

## ***INDIKACIJE ZA SPASIOCE***

### ***Samozaštita spasitelja i zdravstvenih radnika***

U situacijama velike krize, kada ozbiljan kritični događaj pogodi cijelu populaciju, kao u ovom slučaju, stvara se stanje visoke emocionalnosti koja se tiče pojedinca, zajednice i samih spasitelja.

Sam kritični događaj također uzrokuje intenzivne emocionalne reakcije kod spasitelja. One ponekad mogu ometati sposobnost funkcionisanja tokom izlaganja kriznom scenariju a i kasnije, u obliku različitih individualnih reakcija.

#### **Tokom operativne faze možete iskusiti neke od sljedećih reakcija:**

- o dezorijentaciju ispred haosa scenarija
- o Stres zbog pretjeranih zahtjeva (zahtjevi žrtava, potreba s kojima se treba suočiti...)
- o nemoć i osjećaj nedostatnosti
- o osjećaj svemogućnosti i odsutnost percepcije ličnih granica
- o identifikacija sa žrtvama i/ili članovima obitelji
- o frustracija i ljutnja zbog nepriznavanja i/ili institucionalne neorganizacije

**Na kraju smjene i / ili na povratku kući** možete doživjeti širok raspon emocija kao što su tuga, krivnja, ljutnja, strah, zbunjenost i anksioznost. Ponekad, međutim, može se desiti emocije potpuno izostanu. Somatske reakcije kao što su glavobolje ili gastro-intestinalni poremećaji i sl., također se mogu razviti, kao i poteškoće u opuštanju. Postoje značajne pojedinačne razlike u izgledu, trajanju i intenzitetu tih reakcija. Budući da je proces elaboracije subjektivan, moguće je da se pojave neke od tih reakcija, ili nekoliko u isto vrijeme, u jednom danu ili tokom dužeg vremenskog perioda.

Tokom intervencije odvija se nekoliko faza od kojih je svaka od povezana sa posebnim reakcijama.

1) **ALARMIRANOST:** Počinje kada postanete svjesni kritičnog događaja u kojem morate intervenirati. Može se smatrati prvim učinkom kritičnog događaja.

Reakcije:

- fizičke: ubrzanje otkucaja srca, povećanje pritiska, poteškoće s disanjem;
- kognitivne: dezorijentacija, poteškoće u davanju smisla primljenim informacijama i razumijevanju ozbiljnosti situacije;
- emocionalne: anksioznost, omamljenost, šok, inhibicija;
- ponašanja: smanjena učinkovitost, povećana razina aktivacije, poteškoće u komunikaciji.

2) **MOBILIZACIJA**: Ovo je trenutak kada operateri počnu djelovati na mjestu. U ovoj fazi, iskustva i reakcije iz prethodne faze su prisutni na nižim razinama. Oni su povezani, sa faktorima oporavka ravnoteže, prolazak vremena, prelaz na finalizirano i koordinirano djelovanje i interakciju.

3) **AKCIJA**: Ovo je trenutak kada spasitelj počinje intervenciju prve pomoći žrtvi. Emocije mogu biti višestruke i kontrastne. Reakcije:

- fizičke: ubrzani otkucaji srca, oscilacije pritiska, brzina disanja, mučnina, znojenje, drhtanje;
- kognitivne: teškoće u pamćenju, dezorijentacija, smetenost, gubitak objektivnosti, poteškoće sa razumijevanjem;
- emocionalne: osjećaj neranjivosti, euforija, tjeskoba, ljutnja, tuga, očaj, odsutnost osjećaja;
- ponašanja: hiperaktivnost, povećana upotreba duhana ili alkohola ili lijekova, verbalni sukobi, gubitak učinkovitosti u postupcima spašavanja.

4) **OPUŠTANJE**: To je trenutak koji se događa na kraju smjene, kada se vratite u svoju radnu i društvenu rutinu. Ovu fazu karakterizira:

- emocionalno opterećenje, tokom akcije bilo je potisnuto i po povratku u rutinu se pojavljuje;
- kompleks iskustava, predstavljen odvajanjem od kolega i povratak u svakodnevni život sa svojim očekivanjima.

Zaključno, ovisno o fazi i subjektivnosti svakog pojedinca koji su uključeni u operaciju spašavanja, reakcije su višestruke: fizičke, kognitivne, emocionalne i ponašajne.

Najčešće reakcije koje mogu trajati od nekoliko dana i/ili nekoliko sedmica:

- o **Pojava nametljivih slika/misli:** ponavljajuće slike, scene i uznemirujuće misli vezane za događaj i kada ih ne želimo
- o **Osjećaj tjeskobe/prekomjernog straha:** pojačan osjećaj uznemirenosti, pojava strahova koji prethodno nisu bili prisutni
- o **Tendencija izbjegavanja:** odugovlačenje radnji, izbjegavanje vraćanja na scenarij, misli o napuštanju radne uniforme, itd ...
- o **Prekomjerne reakcije na obični stres:** nemogućnost odmjerene reakcija na vanjske podražaje, gubitak smirenosti i afektivne radnje
- o **Povećana razdražljivost:** pojava ljutnje ili nemotiviranog bijesa
- o **Osjećaj izolacije:** osjećaj da su nas napustili i samoće, želja da se izolirate i ne govorite sa drugima, osjećaj kao da smo "drugačiji"
- o **Mentalna zbunjenost:** smetenost, poteškoće s koncentracijom i/ili nemogućnost donošenja odluka, promjena uobičajene prosudbe
- o **Problemi s odnosima:** poteškoće u radu s kolegama, obitelji i prijateljima
- o **Poteškoće sa spavanjem i/ili poteškoće s ishranom:** teško zaspimo, teško se budimo, česte noćne more ili hipersomnija (prekomjerna potreba za snom)

## ŠTO MOŽETE UČINITI

- o Znati prepoznati emocionalne reakcije i poteškoće koje možete imati tijekom i nakon izlaganja, kako biste što prije dekomprimirali svoju razinu stresa
- o Nemojte poricati svoje osjećaje, zapamtite da su normalna i da svako može imati emocionalne reakcije nakon razornog događaja
- o Znati pratiti svoje fizičke i emocionalne reakcije, prepoznajući vlastite aktivacijske sisteme
- o Poštujte svoje smjene i oporavite se fizički i mentalno
- o Zapamtite da niste sami, nego dio sistema i organizacije koja može dati podršku i pomoć čak i istim spasiteljima
- o Promatrati svoje emocionalno stanje, bez osuđivanja
- o Razgovarajte o kritičnim događajima koji su se dogodili na dužnosti. Razgovor pomaže pri oslobađanju emocionalne napetosti
- o Poštujte emocionalne reakcije drugih, čak i kada su potpuno različite i neshvatljive iz vaše perspektive



o Zaštitite svoju emocionalnu ravnotežu pristupom sistemima podrške koji se nude za

Spasioce. Razgovor sa stručnjakom za posttraumatske reakcije koji raspolaže specifičnim informacijama o reakcijama može pomoći i ubrzati vrijeme rješavanja problema.

o Pristupite, kad god i ako je moguće, dekompresijskim intervencijama koje se nude spasilačkim timovima (defusing debriefing). Postoje specijalizirani instrumenti za podršku i prevenciju posttraumatskih stresnih reakcija koji se mogu primijeniti pravodobno i učinkovito u prvim satima nakon intervencije.

## **ZAŠTITA SEBE OMOGUĆUJE VAM DA BOLJE ZAŠTITITE CIJELU POPULACIJU.**

*Ako reakcije potraju i ne primijetite poboljšanje korisno je obratiti se obučanim profesionalcima koji, uz kratki ciklus pojedinačnih ili grupnih sastanaka, mogu pomoći da se nosite s nelagodom.*

Zdravstveni radnici koji rade u hitnim službama su zauzeti pružanjem pomoći i emocionalne podrške onima koji se smatraju prvorazrednim žrtvama. To dovodi do nekih poteškoća, kao što su emocionalno identificiranje sa pogođenim osoba ili njihovom rodbinom. Ključna je sposobnost spasilaca da nauče prepoznati i upravljati svojim reakcijama u različitim hitnim situacijama. U ovom slučaju nemoguće je ne osjećati bespomoćnost i nedostatak kontrole. U tom smislu ključno je zatražiti posebnu podršku tokom i nakon završetka aktivnosti.