



Co-funded by the European Union

Zawód strażaka, bez względu na kraj i miejsce pełnienia służby, łączy w sobie wysokie wymagania fizyczne oraz dużą presję psychiczną wynikającą między innymi z konieczności podejmowania działań w warunkach daleko odbiegających od bezpiecznych. Podejmowane interwencje, szczególnie o charakterze nadzwyczajnym, ale również te „typowe, codzienne”, bardzo często niosą ze sobą znaczące koszty emocjonalne. Traumatyczne zdarzenia, kontakt z ludzkim cierpieniem oraz poczucie odpowiedzialności za życie i bezpieczeństwo innych stanowią stały element każdej służby strażaka.

Doświadczenia takie, w dłuższej perspektywie, mogą prowadzić do spadku odporności psychicznej, pojawienia się objawów stresu pourazowego, zaburzeń lękowych czy wypalenia zawodowego funkcjonariuszy. Zjawiska te przekładają się ostatecznie zarówno na funkcjonowanie oraz bezpieczeństwo strażaków w działaniach ratowniczych, jak i na efektywność całego systemu ratowniczego, a także na życie osobiste i rodzinne ratowników.

Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego wśród strażaków to działania wykraczające poza pojedyncze szkolenie czy wydarzenie edukacyjne. To inwestycja długofalowa – w ludzi oraz w stabilność całego systemu bezpieczeństwa. W zawodach pomocowych największym zasobem nie jest bowiem sprzęt ani procedury, lecz człowiek zdolny działać skutecznie mimo niesprzyjających okoliczności, presji czy silnych emocji.

Istotą wdrażania działań prewencyjnych jest budowanie proaktywnych postaw, wzmacnianie umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem i obciążeniami, ale przede wszystkim rozwijanie świadomości własnych reakcji emocjonalnych, budowanie poczucia odpowiedzialności za siebie oraz kreowanie kultury organizacyjnej, która bierze odpowiedzialność za swoich ludzi. Szkolenia, warsztaty czy rozwijanie systemów wsparcia psychologicznego w organizacji – każdy z tych elementów ma istotne znaczenie w budowaniu odporności psychicznej funkcjonariuszy.

W tym kontekście szczególnie ważną rolę odgrywają projekty międzynarodowe, takie jak zrealizowany projekt Positiv to Aktion, w którym uczestniczyli zarówno strażacy, jak i specjaliści z obszaru pomocy psychologicznej. Projekty tego typu pozwalają spojrzeć na problematykę z wielu różnych perspektyw, co daje wyjątkową możliwość dostrzeżenia istoty problemu oraz wypracowania rozwiązań najbardziej adekwatnych i pożądaných przez osoby, do których działania te są później kierowane.

Stworzenie przestrzeni do dyskusji dla specjalistów różnych dziedzin, z różnych krajów oraz z różnych pokoleń stanowi także niezwykle cenną okazję do wymiany doświadczeń, pomysłów i dobrych praktyk. Dzięki takim inicjatywom możliwa jest ewolucja podejścia do

problemu oraz rozwijanie skutecznych narzędzi i metod wspierających budowanie odporności psychicznej funkcjonariuszy służb ratowniczych.

W dłuższej perspektywie wspieranie i rozwój tego typu inicjatyw może prowadzić do powstania kompleksowych systemów wsparcia, łączących szkolenia, nowoczesne technologie, narzędzia do samoregulacji oraz specjalistyczną pomoc psychologiczną. Jest to kierunek, który wzmacnia nie tylko pojedynczego funkcjonariusza, ale również całe środowisko służb ratowniczych.

Jednocześnie należy podkreślić, że działania tego typu mają bardzo duże znaczenie dla rozwoju i wzmacniania systemu kształcenia i szkolenia zawodowego (VET – Vocational Education and Training). Współczesna edukacja zawodowa, szczególnie w obszarze zawodów związanych z bezpieczeństwem publicznym i ratownictwem, nie może ograniczać się wyłącznie do przekazywania wiedzy technicznej i procedur operacyjnych. Coraz większego znaczenia nabiera rozwijanie kompetencji psychospołecznych, takich jak odporność psychiczna, umiejętność radzenia sobie ze stresem, świadomość emocjonalna czy zdolność pracy w zespole w sytuacjach wysokiej presji.

Włączanie zagadnień związanych z profilaktyką stresu, budowaniem odporności psychicznej oraz dbałością o dobrostan psychiczny do programów edukacyjnych i szkoleniowych stanowi ważny element nowoczesnego systemu VET. Materiały edukacyjne, warsztaty, projekty międzynarodowe oraz narzędzia szkoleniowe rozwijane w ramach takich inicjatyw wspierają nauczycieli, instruktorów oraz trenerów w przygotowywaniu młodych ludzi do realnych wyzwań zawodów ratowniczych.

Dla młodych osób wchodzących dopiero na ścieżkę kształcenia zawodowego szczególnie ważne jest uświadomienie, że praca w służbach ratowniczych wymaga nie tylko sprawności fizycznej i wiedzy specjalistycznej, lecz także dojrzałości emocjonalnej oraz umiejętności dbania o własne zdrowie psychiczne. Edukacja w tym zakresie sprzyja budowaniu odpowiedzialnych postaw zawodowych, wzmacnia zdolność do refleksji nad własnymi reakcjami oraz wspiera rozwój kompetencji społecznych niezbędnych w pracy zespołowej.

W tym sensie inicjatywy ukierunkowane na wzmacnianie odporności psychicznej strażaków oraz innych przedstawicieli służb ratowniczych stanowią istotny wkład w rozwój nowoczesnego systemu kształcenia zawodowego oraz w przygotowanie młodych pokoleń do odpowiedzialnej i wymagającej pracy na rzecz bezpieczeństwa publicznego.

st. kpt. Jakub Gózdź

Psycholog - Koordynator ds. pomocy psychologicznej w PSP