nawykiem, ale niestety wciąż zdarza się zbyt często. Na szczęście można zauważyć, że świadomość społeczna odnośnie zdrowia psychicznego zmienia się na lepsze. Starsi stażem ratownicy z pewnością znają wiele tragicznych historii osób, które z powodu alkoholu popadły w chorobę, która pozbawiła ich niemal wszystkiego. Myślę, że nie będzie przesady w stwierdzeniu, że pomoc psychologiczna udzielona w odpowiednim momencie może nawet uratować życie.

## Wsparcie doświadczonej kadry i dowództwa

Spotkania kadry i dowództwa, których zadaniem jest odreagowanie stresu i trudnych emocji są niezastąpioną formą pomocy w najtrudniejszych akcjach. Ze względu na bliskie relacje między członkami pracujących zespołów, strażacy często decydują się w swoim gronie podzielić wątpliwościami czy trudnościami na jakie napotkali podczas działań. Warto umożliwić im to w zorganizowany i kontrolowany sposób podczas odpraw prowadzonych przez bezpośrednich przełożonych. Z jednej strony jest to czas na przekazanie ważnych informacji, decyzji i wyjaśnienie wątpliwości dotyczących działań, a z drugiej spotkania te mogą mieć funkcję odreagowania emocjonalnego. Całodzienny stres i napięcie skumulowane na akcji może wówczas znaleźć upust. Takie odprawy z elementem rozładowania emocji mogą odbywać się za każdym, kiedy dowódca uzna je za korzystne, ale w szczególności powinny mieć miejsce podczas przedłużających się akcji ratunkowych lub podczas działań w zdarzeniach masowych i katastrofach. Podobne odprawy mogą być realizowane z udziałem specjalisty – psychologa, który dba, by stres i trudne emocje zostały wyrażone

w konstruktywny sposób, a każdy z uczestników mógł czuć się bezpiecznie i szczerze dzielić się osobistym doświadczeniem i uczuciami, bez obawy o bycie ocenianym lub odrzuconym.

## Zakończenie

W tym opracowaniu poruszyliśmy kilka tematów związanych z najważniejszymi zagrożeniami psychologicznymi jakie mogą spotkać adteptów szkół strażackich. Pomijanie i ignorowanie zagrożeń psychospołecznych może prowadzić do poważnych konsekwencji w późniejszej pracy zawodowej, jak np. syndrom wypalenia zawodowego. Zaniedbania w tym zakresie mogą powodować zwiększenie rotacji pracowników, większe wydatki na leczenie specjalistyczne czy gorszą jakość wykonywanej pracy, co w przypadku służb ratunkowych może mieć katastrofalne skutki. W myśl maksymy lepiej zapobiegać niż leczyć wierze, każdy z nas jest w stanie uniknąć przykrych konsekwencji nadmiernego stresu i cieszyć się zdrowiem, satysfakcją i spełnieniem w każdym aspekcie życia.

## Bibliografia:

1. Sapolsky R.M., *Dlaczego zebry nie mają wrzodów*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
2. Selye H., *Stres okiełznany*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 1978.
3. Zimbardo P., *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005.
4. [https://www.researchgate.net/profile/Krystyna-Pawlas/publication/272180766\\_Czynniki\\_srodowiskowe\\_wplywajace\\_na\\_sen\\_oraz\\_zachowywanie\\_higieny\\_snu/links/5a554db20f7e9bf2a5350d8d/Czynniki-srodowiskowe-wplywajace-na-sen-oraz-zachowywanie-higieny-snu.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Krystyna-Pawlas/publication/272180766_Czynniki_srodowiskowe_wplywajace_na_sen_oraz_zachowywanie_higieny_snu/links/5a554db20f7e9bf2a5350d8d/Czynniki-srodowiskowe-wplywajace-na-sen-oraz-zachowywanie-higieny-snu.pdf)
5. [https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81024/siemiginowska\\_golonka\\_iskragolec\\_wplyw\\_monochromatycznego\\_swiatla\\_niebieskiego\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ruj.uj.edu.pl/xmlui/bitstream/handle/item/81024/siemiginowska_golonka_iskragolec_wplyw_monochromatycznego_swiatla_niebieskiego_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Licencjodawca (Fundacja Ponad Granicami) oświadcza, że przysługują mu wszelkie autorskie prawa, zarówno osobiste jak i majątkowe do utworu, w tym do modyfikacji źródeł i dokumentacji oraz wszelkich materiałów mających jakikolwiek związek z utworem, w pełnym zakresie bez jakichkolwiek ograniczeń na rzecz osób trzecich. Licencjodawca niniejszym udziela Licencjobiorcy (Użytkownikowi) obowiązującej na całym świecie, bezpłatnej, niewyłącznej licencji na zasadzie Licencji EUPL. Licencja obejmuje prawo do udzielania dalszych licencji, na wykonywanie w szczególności następujących czynności przez okres obowiązywania praw autorskich do utworu oryginalnego:

- korzystanie z utworu we wszelkich okolicznościach i do wszelkich celów,
- zwielokrotnianie utworu,
- publiczne udostępnianie, w tym, stosownie do przypadku, prawo do publicznego udostępniania lub prezentacji utworu lub jego kopii oraz publicznego wykonywania utworu,
- rozpowszechnianie utworu lub jego kopii.

Powyższe prawa mogą być wykonywane bez względu na nośnik, rodzaj wsparcia i format, znany obecnie lub opracowany w przyszłości, w zakresie dozwolonym przepisami obowiązującego prawa. Jednakże Użytkownik ponosi odpowiedzialność za zgodność korzystania z utworu z prawem obowiązującym w miejscu jej używania. Więcej informacji w na stronie [www.fpg.org.pl](http://www.fpg.org.pl)