



FUNDACJA

P O N A D G R A N I C A M I



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



KRAKÓW





Stres ma wielkie rogi

Część 2

Wyniki badań ankietowych

Przewodnik praktycznych sposobów
radzenia sobie ze stresem

Katarzyna Bartyńska, Paulina Koziń

KRAKÓW 2022

Recenzja Paolo Bernardini

Spis treści

Wprowadzenie	2
Rozpowszechnienie negatywnych skutków stresu wśród badanych strażaków.....	3
Negatywny wpływ stresu zawodowego na funkcjonowanie strażaków poza pracą.....	3
Ocena psychologicznego przygotowania strażaków do wykonywanych zadań.....	7
Identyfikacja skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem wg strażaków z Polski, Włoch i Republiki Czeskiej	8
Zadowolenie strażaków z wykonywanego zawodu i obciążenie psychiczne pracą	9
Ocena osobistego radzenia sobie ze stresem	11
Podsumowanie	13

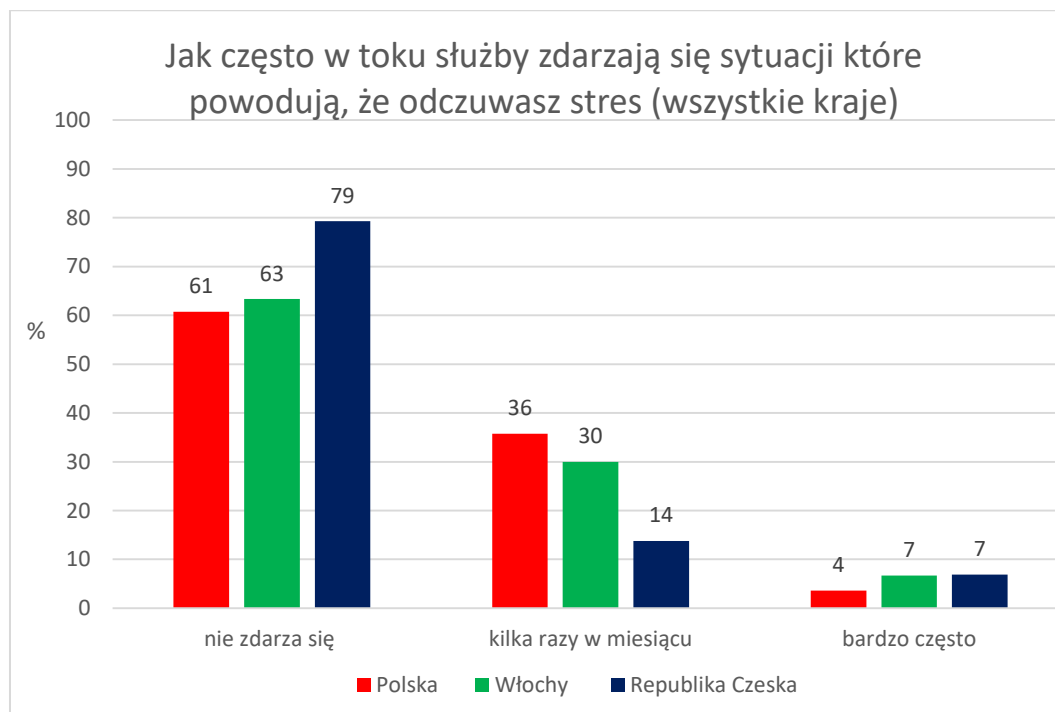
Wprowadzenie

Służby ratownicze są szczególnie narażone na obciążenie stresem w pracy i zdarzeniami traumatycznymi. Niektóre z jednostek chronią obszary gęsto zaludnione, tereny na których znajdują się zakłady przemysłowe lub infrastruktura o podwyższonym ryzyku różnego rodzaju wypadków. W takich przypadkach niemal na każdej służbie strażacy liczą się z tym, że będą musieli radzić sobie ze skutkami bardzo trudnych i niebezpiecznych zdarzeń. Charakter tej pracy nie pozawala niestety na łagodne i stopniowe zwiększanie wymagań i obciążeń psychicznych i fizycznych dla osób, które rozpoczynają służbę i nie dysponują jeszcze dużym doświadczeniem zawodowym. Często zdarza się, że już na początku swojej drogi zawodowej strażacy muszą radzić sobie z bardzo trudnymi, a nawet traumatycznymi zdarzeniami. Oprócz wiedzy i szkoleń psychologicznych bardzo cennym sposobem wsparcia jest korzystanie z doświadczeń innych ratowników. W celu zebrania danych dotyczących wyzwań o charakterze psychologicznym i sposobów radzenia sobie stosowanych przez strażaków przeprowadzono badania i analizy sytuacji w przedmiotowej sprawie m.in. poprzez opracowanie ankiety pn.: „Sposoby radzenia sobie ze stresem, obciążeniem psychicznym i konsekwencjami udziału w trudnych akcjach”. Przeprowadzono ją na społeczności strażaków polskich, włoski i czeskich. Uzyskane w ten sposób wyniki posłużyły do stworzenia przewodnika dobrych praktyk dotyczących tego jak radzić sobie w sytuacjach ogromnego napięcia emocjonalnego, z jakim spotykają się strażacy i co robić aby uniknąć wypalenia zawodowego. Zrealizowane badania stanowią podwalinę do poznania rzeczywistych potrzeb strażaków odnośnie zdrowia psychicznego i zachowania równowagi psychicznej. Przewodnik ten stanowić ma jednak przede wszystkim ważną wskazówkę edukacyjną dla samych strażaków oraz dla psychologów zajmujących się zagadnieniem wypalenia zawodowego, aby skuteczniej przygotowywać szkolenia przeciwdziałające burnout syndrom.

Badanie sposobów radzenia sobie ze stresem przeprowadzono na grupie strażaków w trzech krajach: Polsce – 28 osób, Włoszech - 30 osób i Czechach - 58.osób. Wyniki w wielu pytaniach były podobne we wszystkich trzech krajach, co pokazuje jak wiele mamy wspólnego mimo różnych systemów służby i edukacji w zawodzie strażaka. Te podobieństwa wskazują również na możliwość tworzenia międzynarodowych programów szkoleń i warsztatów. Ich walorem będzie różnorodność podejść do tych samych problemów, które jak wykazaliśmy w naszym badaniu, są uniwersalne dla wszystkich strażaków.

Rozpowszechnienie negatywnych skutków stresu wśród badanych strażaków

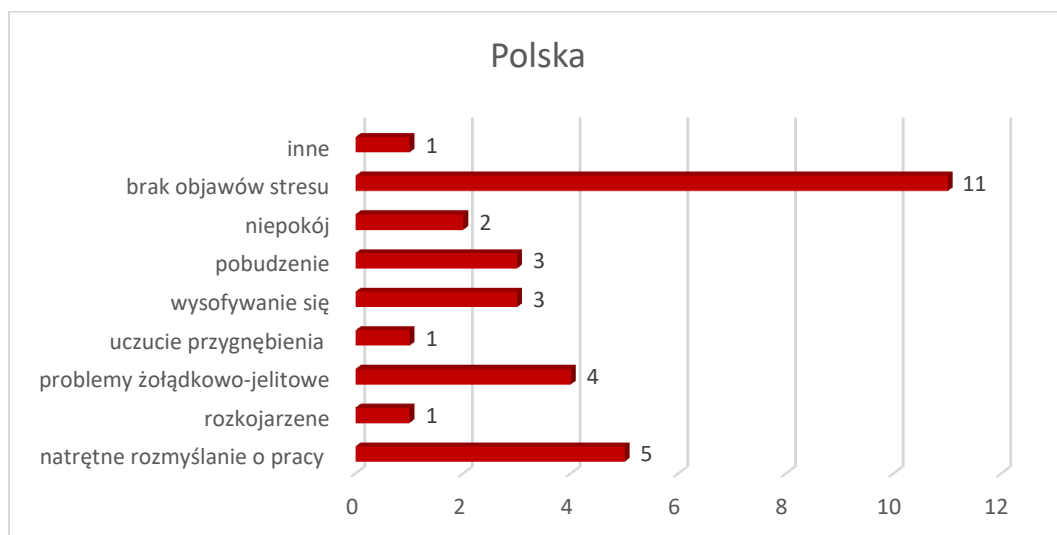
Pierwsze pytanie miało na celu określenie poziomu stresu w środowisku w którym pracują badani. Poproszono o zaznaczenie jak często w ciągu roku zdarzają się sytuacje w których badany odczuwa stres. Do wyboru była trzystopniowa skala odpowiedzi. To pytanie dotyczyło subiektywnej oceny obciążenia jakiego doświadczają poszczególne osoby. Nie jest ono obiektywną miarą ilości trudnych zdarzeń. Nie wiemy zatem czy to, że badany zaznacza „raczej nie odczuwam stresu zawodowego”, wynika z dobrych umiejętności utrzymywania dystansu i dobrego radzenia sobie ze stresem czy raczej z faktycznego braku stresu. Być może badany nie brał udziału w stresujących akcjach bo jest początkującym strażakiem i ma bardzo nie wiele doświadczenia, lub pełni służbę w wyjątkowo spokojnym rejonie, gdzie nie ma dróg szybkiego ruchu, zakładów przemysłowych, ani dużego zaludnienia. Na pytanie o częstość doświadczania stresu zawodowego Polacy i Włosi odpowiadali bardzo podobnie. Ponad 60 % badanych z tych dwóch krajów nie odczuwa znaczącego stresu. Reszta, a więc nieco poniżej połowy stwierdza, że stres odczuwa kilka razy w miesiącu (36% badanych osób z Polski i 30 % z Włoch) a kilkoro badanych deklaruje, że częściej – niemal po każdej służbie (4-7% badanych). Grupa strażaków z Czech charakteryzuje się bardziej skrajnymi odpowiedziami. Tylko 14 % badanych z tego kraju wybierało środkową odpowiedź, która brzmiała „kilka razy w miesiącu”. Prawi 80 % osób nie czuje w związku ze służbą, a na jego duża częstotliwość narzeka 7 % badanej grupy. Rozwijając takie badania warto porównać te wyniki z faktycznym obciążeniem ilością odbytych akcji ratunkowych, z szczególnym uwzględnieniem tych o charakterze traumatycznym.



Wykres 1 Częstość występowania sytuacji stresujących w służbie – Polska, Włochy, Republika Czeska

Negatywny wpływ stresu zawodowego na funkcjonowanie strażaków poza pracą

W tym pytaniu poproszono o zaznaczanie najczęściej pojawiających się negatywnych skutków stresu. Przykładowe objawy, które można było zaznaczyć dotyczyły różnych sfer funkcjonowania człowieka. Do sfery zaburzeń poznawczych, a więc związanych z myśleniem pamięcią i koncentracją należały: natrętne rozmyślanie o pracy lub stresującej sytuacji, rozkojarzenie, uczucie „rozbitcia” lub trudności w „zajęciu się czymś”, trudności z pamięcią i koncentracją. Do objawów związanych ze sferą afektywną należały: uczucie przygnębienia i niepokój. Do sfery reakcji fizjologicznych zaliczały się zaburzenia żołądkowo-jelitowe i nadmierne pobudzenie. Do sfery funkcjonowania społecznego - wycofywanie się i izolacja. W poszukiwaniu skutecznych sposobów radzenia sobie należy w pierwszej kolejności rozpoznać jak organizm odpowiada na sytuacje stresujące. Następnie należy dostosowywać sposoby adekwatnie do pojawiających się objawów. Ilość symptomów jakie zaznaczali badani w przeprowadzonej ankiecie, zobrazowano na poniższych wykresach: Wykres 2 – strażacy z Polski, wykres 3 – strażacy z Republiki Czeskiej i wykres 4 – strażacy z Włoch.

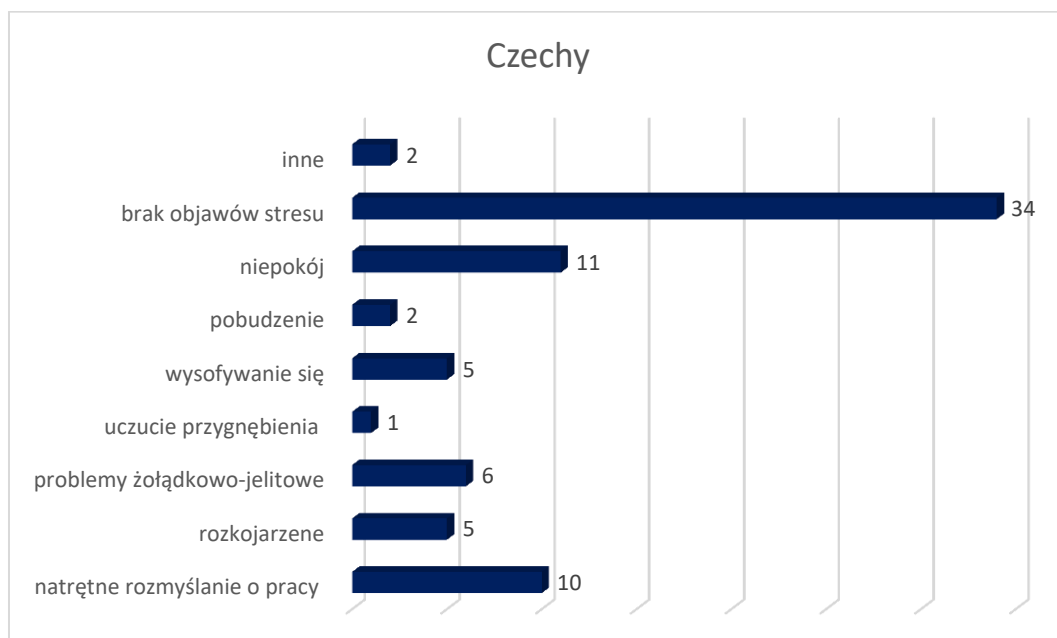


Wykres 2 Najczęściej zaznaczane objawy stresu na grupie strażaków z Polski

Wśród strażaków z Polski najczęściej zaznaczane były poznawcze objawy stresu. Natrętne myśli związane z pracą lub odbytymi akcjami ratunkowymi. Pojawiają się one w sposób automatyczny, najczęściej wbrew woli. Przypominające się nieprzyjemne obrazy mogą pociągać za sobą odtworzenie reakcji emocjonalnych (najczęściej lęk i poczucie bezradności). Jednym ze sposobów ich ograniczania mogą być spotkania odreagowujące prowadzone przez psychologów lub przeszkolonych dowódców jednostek i zmian służbowych. Celem takiego spotkania jest pokazanie strażakom, że ich reakcje są normalne i dotyczą wielu z nich. Omówienie zdarzenia pozwala też na jego lepsze „uporządkowanie” i zrozumienie. Rozwianie wątpliwości co do skuteczności i poprawności działań, które podczas akcji zastosowali strażacy, może minimalizować późniejsze analizowanie i rozpamiętywanie zdarzenia. Po trudnej akcji naturalnym będzie zadawanie sobie pytania, czy zrobiono wszystko co możliwe aby zniwelować zagrożenie, dlatego tak ważna jest rola dowództwa w

wyjaśnieniu tych wątpliwości. Na drugim miejscu zaznaczane były objawy somatyzacyjne jak np. zaburzenia żołądkowo-jelitowe. W takich dolegliwościach niezbędne jest poznanie źródła reakcji. Somatyzacje to objawy, które obserwujemy w ciele, a których podłożem i przyczyną są przeżywane emocje. Samo rozpoznanie i nazwanie uczuć zmniejsza ich intensywność i umożliwia większą kontrolę. Świadomość, akceptacja i przede wszystkim ekspresja emocji sprawi, że nie będą one musiały szukać możliwości wyrażenia się poprzez ciało czyli przez objawy somatyzacyjne. Wyrażanie i dzielenie się emocjami, jest niezwykle osobistym doświadczeniem i możliwe jest tylko w sytuacji, kiedy czujemy się pewne i bezpiecznie w towarzystwie osób które nas otaczają.

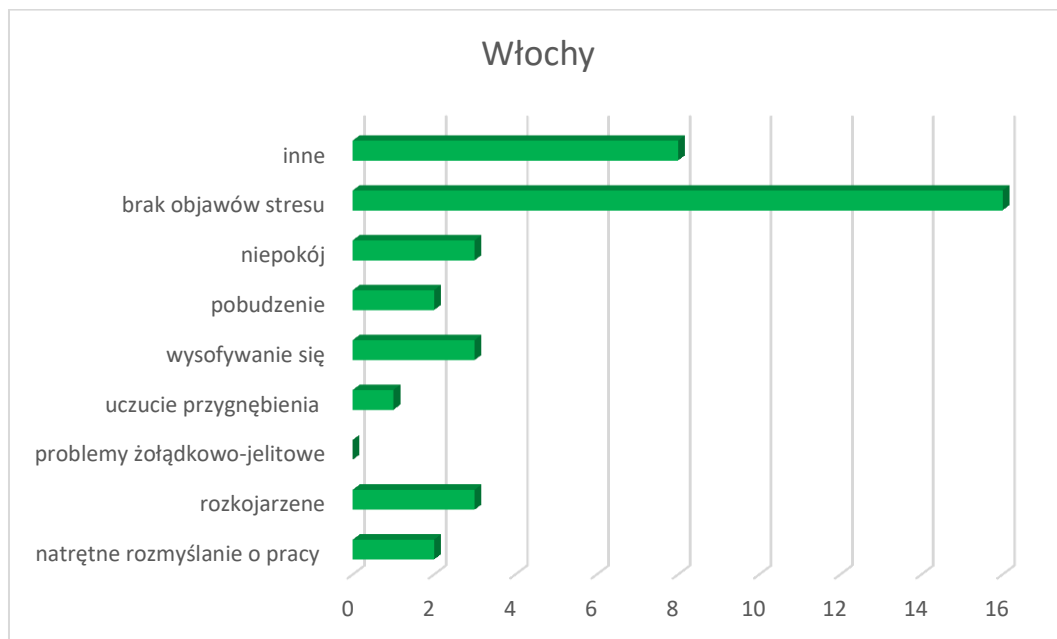
Równie często zaznaczane były przez strażaków objawy związane z pobudzeniem i wycofywaniem się, które są ze sobą mocno związane. Nasilenie stresu powoduje większą drażliwość, co może skutkować konfliktami i pogarszaniem się relacji z najbliższymi. W wyniku uczestniczenia w ekstremalnych zdarzeniach, u strażaków może rozwijać się przekonanie, że to co przeżywają jest tak skomplikowane, że nikt nie będzie w stanie ich zrozumieć. Będzie to pogłębiać tendencję do wycofywania się i uczucia izolacji społecznej. Niejednokrotnie to wycofywanie się będzie miało na celu chronienie najbliższych przed własnymi trudnymi emocjami, których doświadczają strażacy. Niestety strategia ta, będzie prowadzić do coraz większych nieporozumień i pogłębiać poczucie izolacji. Rodzina i przyjaciele, którzy dostrzegają cierpienie swojego bliskiego nie mogą zrozumieć z czego ono wynika bo są trzymeni na dystans. Skorzystanie z pomocy specjalisty, psychologa aby podzielić się tymi emocjami może być dla strażaka najlepszym rozwiązaniem. Już po kilku takich spotkaniach klienci gabinetów mogą doświadczyć ulgi, obniżenie napięcia i co najważniejsze nie będą przenosić spraw zawodowych do życia prywatnego i rodzinnego.



Wykres 3 Najczęściej zaznaczane objawy stresu na grupie strażaków z Republiki Czeskiej

Wśród odpowiedzi udzielanych przez strażaków Czeskich na pierwszy plan wysuwają się objawy stresu związane z niepokojem, a jako drugie - objawy poznawcze (natrętnie

rozmyślanie o pracy). Emocjonalne napięcie i niepokój wywoływany jest lękiem, który można porównać do „wroga widmo”, bo nie zawsze wiemy skąd się w nas wzięł. Czujemy konsekwencje w postaci emocji, ale nie zawsze potrafimy zidentyfikować ich przyczynę. Ludzka natura nie znosi niejasnych sytuacji i bardzo często w miejsce przyczyny złego samopoczucia podstawia różne zdarzenia, czasem nie mające związku z prawdziwą przyczyną lęku. To z kolei powoduje, że bardzo wiele wysiłku poświęcamy na zajmowanie się sprawami i problemami pozornymi, co w żaden sposób nie obniża lęku, a wręcz działa odwrotnie - powoduje jego nasilenie. Również w tym przypadku pomoc specjalisty w obserwowaniu i zrozumieniu przyczyn swojego samopoczucia może się okazać najbardziej skuteczną interwencją.

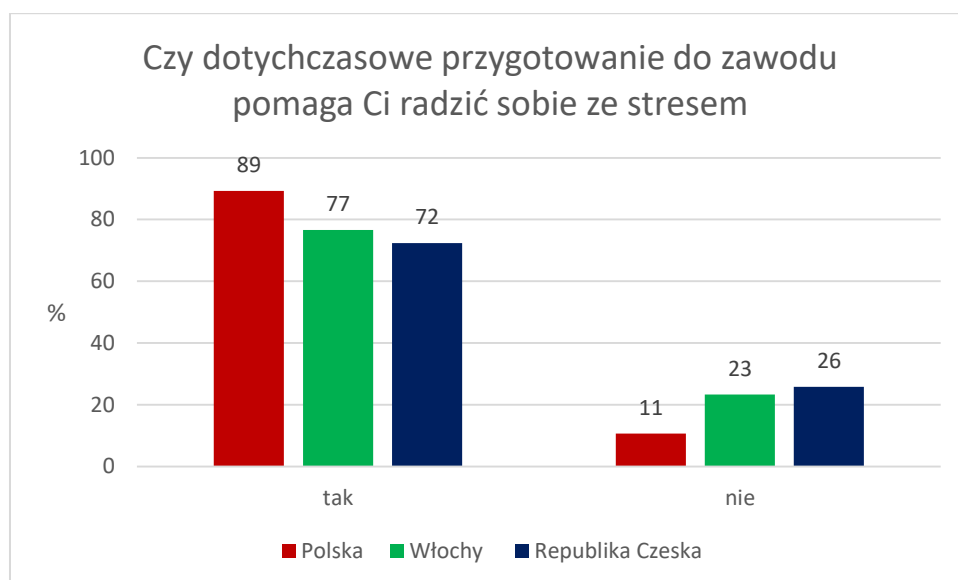


Wykres 4 Najczęściej zaznaczane objawy stresu na grupie strażaków z Włoch

Wykres 4 pokazuje jak na to pytanie odpowiadali strażacy z Włoch. Najczęściej zaznaczanym przez nich objawem było rozkojarzenie, wycofywanie się i niepokój. Znaczącą różnicę w stosunku do odpowiedzi udzielanych przez grupy z innych krajów można zauważyć w występowaniu objawów żołądkowo – jelitowych. Na grupie 30 badanych strażaków, nikt nie zaznaczył, że w taki sposób reaguje na stres. Jest to jedna z ciekawszych informacji jaką ukazała analiza przeprowadzonej ankiety, ponieważ może ona świadczyć o tym, że strażacy włoscy stosują metody radzenia sobie ze stresem bardzo skuteczne w zapobieganiu somatyzacjom. Warto więc bliżej poznać te strategie radzenia zapobiegania negatywnym skutkom stresu. Taka obserwacja pokazuje również ogromne znaczenie prowadzenia międzykulturowych badań i projektów dla poprawy zdrowia psychicznego strażaków i lepszego radzenia sobie w tym trudnym zawodzie.

Ocena psychologicznego przygotowania strażaków do wykonywanych zadań

Większość strażaków czuje się dobrze przygotowana do radzenia sobie ze stresem zawodowym. W tej kwestii nie ma większych różnic między funkcjonariuszami trzech badanych krajów. Blisko trzy czwarte osób, odpowiedziało, że dotychczasowe przygotowanie i doświadczenie pozwala im radzić sobie ze stresem w pracy. Podobnie jak w przypadku pierwszego pytania wyniki te pokazują subiektywną ocenę badanych. Szkolenia z zakresu psychologii są coraz częściej obecne w programach kształcenia zawodowego. Jest to pozytywne i korzystne zarówno dla ratowników jak i poszkodowanych, ponieważ lepsze wyszkolenie będzie się przekładało na lepszą jakość udzielanej pomocy. Ponadto zarówno obserwacje poszczególnych przypadków jak i badania w tym zakresie wykazują, że stres ratownika podczas działań udziela się również poszkodowanym, więc jego redukcja i opanowanie będzie miało pozytywny wpływ na wszystkich uczestników akcji.



Wykres 5 Czy przygotowanie zawodowe pomaga radzić sobie ze stresem - Polska, Włochy, Republika Czeska.

Jednym z niezbędnych warunków skutecznego radzenia sobie w pracy jest odpowiednie przygotowanie merytoryczne, które powinno być zrównoważone doświadczeniem zawodowym. Różnorodność i złożoność obciążeń psychospołecznych sprawia, że opracowanie dobrego programu szkoleniowego, skutecznie przygotowującego do radzenia sobie z tymi wyzwaniami jest zadaniem bardzo trudnym. Ważnym jest by taki program z jednej strony czerpał z aktualnej wiedzy psychologicznej na temat funkcjonowania człowieka, a z drugiej strony uwzględniał kontekst pracy strażaka i nawiązywał do konkretnych doświadczeń oraz przykładów praktycznych. Na wyżej zamieszczonym wykresie widać, że każdy kraj stosuje jakieś formy przygotowania i edukacji w zakresie psychoprofilaktyki stresu, a ich odbiorcy uważają je za pomocne i skuteczne.

Identyfikacja skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem wg strażaków z Polski, Włoch i Republiki Czeskiej

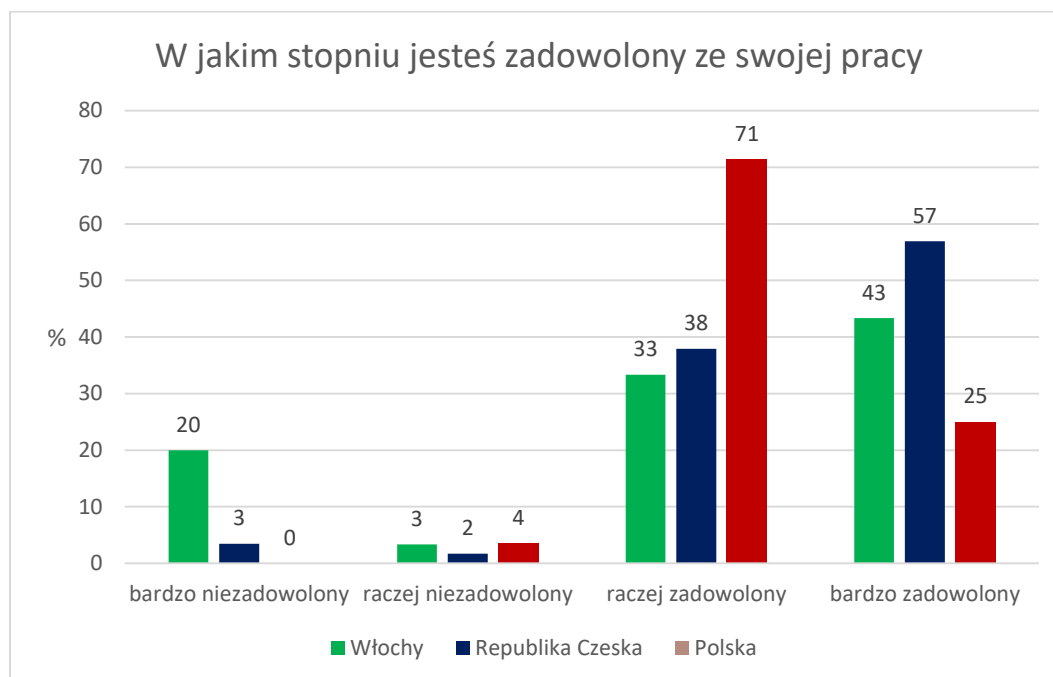
Celem psychoedukacji i psychoprofilaktyki jest m.in. wyłonienie sposobów, działań i reakcji, które będą pomocne w radzeniu sobie ze stresem. Lista tych działań, może być ciągle rozszerzana o kolejne aktywności w zależności od indywidualnych preferencji. Warto tworzyć okazje do wymiany doświadczeń między strażakami w tym właśnie zakresie, bo często sposoby radzenia sobie jakie obserwujemy u innych mogą być inspiracją dla poszukiwania i odkrywania własnych metod. W przeprowadzonej ankiecie podjęto próbę identyfikacji najczęściej wybieranych sposobów. Osoby ankietowane miały wybrać dowolną ilość sposobów które im pomagają spośród zaproponowanych opcji. Sposoby radzenia sobie ze stresem można w różny sposób klasyfikować i grupować. Lista sposobów zamieszczona w pytaniu 4 obejmowała m.in.:

1. Sposoby związane z bliskimi relacjami i kontaktem społecznym jak np. Rozmowa z psychologiem, spędzanie czasu z ludźmi (np. spotkania z rodziną lub przyjaciółmi), pomaganie innym poza pracą (np. angażowanie się w wolontariat lub indywidualne pomaganie osobom w potrzebie, praca na rzecz lokalnej społeczności itp.)
2. Sposoby skoncentrowane na rozpoznaniu i zrozumieniu własnych emocji związanych ze zdarzeniem (np. Analizowanie i próba zrozumienia sytuacji, która wywołała stres, próba rozumowego przepracowania trudnej sytuacji, Koncentracja na emocjach które odczuwasz i próba ich opanowania,
3. Sposoby polegające na unikaniu nieprzyjemnych emocji i angażowanie się na działania pozwalające na skoncentrowanie się na czymś innym niż stresujące, obciążające zdarzenie

Działania podejmowane w sytuacjach kryzysowych, czasami mogą okazać się nieskuteczne, albo nawet szkodliwe i pogarszać radzenie sobie poszczególnych osób. Czasami ludzie reagują w sposób intuicyjny i mimo dobrych intencji działanie te nie przynoszą poprawy. Dzieje się tak z kilku powodów. Jednym z nich jest mocno zakorzeniony „mit dzielności”, który głosi, że silne osoby na nic się nie uskarżają. Nie mają prawa odczuwać nieprzyjemnych emocji, a kiedy wydarzy się coś trudnego muszą „po męsku” stawić temu czoła, co niestety wiele osób interpretuje jako udawanie, że wszystko jest w porządku, wypieranie emocji i ukrywanie ich przed innymi jakby były czymś wstydlivym. W toku socjalizacji, już małe dzieci uczymy, że nie wolno płakać, złościć się, trzeba być silnym, być wsparciem i pomocą dla rodziców. Taka presja jest szczególnie silna wobec chłopców, choć coraz częściej dotyka również dziewcząt. Choć intencją takiego przekazu jest budowanie odporności, w rzeczywistości jego znaczenie jest zupełnie inne i uczymy się już od wczesnych lat, że emocje są czymś złym, nienaturalnym i trzeba z nimi walczyć jak z najgorszym wrogiem. A prawda jest taka, że człowiek to istota emocjonalna z natury. Ich wypieranie nie uczyni nas silniejszymi, a wręcz przeciwnie. Kłopoty i trudności będą się nagromadzać, aż w pewnym momencie, nie będzie się już dało udawać, że wszystko dobrze. Trudności powrócą ze zwielokrotnioną siłą. Ten „mit dzielności” jest niestety, szczególnie żywy i aktualny w środowiskach zawodowych np. ratowników czy strażaków.

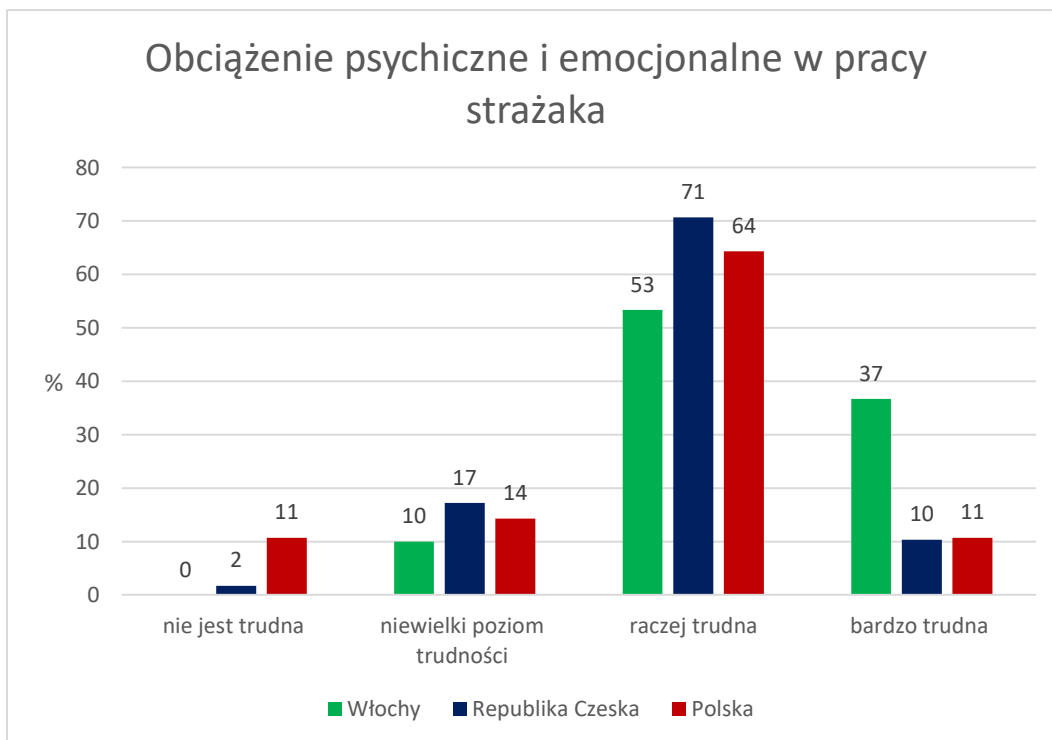
Zadowolenie strażaków z wykonywanego zawodu i obciążenie psychiczne pracą

Zawód strażaka jest związany z bardzo dużym poważaniem społecznym. W rankingu zawodów budzących największe zaufanie strażacy zawsze zajmują miejsca w ścisłej czołówce. Wysoka pozycja społeczna, osiągnięta dzięki wykonywanej pracy, jest jednocześnie bardzo ważną gratyfikacją i źródłem satysfakcji. Mimo obiektywnych trudów, bardzo wysokich wymagań i znacznego obciążenia psychicznego i fizycznego, większość strażaków lubi swoją pracę i jest z niej raczej zadowolona. W tej kwestii nie zauważamy większych różnic pomiędzy przedstawicielami z badanych narodowości. Jak przedstawiają to dane na wykresie 6, blisko połowa Włochów i Czechów deklaruje, że są bardzo zadowoleni ze swojej pracy, a powyżej 30 % badanych jest „raczej zadowolona”. Wśród Polaków odpowiedzi miały odwrotne proporcje: maksymalne zadowolenia zaznaczyło 25 % osób, a pozostali uznali że są „raczej zadowoleni”. Wśród Polaków i Czechów bardzo nieliczne osoby zaznaczyły, że są niezadowolone z pracy. Jedynym zastanawiającym wynikiem jest to, że 20 % Włochów wyraziło zdecydowane niezadowolenie z pracy. Warto zgłębić tę informację i szukać przyczyn takiego zjawiska. W Straży Pożarnej służą głównie osoby z wielką pasją i zafascynowane ratownictwem. Zaangażowanie młodych adeptów pożarnictwa jest zwykle bardzo wysokie. Obserwując uczniów szkół strażackich widzimy nie tylko gotowość do rozwijania się, aktywność, chęć działania, ale przede wszystkim głód doświadczeń i „bycia w akcji”. Wśród strażaków (zarówno zawodowych jak i kadetów szkół pożarniczych) bardzo popularne jest angażowanie się w działania także Ochotniczych Straży Pożarnych, przez co także swój czas wolny wiążą z działaniami i tematyką strażacką. Niestety wiemy, że tak duże zaangażowanie może prowadzić do syndromu wypalenia zawodowego i właśnie tego przejawem może być wynik niskiego zadowolenia z pracy,



Wykres 6 Poziom zadowolenia z pracy

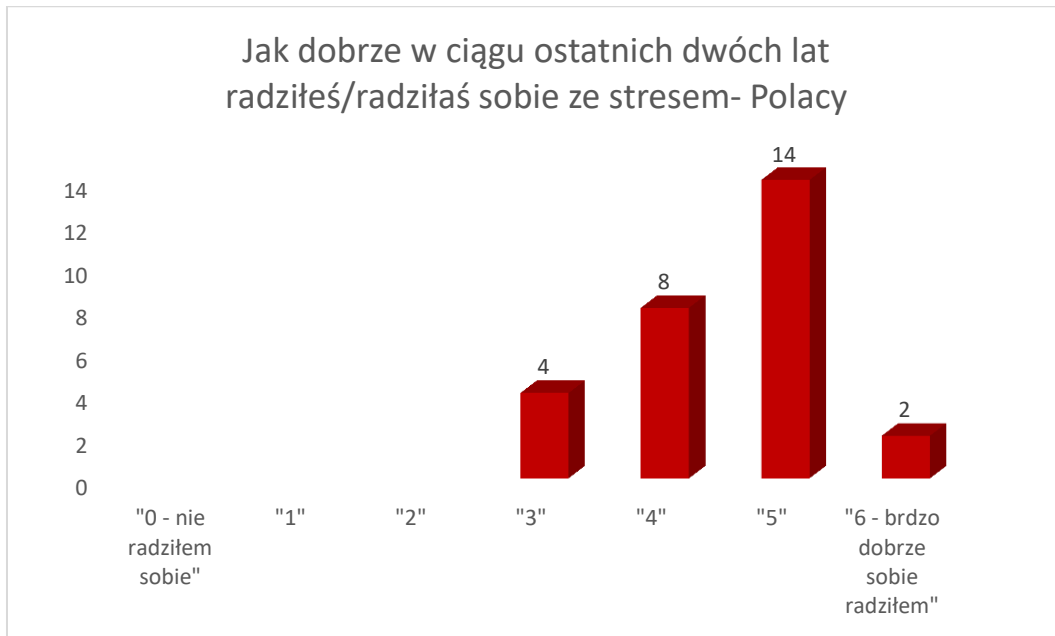
Wyniki przedstawione na powyższym wykresie warto rozpatrywać w połączeniu z kolejnym pytaniem dotyczącym subiektywnego poczucia strażaków, że ich praca jest obciążająca psychicznie i emocjonalnie, co przedstawia wykres 7. Wszyscy badani niezależnie od narodowości odpowiedzieli bardzo podobnie. Zdecydowana większość doświadcza na własnej skórze trudności jakie wiążą się z wykonywaną pracą. Tylko pojedyncze osoby, zaznaczyły, że wykonywany przez nich zawód nie jest dla nich trudny. Być może byli to strażacy, którzy jeszcze nie mieli okazji zetknąć się z wszystkimi wymaganiami służby i przede wszystkim doświadczyć trudnych akcji ratowniczych. Takie wyniki uzyskane na sporej grupie (łącznie powyżej 100 osób), są bardzo wyraźnym sygnałem, dot. konieczności równoważenia tego obciążenia profesjonalnymi oddziaływaniami psychologów i profilaktyków. A możliwość współpracy w tym celu pomiędzy służbami tych trzech krajów jest innowacyjnym podejściem, które ma szansę skutecznie pomóc lepiej sobie radzić z obciążeniem zawodowym.



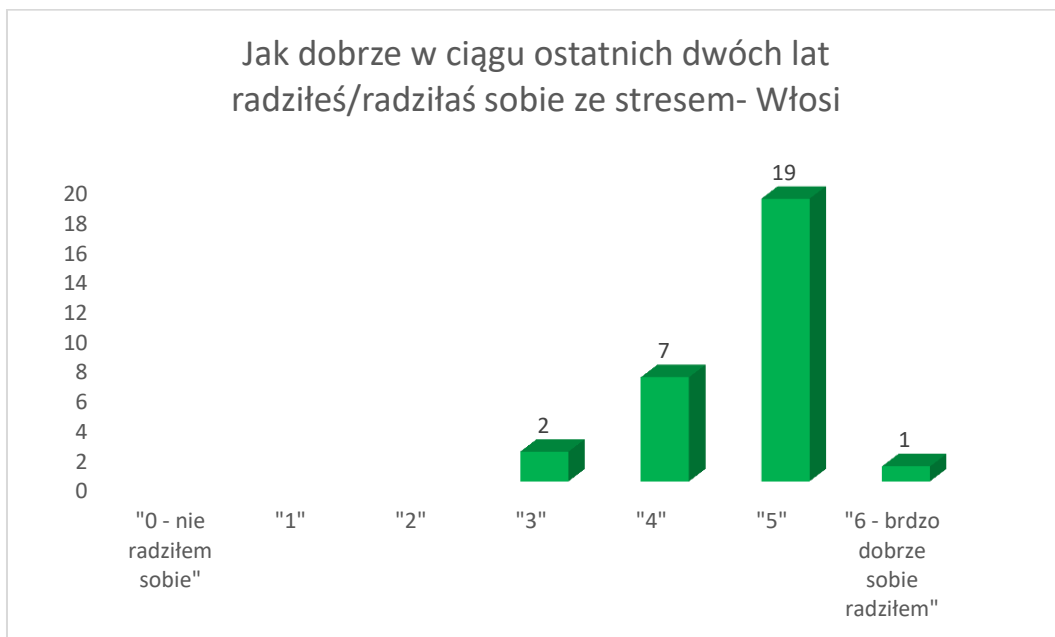
Wykres 7 Subiektywna ocena obciążenia psychicznego i emocjonalnego

Ocena osobistego radzenia sobie ze stresem

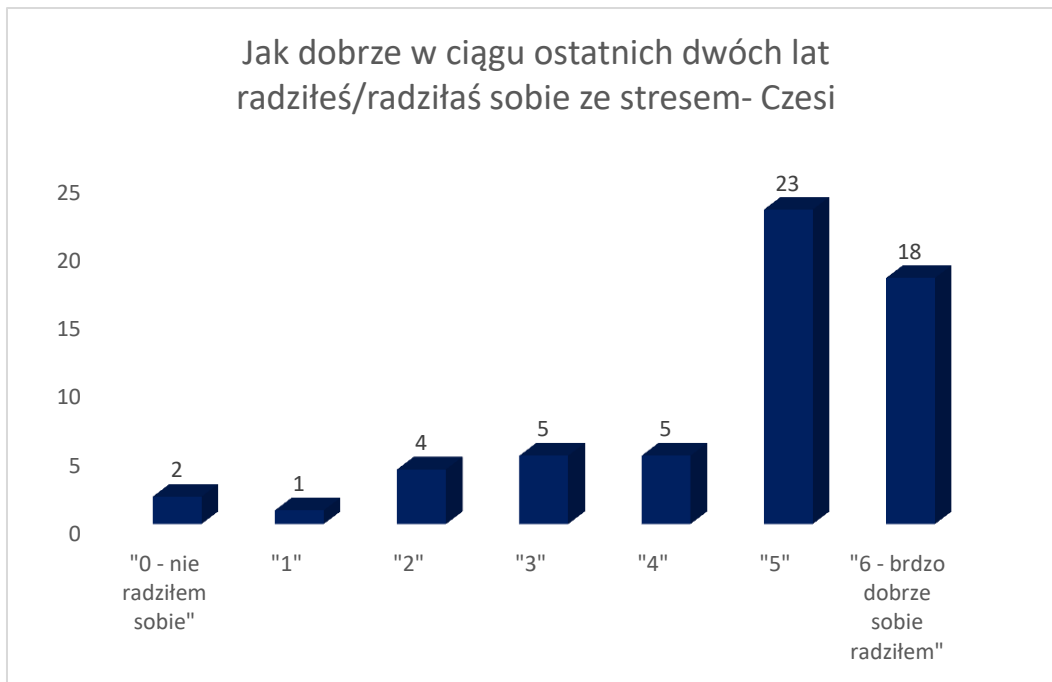
W ostatnim pytaniu poproszono o zaznaczenia na 7 punktowej skali odpowiedzi na pytanie jak na przestrzeni ostatnich dwóch lat strażacy radzą sobie ze stresem, gdzie wartość 0 odpowiadała stwierdzeniu „raczej sobie nie radzę”, a wartość 6 – „bardzo dobrze sobie radzę”. Wyniki dla poszczególnych krajów prezentują wykresy 6,7 i 8.



Wykres 8 Ocena radzenie sobie ze stresem - strażacy z Polski



Wykres 9 Ocena radzenie sobie ze stresem - strażacy z Włoch



Wykres 10 Ocena radzenie sobie ze stresem - strażacy z Czech

Znacząca większość strażaków radzi dobrze radzi sobie ze stresem zawodowym. To świadczy o dobrym przygotowaniu do zawodu ale i także o posiadaniu skutecznych metod rozładowujących stres i napięcie. Niezwykle ciekawe byłoby porównanie subiektywnego uczucia radzenia sobie z wiekiem osoby badanej i z latami doświadczenia w zawodzie strażaka. Część osób badanych dopisywał czas służby w latach, co pozwoliło zauważyć pewną tendencję, ale do zaobserwowania korelacji koniecznym byłoby poszerzenie takich badań. W kilku ankietach można było zauważyć, że poczucie gorszego radzenia sobie współwystępuje z długim stażem pracy. Jedną z teorii radzenia sobie ze stresem, mówi że doświadczając trudnych zdarzeń zużywamy życiową energię przystosowania, a więc wbrew potocznej opinii większa ilość przeżytych traumatycznych akcji będzie stanowiła większy „emocjonalny bagaż” do udźwignięcia, a nie większą odporność na kolejne lata. Rozwiązania organizacyjne i systemowe powinny dawać strażakom i ratownikom możliwość pozostania aktywnym zawodowo bez konieczności narażenia się na traumatyczne doświadczenia po przepracowaniu pewnego okresu w działaniach bojowych.

Podsumowanie

Powyższe badanie rzuciło nieco światła na praktyczne aspekty radzenia sobie ze stresem w zawodzie strażaka. Przedstawienie tego zagadnienia za pomocą wyników ankiet było próbą oddania głosu samym zainteresowanym. Niezwykle ciekawy i cennym jest możliwość ujrzenia tego tematu z perspektywy międzykulturowej. Pozwoliło to zaobserwować zarówno podobieństwa – będące dowodem na powszechność problemu, ale i różnice z których możemy czerpać inspiracje do poszukiwania nowych lepszych sposobów radzenia sobie ze stresem.

Podsumowując wyniki przeprowadzonych badań, można sformułować kilka wniosków wysuwających się na pierwszy plan.

1. Mimo coraz większej dbałości o bezpieczeństwo i coraz doskonalszych systemów służących profilaktyce wypadków, w pracy ratowników często zdarzają się drastyczne akcje z dużą ilością poszkodowanych, które są bardzo wymagające zarówno pod względem fizycznym jak i psychicznym. Około 14 – 36% ratowników, doświadcza takich sytuacji kilka razy w miesiącu. Są one przyczyną dużego stresu i obciążenia psychicznego.
2. Negatywny wpływ stresu zawodowego na funkcjonowanie poza pracą polega na doświadczaniu objawów o charakterze emocjonalnym, poznawczym i fizjologicznym oraz skutkuje zmianą w funkcjonowaniu społecznym. Badania strażaków z poszczególnych krajów różnią się pod względem tego, który rodzaj objawów występuje u nich najczęściej. Wśród strażaków z Polski dominują natrętne rozmyślenia oraz objawy fizjologiczne, wśród strażaków z Włoch nawracające wspomnienie, a wśród strażaków z Republiki Czeskiej objawy emocjonalne jak np. uczucie niepokoju. Badane objawy w niektórych grupach niemal nie występowały (jak np. objawy fizjologiczne w grupie Włochów)
3. Większość strażaków 72-89 % czuje się dobrze przygotowana psychicznie do swojej pracy. Najwyższy wynik osiągnęli strażacy z Polski. Pokazuje to, że podejmowane działania edukacyjne i szkoleniowe w zakresie przygotowania psychologicznego, są dobrze postrzegane i oceniane jako skuteczne, przez samych ratowników.
4. Zdecydowana większość badanych strażaków czuje satysfakcję z wykonywanej pracy, ale w porównaniu wyników z trzech badanych krajów można zaobserwować wyraźną różnicę w wybieraniu jednej z skrajnych odpowiedzi. Aż 20 % Włochów deklaruje, że jest bardzo niezadowolona z wykonywanej pracy. Podobną odpowiedź wybrało tylko 3 % strażaków z Czech i żaden badany z Polski.
5. Wszyscy strażacy postrzegają swoją pracę jako „bardzo trudną” lub „raczej trudną”. Na czterostopniowej skali skrajną odpowiedź na pytanie o poziom trudności ze względu na obciążenie psychiczne i emocjonalne („bardzo trudna”) wybrało najwięcej strażaków z Włoch (37 %). Strażacy z Polski i Czech, tą skrajną opcję wybierali rzadziej (10-11%). Warto w kolejnych badaniach zgłębić tą tendencję, w szczególności porównać ją z wynikami badającymi zadowolenie z pracy.

To kim jesteśmy, jak myślimy, jak się zachowujemy, a w konsekwencji też co czujemy, jest skutkiem mieszania się wpływów wrodzonej osobowości, wychowania i środowiska w którym żyjemy. Szukanie przyczyn różnic w reagowaniu na stres wymagałoby analizowania wszystkich tych czynników. Odkrycia z tych porównań mogą mieć największe praktyczne implikacje dla profilaktyki stresu i chorób z nim związanych. Jak pokazują przeprowadzone badania, porównania międzykulturowe są doskonałym źródłem wiedzy i umiejętności w tym zakresie. Warto pogłębiać te badania, stawiając kolejne pytania i analizując co sprawia, że lepiej radzimy sobie z obciążeniem psychicznym i stresem. Dla środowiska ratowników i służb mundurowych takie badania i projekty są szczególnie ważne, bo przecież od ich sprawności zależy życie i bezpieczeństwo setek ludzi. Ponadto przygotowanie i wyszkolenie ratownika jest niezwykle czasochłonne i drogie, dlatego nie możemy sobie pozwolić na to by zaniedbywać sferę ich funkcjonowania psychicznego. Nasze badania pokazały również, że dzięki współpracy międzynarodowej możemy odkryć znaczenie więcej niż badając zjawisko stresu tylko w swoim najbliższym otoczeniu. Jednym z takich przykładów jest bardzo skuteczne radzenie sobie z fizycznymi konsekwencjami stresu u ratowników z Włoch. Fakt, że niemal nie występują u nich objawy somatyzacyjne, pokazuje, że można ze stresem skutecznie walczyć. Ludzkie zachowania i reakcje z jednej strony charakteryzują się uniwersalnymi zasadami, ale z drugiej są w dużym stopniu zależne od sytuacji i kontekstu społecznego, a ten zmienia się niezwykle szybko. Jedną z takich pozytywnych przemian jest większa troska o własne zdrowie psychiczne. Coraz więcej osób akceptuje to, że sfera uczuć i emocji jest równie ważna jak zdrowie fizyczne i nie można jej zaniedbywać, ani pomijać. Jako autorzy mamy nadzieję, że tym opracowaniem zachęciliśmy aktywnych ratowników i przyszłych adeptów pożarnictwa do większej troski o własne zdrowie psychiczne, a jednocześnie wskazaliśmy, że nie taki stres straszny i można z nim walczyć. Zachęcamy, żeby zmierzyć się z nim i chwycić go jak byka za rogi, a przy odrobinie wsparcia ze strony bliskich, doświadczonych ratowników, a także psychologów na pewno uda się z nim wygrać.

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 Licencjodawcy (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