



B&B
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA

Diplomsko delo višješolskega strokovnega študija
Program: Poslovni sekretar

**STRES POKLICNIH GASILCEV: VZROKI,
SIMPTOMI, POSLEDICE IN MOŽNOSTI
POMOČI**

Mentorica: mag. Silvana Gasar, univ. dipl. psih.
Lektorica: Aljoša Grilc, prof.

Kandidatka: Breda Mabič

Kranj, september 2009

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici mag. Silvani Gasar, univ. dipl. psih., ki mi je bila s svojim strokovnim znanjem, nasveti in natančnostjo pri izdelavi diplomske naloge vedno pripravljena pomagati.

Prav posebna zahvala gre vsem poklicnim gasilcem Gasilsko reševalne službe Kranj, ki so pokazali veliko pripravljenost za sodelovanje pri raziskavi. Zahvaljujem se direktorju Gasilsko reševalne službe Kranj, mag. Vojku Artaču, za spodbudo pri študiju, pa tudi svoji družini za potrpežljivost in razumevanje.

Zahvaljujem se tudi lektorici Aljoši Grilc za lektoriranje diplomske naloge.

IZJAVA

»Študentka Breda Mabič izjavljam, da sem avtorica tega diplomskega dela, ki sem ga napisala pod mentorstvom mag. Silvane Gasar, univ. dipl. psih.«

»Skladno s 1. odstavkom 21. člena Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah dovoljujem objavo tega diplomskega dela na spletni strani šole.«

Dne _____

Podpis: _____

POVZETEK

Diplomska naloga opisuje stres poklicnih gasilcev Gasilsko reševalne službe Kranj. V nalogi je posebej izpostavljena problematika stresa poklicnih gasilcev, preučevanje vzrokov, simptomov, posledic in možnosti pomoči pri stresu. Z uporabo tehnike standardiziranega intervjuja smo skušali ugotoviti, kateri dogodki v času trajanja intervencije povzročijo največjo psihično in fizično obremenitev, kakšen stres doživljajo poklicni gasilci ob intervencijah, po intervenciji, kakšne so posledice tega in kako bi jim v boju proti stresu lahko pomagali. Rezultati so pokazali, da v času intervencije največjo fizično obremenitev povzročijo vročina, visoke temperature in težka zaščitna oprema. Psihično obremenitev pa predstavlja občutek nemoči. Bolj kot telesni, gasilce obremenjuje psihični stres. Ob intervencijah nimajo časa za lastni stres, takrat se osredotočijo samo na reševanje, čeprav večkrat tvegajo svoja življenja. Po končani intervenciji pa so prisotne posledice na čustvenem področju. Gasilcem nudijo malo strokovne pomoči, iz predlogov vprašanih pa lahko sklepamo, da bi bila po njihovem mnenju najbolj učinkovita pomoč v boju proti stresu strokovna pomoč psihologa oziroma posebnega strokovnjaka, ki bi se ukvarjal s poklicnim stresom.

KLJUČNE BESEDE:

- stres,
- spoprijemanje s stresom,
- poklicni gasilci,
- intervencija,
- prometna nesreča.

ABSTRACT

The diploma thesis describes stress of professional firemen of Fire rescue service Kranj. Mentioned thesis is specially focused upon an analyse concerning stress by professional firemen, examination of the reasons, symptoms, consequences and possibilities by stress management. Using technique of standardized interview we tried to conclude, what kind of chain of events lead to the highest psycho-physical burdening, what kind of stress is experienced by professional firemen during intervention and after it, with consequence analysis and options of help for distressed individuals. Results show that during intervention heat, high temperatures and heavy protective suit cause the highest physical burdening. Psychological burdening is manifesting itself as a helpless feeling. The psychological stress level by firemen is considerably higher than physical stress. During interventions is own stress level suppressed because firemen are focused on a rescue even though for the price of their own lives. After finished intervention are remarkable consequences on emotional levels. Considering the fact that we do not offer enough of professional help, we can conclude from suggestions and questions by firemen that by their opinion is needed help from a psychologist or any other relevant professional from similar expertise, dealing with the professional stress.

KEYWORDS:

- stress,
- coping with stress,
- professional firemen,
- intervention,
- road accident.

KAZALO

1	TEORETIČNI UVOD	6
1.1	Poklic gasilec	6
1.1.1	Značilnosti in zahteve gasilskega poklica.....	7
1.1.2	Psihofizično usposabljanje poklicnih gasilcev	8
1.2	Dejstva o stresu	10
1.2.1	Opredelitev, potek in vrste stresa.....	10
1.2.2	Simptomi in posledice stresa	12
1.2.3	Poklicni stres	14
1.2.4	Načini boja proti stresu	16
1.3	Poklicni stres gasilcev	20
1.3.1	Vzroki poklicnega stresa gasilcev.....	20
1.3.2	Simptomi in posledice poklicnega stresa gasilcev	21
1.3.3	Posttravmatski stresni sindrom	22
1.3.4	Možnosti zmanjševanja poklicnega stresa	23
2	PROBLEM.....	25
3	HIPOTEZE.....	26
4	METODOLOGIJA	27
4.1	Poskusne osebe	27
4.2	Pripomočki	28
4.3	Postopek	28
5	REZULTATI Z INTERPRETACIJO	30
5.1	Analiza odgovorov po vprašanjih.....	30
5.2	Analiza odgovorov po poskusnih osebah.....	46
6	ZAKLJUČKI.....	52
7	LITERATURA.....	55
	Priloga 1.....	57
	Priloga 2.....	58

1 TEORETIČNI UVOD

Tema diplomske naloge je problem stresa poklicnih gasilcev, ki ga doživljajo na različnih intervencijah. Gasilsko delo ne obsega samo gašenja požarov, ampak tudi reševanje ukleščenih oseb iz vozil, reševanje iz vode, pomoč onemoglim osebam ipd. Gasilci tudi poskrbijo za nevarne razlitate tekočine in pomagajo reševalcem nujne medicinske pomoči pri prenosu poškodovancev.

Gasilci so, kar zadeva kritične dogodke, najbolj izpostavljeni. Pri svojem delu večkrat tvegajo tudi svoja življenja. Najpogosteje trpijo zaradi povzročanja lastne travme, stika z večkratnimi žrtvami, medicinskih travm, stika s travmatiziranimi otroki ter nekoliko tudi zaradi vprašljivih taktičnih operacij.

Zelo pomembna je ustrezna psihična in fizična usposobljenost gasilcev, ki pa zaradi same narave dela ne more povsem preprečiti doživljanja stresa in negativnih posledic. Intervencije so za poklicne gasilce stresne in v veliki meri težavne. Delo poklicnih gasilcev je težko in zahtevno s fizičnega in psihičnega vidika. Pri njem se vsakodnevno srečujejo s stresom. V naši državi je zelo dobro organizirano področje zaščite in reševanja, zelo malo pa je narejenega v smislu psihosocialne pomoči ljudem, ki za nas tvegajo svoja življenja.

Zelo veliko se govori o stresu in izgorevanju na delovnih mestih managerjev, v zdravstvu in drugje, zelo malo pa je slišati o stresu pri gasilcih.

Problem stresa poklicnih gasilcev želimo predstaviti tako z vidika vzrokov in posledic, kot tudi z vidika možnosti preventive in pomoči vsem prizadetim.

1.1 Poklic gasilec

Poglavitne naloge poklicnega gasilca so: gašenje požarov, reševanje ljudi in premoženja ob naravnih in drugih nesrečah, redno usposabljanje ter vaje za dobro opravljanje teh nalog. Gasilci v poklicni gasilski enoti se poleg tega vključujejo v različne dejavnosti svoje enote, kamor sodijo: vzdrževanje zaščitne in reševalne opreme ter gasilskih vozil.

Gasilci med svojim delovnim časom opravljajo različne storitve, ki sodijo v dejavnost poklicne gasilske enote. Mednje štejemo preglede in vzdrževanje prenosnih gasilnikov, meritve vodovodnega omrežja, gasilsko stražo ob požarno nevarnih delih, usposabljanje za varstvo pred požarom, izdelavo požarnih načrtov in podobno.

Poklicni gasilci se lahko zaposlijo v gasilskih enotah, ki so jih ustanovile večje občine, te enote izvajajo operativno in preventivno delo v varstvu pred požarom na svojem področju. Gasilske enote so organizirane kot javni zavodi. Poklicne gasilske enote so ustanovljene tudi po večjih podjetjih, kadar je zaradi narave dela požarna ogroženost resnejša. Take gasilske enote pogosto posredujejo tudi ob nesrečah zunaj svojega podjetja, torej delujejo tudi kot občinske enote.

Glede na posebnosti gasilskega poklica ni nenavadno, da sta bila natančna organizacijska struktura in izdelan sistem odločanja in opravljanja nalog v poklicnem gasilstvu povsem vsakdanja stvar že dosti prej kot v industriji in poslovnem svetu. Vsakodnevna določitev posadk intervencijskih vozil hkrati pomeni, da ima vsak posameznik točno določeno nalogo. Taka dnevna delitev dela in nalog je še posebej značilna za velike poklicne gasilske enote. (Opisi poklicev, 2002)

Kandidat, ki se prijavi na razpis, izpolnjuje predpisane pogoje in je sprejet na delovno mesto, sklone delovno razmerje in mora v enem letu uspešno končati šolanje na gasilski šoli ter opraviti strokovni izpit. Kandidat ob končanem šolanju ne pridobi višje stopnje izobrazbe, pač pa se prekvalificira v drug poklic. Zaradi narave dela je pomembno, da je gasilec dobro fizično pripravljen. To praviloma spremlja tudi dobra psihična stabilnost, ki je potrebna ob vsakodnevnem srečevanju z nezgodami in ponesrečenci, ki jim je potrebna pomoč. Poleg z zakonom določenih zahtev se od gasilca pričakuje še skupinski duh in disciplina. To pa predvsem zato, ker so gasilci med posredovanjem v nesreči močno odvisni drug od drugega. Zato je nujno usklajeno in disciplinirano delo brez nepotrebnega podvajanja aktivnosti.

Poklic gasilec spada v V. raven zahtevnosti dela in obsega naslednje naloge:

- analiza, načrtovanje in organizacija dela,
- priprava dela oz. delovnega mesta (pregled stanja in priprava ustrezne opreme), operativna dela (uporaba gasilskega orodja in naprav, gašenje požarov, reševanje v prometnih nesrečah, posredovanje ob nesrečah z nevarnimi snovmi, tehnično reševanje – iz dvigal, globin, višin, poplave, organizacija preventivnega dela),
- komercialna dela,
- administrativna dela (s področja intervereniranja),
- vodenje na intervenciji,
- nadzor,
- komunikacija (z vodstvom, podrejenimi in občani),
- varovanje zdravja in okolja (izvajanje varstvenih ukrepov in normativov varnosti in zdravja pri delu, zagotavljanje upoštevanja varnostnih predpisov in predpisov iz varstva okolja. (Opisi poklicev, 2002)

Posameznik se ne odloči za ta poklic zaradi denarja, ampak zaradi resničnega notranjega vzgiba, da pomaga drugim.

1.1.1 Značilnosti in zahteve gasilskega poklica

Delo poklicnega gasilca težko primerjamo z drugimi zaposlitvami. Pri delu sicer uporablja drago zaščitno in reševalno opremo, vendar je to služba, ki je ne glede na to značilnost odvisna od ljudi. Zato je razumljivo, da od gasilcev pričakujemo raznovrstna (tehnična) znanja, za vzdrževanje ustrezne ravni znanja in kondicije pa je nujno potrebno stalno usposabljanje in urjenje.

Poklicni gasilec pri svojem delu uporablja zelo raznovrstno zaščitno in reševalno opremo. Med njegovo osnovno osebno opremo štejemo gasilsko uniformo in čevlje. Pred odhodom na intervencijo gasilec obleče zaščitno obleko, gasilske škornje in si natakne gasilsko čelado. V zadimljene prostore gasilci vstopajo z aparati na stisnjen zrak, ki so podobni tistim za potapljanje.

Gasilci se pogosto srečujejo z ekološkimi nesrečami, v katerih je treba biti pozoren na nevarne snovi. V takih primerih, še posebej, če snov ni znana, se gasilec zaščiti, kot bi šlo za najbolj nevarno snov. Za razpoznavanje in določitev nevarne snovi se uporablja posebna oprema, pri reševanju pa posebni tesnilni čepi, trakovi in blazine ter sesalci in črpalke za nevarne snovi. Ker je pogosto potrebno reševati in gasiti tudi v višjih nadstropjih, si gasilci pomagajo s prenosnimi lestvami, pa tudi z avto-mehanskimi lestvami in zgibnimi ploščadmi na posebnih gasilskih vozilih.

Gasilec je izpostavljen različnim vplivom, ki so škodljivi za zdravje. Že med vožnjo na intervencijo je povečana možnost prometne nezgode. Med intervencijo pa so možne poškodbe: opekline, zlomi, odrgnine, vrezi, udarnine, zastrupitve in podobno. Zato se pri opravljanju gasilske službe še kako pazi na pravilno nošenje in uporabo zaščitnih oblačil in opreme. Kot najboljša zaščita pred možnimi poškodbami so se poleg zaščitne opreme v praksi pokazali še: dobra izurjenost in usposobljenost gasilca ter pravilno vodenje intervencij.

Pri zaposlovanju bodočih poklicnih gasilcev v poklicnih enotah velja nekaj posebnosti. Ob sami zaposlitvi govorimo šele o kandidatu za poklicnega gasilca. Kandidat mora poleg splošnih pogojev za sklenitev delovnega razmerja izpolnjevati še posebne pogoje:

- da ima najmanj strokovno izobrazbo tehniške smeri in je polnoleten,
- da ni v kazenskem postopku in da ni bil pravnomočno obsojen za kaznivo dejanje zoper življenje, telo in premoženje,
- da opravi predpisan preizkus psihofizičnih sposobnosti.

Poklicni gasilec mora vsako leto opraviti preizkus znanja, preizkus psihofizičnih sposobnosti in zdravniški pregled.

Glede na zahtevnost dela poklicnega gasilca in njegove spretnosti ni nenavadno, da so mnogi gasilci v svojem prostem času tudi aktivni alpinisti, jamarji, potapljači, pa tudi triatlonce najdemo med njimi, saj so to tiste dejavnosti, ki gasilcu omogočajo ohraniti čim boljše delovne sposobnosti. (Gasilci. Org., 2008)

1.1.2 Psihofizično usposabljanje poklicnih gasilcev

Zaradi narave dela je zelo pomembno, da je gasilec dobro fizično pripravljen. Praviloma dobro fizično pripravljenost spremlja tudi psihična stabilnost. Ta je predvsem potrebna ob vsakodnevnem srečevanju z nezgodami in ponesrečenci, ki jim je potrebna pomoč. (Gasilci. Org., 2008))

Delo gasilca je raznoliko in nevarno, saj intervencije terjajo od njega fizične in psihične napore ter sposobnosti hitre prilagoditve. Prilagajati se mora različnim okoliščinam (obliki zgradb, višini, utesjenosti, težavnemu dostopu do ponesrečencev, oviram...). Gašenje in reševanje je dinamično delo stoje ali v prisiljenemu položaju (čepenje, plezanje, pripogibanje, dviganje bremen in ponesrečencev, prenašanje po lestvah in stopnicah iz višjih nadstropij, vlečenje in pridrževanje z vrvmi). Prav tako mora biti dobro psihično pripravljen, saj so gasilci ob prometnih nesrečah, ko je potrebno reševati ukleščene potnike iz vozil, priče tudi zelo dramatičnih prizorov.

Pogoje določb periodičnega preverjanja fizične in strokovne usposobljenosti morajo izpolnjevati vsi poklicni gasilci, ki operativno opravljajo naloge zaščite in reševanja. Vsak, ki želi postati poklicni gasilec, mora opraviti preizkus fizične sposobnosti. Vstopni fizični preizkus je enak za vse kandidate, ne glede na spol in starost, in se ga opravi pred napotitvijo na šolanje za poklicnega gasilca. Nedoseganje predpisanih norm vstopnega fizičnega preizkusa je izločilni kriterij za kandidate.

Delovno mesto poklicnega gasilca zahteva določene psihofizične sposobnosti in značilnosti. Podrobnejša analiza kaže, da poklicni gasilec med opravljanjem svojih nalog na terenu pri gašenju požarov, reševanju ljudi in materialnih dobrin ob raznih nesrečah in drugih intervencijah, uporablja ob lažjih tudi težje telesne aktivnosti, kot so hoja po stopnicah, tekanje, vzpenjanje, skakanje, čepenje, dvigovanje, potiskanje in nošenje bremen. Ob tem se pri svojem delu srečuje s številnimi psihičnimi pritiski, ki jih pogojuje narava njegovega dela, zaradi česar mora biti tudi emocionalno odporen.

Poklicni gasilci opravljajo psihološki pregled vsaki dve leti. Namen pregleda je ugotoviti, ali upadajo psihične sposobnosti pri določenih letih starosti.

Najvišji zakon, ki ureja gasilsko službo v Sloveniji in zadeva tako poklicne kot tudi prostovoljne enote, je Zakon o gasilstvu. V IV. poglavju govori o izobraževanju in usposabljanju gasilcev za pridobitev naziva poklicni gasilec. Sam program za izobraževanje in dopolnilno usposabljanje poklicnih gasilcev srednje tehnične, srednje strokovne, višje strokovne, visoke strokovne in univerzitetne izobrazbe ter programe za strokovne izpite poklicnih gasilcev in predstojnikov poklicnih enot predpisuje minister za obrambo v sodelovanju z Združenjem poklicnih gasilcev. (ICZRS RS, 2007, 3)

Nosilec usposabljanja je Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje (URSZR), izvajalec usposabljanja pa je Izobraževalni center za zaščito in reševanje Republike Slovenije (Ur. l. RS št. 113/2005).

Namen programa je posredovati teoretična znanja in usposobiti udeležence za operativno delo v gasilskih enotah. Program je sestavljen iz teoretičnega dela, tako da omogoča pridobitev vseh potrebnih veščin za delo operativnega gasilca pri vseh osnovnih sklopih znanj.

Temeljni cilj programa je usposobiti udeležence za samostojno gašenje požarov, tehnično reševanje, organiziranje preventivnega dela, varovanje ljudi, živali in premoženja ter okolja pred požarom in opravljanje drugih del na področju gasilstva. (ICZRS RS, 2007, 3)

Osnovni cilji so (po ICZRS, 2007, 3):

- pridobiti osnovne spretnosti pri pravilni uporabi orodij in naprav v gasilstvu,
- osvojiti teoretična znanja, potrebna za delo operativnega gasilca,
- osvojiti osnovne gasilske veščine,
- se usposobiti za izvajanje osnovnih opravil v gasilstvu: gašenje požarov, tehnično reševanje ob naravnih in drugih nesrečah, izvajanje požarno – preventivnih ukrepov ter drugih nalog s področja zaščite in reševanja v skupini,
- spoznati ukrepe varstva pri delu in jih izvajati pri svojem delu,

- znati uporabljati delovne naprave in orodja v gasilstvu ter ohranjati njihovo osnovno funkcionalnost,
- spoznati organizacijske in tehnične ukrepe požarne varnosti v bivalnem, delovnem in naravnem okolju,
- pridobiti teoretična in praktična znanja prve pomoči, potrebna za pomoč sebi in drugim,
- oblikovati pravilen odnos do telesne kulture in pridobiti trajnejše navade na tem področju, hkrati pa se tudi fizično usposobiti za opravljanje praktičnih veščin,
- znati povezati pridobljena teoretična znanja s praktičnim delom v gasilski enoti,
- spoznati osnovne taktične pristope gasilskih enot pri različnih vrstah intervencije.

Usposabljanje poteka v teoretičnem in praktičnem delu. Teoretične in praktične vsebine se izvajajo na podlagi učnih načel: načelo nazornosti, sistematičnosti in postopnosti, aktivnosti in ekonomičnosti. Vsebine se podajajo v frontalni učni obliki in s samostojnim delom v skupini, v dvojicah in individualno. Učni proces se izvaja z naslednjimi učnimi metodami: razlago, razgovorom, praktičnimi deli, branjem, delom z besedilom, pisanjem, risanjem, demonstracijo, urjenjem in drugimi metodami. (ICZRS RS, 2007, 4)

1.2 Dejstva o stresu

1.2.1 Opredelitev, potek in vrste stresa

Definicij stresa je veliko: v osnovi pomeni reakcijo organizma na dražljaje iz okolja. Te dražljaje imenujemo stresorji. Na razvoj stresa ne vpliva samo okolje, v veliki meri je odvisen od posameznika, njegovega odzivanja in prilagajanja na stres. Luban Plozza in Pozzi (1994, str. 7) pravita, da stres kot reakcija organizma »vključuje znake obrambe in prilagajanja«.

Pojem stresa v vsakdanjem življenju pogosto uporabljamo. Ko slišimo besedo stres, najprej pomislimo na nekaj neprijetnega, kar nam grozi in na kar nimamo vpliva. Prav stres je ljudem pomagal preživeti skozi tisočletja, danes pa je postal človekov sovražnik številka ena. Je vzrok številnih nesreč, bolezni, prezgodnjih smrti, samomorov, nezadovoljstva in napetosti. (Schmidt, v Treven, 2005, 14)

Beseda stres izvira iz angleškega jezika in pomeni zunanji pritisk, napetost, obremenitev. Sprva se je uporabljala v fiziki za označevanje mehanske obremenitve, izraz pa se je kmalu uveljavil tudi v medicini. Prvi ga je uvedel Hans Selye leta 1949 in ga strokovno poimenoval »splošni sindrom prilagoditve« (Newhouse, v Treven, 2005, 14).

Večina avtorjev v svojih delih o stresu navaja Selyejevo definicijo stresa. Zanj je stres program telesnega prilagajanja novim okoliščinam, njegov stereotipni in nespecifični odgovor na dražljaje, ki motijo osebno ravnotežje. S temi izrazi kaže na psihosomatski mehanizem, s katerim človek reagira na napore, utrujenost, razočaranje in jezo (Luban Plozza, 1994, 14).

Stres je človekov odziv na okolje, torej konstrukt, ki vsebuje več različnih elementov, ki so med seboj v interakciji. Človek se na stres odzove na telesni, duševni in socialni ravni. Pri dolgotrajni izpostavljenosti stresu pride pri posamezniku do čezmernega odziva, ki se izraža na fizični, vedenjski ali psihosocialni ravni. Takšni odzivi lahko privedejo do škodljivih posledic v obliki bolezni, čustvenih težav in slabše opravljenega dela (Treven, 2005, 5).

Razlogov za stres je veliko. Dogodke zunaj človeka, ki se sprožajo v njegovem življenju, imenujemo stresorji. Stresor človeku predstavlja nekaj drugačnega, kot je navajen. Lahko gre za določeno zahtevo, obremenitev, izziv, dogodek, na katerega morebiti ne more vplivati. Te dogodke posameznik zazna kot ogrožajoče, zanj škodljive. To v njem povzroči spremembo, oziroma ga spravi v stanje napetosti. Viri odpornosti na stres so materialne, fizične, socialne ali psihične narave ter so človekovo orodje pri poravnavanju s stresom in tudi z lastno kratkotrajno reakcijo nanj (Selič, 1999, 54).

Stresor je torej lahko karkoli v našem življenju, običajno pa gre za spremembo, ki zmoti naše vsakdanje dogajanje. Stresorji se razlikujejo po pomembnosti, trajanju, jakosti, pogostosti, stopnji negotovosti, ki jo povzročajo. Nastopijo lahko nenadno ali postopno, predvideno ali nepredvideno.

McLean (1986, v Lamovec, 1998, 209–211) je naredil zelo pregleden model stresnega dogajanja, ki ga sestavljajo tri komponente: specifični prostor, kontekst in osebna občutljivost. Vse tri komponente, povezane med seboj, sodelujejo pri nastanku stresne reakcije, se medsebojno blažijo in krepijo.

Kontekst vključuje celotno posameznikovo psihološko okolje: delo, družino, prijatelje, socialno mrežo. Vplivi konteksta so lahko ugodni ali neugodni. Zadovoljujoči medosebni odnosi na intimni in prijateljski ravni lahko delovanje stresorjev ublažijo in onemogočajo razvoj stresne reakcije. Neugodni medosebni odnosi sami po sebi delujejo stresno in povečujejo možnost stresne reakcije.

Stresorji so dogodki ali razmere, ki ob neugodnem kontekstu in specifični osebni občutljivosti spodbudijo stresna znamenja. Stresor sam po sebi ne povzroči stresne reakcije, ampak mora biti posameznik zanj občutljiv, največkrat pa tudi izpostavljen neugodnim življenjskim razmeram.

Osebna občutljivost vključuje številne dejavnike, povezane z dednimi zasnovami, življenjsko zgodovino, osebnostno trdnostjo, slogi spoprijemanja, samospoštovanjem itn. (Lamovec, 1998, 209 – 211).

Pri razvoju stresa v človekovem telesu imata pomembno vlogo hormonski in živčni sistem. Stres v telesu sproži alarm, ki ga povzroči prevlada simpatičnega dela vegetativnega živčevja. Aktivirajo se procesi, ki vodijo do povečanega nastanka energije, pozornosti, pripravljenosti telesa na akcijo. Le-ti so zelo potratni in telo izčrpavajo. Poleg adrenalina je eden vodilnih stresnih hormonov kortizol. Izloča ga žleza nadledvičnica. To je hormon, ki povzroča razgradnjo in vpliva praktično na vsa tkiva. Kompleksen hormonski odgovor na stres povzroča spremembe na vseh telesnih sistemih: srčno-žilnem, prebavnem, dihalnem, hormonskem. Te navadno vodijo v prilagoditev telesa in s tem v zmanjšanje ali izničenje stresa. Vendar se tak

odziv ne dogaja vedno. V okoliščinah, ko je stres prevelik, mehanizmi zapadejo v začarani krog, ki pripelje do izčrpanosti (Hajdinjak, 2008, 58).

Pojavom, ki telesno in duševno obremenjujejo našo osebnost, pravimo stresorji, njihove posledice pa označujemo z izrazom stres. Stres je sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev, ki poteka po zakonitem vzorcu. V prvi alarmni fazi povzročijo stresorji navadno upad in dezorganizacijo delovanja (šok), kmalu pa se pojavijo znaki mobilizacije in pripravljanja na spoprijem s stresom (protišok). V naslednji fazi odpora se okrepi delovanje in prizadevanje organizma, da bi uspešno obvladal učinke stresorjev. Če ta prizadevanja uspejo, se delovanje povrne na običajno raven, če pa so neuspešna in takšna tudi ostanejo, začne delovanje pešati, pojavijo se znaki izčrpanosti in motnje. V skrajnem primeru se stres konča s smrtjo (faza izčrpanosti). (Musek, 1994, 29)

Ločimo pozitivni stres (eustres) in negativni stres (distres). Stres se pojavlja kot reakcija organizma na dogodek, ki prihaja iz okolja, od posameznika pa je odvisno, kako bo dogodek zaznal in nanj reagiral. V doživljanju stresa najprej ocenjujemo stanje, v katerem smo. Kadar se počutimo močne in sposobne obvladovati nastalo situacijo, je stres za nas pozitiven. Ko pa ga doživimo kot grožnjo, stisko in le-ta preseže naše sposobnosti obvladovanja nastale situacije, je stres za nas negativen. Stres ima torej pozitiven ali negativen vpliv na človeka.

V nadaljevanju bomo obravnavali poklicni stres gasilcev, in sicer škodljivi, negativni stres, ki pa mu pogosto skrajšano rečemo kar stres.

Stres se kot posledica občutka ogroženosti pojavi v obliki reakcije na nevarnosti iz okolja. Ima nalogo obrambe, pobega in napada npr. pri reševanju pri elementarnih nesrečah, samoobrambi, reakcijah v nevarnih situacijah. V takih trenutkih se telo v hipu aktivira v stanje največje možne pripravljenosti. To nam omogoča večjo pozornost, hitrejše razmišljanje, pripravo na hitre reakcije in koncentracijo energije, pripravljene na delovanje in vztrajanje. Delovanje poteka v smeri napada, obrambe ali pobega. Stres je v primerih ogroženosti naravna situacija in telesu ni škodljiv. Telo v napadu ali pobegu porabi pripravljene nakopičene snovi in se po prenehanju nevarnosti uravnoteži na normalno delovanje.

1.2.2 Simptomi in posledice stresa

Poznamo tri skupine simptomov, ki jih imamo za prve znanilce, da je nekdo preveč izpostavljen stresu.

1. Čustveni simptomi:

- apatija: nezadovoljnost, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh,
- anksioznost: nemir, negotovost, občutek nekoristnosti in nespoštovanja samega sebe,
- razdražljivost: nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza,
- duševna utrujenost: raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja,
- pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe: megalomanija (pretiran pomen lastne dejavnosti glede sebe ali drugih), preveč dela, nepriznavanje težav, nepoznavanje simptomov, sumničavost.

2. Vedenjski simptomi:

- izogibanje: zapiranje vase, zavračanje dela. Težave pri sprejemanju odgovornosti,
- pretiravanje: odvisnost od nikotina in alkohola, hazardne igre, seksualna promiskuiteta,
- težave z urejanjem samega sebe: zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost,
- težave s spoštovanjem zakonov: zadolženost, kaznovanje, nenadzorovano nasilno obnašanje.

3. Telesni simptomi:

- pretirana skrb ali nepriznavanje bolezni,
- pogosta obolevnost,
- fizična izčrpanost,
- pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil,
- nerazpoloženost: glavobol, nespečnost, sprememba teka, pridobivanje ali izguba teže, slabost, živčna driska, zaprtje, seksualne težave. (Luban Plozza, Pozzi, 1994,13-14)

Če se ti znaki pojavljajo skupaj, predvsem pa če trajajo dlje časa, je potrebna pomoč splošnega zdravnika ali specialista.

Ne gre torej za preprosto živčno napetost, ampak za vrsto bioloških pojavov, ki se jih le delno zavedamo, zagotovo zadevajo tudi centralni živčni sistem, predvsem pa vegetativno živčevje (Luban - Plozza, 1994, 14).

Stresa ne moremo vedno obravnavati kot nekaj negativnega. Ima namreč dve plati, pozitivno in negativno (Selye, 1976). Konstruktivni stres deluje pozitivno. Blag stres pri človeku povzroča povečanje vneme, spodbuja ustvarjalnost in delavnost. Destruktivni stres pa ima negativen vpliv na počutje, vedenje in delovanje. Prevelik stres lahko preobremeni in poruši človekov fiziološki in mentalni sistem. Posledice takšnega zloma se kažejo v bolezenskem stanju, nezadovoljstvu, neetičnem vedenju, napakah, zmanjšanem delovanju in odsotnosti z dela (Treven, 2005, 43-44).

Na hud stres se ljudje različno odzivamo. Ross in Altmaier (2000) menita, da neustrezni dejavniki v delovnem okolju pogosto povzročijo določene fiziološke simptome pri ljudeh, čeprav pa ne moremo zanemariti tudi vpliva drugih vidikov v njihovem življenju.

V okoliščinah, ko se moramo spopasti z velikimi zahtevami, ki smo jih komaj zmožni izpolniti, nastanejo v našem telesu naslednje spremembe:

- adrenalin začne naraščati,
- več krvnega sladkorja prehaja v krvni obtok,
- srčni utrip in krvni pritisk se povišata,
- dihanje postane hitrejše,
- mišice se napnejo in pripravijo telo na odziv z akcijo,
- znojimo se.

Če se vrnemo nekaj tisočletij nazaj v obdobje jamskega človeka, ugotovimo, da je tak odziv telesa človeku, ko se je srečal s kakšno divjo živaljo, le koristil, ker mu je dal posebno moč in hitrost, da je lahko pravočasno pobegnil. Tudi pešec, ki v današnjem času prečka cesto in zagleda velik tovornjak, ki z vso naglico drvi proti njemu, je lahko srečen, da se v telesu zgodijo neštete spremembe. Ne bi bilo namreč primerno, da bi bil v takšnem trenutku miren in sproščen, temveč je zanj bolje, da se požene v tek, kolikor hitro le more. Če pri človeku pride do telesnega odziva, ni pa potrebna nobena fizična akcija, nastane težava, kam z vso nastalo čezmerno energijo. Če človek ne pozna metode, s katero bi lahko obvladal in pregnal odvečno energijo, se bo ta v njem kopičila in bo verjetno povzročila katerega od fizioloških simptomov (Treven, 2005, 44-55).

1.2.3 Poklicni stres

Različni poklici, ki jih ljudje opravljamo, zahtevajo od nas velike napore. Včasih so se z večjimi obremenitvami na delovnih mestih srečevali predvsem delavci, zaposleni v poklicih, kot so sociala, zdravstvo in izobraževanje. Zaposleni, ki so se v svojem delu usmerjali predvsem k sočloveku, so bili največkrat žrtev izgorevanja na delovnem mestu. Tudi danes so ti poklici označeni za tvegane poklice, saj je narava dela taka, da človeka izčrpa čustveno, psihično in fizično.

Današnje delovno mesto je v ekonomskem in psihološkem smislu hladen, negostoljuben in nadvse zahteven prostor. Ljudje so čustveno, telesno in duhovno izčrpani. Dnevne delovne zahteve, družina in zraven še vse drugo načenjajo njihovo energijo in zavzetost (Maslach, 2002, 1).

Kakor potrjujejo raziskave, so nekateri poklici kot npr. gasilec, direktor, kirurg, lahko zelo stresni za tiste, ki jih opravljajo. Drugi, kot npr. zavarovalni statistik ali računovodja, pa veliko manj. Primerjali so več sto zaposlitev na podlagi različnih metod, med katerimi so: nadurno delo, norme, roki, tekmovalnost, fizične zahteve, delovne razmere, prevzem tveganja, zahteva po osebni pobudi, zahteva po vzdržljivosti in delo na očeh javnosti. V tabeli so prikazane zaposlitve glede na njihovo stresnost. Čim večje je število točk, tem večji je stres pri posamezni zaposlitvi (Treven, 2005, 21).

Tabela 1: Bolj ali manj stresne zaposlitve (Greenberg, Baron, 2000; v Treven 2005: 21)

Rangirno mesto	Točke stresa	Rangirno mesto	Točke stresa
Predsednik države	176,6	Odvetnik	64,3
Gasilec	110,9	Zdravnik	64,0
Direktor	108,6	Zavarovalni zastopnik	6,3
Kirurg	99,5	Univerzitetni profesor	54,2
Kontrolor zračnega prometa	83,1	Analitik tržnih raziskav	42,1
Manager za stike z javnostjo	78,1	Ekonomist	38,7
Borzni posrednik	71,7	Računovodja	31,1
Pilot	68,7	Nabavni referent	28,9
Arhitekt	66,9	Zavarovalni statistik	20,2

Izraz izgorelost (izpraznjenost, poklicni stres) je prvi uporabil klinični psiholog Freudenberg. Po njegovem mnenju pride do izgorelosti takrat, ko je posameznik izpostavljen pred zahteve, ki presegaajo njegove sposobnosti (Potrč. M. 2004).

Na delovno storilnost vpliva več dejavnikov. Poleg usposobljenosti in motivacije so pomembne tudi posameznikove osebnostne lastnosti, psihofizične sposobnosti, ustvarjalnost in struktura vrednot. Pri tem moramo upoštevati tudi druge dejavnike, kot so delovno področje, zadovoljstvo pri delu, vsebina in zahtevnost dela, plača in nagrada, delovne razmere, odnos s sodelavci, ugled organizacije in slog vodenja. V današnjem delovnem okolju je stres pogost. Zaposleni veliko časa preživijo v napetih razmerah (Treven, 2005, 95).

Razdelitev razlogov, zaradi katerih pride do stresa na delovnem mestu:

- Delovni položaj – je med najpomembnejšimi povzročitelji stresa pri delu, neredko je povezan s preveliko nasičenostjo z delom, ki je prisotna pri tekočih trakovih in nekaterih delih s stroji. Preobremenjenost in/ali prevelika nasičenost z delovnimi nalogami vplivata na krvni pritisk in nivo holesterola v krvi.
- Pomanjkanje kontrole – dela, ki ne dopuščajo avtonomije, svobodnega odločanja in časovne razporeditve ter ne vključujejo soodločanja (nizka stopnja kontrole), imajo pogosto za posledico povišan krvni pritisk in predstavljajo dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja.
- Ponavljajoča se opravila – zanje sta značilna tako prevelika nasičenost kot tudi pomanjkanje kontrole.
- Odgovornost za druge – ta je pomembno povezana s kajenjem, povišanim krvnim pritiskom in visoko stopnjo holesterola. Občutek odgovornosti za druge lahko zavira uspešno obvladovanje stresa in odločanje.
- Konfliktnost vlog – se pojavi, kadar se oseba znajde v primežu različnih pritiskov s strani nadrejenih in podrejenih, sodelavcev in strank. Takšno stanje povzroča povišanje krvnega pritiska ter potrjeno vpliva na število pritožb o somatskih tegobah.
- Nevarnost – nekateri poklici (npr. vojaški, policijski, gasilski) so lahko zelo nevarni. Zaznana nevarnost vpliva na povišanje adrenalina, srčnega utripa in krvnega pritiska. Če je takšno stanje dolgotrajno, lahko pride do bolezni. Seveda se ljudje z nekakšno samoselekcijo odločajo za nevarne poklice. V vsakem primeru pa je daljša izpostavljenost nevarnosti škodljiva.
- Stresorji okolja – vročina, onesnaženost zraka, hrup, prah ipd. so v nekaterih primerih in pogojih dela izrazito patogeni dejavniki in povzročajo mnoge, tudi težje bolezni (Selič, 1999, 120-122).

Ljudje zaznavamo dogajanje okoli nas s čutili. Če so delovne razmere neprimerne ali celo nevarne, lahko vplivajo na nastanek mnogih bolezni in delujejo kot stresni dejavniki (Treven, 2005, 28).

V smislu osebnostnega delovanja lahko poklicni stres povzroči nekatere telesne težave, kot so glavoboli, želodčne in trebušne bolezni, visok krvni tlak, napetost v mišicah in kronično utrujenost. Izgorevanje na delovnem mestu lahko povzroči psihične motne, ki se kažejo kot občutek tesnobe, potrtost in šibak spanec. Nekateri ljudje pri tem, ko se trudijo premagati stres, sežejo po alkoholu in mamilih. Če

prinašajo težave tudi domov, začneta njihova izčrpanost in negativni čustveni naboj razjedati odnose v družini in vezi s prijatelji (Maslach, 2002, 18).

1.2.4 Načini boja proti stresu

Vsakdanje življenje je za večino ljudi polno fizičnih, psiholoških, socialnih in kulturnih stresorjev, zato o stresu ne razmišljamo kot o redkem dogodku (oz. dogajanju), marveč kot o sestavnem delu življenja in ga obvladujemo na različne načine in z različnimi sredstvi (Selič, 1999, 63).

Avtorica Seličeva (1999) v svojem delu navaja različne vire, ki nam omogočajo spopadanje s stresorji. Razdelitve in opredelitve teh virov odpornosti na stres so številne, najpogosteje pa je mogoče srečati naslednjo:

- **Materialni viri** – denar in vse potrošne dobrine (hrana, obleka, stanovanje), s pomočjo katerih je možno izpolnjevati najrazličnejše zahteve okolja in družbe ter zadovoljevati svoje potrebe.
- **Fizični viri** – fizični atributi neke osebe, kot so telesna moč, zdravje in privlačnost, lahko v mnogočem olajšajo poravnavanje s stresom. Osebnostni korelat dobrega počutja so optimizem, energičnost, tekmovalnost in neredko tudi perfekcionizem – tvorijo osebnostni sindrom dobrega telesnega počutja. Za osebnostni sindrom slabega telesnega počutja pa so značilne depresivnost, anksioznost in sovražnost.
- **Intrapersonalni viri** – »notranje sile« posameznika so neredko ključni element v soigri poravnavanja s stresom. Med njimi izstopajo samopodoba, samovrednotenje, občutek lastne vrednosti. Samopodoba določa sedanje in prihodnje ravnanje, zlasti pa obdelavo informacij. Neskladne informacije ogrozijo doživljanje samega sebe, njihova obdelava zato zahteva posebno pozornost, v tem času pa odpornost pade.
- **Informacijski in izobrazbeni viri** – stres pomagajo obvladovati tako splošno znanje kot tudi specifične informacije – marsikateri bolezn, ki je posledica dolgotrajne izpostavljenosti delovanju stresorjev, se je možno izogniti z upoštevanjem priporočil o zdravi prehrani, telesni dejavnosti, dejavnih tveganja ipd.
- **Kulturni viri** – kultura s svojimi tradicijami, običaji in rituali predstavlja okvir in daje ljudem občutek skladnosti, povezanosti in zavest o smiselnosti življenja, kar vse pozitivno vpliva na obvladovanje vsakdanjih napetosti in obremenitev. Doživljanje stabilnosti in varnosti sveta se krepi s številnimi rituali, kot so poroke, krsti, mature, pogrebi in sedmine (Selič, 1999, 63-65).

Strategije spoprijemanja so lahko usmerjene k problemu, k uravnavanju čustev ali k temu, da z njihovo pomočjo problem vidimo v novi perspektivi. Najučinkovitejša je strategija, ko jo označujemo za konstruktivno akcijo in vključuje postopno, vztrajno in sistematično reševanje problema. Poteka tako na miselni kot na akcijski ravni. Če neposredna akcija ni mogoča, se lahko usmerimo k:

- **mobilizaciji notranjih moči**: nanaša se na pozitivno mišljenje o problemu, iskanju alternativ, sprejemanje lastne odgovornosti, razmišljanje o življenjskih ciljih, hrabrenje samega sebe; včasih se pokaže, da sami problema ne moremo rešiti - tedaj si lahko pomagamo z novo strategijo;
- **iskanju socialne pomoči**: pri drugih osebah iščemo informacije, pa tudi simpatijo in razumevanje; navadno poiščemo ljudi, ki so bolj seznanjeni s

problemom ali pa lahko v zvezi z njim kaj ukrepajo. Že sam pogovor nam pogosto pomaga, da problem zagledamo v novi luči;

- pomagamo **sprejetju dane situacije**: včasih je to edina možnost, posebno če smo utrpeli izgubo. To je dolgotrajen proces, ki prav tako zahteva oporo v drugih ljudeh;
- **čustveni sprostitvi**: pomagamo si lahko na več načinov, in sicer s povečano aktivnostjo (šport, izražanje čustev, katarza) ali pa z zmanjšano aktivnostjo (kasete za sprostitve, meditacija). Včasih je koristna tudi distrakcija, ko namerno opustimo reševanje problema in se posvetimo razvedrilu ali kakšni drugi dejavnosti.

Na splošno se proti stresu borimo tako, da zmanjšamo število zahtev ali povečamo zmožnost spoprijemanja z njim. Naštete strategije spoprijemanja se nanašajo predvsem na drugo možnost, ko prihajajo zahteve od zunaj. Mnogo pa je zahtev, ki si jih postavljamo sami in včasih je notranje zahteve še težje zmanjšati kot zunanje. Včasih je koristno, če zmanjšamo število življenjskih dogodkov, čeprav niso nujno neprijetni, vendar jih je preveč. V tem primeru si izdelamo spisek prioritet in morda tudi okvirni načrt, kako jih bomo razvrstili. Vsemu drugemu pa se moramo naučiti reči ne (Lamovec, 1998, 213-214).

Pri soočanju s stresom je največkrat posameznik tisti, ki lahko za samo razrešitev stresne situacije in poravnavanja s stresom naredi največ. Poravnavanje s stresom pomeni sposobnost in načine spopadanja s stresom. Vsak posameznik ga doživlja po svoje in ravno tako so individualne tudi reakcije posameznika, ko išče rešitev za svoj spopad s stresom. Na obvladovanje stresa ima velik vpliv človekovo duševno in telesno stanje, v katerem je v času čezmernih obremenitev.

Prizadeta oseba torej ne le da oceni obremenilno situacijo, temveč zanjo raziskuje tudi možne rešitve, ter rešitve ocenjuje, vrednoti, predvidi njihove možne posledice. Na koncu se odloči ter na podlagi vseh zavzetih stališč ukrepa (Rakovec Felser, 1991, 51).

Najpomembnejši dejavniki, od katerih je odvisna uspešnost premagovanja psihičnih obremenitev, so (Musek, 1994, 58):

osebne lastnosti:

- čustvena stabilnost (moč jaza, anksioznost),
- nagnjenost k depresivnosti in naučena nemoč,
- občutje nadzora in kompetentnosti,
- naučeni slogi soodločanja s stresom in obrambnega reagiranja,
- empatija, zmožnost vživljanja in sočustvovanja,
- altruizem, pripravljenost pomagati,
- značilnosti medosebnega obnašanja (npr. odprtost, zaupanje, zmožnost poiskati podporo pri drugih, spretnost v medosebnih odnosih),
- sposobnosti, znanje, veščine;

prehodne osebne značilnosti:

- razpoloženja,
- čustvena stanja,
- vloge,
- možnost ventiliranja in izpovedovanja negativnih občutij,

- ocene in presoje obremenjujoče situacije (kot izziv, kot grožnja, kot neogibna škoda ali izguba),
- razlage in atribucije obremenjujoče situacije (internalne ali eksternalne, globalne ali specifične, univerzalne ali individualne);

situacijski dejavniki in drugi zunanji dejavniki:

- socialna podpora (s strani družine, prijateljev, znancev, institucij),
- sredstva, rezerve,
- stopnja empatije ali altruizma pri drugih osebah.

Individualne strategije spopadanja s stresom:

- **Fizične aktivnosti**, kot so telesna vadba, hoja in tek, aerobika, plavanje, jahanje in kolesarjenje, so za mnoge ljudi pomemben del življenja. Telesna dejavnost je dobra zaščita pred stresom in s stresom povezanimi boleznimi. Biti mora redna, saj namreč ni vseeno, ali smo aktivni enkrat na mesec ali pa dvakrat na teden. Koristni učinki redne telesne aktivnosti se tako ne kažejo le v boljšem zdravstvenem stanju ali večji sposobnosti premagovanja stresa, temveč tudi v odločitvah in izboljšanju kakovosti opravljenega dela.
- **Meditacija** pomaga človeku na več načinov. Prvi učinek je ta, da omogoči popolno sprostitvev. Ne zavedamo se niti telesnega neudobja ali bolečine. Naše telo je sproščeno toliko časa, kolikor ga preživimo v meditaciji. Ta človeku pomaga znova vzpostaviti notranje ravnovesje.
- **Joga** je metoda, s katero se naučimo obvladati stres na telesni in duševni ravni. Je najstarejši sistem osebnostnega razvoja na svetu, ki zajema telo, um in duha. Zasnovali so edinstveno metodo za vzdrževanje ravnovesja med telesom in duhom. Ta metoda združuje gibanje, ki je človeku potrebno za fizično zdravje, z dihalnimi in meditacijskimi tehnikami, ki pomirjajo duha.
- **Hipnoza** pri človeku povzroči spremenjeno stanje zavesti, za katero je značilna izjemna sprostitvev in velika dovzetnost za sugestije. Hipnotično stanje je mogoče izzvati z usmerjanjem človekove pozornosti na mentalne, vizualne ali druge predstave in s sugeriranjem občutka sprostitvev ter dobrega počutja. S hipnozo se na podlagi sugestij doseže stanje globoke sprostitvev vseh mišic.
- **Avtogeni trening** je metoda samohipnoze, ki jo je razvil nemški psihiater J. H. Shultz. Posameznik doseže nadzor nad svojimi fiziološkimi procesi z določenimi vajami. Z njimi prenaša moč predstave na svoj organizem. Ko posameznik obvlada tehnike samohipnoze in šest standardnih vaj avtogenega treninga, je pripravljen na naslednji korak, v katerem se nauči, kako uporabiti posebne sugestije. Namenske sugestije posameznik uporabi, da bi dosegel spremembe v svojem vedenju. Posebne organske sugestije pa posameznik uporabi, da bi spremenil določene fiziološke procese.
- **Terapevtska masaža** zelo pomaga pri mentalnem in fizičnem sproščanju. Posebej ustreza ljudem, ki opravljajo delo z računalnikom ali za pisalno mizo in zaradi nepravilne drže čutijo napetost v mišicah, v vratu, ramenih in hrbtenici. Pomaga tudi pri napetosti zaradi preobremenjenosti z delom ali zaradi drugih stresnih dejavnikov. Za duhovno sprostitvev in odpravljanje napetosti zaradi stresa pa je primerna tudi aromaterapija, pri kateri se uporabljajo masažna olja z eteričnim oljem sivke, melise, pelargonije in drugih olj s pomirjajočim učinkom.
- **Prehrana** je eden najučinkovitejših načinov za premagovanje stresa in je skrb za ohranjanje telesne in duševne čilosti. Preveč intenzivna pridelava in

velika uporaba kemičnih snovi v poljedelstvu povzročata čedalje večje pomanjkanje pomembnih elementov v zemlji in pridelkih. Pogosto je težko ugotoviti, ali s prehrano dobimo dovolj vitaminov in mineralov.

- **Upravljanje s časom** – ponavadi ljudje, ki imajo na določenem področju težave, temu področju posvetijo več časa. Če posameznik namenja ustrezno pozornost vsem področjem življenja, so njegove aktivnosti usklajene. Dela se loteva sproščeno in zbrano, s problemi pa se je sposoben spoprijeti učinkoviteje. Ustrezno organiziran posameznik lahko opravi dvakrat več nalog kot tisti, ki je slabo organiziran. Ko nekdo pričakuje od nas, da bomo opravili nalogo, za katero menimo, da lahko počaka, ga moramo prijazno zavrniti in mu svoje ravnanje pojasniti (Treven, 200, 61-73).

Že samo to, da so znani načini spoprijemanja z različnimi motnjami in problemi, lahko posamezniku zbudi občutek večje moči in možnega nadzora, pri čemer je priporočljivo, da vsak tudi sam raziskuje načine obvladavanja, ki mu najbolj ustrezajo (Lamovec, 1998, 311).

Upravljanje s stresom danes postaja zelo pomembna naloga, ki ni samo usmerjena v skrb za zdravje posameznika, ampak tudi v vitalnost in uspešnost organizacije. Zelo pomembno postaja preventivno upravljanje s stresom. Upravljanje s stresom je niz aktivnosti, ki jih izvaja vodstvo z namenom zmanjšanja njegovih vzrokov v organizaciji in priprave zaposlenih za uspešno soočenje z neizbežnim stresom in njegovim obvladovanjem z namenom, da bi bile njegove posledice čim manjše tako za posameznika kot za organizacijo. V ta namen je zelo priporočljivo pripraviti celovit program upravljanja s stresom v podjetju (Potrč, M. 2004).

Med posebnimi programi, s katerimi v organizacijah lahko pomagajo zaposlenim premagovati stres, najpogosteje uporabljajo:

- Programe za usposabljanje zaposlenih, kako obvladati stres – s pomočjo teh se zaposleni seznanijo z različnimi metodami, kot so npr. sproščanje, meditacija, joga, avtogeni trening, upravljanje življenjskega sloga. Njihov namen je naučiti posameznika, kako učinkovito zmanjšati stres.
- Programe za ohranjanje zdravja in dobrega počutja – zdrav človek lažje obvladuje stres kot tisti, ki ima fobije, nočne more, motne v prehranjevanju, bolezni srca ali druge zdravstvene težave. Programi potekajo v obliki delavnic, na katerih se zaposleni naučijo, kako primerno skrbeti za svoje zdravje z določenimi vrstami vedenja, kot so: hujšanje, odvajanje od kajenja in fizične aktivnosti.
- Programe za pomoč zaposlenim – za podporo pri soočanju z različnimi problemi, kot so načrtovanje kariere, finančno in pravno svetovanje ter drugo (Treven, 2005, 93).

Ljudem, ki so doživeli travmo, lahko zelo uspešno pomagamo tako, da jim omogočimo izražanje svojih čustev in doživetij v varnem okolju, npr. v skupini za samopomoč.

Posameznik si mora najprej znova pridobiti svojo moč oz. nadzor nad življenjem. To lahko najbolje stori tako, da se poveže z drugimi, ki so v podobnem položaju in se skupno z njimi bojuje za svoje mesto v družbi. Tako se otrese sramu in drugih notranjih vidikov stigmatiziranosti ter izboljša samopodobo. Pridobi si moč, ki zaceli

njegove rane in pri tem pomaga tudi drugim. Človek, ki se osvobodi sramu, ki mu ga je vsilil sistem duševnega zdravja in družba kot celota, je storil prvi korak, da si pridobi nazaj svojo moč.

Ko razčistimo sami s seboj in sprejmemo, kar se je zgodilo, lahko tudi sprejmemo, kdo smo. Učimo se iz preteklih izkušenj, hkrati pa smo odprti za nove možnosti. Ni treba na željo drugih zožiti svoje osebnosti, saj bo to pripeljalo le do nove krize. Naša naloga je raziskati, kaj nam je v življenju pomembno in kam ga želimo usmeriti od tod. Ni tako hudo, če naredimo napako, najhuje boljijo priložnosti, ki jih nismo izkoristili (Lamovec, 1998, 271-273).

1.3 Poklicni stres gasilcev

1.3.1 Vzroki poklicnega stresa gasilcev

Posamezniki, ki svoje delo opravljajo v ekstremnih razmerah in so vsak dan izpostavljeni situacijam, ki jih ostali ljudje doživijo le redko, imajo pogosto težave, povezane s stresom in delovno izgorelostjo. Delo v intervencijskih službah sodi med takšne psihično in fizično zahtevne poklice. Obstajajo poklici, ki so zaradi svoje narave bolj stresni od ostalih. Sem sodi predvsem delo gasilcev, policistov, reševalcev, vojakov ipd. Njihova življenja so pogosto ogrožena, obenem so tudi izpostavljeni trpljenju drugih, mrtvim, ranjenim in poškodovanim. Zaradi narave dela pogosto trpi njihovo družinsko življenje, kar predstavlja dodaten stres. (Ruprecht, Andrej, 2006, 26)

Prizori, ki se pri raznih nesrečah kažejo reševalnim ekipam oz. gasilcem, so različni od dogodka do dogodka, toda vedno pretresljivi in ostanejo globoko ter trajno v spominu. (Jože Balažič, 2009, 43)

Vidijo dobre, slabe in zelo grde stvari. Vidijo umirati otroke in družine, ki za njimi žalujejo. Na pomoč jih kličejo po strelskih obračunih, prometnih nesrečah. So prekleti, pobruhani in umazani s krvjo, vendar jih malokdo vpraša, kako jim je ime. Najmanj, kar lahko rečemo je, da je njihovo profesionalno življenje grobo in zahtevno. Njihov delovni dan traja tudi 24 do 48 ur. Nekateri doživljajo stres, drugi ne. (Alenka Sever, 2009, 45)

Veliko posredovanj je stresnih, nekatera celo zelo. Mednje sodijo posledice prometnih nesreč. Poklicni gasilci so tisti, ki ponesrečenca izrežejo iz zmečkane pločevine.

Na kraju prometne nesreče poteka delo gasilcev vedno strogo profesionalno. Sami pravijo, da so takrat delavci, ki morajo narediti stvari, ki jih od njih pričakujejo. In to tudi naredijo. Če so smrtne žrtve, se zamudijo malo manj, če pa so ponesrečeni živi, je vsaka minuta dragocena. Pri hujših nesrečah najbolj vidijo, kako z vsako minuto odteka življenje (Urban Golob, 2008).

Zaradi narave dela so gasilci večkrat izpostavljeni stresnim okoliščinam, ki lahko vtisnejo neizbrisen pečat v njihovo življenje in pustijo trajne posledice. Vsak dan imajo opraviti s hudimi nesrečami in drugimi okoliščinami, v katerih so ogrožena

človeška življenja. Zato lahko prevelike delovne obremenitve in številni stresni dogodki pri njih povzročijo dolgotrajne posledice.

Gasilci se pri svojem delu pogosto srečujejo z izrednimi dogodki in okoliščinami. Narava njihovega humanitarnega dela jih nehote sili, da večkrat hodijo po robu sence smrti in življenja. Ko pomagajo drugim, spoznavajo človeško bivanje tudi v tistih segmentih, ki so večini neznani. Iz oči v oči z življenjem, kakršno je, slutijo dušo človeštva in se ob tem soočajo tudi sami s seboj. Intervencija v kriznih razmerah predstavlja stresni dogodek, ki terja ustrezno prilagoditev izrednim razmeram. Stresna reakcija telesa se začne v možganih ter se odraža v občutkih in vedenju.

1.3.2 Simptomi in posledice poklicnega stresa gasilcev

Nesreče, v katerih so mrtvi, so zelo hud travmatski dogodek. Ko se to zgodi navadnemu človeku, ima lahko težave vse življenje, poklicni gasilci pa se s tem srečujejo redno, čeprav niso nič drugačni od drugih ljudi. So tehnično zelo dobro usposobljeni, požrtvovalni, a v povprečju niso nič bolj odporni proti stresu kot kdorkoli drug.

Nenehna izpostavljenost nevarnosti, tveganje lastnega življenja, vsakodnevno spremljanje tragičnih prizorov, ki so jim izpostavljeni poklicni gasilci, pogosto mejijo na kategorijo travmatičnega stresa. Temu vsakodnevnomu delovnemu okolju intervencijskih služb lahko prištejemo še psihološke dejavnike, kot so: občutek odgovornosti za življenja drugih, nujnost sprejemanja težkih odločitev, ko odločajo o življenju in smrti, občutek nenehne lastne ogroženosti ipd.

Prav tako so visoko stresna posredovanja v množičnih nesrečah ali katastrofah. To so lahko naravne nesreče ali v zadnjih časih pogosti teroristični napadi (Kramar, 2004, 26).

Smrt, s katero se gasilci pogosto srečujejo, je najpogostejši stresor. Vsako smrt poškodovanca jemljejo kot osebni neuspeh. Vprašanja, na katere nihče ne pozna odgovora – npr. »Kaj sem naredil narobe?« ali »Kaj bi lahko storil drugače?« - so vsakdanja in lahko povzročajo hude travme (Kramar, 2004, 24).

Posledice poklicnega stresa gasilcev se kažejo na čustvenem področju. To so: živčnost, razdražljivost, čustvena otopelost, nezadovoljstvo, padec kvalitete dela, nezaupanje, izguba interesa za delo, težave v odnosih v družini. Poklicni stres pa vpliva tudi na zdravje, predvsem telesno in duševno. Najpogosteje se kaže v vedenju posameznika, kot je zapiranje vase in uporaba opojnih substanc (alkohol in droge).

Akutna stresna reakcija se razvije neposredno ali v obdobju nekaj dni po izpostavitvi osebe hudemu stresu. Gre za prehodno motnjo, ki se razvije pri osebi brez očitne duševne motenosti kot odziv na izjemne telesne in duševne obremenitve, traja pa navadno nekaj ur ali dni. Kako se bo ta psihična motnja izražala, pa je odvisno od jakosti stresa na eni strani in ranljivosti posameznika in njegove sposobnosti obvladovanja stresa na drugi strani. Simptomi, ki se pojavljajo, kažejo tipično mešano in spremenljivo podobo in vključujejo začetno stanje osuplosti ali zbežanosti, z določeno utesnitvijo polja zavesti in zoženjem pozornosti in

nesposobnostjo doumeti zunanje vtise. Tak človek bo brezciljno taval ali pa se bo ukvarjal z nepomembnimi podrobnostmi, ne glede na morda celo ogrožajoče okolje. S svojim vedenjem lahko ogroža sebe in druge, zlasti, ko se ta psihična motnja pojavi že na samem prizorišču nesreče.

Takemu stanju pri nekaterih posameznikih sledi umikanje od danih okoliščin ali pa vznemirjenost in pretirana aktivnost. Nekateri osebe bodo na primer negibno sedele in strmele predse, drugi pa bodo brezciljno bežali. Pogosto so pridruženi znaki simptomi povečanega delovanja avtonomnega živčnega sistema.

Osebe oziroma poklicni gasilci poročajo o hitrem bitju srca, pospešenem dihanju in večjem potenju. Težave se navadno razvijejo v nekaj minutah po stresnem dogodku, izginejo pa po dveh ali treh dneh, pogosto v nekaj urah. (SZPV, 2009, 26 – 27)

Prizori, ki jih pri raznih intervencijah doživljajo poklicni gasilci, so različni od dogodka do dogodka, toda vedno pretresljivi in ostanejo globoko ter trajno v spominu.

1.3.3 Posttravmatski stresni sindrom

Travme označujemo kot močno ogrožajoče dogodke. Psihoteična kriza ne le ogrozi, temveč začasno izniči osebnost posameznika, zato ni čudno, da posledice trajajo toliko časa. Človek, ki je pred kratkim doživel travmatsko izkušnjo, potrebuje varno okolje, kjer bo imel čas, da premisli, podoživi in izrazi svoje misli in čustva zaupni osebi. To mu omogoči, da svojo izkušnjo premisli in poišče pot naprej. Posledice travme označujemo kot posttravmatske stresne motnje in vključujejo:

- stanje pripravljenosti, nenehno opazovanje, kaj se dogaja zunaj in znotraj,
- zmanjšanje ali izgubo možnosti za pozitivna čustva, kot so radost, igrivost, pa tudi ustvarjalnost in spontanost, zmanjša se tudi zmožnost doživljanja stika z ljudmi,
- težave pri koncentraciji in spominjanju,
- izgubo vsake čustvene odzivnosti ali občasne napade besa,
- slabo razpoloženje, utrujenost, obupanost, apatijo, pomanjkanje energije,
- tesnobo v obliki telesnih težav ali zaskrbljenosti, strahov, nizkega samospoštovanja itn.,
- vsiljevanje bolečih spominov, ki so povezani s travmo,
- podoživljanje delov travmatskega doživetja (flashback),
- nespečnost,
- samomorilne misli (Lamovec, 1998, 270-271).

Od nekdanj je znano, da nekateri izjemno stresni dogodki puščajo zelo resne duševne, vedenjske in telesne posledice. Največ teh dogodkov se pripeti v vojni ali ob nesrečah, zato ni čudno, da so raziskovalci postali nanje pozorni predvsem v zvezi z razmerami, ki spremljajo vojno, nasilje in nesreče (Musek, 1994, 39).

Posttravmatska stresna motnja je zapozneli odgovor posameznika na izpostavitve stresu in vključuje podoživljanje stresnega dogodka. To je psihična motnja, ki nastopi kot daljši odziv na stresni dogodek ali obremenilne okoliščine izjemno nevarne ali katastrofične narave, kar skoraj vsakogar spravi v hudo stisko. Nekateri ljudje so bolj ranljivi in razvijejo to motnjo že pri manj intenzivnem stresnem

dogodku, drugi pa so sposobni prenašati hujše stresne dogodke in ne razvijejo omenjene motnje.

Nekateri dejavniki nakazujejo večjo verjetnost, da se bo pri nekom razvila posttravmatska stresna motnja. Motnja se običajno kaže s ponovnim podoživljanjem travme v obliki vsiljivih spominov, sanj in nočnih mor. Ljudje s to motnjo so čustveno otopeli, nič jih ne razveseli ali užalosti, opuščajo socialne stike, ne odzivajo se na pobude okolice, niso se več sposobni veseliti, izogibajo se vsem situacijam, ki spominjajo na travmatski dogodek. Pojavljajo se tudi težave pri spanju ter posledično utrujenost preko dneva, pretirano odreagirajo na dražljaje iz okolja. Pogosto se z omenjenimi težavami prepletata depresija ter samomorilne misli. (SZPV; 2009, 26-27)

Posttravmatska stresna motnja predstavlja hude psihološke posledice zaradi izpostavljenosti oz. konfrontacije ali pa je priča stresnim dogodkom, ki jih je oseba doživela kot zelo ogrožajoče.

Kriteriji posttravmatske stresne motnje:

- Travmatski dogodki so dogodki, ki vključujejo aktualno smrt nekoga, grožnjo smrti, hudo telesno poškodbo, grožnji telesni ali psihični integriteti in to v obsegu, ki prekaša obrambne zmožnosti posameznika. Med te dogodke zanesljivo sodi večina službenih situacij, s katerimi se soočajo intervencijske službe. Odgovor na take stresne dogodke mora vključevati tudi intenziven strah, nemoč ali grozo.
- Oseba travmatski dogodek stalno podoživlja, bodisi kot vdiranje spominov, misli na ta dogodek, ga podoživlja v sanjah.
- Poskuša se izogibati vsem dražljajem, situacijam, mislim, ki osebo kakorkoli spominjajo na travmatski dogodek, opazamo splošno otopelost čustvenega reagiranja.
- Oseba kaže stalne znake prekomerne vznemirljivosti, razdražljivosti, ki jo pri njej pred travmatskim dogodkom ni bilo zaslediti. (SZPV, 2009, 48)

1.3.4 Možnosti zmanjševanja poklicnega stresa

Med posebnimi programi, s katerimi v organizacijah lahko pomagajo zaposlenim premagovati poklicni stres, najpogosteje uporabljajo:

- Programe za usposabljanje zaposlenih, kako obvladati stres – s pomočjo teh se zaposleni seznanijo z različnimi metodami, kot so npr. sproščanje, meditacija, joga, avtogeni trening, upravljanje življenjskega sloga. Njihov namen je naučiti posameznika, kako učinkovito zmanjšati stres.
- Programe za ohranjanje zdravja in dobrega počutja – zdrav človek lažje obvladuje stres kot tisti, ki ima fobije, nočne more, motnje v prehranjevanju, bolezen srca ali druge zdravstvene težave. Programi potekajo v obliki delavnic, na katerih se zaposleni naučijo, kako primerno skrbeti za svoje zdravje z določenimi vrstami vedenja, kot so npr. hujšanje, odvajanje od kajenja in fizične aktivnosti.
- Program za pomoč zaposlenim – podporo pri soočanju z različnimi problemi, kot so npr. načrtovanje kariere, finančno in pravno svetovanje ter drugo. (Treven 2005, 93)

Podjetja lahko pomagajo zaposlenim zmanjšati poklicni stres z naslednjimi aktivnostmi:

- z analizo in oceno stresa z namenom določiti faktorje stresa v podjetju,
- s programi za dvigovanje fizične in psihične kondicije zaposlenih ter zdravja,
- z izboljševanjem pogojev dela,
- z menjavo dela oziroma ustreznim razporejanjem delavca na ustreznjše delo,
- z omogočanjem večjega občutka kontrole nad lastno situacijo,
- s programi izobraževanja,
- z informiranjem zaposlenih,
- s programi individualne pomoči: svetovanja, psihoterapije za reševanje problemov, izzvanih s stresom, angažiranje zunanjih institucij za reševanje takšnih problemov in strokovnjakov,
- s programi usposabljanja za obvladovanje stresa (trening sproščanja, veščine komuniciranja, reševanje problemov, odločanje, treningi meditacije).

Cilj je pomoč pri soočanju s stresom in odpravljanje vseh okoliščin dela, ki povzročajo stresne odzive pri ljudeh. Zaposleni, ki doživljajo manj stresa, so tudi bolj uspešni (Potrč, 2004).

Najučinkovitejši nasveti za zmanjšanje poklicnega stresa so:

1. V svoje delo investirajmo najboljše, kar imamo: znanje, izkušnje, ideje, izvirnost, ustvarjalnost, zavzetost, motivacijo in inteligenco.
2. Ne pozabimo na čustveno komponento zadovoljstva pri delu.
3. Bodimo pozorni na svoj bioritem. Najtežje naloge opravimo med dopoldanskim ali popoldanskim vrhuncem.
4. Kadar smo zelo obremenjeni, si privoščimo počitek po svoji izbiri.
5. Zagotovimo si redne odmore, v katerih delajmo le tisto, kar nas veseli.
6. Naučimo se opravičiti brez občutka ponižanja in krivde.
7. Za zahtevnejše naloge si vzemimo dovolj časa.
8. Naučimo se pravočasno reči ne nečemu, česar ne zmoremo narediti oziroma ne sodi v naše delovno področje.
9. V konfliktnih situacijah ohranimo mirno kri, bodimo širokosrčni in stvarni, nasprotnika pa nikoli ne ponižujemo.
10. Naučimo se konstruktivno nasprotovati brez prepiranja, očitiranja, poniževanja in groženj. (Zdravje, 2004, 6)

2 PROBLEM

Glavni namen naloge je bil raziskati in dobiti podrobnejši vpogled v problem poklicnega stresa gasilcev. Kot cilj smo si postavili odgovoriti na naslednja problemska vprašanja:

- 1 Kateri dejavniki v času trajanja gasilske intervencije povzročijo največjo fizično in kateri največjo psihično obremenitev?
- 2 Kakšen stres doživljajo poklicni gasilci ob intervencijah, po intervencijah in kakšne so posledice tega?
- 3 Kakšno pomoč jim nudijo in katera oblika pomoči oz. boja proti stresu je najbolj učinkovita?

3 HIPOTEZE

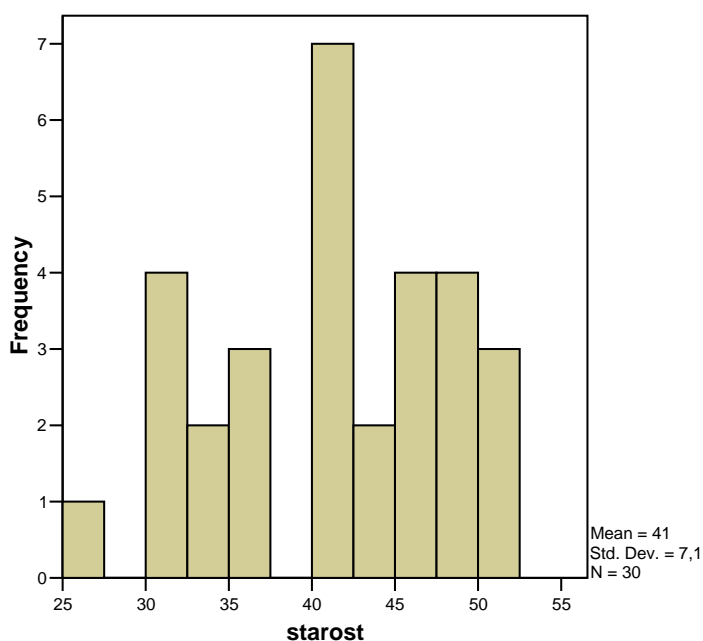
V skladu s problemi smo glede na praktične izkušnje in poznavanje dela poklicnih gasilcev postavili naslednje hipoteze.

1. Predvidevali smo, da gasilce fizično najbolj obremenjuje težka zaščitna obleka, gašenje požarov, vlečenje težkih cevi, iznos ponesrečencev, psihično pa prometne nesreče s smrtnim izidom, še posebno, če so žrtve otroci ter stanje oseb, ki ostanejo brez premoženja.
2. Ker so telesno dobro pripravljene, smo domnevali, da bolj kot telesni stres gasilce obremenjuje psihični stres, ki ga doživljajo tako ob sami intervenciji in še precej časa kasneje – grozljive, nevarne, mučne situacije pogosto še dolgo zatem podoživljajo, se jih spominjajo, o njih sanjajo, se sprašujejo, če bi lahko ravnali bolje, pametneje, hitreje... Domnevali smo, da podobno kot poklicni vojaki trpijo za klasičnim posttravmatskim stresnim sindromom, ki pogosto vztraja dolge mesece, leta, včasih pa se sploh nikoli ne neha.
3. Poklicnim gasilcem pri nas trenutno nudijo malo strokovne pomoči v boju proti stresu, vendar se situacija v zadnjih letih obrača na bolje. Domnevali smo, da zelo pomemben del boja proti stresu predstavlja komunikacija med samimi gasilci, še posebno po stresnih intervencijah, ko najbolj pomirjevalno deluje pogovor s starejšim, bolj izkušenim kolegom, ki prizadetega zelo dobro razume in zna najti ustrezno tolažilno besedo, nasvet v dani situaciji.

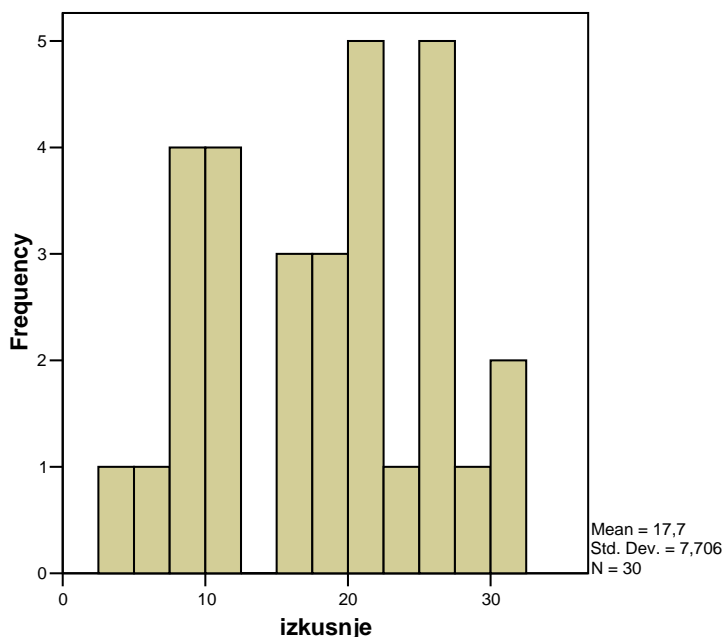
4 METODOLOGIJA

4.1 Poskusne osebe

Vzorec poskusnih oseb je sestavljalo 30 poklicnih gasilcev, zaposlenih v Gasilsko reševalni službi Kranj. Stari so bili med 26 in 52 let, v povprečju 41 let ($x = 41,0$; $SD = 7,1$). Porazdelitev glede na starost prikazuje slika 1. Vsi so bili moškega spola. Njihove delovne izkušnje v poklicu gasilca so obsegale najmanj 4 leta pa vse do 31 let; v poprečju so imeli skoraj 18 let ($x = 17,7$; $SD = 7,7$) delovnih izkušenj v poklicu gasilca. Porazdelitev glede na delovne izkušnje prikazuje slika 2. Zaradi zahtevnosti zbiranja in kvalitativne analize podatkov smo se omejili na razmeroma majhen namenski vzorec poskusnih oseb, ki so bile v raziskavi pripravljene sodelovati. Ker se resnost problema in posledice poklicnega stresa začno v polni meri kazati šele čez dalj časa (kopičenje stresa), smo se namerno omejili na gasilce z vsaj nekaj leti praktičnih izkušenj dela na terenu. Menimo, da dani vzorec razmeroma dobro reprezentira populacijo poklicnih gasilcev pri nas.



Slika 1: Porazdelitev poskusnih oseb glede na starost.



Slika 2: Porazdelitev poskusnih oseb glede na delovne izkušnje v letih.

4.2 Pripomočki

Pri zbiranju podatkov smo uporabili naslednje pripomočke:

- predlogo standardiziranega intervjuja oz. spisek vprašanj, ki smo jih zastavili vsem poskusnim osebam (glej prilogo 1),
- pisalo,
- prazne liste za zapisovanje odgovorov.

4.3 Postopek

Podatke o tem, kako poklicni gasilci doživljajo in podoživljajo stresne dogodke na intervencijah ter njihovo odzivanje na stres, smo zbrali s pomočjo pogovorov s poklicnimi gasilci oz. posebej za ta namen izdelanega standardiziranega intervjuja. Njihovo sodelovanje je bilo prostovoljno. Najprej smo osebo poprosili, če je pripravljena sodelovati v raziskavi tako, da odgovori na nekaj vprašanj v zvezi z njenim delom in stresom. Zaradi večje iskrenosti in pripravljenosti za sodelovanje smo vsakemu posamezniku zagotovili, da njegova identiteta ne bo znana nikomur drugemu, razen izvajalcu – obravnavan in voden bo samo kot poskusna oseba. Vse pogovore oz. intervjuje smo opravili v mirnem prostoru, na samem z eno poskusno osebo, tako da je drugi niso motili. Intervju je potekal v obliki sproščenega pogovora. Vsem poskusnim osebam smo zastavili ista vprašanja v istem vrstnem redu. Vedno smo potrpežljivo počakali, da je poskusna oseba podala tako dolg in obširen odgovor, kot je želela. Nismo ji vsiljevali vnaprej oblikovanih odgovorov, ampak pustili, da odgovore oblikuje povsem samostojno. Ob tem smo sproti čimbolj natančno zapisovali njene odgovore, v nekaterih primerih pa beležili tudi čustvene

reakcije poskusne osebe. Po potrebi smo kako vprašanje tudi dodatno pojasnili, kar pa večinoma ni bilo potrebno. Ob koncu intervjuja smo se osebi zahvalili za sodelovanje.

Rezultati so statistično obdelani in grafično prikazani s pomočjo računalniških programov Excel in SPSS. Dodatno smo uporabili še kvalitativno analizo podatkov, ki ponuja veliko boljši vpogled v doživljanje poklicnega stresa kot zgolj številčni podatki. Kvalitativno in kvantitativno analizo smo kombinirali. Najprej smo se lotili analize podatkov po posameznih vprašanjih. Odgovore poskusnih oseb smo preuredili in združili odgovore vseh poskusnih oseb na posamezno vprašanje. Zaradi boljše preglednosti smo njihove odgovore nekoliko okrajšali, uporabili »telegrafski« stil pisanja, pri tem pa pazili, da ne bi zmanjšali njihove razumljivosti. Tako oblikovane odgovore smo večkrat prebrali, premislili o njihovi vsebini in poiskali nekaj kategorij odgovorov, ki so se najpogosteje ponavljali. Praviloma je bilo opaziti, da so si (čeprav z nekoliko drugačnimi besedami) poskusne osebe kar precej enotne v mnenju o tem, kaj je najtežje, obremenjujoče, stresno... pri njihovem delu. Po oblikovanju kategorij smo prešteli frekvence odgovorov, ki so se uvrstili v posamezno kategorijo. Če je nek odgovor vključeval več naštetih stvari, smo ga uvrstili v več kategorij. Na podlagi frekvenc smo izračunali odstotek gasilcev, ki na dano vprašanje dajejo istovrstni odgovor.

Naredili smo tudi kvalitativno analizo po poskusnih osebah in sicer tako, da smo na podlagi vseh izjav posamezne osebe povzeli zlasti naslednje:

- katere telesni in duševni simptome stresa pri sebi opaža,
- kako dolgo ti simptomi trajajo,
- kako si pomaga v boju pri stresu,
- značilnosti njene najtežje intervencije,
- morebitne posebnosti.

Na podlagi vseh povzetkov smo kasneje izoblikovali še splošni povzetek prevladujočega stanja in značilnosti stresa pri vseh poskusnih osebah.

5 REZULTATI Z INTERPRETACIJO

Rezultati oz. dobesedni zapisniki odgovorov poskusnih oseb v intervjujih se nahajajo na koncu naloge v prilogi 2.

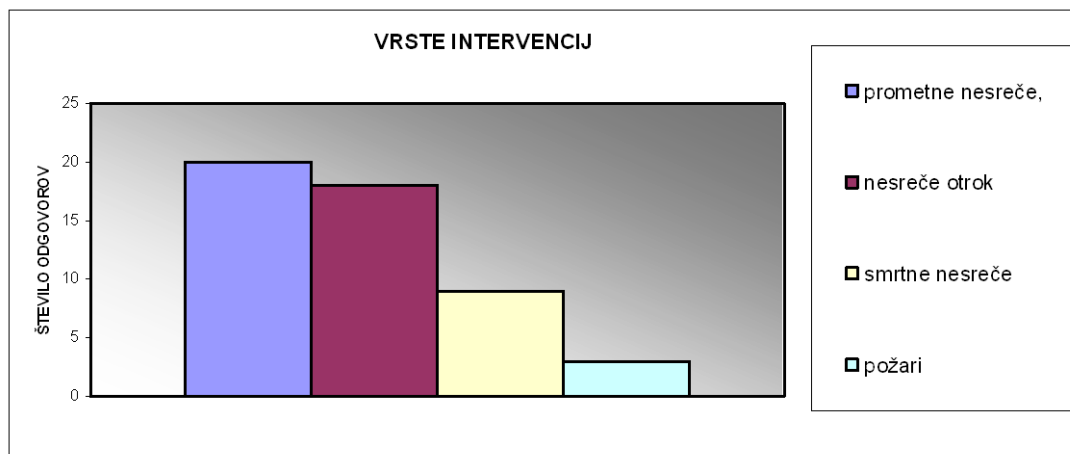
5.1 Analiza odgovorov po vprašanjih

Ker so posamezne poskusne osebe na dano vprašanje navajale več odgovorov oz. kombinacijo več odgovorov in smo njihov odgovor šteli v vseh kategorijah, vsota frekvenc presega število poskusnih oseb (N = 30). Povedano drugače, pri odgovoru se posamezna poskusna oseba ni omejila samo na en podatek, ampak je običajno navedla več situacij, dejavnikov ipd.

1. Katere vrste gasilskih intervencij na splošno bi označili kot najbolj stresne?

Tabela 2: Frekvence in odstotki odgovorov na 1. vprašanje.

	Frekvenca	%
prometne nesreče,	20	66,7
nesreče otrok	18	60
smrtne nesreče	9	30
požari	3	10



Slika 3: Najbolj stresne vrste intervencij po frekvenci odgovorov.

Kot je razvidno iz tabele 2 in slike 3 je večina, kar dve tretjini gasilcev, precej enotnih v tem, da so najbolj stresne intervencije v prometnih nesrečah. Samo malo manj jih meni, da so najbolj stresne intervencije, v katerih so udeleženi otroci. Precej manj jih kot najbolj stresne navaja smrtne nesreče in še manj požare, kar je pravzaprav zanimivo, saj bi laik pričakoval, da gasilci v največji meri gasijo požare in precej manj delajo kaj drugega. Seveda so največkrat navajali kombinacijo omenjenega. Povzamemo lahko, da jih še zlasti pretresejo prometne nesreče, v katerih umre otrok. Očitno gasilci precej pogosteje posredujejo v prometnih nesrečah kot požarih, kar si lahko razložimo s pogostostjo obojega – prometne nesreče, tudi zelo hude, so v sodobnem času dokaj pogoste, medtem ko so zelo nevarni in obsežnejši požari

precej bolj redki. Prometne nesreče pogosto zahtevajo človeška življenja, pri čemer so ljudje hudo iznakaženi, prizori pa skrajno neprijetni in krvavi. Gledanje takih prizorov je vedno stresno, saj nas boleče opomni na krhkost in minljivost človeških življenj. Neredko pa je mogoče videti tudi hudo trpljenje še živih in preživelih. Povsem razumljivo je, da se vse to zdi še toliko huje, če ne gre za staro ali vsaj odraslo osebo, pač pa za mladega človeka ali celo otroka. Težko sprejmemo, da nekdo izgubi življenje, še preden je dobro začel živeti in nekako krivično se nam zdi, da se to zgodi tudi »nedolžnim« malim otrokom. Gasilci so povečini tudi starši, zato si toliko bolj živo lahko predstavljajo, kako hudo mora biti za starše. Ob takih dogodkih se človeku tudi nehote vsiljujejo razne neprijetne misli, da se kaj podobnega lahko zgodi tudi njegovim otrokom, kar so ob drugih odgovorih omenjali tudi gasilci sami. Takih stresov na žalost ne moremo zmanjšati in še manj odpraviti, saj so hude prometne nesreče sestavni del moderne dobe. Vse, kar je mogoče storiti, je to, da gasilce predhodno dobro pripravimo tudi na take situacije in z ustrežno poklicno orientacijo in selekcijo poskrbimo, da psihično nestabilni ljudje, nevrotiki, čustveno zelo občutljivi in ljudje z nizko frustracijsko toleranco sploh ne opravljajo takega poklica.

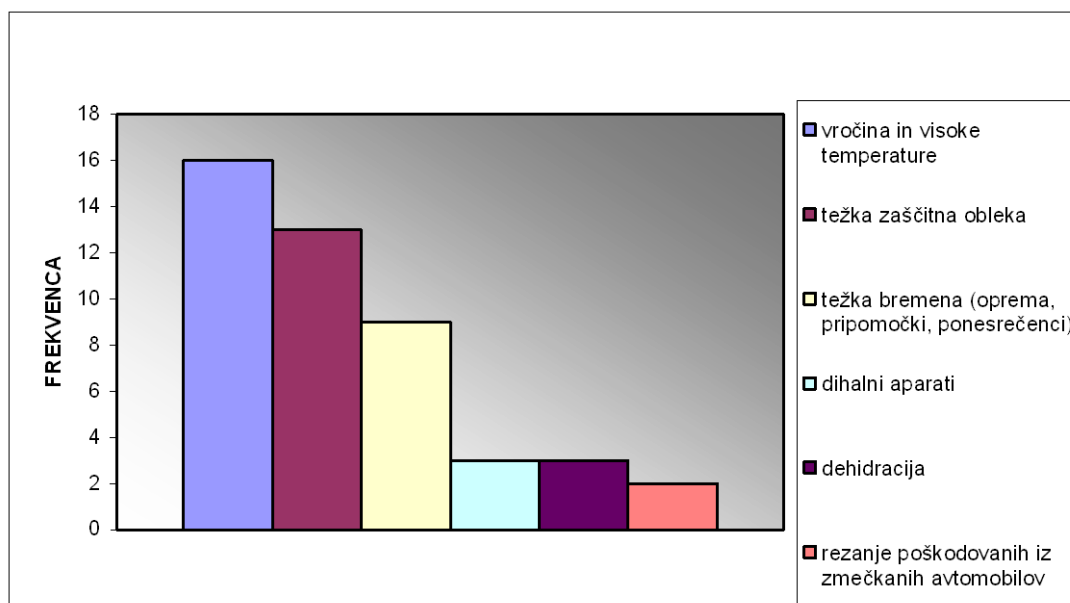
2. Kaj vas v času trajanja intervencije najbolj obremeni fizično oz. telesno?

Tabela 3: Frekvence in odstotki odgovorov na 2. vprašanje.

	Frekvenca	%
vročina in visoke temperature	16	53,3
težka zaščitna obleka	13	43,3
težka bremena (oprema, pripomočki, ponesrečenci)	9	30
dihalni aparati	3	10
dehidracija	3	10
rezanje poškodovanih iz zmečkanih avtomobilov	2	6,7

Iz tabele 3 in slike 4 je razvidno, da med intervencijo gasilce telesno najbolj obremeni vročina oz. visoke temperature, temu pa sledi težka zaščitna obleka, ki poleg teže še dodatno prispeva k temu, da je gasilcem zelo vroče. Precej jih obremenjuje tudi nošenje raznih težkih bremen, ki so sestavni del opreme in pripomočkov, neredko pa morajo po težavnem terenu in v nerodnih okoliščinah nositi tudi ponesrečence in umrle, kar je fizično nedvomno dokaj naporno. Manj se jih pritožuje nad nošenjem dihalnih aparatov in dehidracijo, še redkejši pa nad rezanjem poškodovancev iz zmečkanih avtomobilov, kar pa je brez dvoma fizično dokaj naporno. Posebna razlaga ni potrebna, saj je povsem jasno, da gre vedno za velik telesni napor, ki ga od njih pri delu zahteva oprema in sama narava dela.

Ta telesni stres bi se dalo vsaj delno zmanjšati s sodobnejšo tehnološko opremljenostjo, ki bi vključevala lažjo opremo in pripomočke in lažje, vendar nič manj varne zaščitne obleke. Glede na nevarnost dela zaščitnih sredstev seveda ni mogoče opustiti, lahko pa se ta sredstva znatno izboljšajo in prilagodijo rabi ljudi.

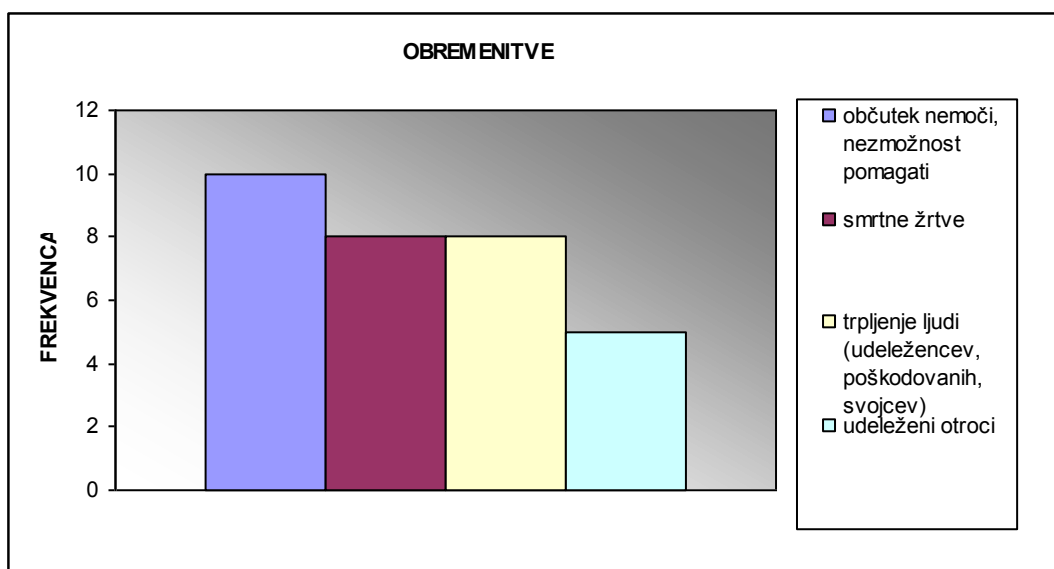


Slika 4: Najpomembnejše fizične obremenitve glede na frekvence odgovorov.

3. Kaj v času trajanja intervencije vas najbolj obremeni psihično oz. duševno?

Tabela 4: Frekvence in odstotki odgovorov na 3. vprašanje.

	Frekvenca	%
občutek nemoči, nezmožnost pomagati	10	33,3
smrtne žrtve	8	26,7
trpljenje ljudi (udeležencev, poškodovanih, svojcev)	8	26,7
udeleženi otroci	5	16,7



Slika 5: Psihične obremenitve glede na frekvence odgovorov.

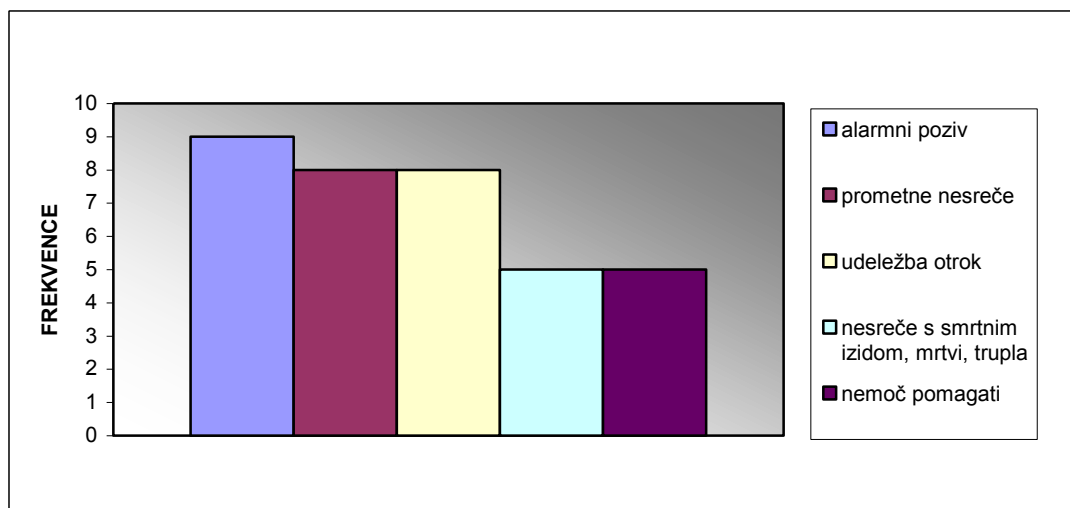
Tabela 4 in slika 5 prikazujeta, kaj v času trajanja intervencije gasilce najbolj psihično obremeni. Najbolj jih pretrese občutek lastne nemoči in (neredko

utemeljen) občutek, da žrtvam ne morejo pomagati. Vse skupaj je največkrat povezano s smrtjo žrtev in trpljenjem udeležencev in svojcev. Pogled na mrtvega otroka je velika psihična obremenitev, saj vsak nehote pomisli na lastnega otroka. Čeprav so le redki izrazili občutke dvoma in krivde, pa se v situacijah, ko kljub trudu nismo uspeli nekoga rešiti, ljudje vedno sprašujemo ali smo res naredili vse, kar je bilo mogoče, ali morda ne bi zmogli tudi več, bolje, hitreje... in bi morda človeka rešili. Takšne situacije praviloma vzbujajo občutke krivde in dvoma v pravilnost lastnega ravnanja. Ti občutki so še toliko bolj izraziti, če se glede na okoliščine zdi, da je samo malo manjkalo, pa bi uspeli.

4. Kaj od vsega v gasilskem poklicu se vam zdi najbolj stresno?

Tabela 5: Frekvence in odstotki odgovorov na 4. vprašanje.

	Frekvenca	%
alarmni poziv	9	30
prometne nesreče	8	26,7
udeležba otrok	8	26,7
Nesreče s smrtnim izidom, mrtvi, trupla	5	16,7
nemoč pomagati	5	16,7



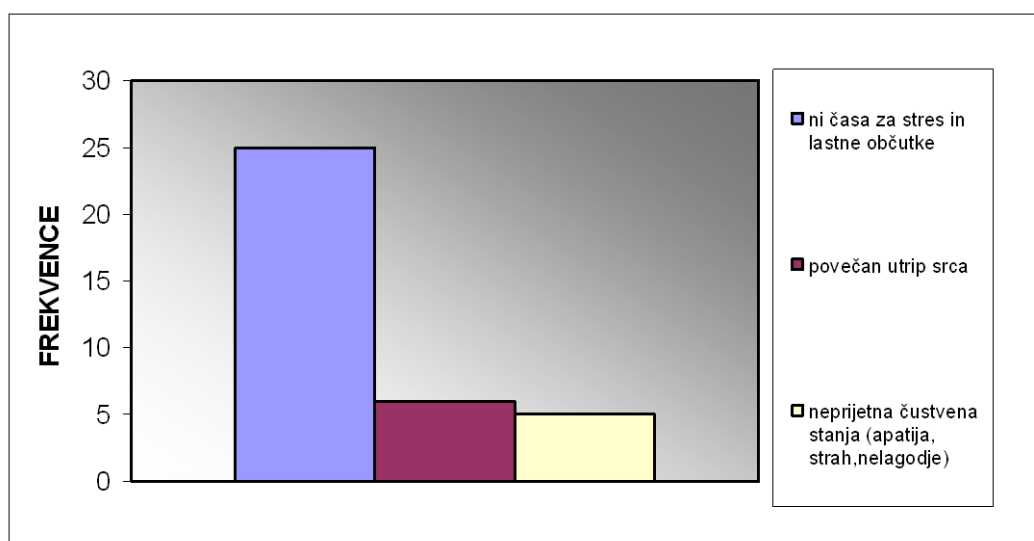
Slika 6: Najbolj stresni dejavniki glede na frekvence odgovorov.

Tabela 5 in slika 6 prikazujeta najbolj stresne dogodke v gasilskem poklicu. Na podlagi odgovorov je za vprašane najbolj stresen alarmni poziv na intervencijo, temu pa sledijo prometne nesreče, udeležba otrok v nesrečah ter nesreče s smrtnim izidom in nemoč. Zvočni signal, ki se sproži ob najavi nesreče, požara ipd., ima značilen zvok, ki v posamezniku lahko sproži naraščanje adrenalina. V bistvu je to znak, da se mora človek spopasti z velikimi zahtevami. Ti zvočni alarmi imajo enak zvok kot na letališčih, trgovskih centrih... Tako gasilce zvok alarma spremlja na vsakem koraku. Ker gasilca ta zvok spremlja skozi vso zaposlitev, je težko najti rešitev, kako se znebiti stresa ob aktiviranju alarma. Ob alarmu pa se pojavi tudi problem informiranosti o vrsti intervencije. Te informacije so velikokrat pomanjkljive, kar gasilcem otežuje delo, zato je vsak poziv na alarm stresen, ker ne vedo, kaj jih na kraju samem čaka. Alarm je znak, da se je nekje zgodilo nekaj slabega in bo potrebna pomoč, zato menimo, da jo to tisto področje v gasilstvu, kjer se obremenitve ne da odpraviti ali zmanjšati.

5. Kako občutite in doživljate stres ob samih intervencijah? Katere telesne in duševne znake stresa občutite?

Tabela 6: Frekvence in odstotki odgovorov na 5. vprašanje.

	Frekvenca	%
ni časa za stres in lastne občutke	25	83,3
povečan utrip srca	6	20
neprijetna čustvena stanja (apatija, strah, nelagodje)	5	16,7



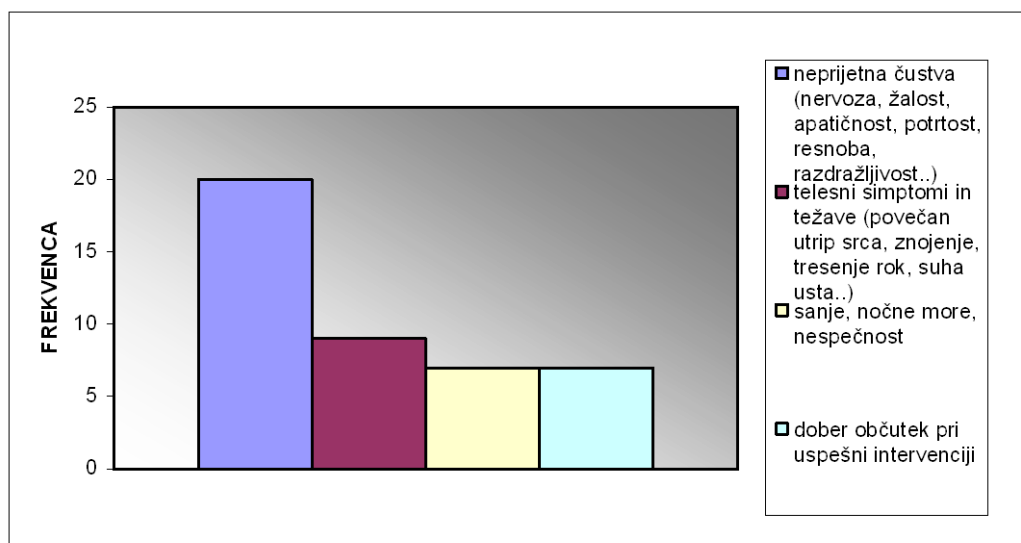
Slika 7: Stres ob intervenciji glede na frekvence odgovorov.

Kot je razvidno iz tabele 6 in slike 7, večina vprašanih meni, da ni časa za stres in lastne občutke v času trajanja intervencije, vendar ti občutki pridejo kasneje. Nekaj jih čuti povečan utrip srca, nekatere pa spremljajo neprijetna čustvena stanja, kot so apatija, strah, neugodje. Ti simptomi so povezani z naraščanjem adrenalina, ki se sproži ob nenadnih dogodkih, predvsem kadar gre za akcijo v času intervencije. Vožnja na kraj dogodka je bolj stresna kot delo na intervenciji, ker gasilci ne vedo natančno, kaj jih čaka, že mobilizirane telesne energije (kar se začne ob alarmu) pa pred prihodom na kraj nesreče ne morejo porabiti s fizičnim delom. Povsem razumljivo je, da zaradi same narave intervencij, ki zahtevajo hitro ukrepanje in mnogo akcije, gasilci ob tem nimajo časa in energije, da bi se ukvarjali z lastnim telesnim in duševnim počutjem. Zato tedaj zaznajo le malo ali nič simptomov stresa.

6. Kako občutite in doživljate stres po končanih intervencijah? Katere telesne in duševne znake stresa občutite?

Tabela 7: Frekvence in odstotki odgovorov na 6. vprašanje.

	Frekvenca	%
neprijetna čustva (nervoza, žalost, apatičnost, potrnost, resnoba, razdražljivost..)	20	66,7
telesni simptomi in težave (povečan utrip srca, znojenje, tresenje rok, suha usta..)	9	30
sanje, nočne more, nespečnost	7	23,3
dober občutek pri uspešni intervenciji	7	23,3



Slika 8: Stres po intervenciji glede na frekvence odgovorov.

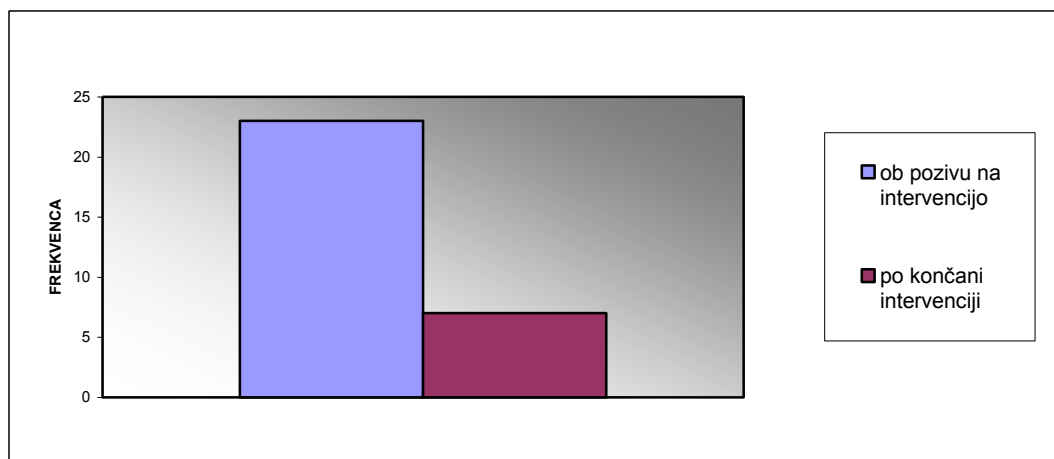
Tabela 7 in slika 8 prikazujeta, kako gasilci občutijo oziroma doživljajo stres po končani intervenciji. Največ vprašanih navaja neprijetna čustva (nervoza, žalost, apatičnost, potrnost, resnoba, razdražljivost). Različni ljudje različno prenašajo stres. Člani intervencijske ekipe so izpostavljeni stresu in travmi, ki kratkoročno in dolgoročno ogrožata njihovo zdravje, povečuje se število delovnih poškodb, telesnih zdravstvenih težav, psihične motnje, pa tudi zloraba alkohola in drugih substanc. Nekateri navajajo telesne simptome in težave, kot so povečan utrip srca, znojenje, tresenje rok, suha usta. Nekaj vprašanih ima tudi hude sanje, ki jih spremljajo nočne more in nespečnost. Če se je intervencija uspešno končala, pa nekateri navajajo tudi dober občutek pri uspešni intervenciji. Kot smo opisali že v uvodu, se zdi, da vsaj občasno (po težjih intervencijah) mnogi gasilci kažejo tipične znake posttravmatske stresne motnje oz. sindroma, kar pa ni presenetljivo in je glede na naravo dela celo pričakovano.

7. Kdaj se vaši občutki stresa zdijo najmočnejši – ob pozivu na intervencijo (preden pridete na kraj intervencije), med samo intervencijo (ko dejansko pomagate) ali po končani intervenciji?

Tabela 8: Frekvence in odstotki odgovorov na 7. vprašanje.

	Frekvenca	%
ob pozivu na intervencijo	23	76,7
po končani intervenciji	7	23,3

Iz tabele 8 in slike 9 je razvidno, da nobena izmed poskusnih oseb ni navedla, da so njeni občutki stresa najmočnejši med intervencijo, kar pa so ob tem in ostalih vprašanih tudi same dobro pojasnile – med intervencijo imajo toliko dela in se z reševanjem tako mudi, da se praktično nihče od njih nima časa posvečati sebi in se osredotočati na lastne občutke. Zato pa se ti občutki pojavijo kasneje.

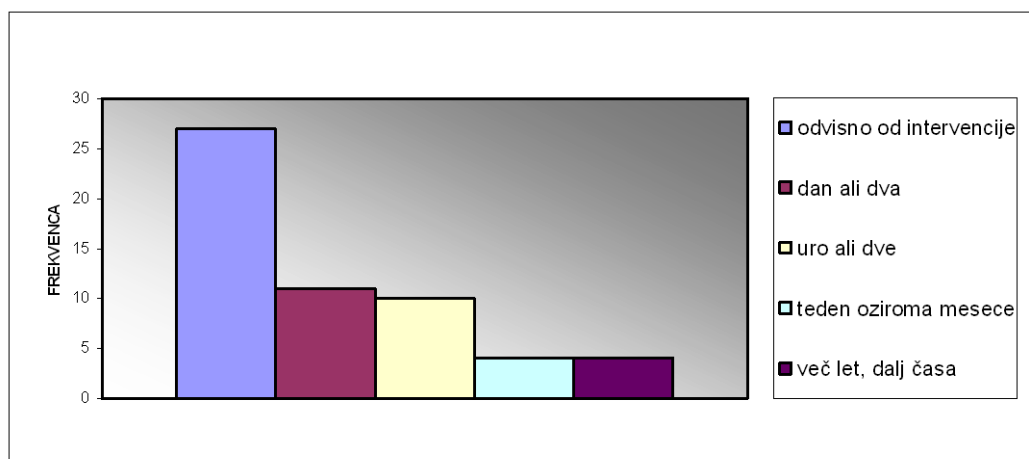


Slika 9: Kdaj so občutki stresa najmočnejši glede na frekvence odgovorov.

8. Koliko časa po intervenciji potrebujete, da se povsem umirite oz. vrnete v vaše običajno počutje?

Tabela 9: Frekvence in odstotki odgovorov na 8. vprašanje.

	Frekvence	%
odvisno od intervencije	27	90
dan ali dva	11	36,7
uro ali dve	10	33,3
tedne oz. mesece	4	13,3
več let, dlje časa	4	13,3



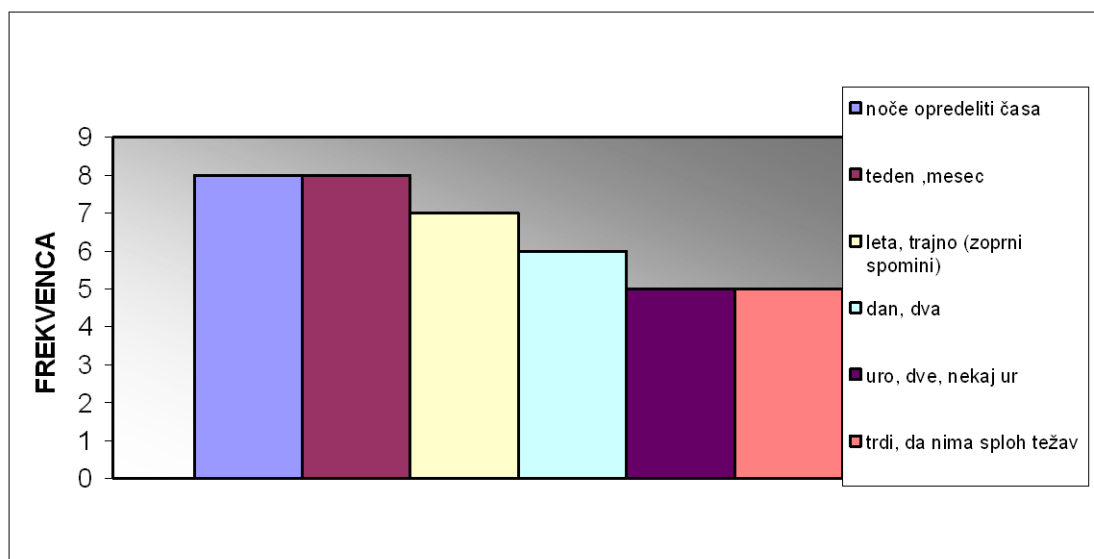
Slika 10: Čas potreben za umiritev po intervenciji glede na frekvence odgovorov.

Največkrat so gasilci navajali razpon časa, v katerem se povsem umirijo po končani intervenciji. V tabeli 9 in sliki 10 je razvidno, da so skoraj vsi poudarili, da je potreben čas zelo odvisen od vrste in značilnosti intervencije, kar ni potrebno posebej razlagati. Po večini intervencij se razmeroma hitro umirijo, medtem ko se po nekaterih še dolgo ne morejo. Čeprav so take intervencije redkejše, pa predstavljajo toliko večji problem za posameznike, ki so v njih sodelovali.

9. Koliko časa po vaši najtežji intervenciji ste še občutili negativne posledice stresa, imeli razne težave ipd.?

Tabela 10: Frekvence in odstotki odgovorov na 9. vprašanje.

	Frekvenca	%
noče opredeliti časa	8	26,7
teden dni, mesec	8	26,7
leta, trajno (zopni spomini)	7	23,3
dan ali dva	6	20
uro ali dve, nekaj ur	5	16,7
trdi, da nima sploh težav	5	16,7



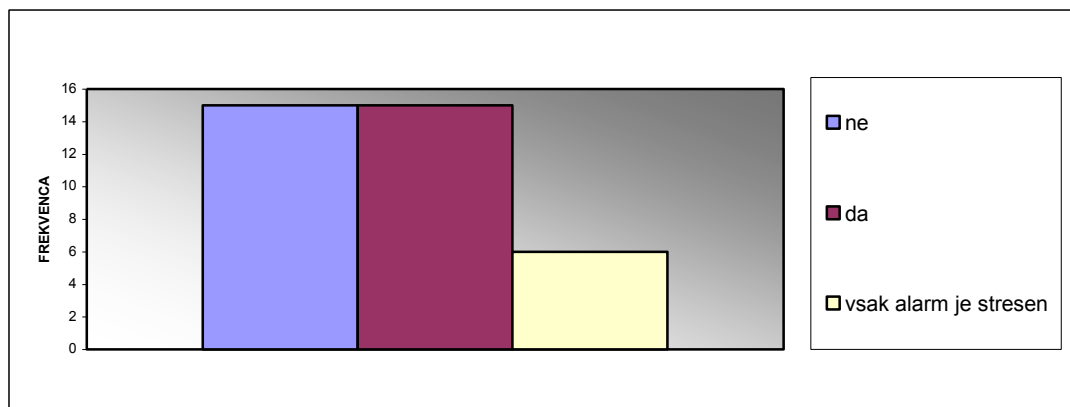
Slika 11: Čas trajanja stresa po intervenciji glede na frekvence odgovorov.

Tabela 10 in slika 11 prikazujeta, da so vprašani raje kot čas opisovali težave, ki jih imajo po najtežjih intervencijah, kot so: nočne more, sanje, spomini... En sam je priznal, da je imel težave več let in je potreboval tudi pomoč psihiatra. Nekateri zanikajo, da doživljajo stres, delajo se močnejše, kot so, drug pred drugim si ne upajo priznati, da je bila neka situacija zanje stresna. Del tega lahko razložimo s »tipično moško naravo« oz. dejstvom, da moški javno nikakor nočejo pokazati in priznati svoje šibkosti, drugi del pa s tem, da so travme včasih tako močne, da se takoj sploh ne zmorejo v celoti soočiti z njimi in jih najprej povsem ali delno zanikajo, kar pa seveda ni trajna rešitev. Če se z raznimi duševnimi konflikti prej ko slej ne soočijo, bodo le-ti izbruhnili v drugi situaciji, v drugi neprijetni obliki (kot telesna bolezen, razne težave, ki navidez nimajo nobene povezave s službo...), ali pa se bo stanje (zaradi kopičenja stresa) le še poslabšalo.

10. Se vam vsaka intervencija zdi vsaj malo stresna?

Tabela 11: Frekvence in odstotki odgovorov na 10. vprašanje.

	Frekvenca	%
ne	15	50
da	15	50
vsak alarm je stresen	6	20



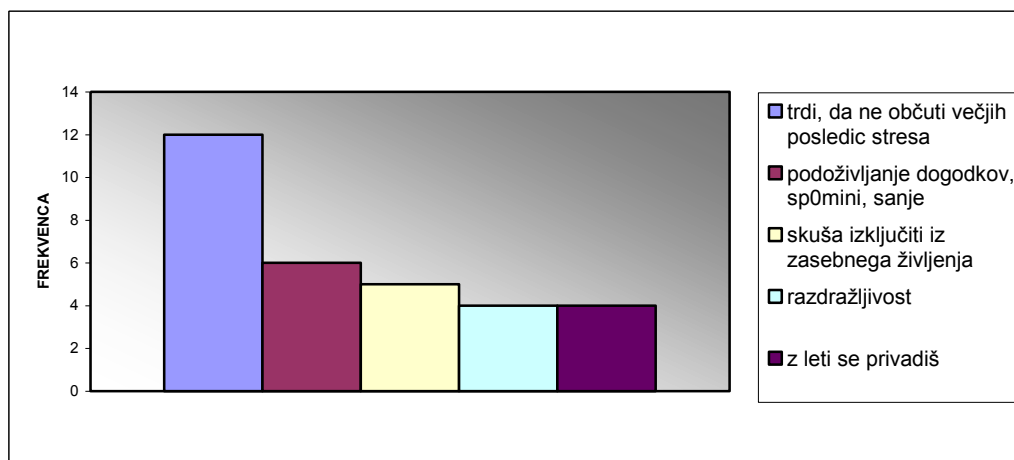
Slika 12: Stresnost intervencije glede na frekvence odgovorov.

Pri tabeli 11 in sliki 12 se zdi, da neredko zanikajo stres, saj pravijo, da ni vsaka intervencija stresna, po drugi strani pa ob istem vprašanju in pri drugih vprašanih številni trdijo, da je že vsak alarm in poziv na intervencijo dokaj stresen. Pridružujemo se mnenju, ki so ga lepo izrazili nekateri od gasilcev. Menimo, da je prav vsak poziv na intervencijo stresen, saj dejansko nikoli ne vedo, kaj jih čaka, dokler si situacije ne ogledajo »v živo«, dokler problem ni odpravljen in delo končano. Dogajanje v nesrečah je vedno nepredvidljivo in spremenljivo, poročanja oz. prijave nesreč pa tudi zelo odvisne od človeka. Zaključujemo torej, da je mogoče, da so nekatere intervencije lahko tudi povsem nestresne in lahke, vendar le s tega vidika, kaj se dogaja in kaj je potrebno narediti na kraju intervencije (včasih jih morda kličejo brez potrebe, za malenkosti, za pomoč v malodane smešnih zapletih..). Z vidika alarma in časa potovanja do kraja intervencije pa je vsaka intervencija stresna, saj dejansko ni nikoli mogoče vedeti, kako resna bo situacija, zaradi katere so bili poklicani. Nekateri gasilci to očitno želijo zanikati – to je pač njihov poskus boja proti stresu, ki ga sproža že sam alarmni poziv. Zanikanje seveda ni dober in dolgoročno učinkovit način boja proti stresu, vendar očitno nekateri ne poznajo boljšega načina.

11. Kakšne posledice ima poklicni stres za vas – telesno, duševno, v službenem in privatnem življenju?

Tabela 12: Frekvence in odstotki odgovorov na 11. vprašanje.

	Frekvenca	%
trdi, da ne občuti večjih posledic stresa	12	40
podoživljanje dogodkov, spomini, sanje	6	20
skuša izključiti iz zasebnega življenja	5	16,7
razdražljivost	4	13,3
z leti se privadiš	4	13,3



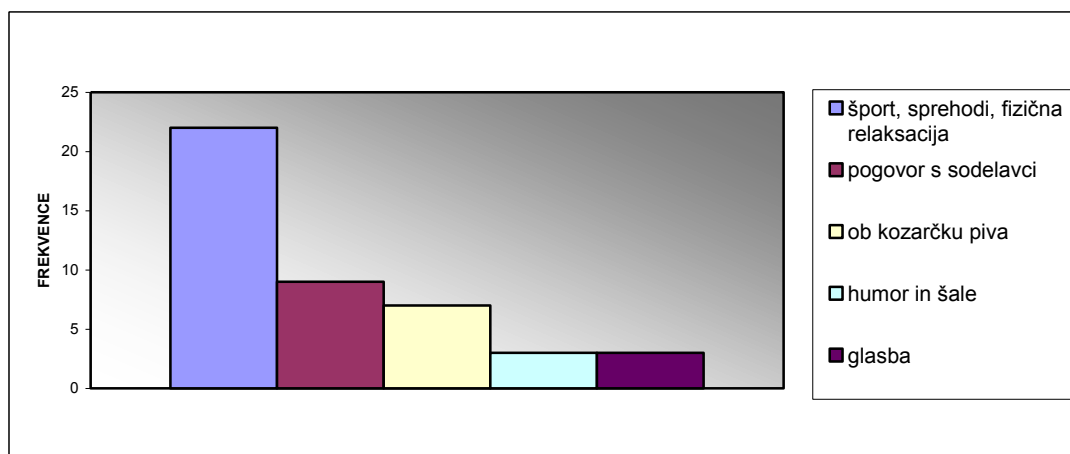
Slika 13: Posledice poklicnega stresa glede na frekvence odgovorov.

Iz tabele 12 in slike 13 je razvidno, da večina trdi, da ne občuti večjih posledic stresa. Menimo, da si ne upajo priznati, da so po težji intervenciji pod stresom. Tu gre predvsem za psihološke obrambne mehanizme zanikanja čustev in lastne čustvene občutljivosti, ki jih zelo verjetno pogojuje tudi dejstvo, da so v ekipi gasilcev samo moški. Kot smo že omenili, je tipično moško vedenje to, da skušajo vsaj navzven kazati trdnost in moč tudi tedaj, ko jih je »na smrt strah« ali pa bi se nad vsem hudim najraje zjokali. Zato so bili tudi dokaj nejasni opisi posledic stresa. Nekateri so priznali, da podoživljajo dogodke, se spominjajo, sanjajo, drugi pa skušajo službene težave izključiti iz zasebnega življenja. Gasilci z večletnimi izkušnjami pravijo, da se z leti navadiš na različne stresne dogodke in prizore, a vendar je pri njih opaziti določene posledice stresa, čeprav to neradi priznajo. Zanimivo je, da skoraj nihče ni hotel priznati, da ima poklicni stres velike posledice in vpliva tudi na njegovo privatno življenje, čeprav je brez dvoma tako, saj službenih težav, še zlasti raznih duševnih travm, ni mogoče preprosto odložiti in pustiti na delovnem mestu ob koncu službe. Možno je, da se tega vpliva stresa ne zavedajo oz. ga zanikajo, ker bi bilo priznanje zanje še težje. Če bi si priznali, da zaradi njihovega stresa neredko trpi tudi njihova družina, partner, bližnji (ker so osorni, napadalni, nerazpoloženi, nepotrpežljivi...), bi jim bilo še toliko težje. Lažje se je torej slepiti z idejo, da jim gre tako dobro, da vsa službena bremena uspevajo povsem izključiti iz zasebnega življenja.

12. Kako se skušate boriti proti poklicnemu stresu? Kako sproščate duševno napetost?

Tabela 13: Frekvence in odstotki odgovorov na 12. vprašanje.

	Frekvenca	%
šport, sprehodi, fizična relaksacija	22	73,3
pogovor s sodelavci	9	30
ob kozarčku piva	7	23,3
humor in šale	3	10
glasba	3	10



Slika 14: Načini boja proti poklicnemu stresu glede na frekvence odgovorov.

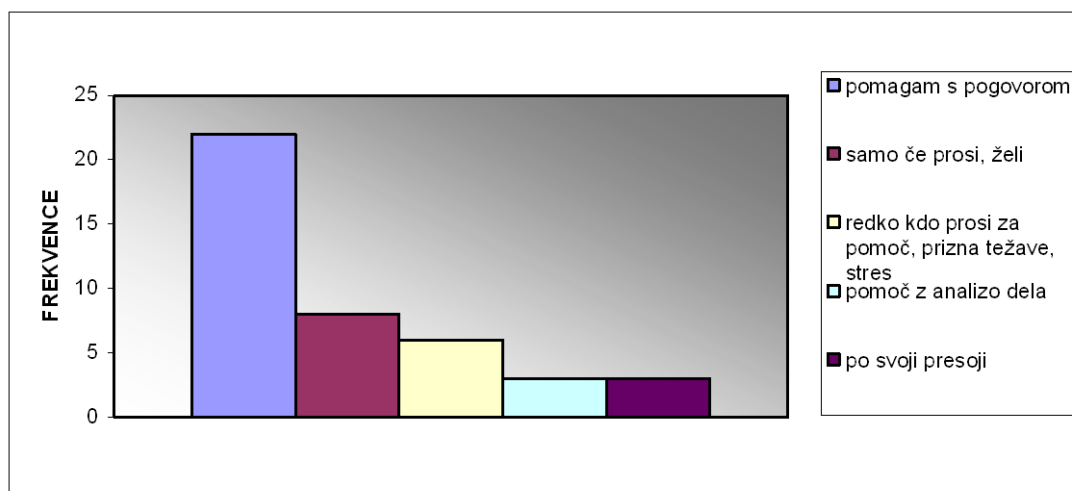
Tabela 13 in slika 14 kažeta, da se večina bori proti poklicnemu stresu s športom, sprehodi in fizično relaksacijo. Kar nekaj jih je odgovorilo, da je najpogostejša terapija v boju proti poklicnemu stresu pogovor s sodelavci in neformalna terapija ob pivu. Zanimivo je, da navajajo prav pivo in ne kake druge vrste alkohola. Že v preteklosti je imelo veliko poklicnih gasilcev težave z alkoholom, nekaj se jih je tudi zdravilo zaradi alkoholizma. V službenem času ne uživajo alkohola, drugače pa jih kar nekaj prizna, da včasih spijsajo preveč, zato tudi poudarjajo, da je sprostitelj samo ob kozarčku piva. Nekateri menijo, da tudi s humorjem in šalo rešujejo notranje napetosti, ker si nočejo priznati, da jih je kaj prizadelo. Vsak hoče biti navzven trden in noče pokazati, da ga je kaj pretreslo. Pozitivni humor kot sproščanje stresa je sicer dober, problem pa se lahko pojavi, če nekomu v nekem trenutku takšen humor ni všeč, se mu ne zdi smešen, pa si tega ne upa priznati oziroma kolegom tega ne pove. V takšni situaciji ima humor lahko nasproten učinek. Lahko povzamemo, da se ob pretežno pozitivnih načinih boja proti stresu delno pojavljajo tudi negativni načini boja, katerih učinkovitost je dolgoročno vprašljiva, saj lahko vodijo v začaran krog pozitivnega ojačevanja stresa (npr. če se že sicer velikemu stresu doda še stres zaradi težav z zasvojenostjo z alkoholom).

13. Ali in kako pomagate sodelavcem, ki so po težki intervenciji v stresu?

- Jim pomagate po svoji presoji ali samo tedaj, ko prosijo za pomoč?

Tabela 14: Frekvence in odstotki odgovorov na 13. vprašanje.

	Frekvence	%
pomagam s pogovorom	22	73,3
samo če prosijo, želi	8	26,7
redko kdo prosijo za pomoč, prizna težave in stres	6	20
pomoč z analizo dela	3	10
po svoji presoji	3	10



Slika 15: Pomoč sodelavcem v stresu glede na frekvence odgovorov.

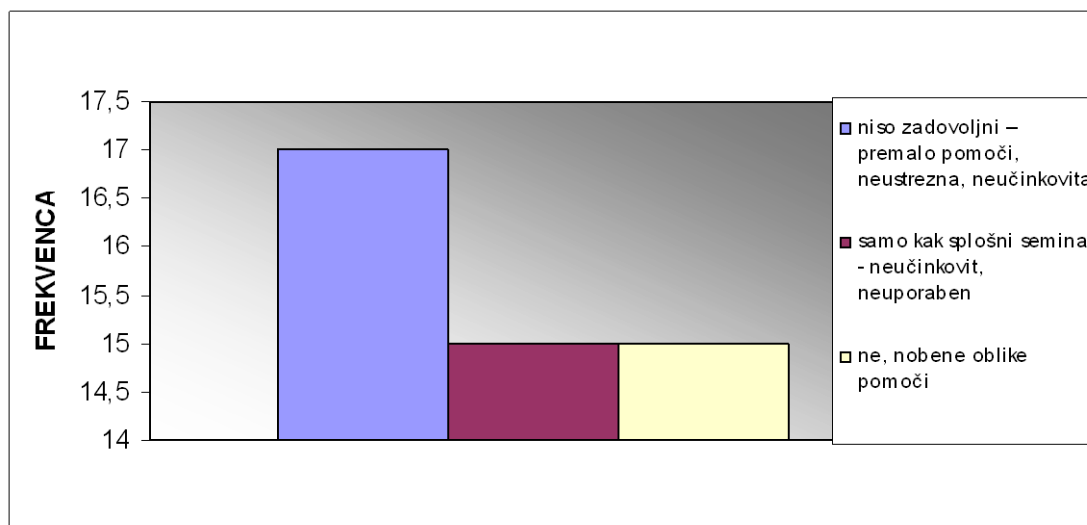
Tabela 14 in slika 15 kažeta, da si gasilci med seboj najbolj pogosto pomagajo s pogovorom, večinoma samo takrat, ko nekdo izrazi potrebo po pomoči. Ker pa jih navadno bolj malo prosijo za pomoč, je jasno, da si vzajemno bolj malo pomagajo. Gre tudi za to, da si sodelavci med seboj nočejo priznati, da imajo težave. Vsi se imajo za trdne, se obnašajo, kot da je vse v redu, potem pa kdo nekega dne ne pride v službo, ker preprosto ne zmore več. Pri odgovorih na dano vprašanje je bilo pri nekaterih zaznati občutek krivde, ker so kot kaže šele ob vprašanju opazili, da bolj redko pomislijo na to, da bi tudi kak sodelavec (ne le ponesrečenci) potreboval njihovo pomoč in oporo. Nekateri vprašani so odgovarjali, da drugim pomagajo z analizo dela, pri kateri pregledajo potek intervencije. Izpostavijo, kaj je bilo dobro izpeljano in kje bi bilo potrebno ravnati drugače. Takšna analiza lahko pomeni uvod v soočanje s psihičnimi obremenitvami, ki jih lahko ob intervenciji doživlja posameznik, vendar verjetno le tedaj, če posameznik pokaže, da ga je ob tej intervenciji nekaj vznemirilo. Če dovolj uspešno igra in kolege preslepi, da je z njim vse v redu, potem njihove pomoči v obliki pogovora, nasvetov, tolažbe, psihične opore ipd. pač ni deležen. Smiselno bi torej bilo, da bi si vsaj gasilci med seboj in drug pred drugim priznali in pokazali svojo človeško ranljivost (tako kot bi to verjetno storile ženske), kar pa je težko doseči, saj gre za moške, za katere je tipično ravno nasprotno. Pretiravanja v igranju trdnosti pa imajo seveda negativne posledice – na neki točki se zaradi kopičenja bremen (stresa) človek preprosto zruši – ne zmore več delati, povsem odpove telesno in /ali duševno zdravje.

14. Je vaša delovna organizacija poskrbela za kake posebne organizirane oblike pomoči in boja proti stresu zaposlenih?

- Katere?
- Kako zadovoljni ste bili z njimi?
- Kako učinkovite so bile?

Tabela 15: Frekvence in odstotki odgovorov na 14. vprašanje.

	Frekvence	%
niso zadovoljni – premalo pomoči, neustrezna, neučinkovita	17	56,7
samo kak splošni seminar - neučinkovit, neuporaben	15	50
ne, nobene oblike pomoči	15	50



Slika 16: Organizirane oblike pomoči in boja proti stresu in zadovoljstvo z njimi glede na frekvence odgovorov.

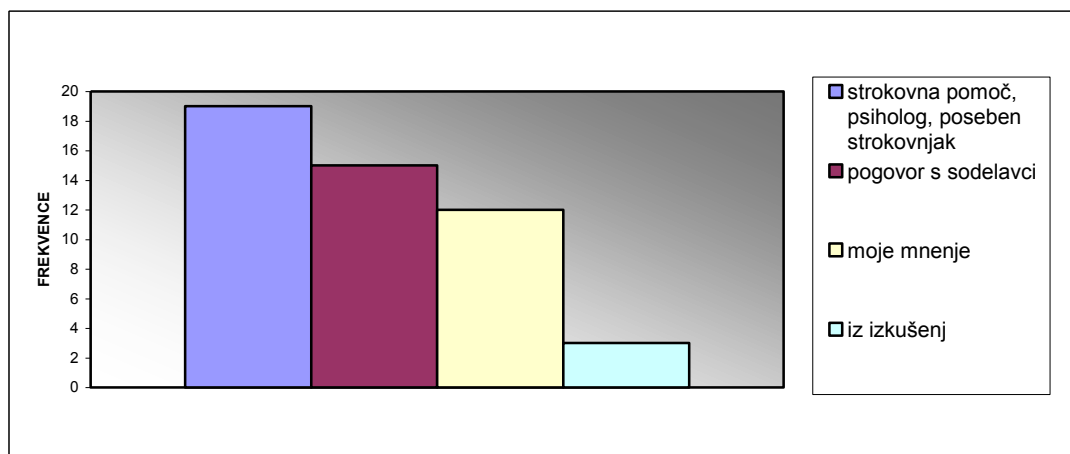
Iz tabele 15 in slike 16 je razvidno, da na splošno iz odgovorov veje nezadovoljstvo gasilcev nad nujenjem pomoči pri stresu ter ignoriranjem problema poklicnega stresa gasilcev. Še tista pomoč, ki jo prejmejo, je dokaj neustrezna, saj ni prilagojena njihovem področju dela. Zlasti opazno je pomanjkanje konkretnih praktičnih nasvetov, kako naj zmanjšajo negativne posledice stresa in povečajo lastno frustracijsko toleranco. Kranjski župan Damijan Perne, ki je po poklicu psihiater, je ob obisku kranjskih gasilcev ponudil svojo strokovno pomoč, saj se ukvarja prav s problemom nalaganja podprazne stresne motnje, ki na koncu preraste v posttravmatsko motnjo in pri gasilcih povečuje nevarnost alkoholizma in depresije. Do danes te pomoči še niso dobili. Občutek, da s strani javnosti, okolice, svojcev in morda celo ponesrečencev, ki so jim pomagali, njihov trud in tveganje lastnega življenja za druge nista dovolj cenjena, seveda le še pripomore k nezadovoljstvu, pa tudi stresu. V boju proti stresu ne gre torej zanemariti zadovoljstva z lastnim poklicem in poklicnim položajem, na kar pa vpliva marsikaj (od javnega mnenja, zahval, poročanja medijev, odnosa nadrejenih..., pa vse do plačila za težko in nevarno delo). Če odgovorni in nadrejeni do gasilcev kažejo odnos v smislu »pa kaj jamrate, saj vam ni nič hudega«, potem sploh ni čudno, da skušajo gasilci svoje težave skrivati. Morda nekateri med njimi celo misijo, da so res samo oni eni redkih ali celo edini v delovni skupini, ki ima težave, saj jih drug pred drugim zelo skrivajo. Seveda jih potem težje priznajo, kar pa v boju proti stresu prej deluje negativno kot pozitivno.

15. Kakšna pomoč v boju proti poklicnemu stresu gasilcev bi bila najbolj učinkovita?

- Je to vaše mnenje ali govorite iz izkušenj?

Tabela 16: Frekvence in odstotki odgovorov na 15. vprašanje.

	Frekvenca	%
strokovna pomoč, psiholog, poseben strokovnjak	19	63,3
pogovor s sodelavci	15	50
moje mnenje	12	40
iz izkušenj	3	10



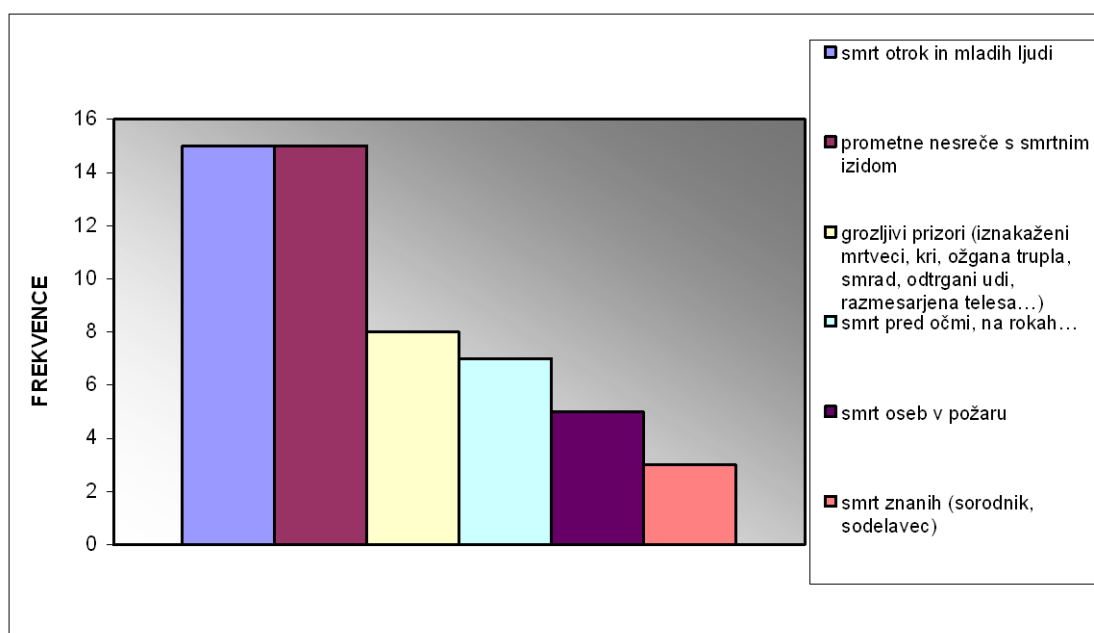
Slika 17: Kakšno pomoč predlagajo sami gasilci po frekvenci odgovorov.

Tabela 16 in slika 17 kažeta, da bi bila po mnenju večine gasilcev najbolj učinkovita pomoč v boju proti poklicnemu stresu strokovna pomoč. Na voljo bi moral biti strokovni delavec, ki bi jim nudil psihološko pomoč po najtežjih intervencijah. Nekateri pa še vedno prisegajo na pogovor s sodelavci. Večina to govori iz lastnega mnenja, le nekaj pa iz izkušenj. Zdi se, da lahko pojasnimo, zakaj se nekateri bolj zanašajo na pomoč sodelavcev. Strokovnjak, ki govori na podlagi teoretičnega znanja, nima pa podobnih lastnih izkušenj, jih le stežka razume (nekaj je vedeti, nekaj povsem drugega pa doživeti). Neredko ta strokovnjak sploh ne pozna podrobnosti gasilskega poklica in dela, zato jim le stežka da kak dober uporaben nasvet. Zdi se, da bi bil še najboljši strokovnjak za dano področje nekdo, ki bi bil hkrati gasilec in psihiater ali psiholog. V praksi seveda tega ni mogoče najti, se pa zdi smiselno razmisliti o tem, da bi bili morda najbolj ustrezni strokovnjaki ravno nekdanji ali starejši gasilci (ki morda zaradi slabše psihofizične kondicije niso več zmožni težjih intervencij), ki lahko mlajšim in manj izkušenim dajo dragocene konkretne nasvete iz lastne poklicne prakse. Praksa je namreč tista, ki dokončno pokaže, v kakšni meri je določen način premagovanja poklicnega stresa učinkovit ali ne. Seveda pa bi bilo zelo zaželeno, da bi se ti »gasilski strokovnjaki« predhodno temeljito izobrazili na področju duševnih težav, stresa, postravmatskih motenj ipd. Rešitev se morda skriva tudi v zelo tesnem sodelovanju teoretičnega strokovnjaka (s področja duševnosti) s starejšim izkušenim gasilcem.

16. Prosim, če opišete službeno intervencijo, ki je bila za vas najbolj stresna in skušate razložiti zakaj oz. kaj vas je pri njej tako pretreslo.

Tabela 17: Frekvence in odstotki odgovorov na 16. vprašanje.

	Frekvenca	%
smrt otrok in mladih ljudi	15	50
prometne nesreče s smrtnim izidom	15	50
grozljivi prizori (iznakaženi mrtveci, kri, ožgana trupla, smrad, odtrgani udi, razmesarjena telesa...)	8	26,7
smrt pred očmi, na rokah...	7	23,3
smrt oseb v požaru	5	16,7
smrt znanih (sorodnik, sodelavec)	3	10



Slika 18: Opis najtežjih intervencij glede na frekvence odgovorov.

Kot je razvidno iz tabele 17 in slike 18, je iz opisov najtežjih intervencij mogoče zaključiti, da so gasilci vsaj občasno soočeni z zares grozljivimi prizori in mučnimi situacijami, ki so običajnim ljudem prihranjene. S čem podobnim se morda sooča le še zdravstveno osebje na kakem urgentnem oddelku, vendar pa se za razliko od gasilcev ti skozi ves čas šolanja pripravljajo in postopno privajajo na doživljanje takih situacij (krvi, umiranja, joka in trpljenja...), medtem ko so gasilci lahko v začetku svoje kariere nanje dokaj nepripravljeni in si sploh ne predstavljajo, kaj vse jih čaka. Zato se zlasti v začetnih intervencijah lahko zgodi, da povsem otrpnejo in utrpijo hujše duševne travme, ki se jih kasneje ni lahko znebiti. Torej bi bilo že v času samega usposabljanja bodočih gasilcev dobro poskrbeti, da so podrobneje seznanjeni z vsemi temi neprijetnostmi svojega poklica – pa ne samo teoretično. Morda bi jim koristilo poslušanje iskrenih izpovedi izkušenih gasilcev o njihovih najtežjih intervencijah in težavah, ki so jih kasneje imeli. Koristil bi jim tudi ogled slik ali filmov kakih takih intervencij, ki bil hkrati zanje tudi nekakšen preizkus primernosti – če niti na sliki/filmu ne prenesejo česa takega (jim postane slabo, otrpnejo, odvrnejo pogledi, se onesvestijo...), je povsem jasno, da je bil njihov izbor poklica zgrešen in je tudi zanje bolje, da jih čim prej preusmerijo drugam. Idealno bi torej bilo, da bi bodoče mlade gasilce čim prej soočili s čim boljšo simulacijo resničnih

travmatskih intervencij (vohanje smradu, pogled na kri, mrtvece, močan ogenj, opekline...) in ob tem tudi ugotavljali oz. testirali njihovo primernost za poklic. Idealne za to se zdijo računalniške simulacije v obliki virtualnih igrice, ki bi bile načrtno oblikovane kot gasilske intervencije. Takšne igrice bi lahko služile kot dober duševnih trening (vaja) ostalih gasilcev, v katerih bi se še bolje naučili ustreznega ukrepanja in izogibanja napak, kar bi poleg večje učinkovitosti dela služilo tudi povečanju lastne varnosti. Prednost virtualne resničnosti je namreč ravno v tem, da je v njej vedno mogoč »popravni izpit«, medtem ko ga v resničnem življenju ni.

Kot so pokazali rezultati, večino gasilcev najbolj prizadene smrt otrok in mladih, pa tudi druge prometne nesreče s smrtnim izidom. Menimo, da je tako zato, ker ravno v prometnih nesrečah lahko vidijo hudo iznakažena trupla in dosti krvi. Vzrok pa je morda še globlji. Glede na to, da smo danes vsi tako ali drugače udeleženi v prometu, gledanje takih prizorov morda podzavestno sproža strah pred tem, da se kaj podobnega lahko zgodi tudi nam samim ali našim ljubljanim.

17. Bi glede na najin pogovor želeli dodati še kaj?

Tabela 18: Frekvence in odstotki odgovorov na 17. vprašanje

	Frekvenca	%
ne	19	63,3

Večina ob koncu intervjuja ni imela več kaj dodati. Nekateri tudi zato ne, ker jih je ubujanje spomina na najhujšo intervencijo tako pretreslo, da so se zapri vase in prenehali govoriti. Nekateri so podali zanimive izkušnje ali znova poudarili že prej povedano. Med temi izjavami so:

- gasilci, reševalci, policisti... bi morali imeti psihologa, ki bi po intervenciji nudil pomoč,
- človek, ki je preveč občutljiv, tega poklica ne more opravljati,
- gasilsko delo je zanimivo, v tem poklicu drugače gledaš na življenje,
- posamezniki, ki imajo posledice stresa, to izkoriščajo: izmikajo se delu, smilijo se sami sebi, mislijo, da so heroji,
- za poklicne gasilce ni poskrbljeno z nobeno obliko pomoči,
- če nimamo urejenega življenja, doživljamo večji stres v službi; osebi s problemi je potrebno pomagati tako v službi kot doma,
- poklic, s katerim pomagaš ljudem, je pravo zadovoljstvo,
- da bi diplomatska naloga prinesla napredek v boju proti poklicnemu stresu gasilcev,
- vse preveč se govori o stresu, nihče pa ne najde rešitev, ne predlaga oblike pomoči,
- država zagotavlja premalo sredstev za nabavo ustrezne opreme.

Dodatne pomembne ugotovitve

Povsem ob koncu analize po vprašanjih se nam zdi pomembno omeniti to, da nihče od gasilcev ni niti omenil, kaj šele poudaril kakih težav s telesnim zdravjem. Ob vsem stresu, ki ga doživljajo, se zdi praktično nemogoče, da teh težav ne bi imeli vsaj občasno ali po daljšem času opravljanja poklica. Gasilci z dolgoletnim stažem ne hodijo na težje intervencije in tudi težjih fizičnih del ne opravljajo. Le v primeru, če gre za intervencijo v večjem obsegu npr. požar, se morajo vključiti v interventno

skupino. Sicer pa opravljajo vzdrževalna dela in servisiranje aparatov v gasilskem domu.

Opozorili bi še na dejstvo, da so nekateri gasilci so govorili o dehidraciji kot dejavniku, ki jih obremenjuje pri delu, kar pa si je možno razložiti na dva načina. Pri daljših intervencijah je seveda povsem mogoče, da zato, ker ne utegnejo med delom piti, zaradi vročine in potenja res pride do dehidracije organizma, povsem mogoče pa je tudi to, da gre samo za občutek »suhih ust«, ki je dejansko simptom stresa – kot kaže, pa ga gasilci ne prepoznavajo kot takega, ampak si ga razlagajo predvsem z delom v vročini. Torej še en dodatni pokazatelj, da gasilci pri sebi pogosto ne prepoznajo znakov stresa ali pa jih celo zanikajo.

5.2 Analiza odgovorov po poskusnih osebah

PO1: 49 let, 25 let delovnih izkušenj

Opaža duševne simptome stresa (slike, more), ki kdaj lahko trajajo več mesecev, nekateri so trajni (boleči spomini). Telesnih simptomov ne omenja. Meni, da dobro prenaša stres, iz izkušenj prisega na pogovor s sodelavci. Ob spominjanju najbolj stresne intervencije pokaže svojo ranljivost in prizadetost in obmolkne.

PO2: 50 let, 7 let delovnih izkušenj

Opaža telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje časa, nekateri tudi trajno (moreči spomini). Zaveda se, da stres močno vpliva nanj in na bližnje. Prisega na pogovor s sodelavci in fizično aktivnost. Ob spominu na najtežjo intervencijo pokaže znake prizadetosti in obmolkne.

PO3: 32 let, 9 let delovnih izkušenj

Navaja telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje časa; nekateri so trajni (boleči spomini). Kaže, da simptome delno zanika in odriva, včasih zanika tudi stres. Prisega na pogovor s sodelavci. O najbolj stresni intervenciji ne pove skoraj ničesar – zelo neosebno in kratko, skoraj tako, kot da tam ne bi bil on sam.

PO4: 34 let, 10 let delovnih izkušenj

Opaža telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo tudi več let. Probleme s stresom zanika. Prisega na pogovor s sodelavci. Njegov opis najtežje intervencije je odmaknjen, zelo neoseben.

PO5: 43 let, 23 let delovnih izkušenj

Opaža telesne in duševne simptome stresa, ki pa ne trajajo dolgo. Povsem drugače pa trdi, da ga je spomin na najtežjo intervencijo preganjal še leta. Kot kaže, stres delno zanika. Prisega na pogovor s sodelavci. Najbolj ga je pretresla intervencija, povezana z iznakaženimi mladimi mrtvimi, kar ga je spomnilo na možnost, da bi tudi on lahko umrl (razmišljanja o lastni umrljivosti).

PO6: 40 let, 20 let delovnih izkušenj

Opaža telesne in duševne simptome stresa, ki razmeroma hitro minejo. Priznava pa, da nekateri mučni spomini ostajajo trajni. Prisega na pogovor s sodelavci. Ob spominjanju na najtežje intervencije pokaže znake prizadetosti – mrtva otroka ga spomnita na sina (verjetno strah, da bi tudi on tako umrl).

PO7: 36 let, 15 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo več tednov ali celo let. Telesnih simptomov ne omenja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – umrli otrok, star toliko kot tedaj njegov sin (ga spomni na možnost, da se lahko to zgodi tudi njemu).

PO8: 52 let, 31 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo več tednov ali celo let. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – umrli otrok, star toliko kot tedaj njegov sin (ga spomni na možnost, da se lahko to zgodi tudi njemu).

PO9: 32 let, 8 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajne. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – smrt sorodnika, pokaže znake čustvene prizadetosti in noče več govoriti. Kaže občutke dvoma in krivde.

PO10: 41 let, 19 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje časa. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – umrli fant, podobno star kot sin (ga spomni na možnost, da lahko tudi sin umre). Obsoja sodelavce, ki kažejo znake šibkosti (če zaradi stresa ne delajo, se smilijo sami sebi...), pa tudi tiste, ki kažejo znake moči (se imajo za heroje).

PO11: 47 let, 27 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje časa ali so tudi trajni (neprijetni spomini). Telesnim simptomov ne navaja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – pri spominjanju pokaže znake čustvene prizadetosti in noče več govoriti. Doživlja občutke krivde, dvoma.

PO12: 47 let, 26 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – se je ne more spomniti, kar kaže na verjetnost potlačanja zoprnih spominov, to domnevo podkrepi poročilo o nočnih morah. Potem vendarle navede nekaj zelo hudih dogodkov in obmolkne (težko govori).

PO13: 41 let, 18 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje časa. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – zelo kratek neoseben opis. Krivi medije za večji stres.

PO14: 50 let, 30 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Telesnih simptomov ne navaja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – z detajli opiše dve (očitno se ju dobro spomni).

PO15: 35 let, 10 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – kratek neosebni opis.

PO16: 42 let, 21 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – le kratko omeni in noče govoriti, pravi da je preveč boleče, se pa očitno še spomni.

PO17: 36 let, 11 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – kratek in neoseben opis brez podrobnosti.

PO18: 30 let, 8 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Telesnih simptomov ne navaja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – na začetku dela je bil zelo šokiran, pravi, da je zdaj bolj utrjen.

PO19: 40 let, 15 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Telesnih simptomov ne navaja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – pozitiven izid, kratek opis, pravi, da ne bo pozabil nikoli.

PO20: 49 let, 28 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Telesnih simptomov ne navaja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – občutek krivde, ker ni mogel pomagati oz. dvom, ali bi morda lahko opravil bolje. Občutki dvoma in krivde, ki vztrajajo.

PO21: 45 let, 20 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Telesnih simptomov ne navaja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – samomor matere z otrokom (spraševal se je o razlogih). Nikoli ne bo pozabil.

PO22: 31 let, 10 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci; iskal je že strokovno pomoč (psihiatra). Najtežja intervencija – po njej je potreboval strokovno pomoč. Jo opiše. Dolgo je moral biti ob mrtvecih.

PO23: 40 let, 16 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – zogleneli v požaru, ki jih niso mogli rešiti. Sprašuje se, če bi jih lahko. Močni občutki dvoma in krivde.

PO24: 49 let, 20 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s športom in pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – izrazito mučni prizor mrtvih otrok. Nikoli ne bo pozabil.

PO25: 33 let, 8 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – goreča mrtveca, obupen smrad in telesne tekočine. Zavedanje, da je tvegal tudi svoje življenje.

PO26: 42 let, 17 let delovnih izkušenj

Priznava telesna in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajne. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – prva, človek mu umre na rokah.

PO27: 44 let, 19 let delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni (spomini, more, nespečnost). Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – poškodovan otrok ostane trajni invalid; ne bo nikoli pozabil.

PO28: 26 let, 4 leta delovnih izkušenj

Priznava telesne in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – prva, osebe niso mogli rešiti iz gorečega avta. Ne more razložiti, kaj je doživljal.

PO29: :46 let, 20 let delovnih izkušenj

Priznava telesna in duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – grozljiv prizor, več mrtvih v prometni nesreči, ogromno krvi.

PO30: 48 let, 26 let delovnih izkušenj

Priznava duševne simptome stresa, ki lahko trajajo dlje in so tudi trajni. Telesnih simptomov ne navaja. Pomaga si s pogovorom s sodelavci. Najtežja intervencija – grozljiv prizor mrtve osebe v prometni nesreči.

SPLOŠNI POVZETEK INTERVJUJEV

Kot smo domnevali, večina gasilcev veliko bolj trpi zaradi duševnega kot pa telesnega stresa. Telesnih simptomov stresa skorajda ne navajajo, sicer pa kot pospešeno bitje srca in potenje (delno tudi zaradi same vročine). Zanje pravijo, da hitro minejo, najkasneje v enem dnevu. En sam je poudaril trditev, da stres močno vpliva na zdravje. Ostali niso omenjali nobenih težav s telesnim zdravjem. Razlog tega je teoretično lahko dvoje: ali res nimajo težav s telesnim zdravjem, ali pa taki posamezniki tako ali drugače zapustijo poklic gasilca (se upokojijo ali zamenjajo poklic na lastno željo ali zahtevo nadrejenih). Glede na visoko stresnost poklica se nam veliko bolj verjetna zdi druga možnost, kar potrjujejo tudi statistike. Ker je gasilski poklic psihično in fizično zelo naporen, se gasilci upokojijo približno s 53 leti starosti. Do leta 2000 so imeli zakonsko urejeno beneficirano delovno dobo. Sedaj se jim plačuje obvezno dodatno pokojninsko zavarovanje. Starejši gasilci se ne udeležujejo težjih intervencij, razen če je intervencija večjega obsega. V preteklosti je bilo nekaj invalidskih upokojitev, največ zaradi bolezni dihal in uživanja alkohola. (Lastni vir: Gasilsko reševalna služba Kranj).

Povsem nasprotno večina gasilcev navaja različne simptome duševnega stresa, za katere priznavajo, da so veliko bolj dolgotrajni (skrbi, nočne more, razdražljivost) – znajo se razvleči tudi na več tednov in mesecev. Nekateri med njimi vztrajajo celo življenje – zlasti boleči in neprijetni spomini, ki jih ne morejo pozabiti in se jim povsem nepričakovano vračajo kot nekakšni »prebliski«, ki jih sprožajo asociacije (podobnosti z izvirno situacijo). Relativno pogoste nočne more in motnje spanja pri gasilcih kažejo na poskuse potlačevanja (psihološki ego obrambni mehanizem represije) bolečih spominov, ki pa očitno niso najbolj uspešni, saj se praktično vsi

spomnijo svoje najtežje intervencije. V prid tej domnevi govori tudi dejstvo, da smo kljub dobri pripravljenosti za sodelovanje opazili, da večinoma neradi obujajo boleče spomine hudih intervencij – neredko so prizadeto obmolknili ali pa podali zelo kratek odmaknjen, neoseben opis, s čemer so se hoteli izogniti podoživljanju psihičnega stresa. Motnje spanja pa so seveda lahko in verjetno vsaj delno povzročene tudi z izmenskimi delom – še zlasti, če je le-to brez vsakega ritma.

Veliko gasilcev meni, da je sam poziv na intervencijo oz. zvok alarma najbolj stresen zaradi negotovosti, ker nikoli ne vedo zagotovo, kaj jih čaka na mestu nezgode. Negotovost vedno povzroča anksioznost, v primeru gasilcev pa je še toliko bolj stresna, saj jih praktično nikoli ne čaka nič prijetnega. Najboljša možnost je pravzaprav »lažni alarm«, ki pa jih prav tako razburi – razburjenje traja, dokler ne izvedo, da je lažen, pa tudi še nekaj časa potem. En sam gasilec je kot najhujšo navedel intervencijo s pozitivnim izidom, kar kaže dvoje: a) tudi intervencija, ki se dokaj srečno konča, je lahko zelo stresna, in b) večina gasilskih intervencij nima srečnega konca za vse – zadovoljni so lahko že, če ni izgube življenj.

Zaradi neprestanega oz. dokaj pogostega soočanja z nesrečami dobijo vtis, da so hude nesreče zelo pogoste in verjetne. Pogosto se soočajo tudi s smrtjo, zaradi česar, kot pravi en od njih: »...drugače gledajo na življenje...«. Bolj kot ostali ljudje se zavedajo krhkosti in minljivosti človeškega življenja. Gre za nekakšno poklicno deformacijo, ki jih pogosto zapelje v razmišljanje, da se kaj podobnega lahko zgodi tudi njihovim bližnjim, da se lahko resno poškodujejo ali celo umrejo. Zato ni redko, da so gasilci večkrat v močnem strahu in skrbeh za svojce. Zdi se, da jih zanje veliko bolj skrbi kot pripadnike kakega drugega poklica.

Zanimivo pa je, da praktično nihče ni navedel, da ob delu razmišlja o lastni življenjski ogroženosti. Nihče ni niti nakazal, da ga je strah smrti pri delu. To lahko delno pojasnimo z naravo samih intervencij, pri katerih ni časa za razmišljanje o samem sebi. Niti po intervencijah ne razmišljajo o tem, ali pa zelo poredko (enkrat samkrat je nekdo omenil, da je bil tudi sam ogrožen). Očitno se razmišljanj o lastni življenjski ogroženosti, ki je sestavni del njihovega poklica, raje izogibajo, saj bi v nasprotnem primeru postali preveč vznemirjeni in s tem toliko neučinkoviti, da tega poklica ne bi zmogli več opravljati.

Večina gasilcev trdi, da v svojem privatnem življenju skušajo na vse poklicne neprijetnosti pozabiti, da se trudijo, da skrbi in travm ne bi nosili domov, da doma o teh bolečih izkušnjah ne bi govorili, pa pri tem niso najbolj uspešni. Tudi če o svojem delu ne govorijo, domov prinesejo razburjenje, nepotrpežljivost, nočne more, potrtost, zaprtost vase, neprijetne spomine, podoživljanje, skrb za svojce ipd. Čeprav le redki priznavajo, da stres znatno vpliva tudi na njihovo privatno življenje, smo vendarle prepričani, da je tako.

Večina jih poklicni stres premaguje v razgovoru s sodelavci, kar je do neke mere učinkovito, pa vendarle kljub kolegični podpori in pomoči ostane kar nekaj posledic stresa. Del gasilcev se najraje sproščeno pogovori ob kozarčku piva, pri čemer je zelo zanimivo to, da nekateri izrazito poudarjajo, da gre le za kak kozarček. Vsi, ki sploh priznavajo, da zaradi stresa kdaj zaužijejo alkohol, pa navajajo izključno pitje piva. Nekateri poudarijo, da je to po končanem delu oz. v prostem času. Kako bi si to razložili? Najprej s tem, da na delovnem mestu nikakor ne smejo biti vinjeni. Kot drugo pa, da pač nihče med njimi (tudi če jih ima) ne bo priznal težav z

zasvojenostjo z alkoholom, saj bi to lahko ogrozilo njegovo zaposlitev. Nadalje s tem, da glede na vročino in žejo verjetno pivo znatno bolj prija kot kaka žgana pijača, pa tudi lažja pijača je, z ozirom na alkohol. Za poudarjanjem, da gre samo za kak kozarček, pa se vsaj pri nekaterih posameznikih verjetno skriva obratna resnica: da se ga včasih po končanem delu tudi krepko napijejo, saj si v boju proti hudemu duševnemu stresu drugače ne znajo pomagati – do umiritve, spanja, preganjanja nočnih mor, globoke potrtosti ipd.

6 ZAKLJUČKI

Glede na podatke, zbrane z intervjuji, smo prišli do ugotovitev, da sta vročina in visoka temperatura dejavnika, ki v času intervencije povzročita največjo fizično obremenitev. Žeja je v času intervencije bolj občutna, saj so gasilci v požaru izpostavljeni visokim temperaturam. Kot smo že razložili, pa morda vedno ne gre za žejo zaradi dehidracije, pač pa tudi za »suha usta« kot simptom stresa. Težka zaščitna obleka in fizični naporji tudi pripomorejo k večjemu potenju, kar lahko povzroči hitrejšo dehidracijo telesa. Večja fizična obremenitev je tudi nošenje težkih bremen - opreme, raznih pripomočkov, vlečenje težkih cevi, prenos ponesrečencev. Glede na to, da je zaščitna obleka obvezni del gasilske opreme, je ni mogoče pogrešiti, lahko pa bi razmišljali, kako bi s sodobno tehnologijo ustvarili manj težko in nerodno opremo. Hipotezo o najhujših fizičnih obremenitvah torej podatki v večji meri potrjujejo.

Največjo psihično obremenitev predstavlja gasilcem občutek lastne nemoči, občutek, da žrtvam ne morejo pomagati. Čeprav ne priznajo, je bilo iz pogovorov z njimi večkrat razvidno, da jih spremlja občutek krivde. Menimo, da kljub vsemu trudu, ki so ga vložili v reševanje, občutijo dvom ali so naredili vse, kar je bilo potrebno, da bi rešili človeka oziroma premoženje. Poleg tega predstavljajo večjo psihično obremenitev smrtne žrtve, trpljenje ljudi (udeležencev nesreč in svojcev) ter nesreče, kjer so udeleženi otroci. Ker so gasilci tudi sami očetje, domnevamo, da smrt otroka v nesrečah povzroča čustveni nemir in zaskrbljenost za lastne otroke, kar so nekateri tudi sami omenili. Čeprav podatki v veliki potrdjujejo našo hipotezo o tem, kaj gasilce najbolj obremenjuje psihično (nesreče, smrt otrok..), pa se zdi, da jih bolj kot sama zunanja situacija in okoliščine pravzaprav obremenjuje njihovo lastno doživljanje teh situacij (občutki nemoči, krivde, dvoma..). V nasprotju z našo hipotezo pa nismo zasledili, da bi se gasilci posebej obremenjevali nad izgubami premoženja ljudi, ki so za prizadete seveda lahko tudi zelo travmatične. Domnevamo, da je tako zato, ker vidijo toliko nesreč s hudimi telesnimi poškodbami in smrtnimi izidi, da se jim izguba premoženja in materialne lastnine (ki jo je vedno mogoče nadomestiti) zdi v primerjavi z ostalim človeškim trpljenjem zanemarljiva.

Kot smo povsem pravilno domnevali, zbrani podatki kažejo, da gasilce znatno bolj kot telesni stres obremenjuje psihični stres. Že sam alarm, ki poziva na intervencijo, povzroči stres. Ob pozivu je najbolj obremenjujoča negotovost oz. nepopolne informacije o vrsti intervencije. Te posledično pripeljejo do občutka nemoči na kraju nesreče, kar pa pomeni veliko psihično obremenitev. Ugotavljamo, da med samo intervencijo gasilci nimajo časa za osredotočanje na lastni stres in lastne občutke, kar pa nikakor ne pomeni, da vseeno ne doživljajo stresa tudi v teh trenutkih. Takrat se osredotočijo samo na reševanje, čeprav večkrat tvegajo tudi svoja življenja. Pri tem se pokaže pomembna lastnost poklicnih gasilcev, in sicer reševanje tujih problemov pred lastnimi ne glede na ceno. Na svoje težave morajo pozabiti in biti na razpolago drugim, tako ali drugače udeleženi v nezgodah.

Po končanih intervencijah vprašani največkrat navajajo posledice na čustvenem področju. To so: nervoza, žalost, apatičnost, potrtnost, resnoba, razdražljivost. Temu sledijo telesni simptomi in težave, kot so povečan utrip srca, znojenje, tresenje rok, suha usta. Velikokrat omenjajo tudi sanje, nočne more, nespečnost, tu pa gre že za preskok na potravmatsko stresno motnjo, katere posledica je podoživljanje delov

travmatskega dogodka. Iz tega izhaja tudi strah pred ponovnim podobnim doživljanjem. Veliko je podoživljanja hujših intervencij. Nemalokrat vedo povedati vrsto in barvo v prometni nesreči udeleženega vozila, kako je bil oblečen voznik, sopotnik, otrok... Po intervencijah so obremenitve gasilcev predvsem psihološke, saj pogosto srečevanje z družinskimi tragedijami pusti pečat vsem sodelujočim na intervenciji. Ob nesrečah se gasilci velikokrat soočajo ne le z lastno življenjsko ogroženostjo, ampak tudi s smrtjo, bolečino in tako telesnim kot psihičnim trpljenjem drugih oseb. Tako so člani intervencijskih ekip izpostavljeni stresu in travmi, ki močno ogrožata njihovo zdravje. Tudi naša druga hipoteza je v večji meri potrjena. Tako kot smo domnevali, doživljanje stresa ni najhujše ob sami intervenciji, pač pa po njej. Gasilci neredko dolgo zatem trpijo za posttravmatskim stresnim sindromom z vsemi njegovimi značilnostmi. Vsi taki bi nujno potrebovali usmerjeno strokovno pomoč.

Poklicnim gasilcem pri nas nudijo malo strokovne pomoči. Iz predlogov vprašanih je razbrati, da bi bila po njihovem mnenju najučinkovitejša pomoč v boju proti stresu strokovna pomoč, torej psiholog oziroma poseben strokovnjak, ki bi se ukvarjal s poklicnim stresom. Nekateri pravijo, da nimajo na voljo nikakršne psihosocialne pomoči. Nekatere službe, npr. policija, imajo pomoč urejeno na lokalni ravni, predlagajo pa, da bi morala za sistematično strokovno pomoč poskrbeti država, a se navadno zatakne pri denarju. Za zdaj ostaja najpogostejša in včasih najuspešnejša terapija pogovor s sodelavci. Težave, predvsem psihične narave, rešujejo sami znotraj enote, največkrat v obliki sprostitvenih pogovorov. Glede psihologa pa menimo, da bi bilo dobro, da bi bil na voljo, da se posameznik z njim lahko pogovori, vendar pa se mora med sodelavci ustvariti takšno vzdušje, da je obisk psihologa povsem normalna stvar in ne nekaj čudnega. Kot smo že podrobneje opisali, bi bila v boju proti poklicnemu stresu najboljša preventiva – ustrezna poklicna selekcija, takoj zatem pa konkretna strokovna pomoč – najbolje v tesnem sodelovanju strokovnjaka za duševnost z enim od zelo izkušenih starejših gasilcev, ki se je v letih praktičnih izkušenj naučil učinkovitih prijemov za soočanje s stresom. Najboljšo pomoč bi namreč lahko nudil zelo izkušen človek, ki ima ustrezna specifična teoretična znanja (stres, travme, posttravmatski sindrom..) skupaj z vsaj nekaj lastnimi podobnimi »bolečimi« izkušnjami. Na žalost smo potrdili tudi tretjo hipotezo in lahko rečemo, da gasilci nikakor niso deležni ustrezne strokovne pomoči, ki bi jo glede na svojo požrtvovalnost vsekakor zaslužili. Glavni razlog tega so verjetno finančni stroški, pa tudi to, da pri nas ni ustrezno usposobljenih strokovnjakov, specializiranih za to področje. Seveda pa bi si lahko prizadevali, da bi jih v prihodnje imeli.

Glede na zbrane rezultate zaključujemo, da so gasilci izrazili potrebo po pogovoru s psihologom, torej moramo v prvi vrsti razmišljati o tem, da bi v prihodnje kot obliko pomoči za gasilce organizirali možnost brezplačnih obiskov (na službene stroške) in pogovorov s psihologom, ki bi jih predstavili v kar čimbolj pozitivni luči (kot nekaj, kar je priporočljivo za vse, kar ni nič čudnega, kar ni znak šibkosti...). Prav tako bi morali zagotoviti psihološko službo za primere izjemnih situacij. Potrebno bi bilo pripraviti poseben program dela na področju spoprijemanja s stresom, ki naj bi usmerjal k problemskim strategijam (npr. načrtovanje plana dela, iskanje rešitev, tehtanje odločitev). Gasilci imajo relativno neugodne osebne lastnosti v smislu spoprijemanja s stresom, natančneje na področju osebne čvrstosti, kar je še dodaten razlog, da bi jih bilo potrebno naučiti novih tehnik spoprijemanja, ki lahko kompenzirajo omenjeno prikrajšanost.

Stresu se poklicni gasilci ne morejo izogniti, lahko pa se usposobijo, da so nanj bolje pripravljeni oziroma da se lažje spoprijemajo s stresom med samo krizno situacijo in neposredno po njej in tako v največji možni meri preprečijo dolgoročne posledice stresnih obremenitev. Kot tehniki sproščanja sta med najpogosteje uporabljenimi tehnika progresivne mišične relaksacije in avtogeni trening.

Gasilci ne zmorejo sami sebi priznati svojih čustvenih problemov, stiske, ranljivosti in vztrajajo v samopodobi močne osebe, zato tudi v manjši meri sprejemajo možnost ustrezne psihološke pomoči. Tako stališče do strokovne pomoči bi morali čimbolj spremeniti in uveljaviti stališče, da v resnici samo osebnostno zelo močan človek upa priznati svoje šibke točke in pokazati svojo ranljivost. Za to bi si morali prizadevati tako izobraževalci bodočih gasilcev kot tudi sama organizacija oz. njihovi nadrejeni. Prvi korak na tej poti je poudarjanje mnenja, da prav vsi gasilci potrebujejo strokovno pomoč zaradi poklicnega stresa. Drugi korak pa je seveda brezplačna ponudba take pomoči. V primerih, ko gre za globlje posttravmatske stresne motne, ki jih spremljajo še druge težave, kot je npr. depresivnost, vedenjska motenost, zloraba substanc, pa je gasilce nujno potrebno čim prej usmeriti v ustrezno timsko zdravljenje.

Menimo, da bi bilo potrebno že v času usposabljanja za poklic gasilec uvesti programe, ki bi pripomogli k večji preventivi in izobraženosti gasilcev na področju prepoznavanja in odpravljanja stresa. Večja opremljenost z znanjem omogoča učinkovitejše premagovanje stresa in njegovih posledic. Predlagamo tudi zaposlitev strokovnega sodelavca za čustveno pomoč in oporo operativnim gasilcem.

7 LITERATURA

Knjige:

- Čačirovič V., G. (1994) Psihološki vidiki nesreč. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje.
- Izobraževalni center za zaščito in reševanje Republike Slovenije, (2007). Program usposabljanja za pridobitev poklica gasilec. Ljubljana: ZSPG
- Lamovec, T. (1988). Psihosocialna pomoč v duševni stiski. Ljubljana: VŠSD.
- Maslach, C. (2002). Resnica o izgorevanju na delovnem mestu. Ljubljana: Educy.
- Musek, J. (1994). Potravmatska stresna motnja. Ljubljana: Uprava RS za zaščito in reševanje.
- Plozza, L., Boris in Pozzi, Ugo. (1994). V sožitju s stresom. Ljubljana: DZS.
- Rakovec-Felser, Z. (1991). Človek v stiski, stres in tesnoba. Maribor: Založba Obzorja.
- Rudel, M. (2009). Intervencijske službe in njihovo vodenje v kriznih razmerah. Ljubljana: Slovensko združenje za požarno varnost.
- Selič, P. (1999). Psihologija bolezni našega časa. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Treven, S. (2005). Premagovanje stresa. Ljubljana: GV založba.

Članki:

- Felc, M. in Preanič, J. (2008). Najpogostejša terapija je pogovor s sodelavci: Nedelo, stran 6.
- Kopčavar Guček, N. (2004). Stres, človekov večni spremljevalec: Zdravje, 7, 1-3.
- Kramar, J. (2004). Reševalci in stres: Ljubljanski gasilec, 9, 22-23.
- Lovše, B. (2004). Stres na delovnem mestu: Zdravje, 7, 4-6.
- Ruprecht, A. (2006). Gasilci in stres: Ljubljanski gasilec, 11, 26-27.

Zakoni

Zakon o gasilstvu, Ur. l. RS 113/2005

Spletne strani:

- Opisi poklicev, (2002). Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje, Ljubljana.
<http://www.ess.gov.si/SLO/Ncips/OpisiPoklicev/GASILEC.pdf>, dostopno 05. 03. 2009.
- Gasilci. Org, (2008).
<http://www.gasilci.org/modules/news/article.php?storyid=4063>, dostopno 01. 04. 2009
- Potrč, M. (2004). Kako pripraviti program upravljanja s stresom v podjetju.
<http://www.delavska-participacija.com/html/stres.html> dostopno 19. 09. 2009

Golob, U. (2008). Nimamo časa za debato in preišljevanje.

http://www.dnevnik.si/tiskane_izdaje/objektiv/318351 dostopno 05. 03. 2009

Tušar, V. (2004). Stres na delovnem mestu

http://www.zaposlitev.net/delo.php?m=iskalci&a=karierni_center&a2=clanek&idb=44

dostopno 05. 08. 2009

Priloga 1

Standardizirani intervju oz. spisec vprašanj za poskusne osebe

VPRAŠANJA ZA INTERVJU

Osnovni podatki poskusne osebe:

Starost? _____ let

Spol: M Ž

Koliko let ste poklicni gasilec (delovne izkušnje)? _____ let

Vprašanja:

1. Katere vrste gasilskih intervencij na splošno bi označili kot najbolj stresne?
2. Kaj vas v času trajanja intervencije najbolj obremeni fizično oz. telesno?
3. Kaj v času trajanja intervencije vas najbolj obremeni psihično oz. duševno?
4. Kaj od vsega v gasilskem poklicu se vam zdi najbolj stresno?
5. Kako občutite in doživljate stres ob sami intervencijah? Katere telesne in duševne znake stresa občutite?
6. Kako občutite in doživljate stres po končanih intervencijah? Katere telesne in duševne znake stresa občutite?
7. Kdaj se vam občutki stresa zdijo najmočnejši – ob pozivu na intervencijo (preden pridete na kraj intervencije), med samo intervencijo (ko dejansko pomagate) ali po končani intervenciji?
8. Koliko časa po intervenciji potrebujete, da se povsem umirite oz. vrnete v vaše običajno počutje?
9. Koliko časa po vaši najtežji intervenciji ste še občutili negativne posledice stresa, imeli razne težave ipd.?
10. Se vam vsaka intervencija zdi vsaj malo stresna?
11. Kakšne posledice ima poklicni stres za vas – telesno, duševno, v službenem in privatnem življenju?
12. Kako se skušate boriti proti poklicnemu stresu? Kako sproščate duševno napetost?
13. Ali in kako pomagate sodelavcem, ki so po težki intervenciji v stresu?
 - Jim pomagate po svoji presoji ali samo tedaj, ko prosijo za pomoč?
14. Je vaša delovna organizacija poskrbela za kake posebne organizirane oblike pomoči in boja proti stresu zaposlenih?
 - Katere?
 - Kako zadovoljni ste bili z njimi?
 - Kako učinkovite so bile?
15. Kakšna pomoč v boju proti poklicnemu stresu gasilcev bi bila najbolj učinkovita?
 - Je to samo vaše mnenje ali govorite iz izkušenj?
16. Prosim, da opišete službeno intervencijo, ki je bila za vas najbolj stresna in skušate razložiti zakaj oz. kaj vas je pri njej tako pretreslo.
17. Bi glede na najin pogovor želeli dodati še kaj?

Priloga 2

Zapisniki odgovorov poskusnih oseb na standardizirani intervju

PO1

Starost: 49 let

Spol: M

Del. izkušnje: 25 let

1. Kot najbolj stresne intervencije se mi zdijo prometne nesreče s smrtnim izidom, v katerih so udeleženi otroci.
2. Fizično me najbolj obremenjuje daljša uporaba dihalnih aparatov pri gašenju požarov.
3. Zaenkrat ne vidim obremenitve.
4. Reševanje poškodovanih oseb in gašenje večjih požarov.
5. Ko imamo intervencijo, ni časa misliti na sebe, ampak kako boš pomagal drugemu, ki je v nevarnosti.
6. Ko je intervencija končana in se vrnemo nazaj v brigado, se začnejo v podzavesti pojavljati slike z Intervencije.
7. Občutki stresa so najmočnejši po intervenciji. Najhuje pa je takrat, ko je udeležen v nesreči sorodnik, znanec ali otrok.
8. Odvisno od vrste intervencije. Lahko še isti dan, lahko pa traja še mesece.
9. Ker sem že toliko let gasilec in sem sodeloval na številnih intervencijah, bi težko povedal, koliko časa sem imel težave. Z leti se človek utrdi in lažje prenaša stres, se pa kdaj pojavljajo nočne more, če je bila intervencija res huda.
10. Ne, vsaka intervencija se mi ne zdi stresna.
11. Do sedaj sem stres kar v redu prenašal .
12. Proti poklicnemu stresu in za sproščanje duševne napetosti je najboljši pogovor z ostalimi sodelavci.
13. Kot izmena se pogovorimo o intervenciji, tako nam je vsem lažje.
14. Ne. Naš zavod ni organiziral nobene oblike pomoči, čeprav so do sedaj nekateri že imeli težave in so imeli pogovor s psihologom.
15. Mislim, da največ pomaga pogovor s sodelavci. To govorim iz izkušenj.
16. Intervencija, ki mi je najbolj ostala v spominu in je ne bom nikoli pozabil, je bila prometna nesreča s smrtjo bratranca. Ob prihodu na kraj nesreče sem videl mrtvo osebo, vendar ga nisem prepoznal. Šele potem, ko je policaj prebral podatke iz osebnega dokumenta, sem se zavedel, za koga pravzaprav gre. Bil je velik šok zame, ker mu nisem mogel pomagati. Po pogovoru so se mu orosile oči in o tem ni hotel več govoriti.

PO2

Starost: 50 let

Spol: M

Del. Izkušnje: 7 let

1. Najbolj stresne so vse tiste intervencije, ki so povezane s človeškimi poškodbami in smrtnim izidom.
2. Največja fizična obremenitev je vročina, težka oprema, hitra odzivnost.

3. Psihična obremenitev je predvsem ob trpljenju udeležencev v nesreči, ob nemoči, da bi jim pomagal.
4. Stresno je vse, od poziva na intervencijo, vožnje na kraj intervencije ter razmer na sami intervenciji.
5. Povišan pulz srca, nezainteresiranost za vse ostalo, kar ni povezano z delom na intervenciji.
6. Utrujenost, žalost, veselje ob uspešnem posredovanju, je pa to odvisno od vrste in težavnosti intervencije.
7. Najmočnejši občutki stresa so ob pozivu na intervencijo, ker ne veš, kaj te čaka.
8. Po mojih izkušnjah od ene ure do dveh mesecev.
9. Dva meseca. So pa spomini, ki lahko ostajajo trajno.
10. Ja.
11. Vpliva na življenje mene in mojih bližnjih.
12. Najbolj pomaga fizična aktivnost, še bolj pa pogovor s sodelavci.
13. Pomoč pride sama skozi pogovor in analizo dela na intervenciji.
14. Poskrbela je le za medicinsko pomoč, vendar nisem imel možnosti in potrebe iskati pomoči.
15. Ne vem, nisem strokovnjak.
16. Kot gorskega reševalca in gasilca me je najbolj pretresla nesreča, kjer sem izgubil 5 sodelavcev, ki so sodelovali na vaji. To ne bom nikoli pozabil. (S pogledom v tla; razumela sem, da o tem noče več govoriti).
17. Ne.

PO3

Starost: 32 let

Spol: M

Del. izkušnje: 9 let

1. Za najbolj stresne intervencije bi označil prometne nesreče.
2. V času trajanja intervencije me fizično najbolj obremeni vročina. Velikokrat po nepotrebem uporabljamo protipožarno zaščitno obleko, ki pa je sredi poletja na avtocesti pri prometni nesreči popolnoma nepotrebna.
3. Psihično me v času trajanja intervencije najbolj obremeni, če je kdo poškodovan, mrtev, če je udeležen otrok ali znana oseba oz. sorodnik.
4. Najbolj stresne se mi zdijo nesreče (intervencije), v katerih so udeleženi otroci, znanci, sorodniki.
5. Ob samih intervencijah mislim, da ne občutim stresa. Ni časa, da bi mislili nase. Stres se začne pojavljati kasneje, vendar ga ne znam opisati.
6. Stres se najbolj pojavlja ponoči, ko se umirim: sanje, potenje, zburjanje.
7. Po končani intervenciji.
8. Po večini intervencij se kar hitro vrnem v običajno počutje, pridejo pa dnevi, ko začnem premišljevat o določenih dogodkih, ki jih ne morem pozabiti.
9. Težko rečem, mogoče mesec ali dva, vendar samo ponoči v sanjah.
10. Ne, ne zdi se mi čisto vsaka intervencija stresna.
11. Zaenkrat še ne občutim kakšnih posledic.
12. Zabava, šport, pogovori – največ s sodelavci.
13. Sodelavcem sem mogoče pomagal nevede, drugače pa bi jim pomagal, če bi prosili za pomoč.
14. Organizirani so bili neki seminarji, vendar pa se jih vsi nismo udeležili.

15. Težko rečem, mogoče pogovor s psihologom ali kaj podobnega. To je samo moje mnenje, ne govorim iz izkušenj.
 16. Najbolj stresna je bila sigurno prometna nesreča, v katerih je bilo udeleženih več otrok. Najbolj te pretresejo poškodovani otroci, ki niso nič krivi.
 17. Mislim, da ne.
-

PO4

Starost: 34 let

Spol: M

Del. izkušnje: 10 let

1. Najbolj stresne intervencije so zame prometne nezgode in utopljene osebe.
 2. V času intervencije me fizično najbolj obremenjuje zaščitna obleka, ker je zelo težka in je v poletnem času zelo vroča.
 3. V času intervencije me duševno ne obremenjuje nič, ker mislim, kaj vse je treba narediti na intervenciji in se osredotočim samo na reševanje.
 4. Najbolj stresne se mi zdijo prometne nezgode, kjer so udeleženi otroci in znanci.
 5. Ob sami intervenciji imam povečan pulz in se osredotočim na delo, ki ga opravljam.
 6. Po končani intervenciji začnem analizirati samo intervencijo. Pojavi se nervoza, žalost, pa tudi veselje, če si nekemu rešil življenje.
 7. Najmočnejši stres se pojavi ob pozivu na intervencijo.
 8. Odvisno od vrste intervencije. Lahko traja dan, teden, mesec ali pa tudi več let.
 9. Trajalo je kar nekaj mesecev. Podoživljal sem dogodke v sanjah, ki jih je spremljala nočna mora.
 10. Ne zdi se mi vsaka intervencija stresna.
 11. Do sedaj še nisem imel nobenih problemov s stresom, niti v službi niti doma.
 12. Najbolj se duševna napetost sprosti s športom, še bolj pa s pogovorom med sodelavci.
 13. Meni osebno še noben sodelavec ni omenil, da ima kakršne koli težave.
 14. Mislim, da ne. Obiskali nismo nobenega psihologa ali imeli kakšnega predavanja. Nekatero osebo so pomoč poiskale samostojno.
 15. Da bi nas obiskal psiholog in nam razložil, kako se naj borimo proti najhujšemu stresu. To je moje mnenje.
 16. Imel sem intervencijo, kjer so umrle tri osebe. Občutki, da jim ne moreš pomagati, so najtežji v mojem življenju. Lahko samo nemočno opazuješ, ne moreš pa pomagati.
 17. Ne, hvala lepa.
-

PO5

Starost: 43 let

Spol: M

Del. izkušnje: 23 let

1. Intervencije, kjer so udeleženi otroci, smrtne žrtve ali ko ljudje ostanejo brez vsega premoženja.
2. Visoke temperature, dehidracija, fizični napor.

3. Stiska prizadetih v nesreči oziroma požaru.
4. Reakcije svojcev ob smrti najbližjih.
5. Povečan srčni utrip, občutek nemoči, apatičnost.
6. Občutim apatičnost, potrnost.
7. Med vožnjo na kraj intervencije, ko ne veš, na kaj boš naletel.
8. Odvisno od intervencije, tudi nekaj ur.
9. Občutil sem jih dan, dva.
10. Delno je stresen že alarm, ki najavi intervencijo, to se občuti v vsakdanjem življenju. Kadar slišiš podoben zvok, npr. v trgovini, na postaji, se zdrzneš.
11. Odgovor je enak predhodnemu vprašanju.
12. Najbolj pomaga pogovor s sodelavci, takoj po intervenciji ali po službi ob vrčku piva, trudim se, da ne nosim domov službenih problemov.
13. Redko se zgodi, da kateri od sodelavcev zaprosi za pomoč, verjetno zaradi občutka, da bo med sodelavci veljal za slabiča in da ni sposoben opravljati tega poklica. Pogovori in obračanje zadeve v humor sta poglobljena pomoč takoj po intervenciji.
14. V dolgoletnem službovanju je služba zagotovila udeležbo le na enem seminarju, z naslovom Vodenje intervencij v stresnih situacijah. O stresu se je začelo razpravljati šele v zadnjih nekaj letih, pred tem ni nihče omenjal stresa, povezanega z delom, ki ga opravljamo. Moje mnenje je, da v Sloveniji primanjkuje strokovnjakov s tega področja. Organizatorji seminarjev so poskušali pripeljati najboljše med njimi, vendar se je izkazalo, da imajo premalo izkušenj s področja gasilskega dela in so predavali bolj na splošno in ne toliko usmerjeno za naš poklic. Posebnega učinka po samem seminarju ni bilo, niti se ni formiral kak poseben dogovor med službo in strokovnjakom psihologom, ki bi nudil ustrezno pomoč takoj po intervenciji.
15. Še vedno sem mnenja, da se je najbolje pogovoriti s sodelavci, vsaj meni osebno se zdi najlažje pogovoriti z osebami, katerim zaupaš. Verjetno bi bil v takih pogovorih zaželen tudi psiholog, vendar bi moral biti prisoten takoj po intervenciji.
16. Za najbolj stresno intervencijo bi označil prvo prometno nesrečo, pri kateri sem posredoval in v kateri so umrli trije mladi ljudje. Vsi so bili približno moje starosti in močno iznakaženi. Občutek, da bi jaz tako kmalu končal z življenjem, me je preganjal še vrsto let in do danes ga nisem pozabil.
17. Moje mnenje je, da bi vse službe, ki opravljajo zahtevna stresna dela, tu predvsem mislim gasilce, reševalce in policiste, morali imeti sklenjene pogodbe s strokovnjakom psihologom, ki bi nudil pomoč takoj po intervenciji vsem udeleženiim posredovalcem, oziroma, če bi šlo za množično nesrečo (padec letala, železniška nesreča...), že med samo intervencijo.

PO6

Starost: 40 let

Spol: M

Del. izkušnje: 20 let

1. Za najbolj stresne intervencije bi označil tiste, kjer je večje število težje poškodovanih, kjer so prisotni otroci, to je predvsem pri prometnih nezgodah.
2. Pri dolgotrajnih intervencijah lahko pride do izčrpanosti in dehidriranosti, zato je potrebno poskrbeti za zadostne količine popite vode in rezervno moštvo.

3. Psihično me najbolj obremenijo kriki poškodovanih ljudi, ki jih rešujemo ali klici domačih, ki so prisotni ob nezgodi ali ko jim ogenj uničuje imetje.
4. Najbolj stresno se mi zdi, ko so v nesreči udeleženi otroci.
5. Ob sami intervenciji imam občutek, da ni časa za stres, predvsem zaradi adrenalina, velikega števila opravil itd. Se pa ob dolgotrajni intervenciji lahko začnejo pojavljati določene telesne spremembe.
6. Po končani intervenciji se o njej med sabo pogovarjamo, delamo analize, kaj je bilo dobro narejeno in kaj slabo. Mislim, da pogovor pripomore k sprostitvi.
7. Občutki stresa so največji ob lažnih alarmih. V starem gasilskem domu smo lahko slišali vsak klic na številko 93 in potem samo čakali, ali bo intervencija ali ne. V teh trenutkih se mi močno poveča utrip.
8. Po končani intervenciji se kar hitro umirim, je pa odvisno od vrste intervencije, dolžine trajanja itd.
9. Kakšne so bile negativne posledice po težjih intervencijah, ne vem več, se pa spomnim določenih trenutkov s posameznih intervencij. Tudi med vožnjo po cesti se spomnim, na katerih krajih smo posredovali.
10. Vsaka intervencija se mi zdi stresna, je pa polno adrenalina ob vsakem alarmu.
11. Zaenkrat kakšnih posebnih posledic stresa ne občutim in upam, da bo tudi v bodoče tako.
12. S pogovori med sodelavci na izmeni, predvsem v obliki zabave in raznih šal, ter ob kozarčku piva po končani službi.
13. Menim, da večina težko prizna, da je z njimi kaj narobe, tako da se vsak sam spopada s težavami. Če je nekomu do pogovora, pa mislim, da je pomembno, da mu prisluhneš ter ga s kakšno besedo tudi pomiriš.
14. V okviru službe po kakšni intervenciji ni bilo organiziranega srečanja ali pogovora s strokovnjakom. So pa bili organizirani seminarji na temo stresa in menim, da so bili kar v redu. Je pa tega še premalo in bi morali na ravni države narediti več glede stresa gasilcev.
15. Moje mnenje je, da bi na ravni države zagotovili sredstva, najeli strokovnjaka, ki bi po različnih enotah pomagal poklicnim in prostovoljnim gasilcem po težkih intervencijah ali na željo posameznika. Ko bi to prišlo gasilcem v podzavest, tisti, ki bi poiskali pomoč, ne bi bili črne ovce.
16. V spominu mi je ostala intervencija iz leta 2001, ko sta umrla dva otroka, ki sta padla s pečine v kanjon reke Save. Pretreslo me je zaradi dveh otrok, ki sta med igro izgubila življenje, in pogleda na najbližje sorodnike, ki so se zbrali na kraju nesreče. Prisotni so bili kriki, solze, jok in nemoč pomagati. Vse skupaj je trajalo kar nekaj časa, zaradi ogleda preiskovalnega sodnika. Spomnim se tudi prevoza ponesrečenih s čolnom do mesta, kjer jih je prevzela pogrebna služba. Stara sta bila enako kot moj sin (solze v očeh, žalost, pogled v steno).
17. Ne.

PO7

Starost: 36 let

Spol: M

Del. izkušnje: 15 let

1. Najbolj stresne intervencije so tiste, v katerih so udeleženi otroci.
2. Fizični napor z dihalnimi aparati.

3. Odgovor je enak kot pri prvem vprašanju. To pomeni, kadar so v nesreči udeleženi otroci, je to moja največja duševna obremenitev.
4. Prometne nesreče, kjer so udeleženi otroci.
5. Ob sami intervenciji za znake stresa ni časa. Takrat nimamo časa misliti nase, ampak kako bomo pomagali osebam, ki so poškodovane.
6. Po 25 letih delovne dobe se nekako privadiš mučnih prizorov, čeprav te to spremlja lahko še vrsto let. Doživljaš določene travme, sanjaš.
7. Ob pozivu na intervencijo, ker ne veš, za kakšno intervencijo gre in kaj nas čaka.
8. Odvisno od intervencije: uro, dan ali več tednov.
9. V začetku svojega dela sem imel kar nekaj časa čustvene in duševne težave, še posebej ponoči, ko sem se umiril.
10. Ne, vse intervencije niso stresne, npr. reševanje mačka iz drevesa.
11. Zaenkrat nobene, ker službenih stvari ne prenašam domov.
12. S sprehodom v naravi, športom.
13. Največji boj proti stresu je pogovor s sodelavci. Pogovarjamo se večkrat, tako nam je lažje.
14. Nič posebnega.
15. Pogovor po intervenciji, lahko tudi pomoč psihologa.
16. Najbolj mi je v spominu ostala prometna nesreča, v kateri sta umrla mlada mati in njen eno leto star otrok. Takrat sem imel tudi jaz toliko starega otroka. Ta slika se mi je še dolgo prikazovala pred očmi.
17. Če je pri tem poklicu človek preveč občutljiv, ga ne bo mogel dolgo opravljati.

PO8

Starost: 52 let

Spol: M

Del. izkušnje: 31 let

1. To so tiste intervencije, pri katerih so udeleženi otroci.
2. Večji požari, ki trajajo dalj časa.
3. Psihično me najbolj obremenijo čustveni odzivi sorodnikov umrlih v prometni nesreči.
4. Najbolj stresen je že prvi poziv alarma.
5. Ob sami intervenciji ni časa za stres. Takrat je potrebno samo pomagati drugim.
6. Ko podoživljam dogodke, se mi poveča utrip srca, čutim znojenje, tresenje rok. Nekaj časa pa me spremljajo tudi nočne more.
7. Po končani intervenciji, ko začnem analizirati dogodek, ker med samo intervencijo ni časa za karkoli drugega.
8. Odvisno od intervencije.
9. Mogoče teden ali dva.
10. Ne.
11. Mogoče kdaj pridem domov v šoku in rabim najbližjega, da se z njim pogovorim in umirim svoja čustva.
12. Kolesarjenje, tek, sprehodi v naravo.
13. Mislim, da največ pomagajo pogovori med sodelavci, in sicer večkrat, ne samo po intervencijah.
14. Zame osebno ne.
15. Strokovna pomoč - psiholog, pogovori. To je moje mnenje.

16. Doživel sem prometno nesrečo na viaduktu Ljubno, pri katerem je bil udeležen otrok, star sedem let. Tudi moj sin je bil takrat star sedem let in mu je bil zelo podoben. V rokah sem držal otroka, ki je umrl. To so bili najtežji trenutki mojega življenja. Občutki so bili taki, kot če bi umrl moj sin. Še dolgo zatem sem podoživljal to nesrečo in kadar sem pogledal sina, sem videl tudi mrtvega otroka, ki sem ga držal v naročju.
(orosile so se mu oči, pogled je bil usmerjen v tla).
 17. Gasilsko delo je zelo zanimivo. Ko si enkrat v tem poklicu, začneš drugače gledati na življenje.
-

PO9

Starost: 32 let

Spol: M

Del. izkušnje: 8 let

1. Vsaka intervencija, kjer se pojavi občutek nemoči.
 2. Najbolj me fizično obremenijo visoke temperature, težka zaščitna obleka.
 3. Psihično me najbolj obremeni občutek nemoči, več huje poškodovanih in otroci pri prometnih nesrečah.
 4. Najhuje je ponoči, ko se telo umiri – nočni alarmi. Posledica je tudi intervencija na požaru, ki je izbruhnil ponoči in so bile posledice zelo hude.
 5. Ob sami intervenciji stresa kot takega ne zaznavam, ker ni časa.
 6. Največkrat razmišljam o morebitnih pomanjkljivostih, ali bi se dalo kaj rešiti v primeru požarov, ali sem dovolj pomagal, ali bi lahko rešil življenje, sem morda naredil kakšno napako.
 7. Simptomi so različni. Ob alarmu naraste adrenalin, ki ne izgine do konca intervencije. Tipičen stres pa se pojavi kasneje.
 8. Odvisno od intervencije.
 9. Še danes čutim negativne posledice stresa.
 10. Da.
 11. Telesno: telo potrebuje stalno gibanje. Duševno: podoživljanje. Službeno življenje: nekako pozabiš, ker moraš misliti na vedno nove dogodke. Privatno življenje: preveč agresivno odzivanje, hitro se razburim.
 12. Vsaj fizično hočem biti v formi, duševno pa me mogoče že ta fizična aktivnost sprošča.
 13. Pri 99 % sodelavcev je prisotno mišljenje, da niso v stresu, da se tega navadiš... (vsaj ko se pogovarjamo). Mislim, da skoraj vsi, če ne kar vsi, podoživljajo stres, čeprav tega ne priznajo.
 14. Kljub apelu na vodilni kader, da mi je sodelavec potožil o problemih, reakcije ni bilo.
 15. Strokovna pomoč, je moje mnenje.
 16. Najhujša intervencija, ki je ne bom nikoli v življenju pozabil, je izguba tasta ob požaru brunarice v Preddvoru. Zgodilo se je ponoči, skoraj proti jutru, ko je njegova hči oz. moja žena rodila punčko. Ko sem dobil poziv, da v Preddvoru gori brunarica, me je stisnilo pri srcu in slutil sem nekaj hudega. Ko smo prišli na kraj požara, sem videl, da gori brunarica mojega tasta. Otroci so bosu pritekli ven in zagazili v visok sneg. Mislim, da so nadaljnje besede odveč (glas se mu je začel tresti in ni hotel naprej odgovarjati).
 17. Ne.
-

PO10

Starost: 41 let

Spol: M

Del. izkušnje: 19 let

1. Prometne nesreče s smrtnim izidom ter otroci, udeleženi v teh nesrečah.
2. Poleti so najbolj obremenilne visoke temperature in obleka za intervencije.
3. Občutek nemoči pomagati.
4. Smrtne žrtve in hude telesne poškodbe.
5. Ob sami intervenciji ga ne občutim, ker ni časa za razmišljanje.
6. Odvisno od intervencije. Včasih so občutki zelo globoki, včasih pa ne čutim nič.
7. Mogoče res, ob samem začetku intervencije, ob alarmu.
8. Lahko takoj po intervenciji, lahko pa traja tudi dlje.
9. Težav sicer nimam, me pa kakšna težja intervencija spremlja več dni.
10. Ne.
11. Zaenkrat nimam nobenih posledic.
12. S pogovori s sodelavci, druženje s prijatelji.
13. S pogovorom, če za to prosi oziroma izrazi željo.
14. Ne.
15. Dobro bi bilo, da bi stres pri poklicnih gasilcih obravnavali bolj resno. Na to temo je zelo malo napisanega. Tudi strokovnjaki – psihologi se bolj ukvarjajo z zdravljenjem drugih, ne pa s poklicnim stresom. V Sloveniji je organizirana pomoč za boj proti stresu le pri poklicnih vojaki in specialnih enotah policije.
16. Pred očmi imam fanta, ki se je pognal z mostu zaradi slabih ocen. Kako mora biti življenje kruto, da končaš mlado življenje zaradi učnega uspeha. Fant je bil približno enake starosti kot moj sin, zato se mi je stvar še posebej vtisnila v spomin.
17. Dogaja se, da posamezniki, ki imajo posledice zaradi stresa, to izkoriščajo. Nekateri se izmikajo delu, drugi se smilijo sami sebi, nekateri pa mislijo, da so heroji.

PO11

Starost: 47 let

Spol: M

Del. izkušnje: 27 let

1. Intervencije, kjer so udeleženi otroci.
2. Telesno me najbolj obremenjuje nošenje opreme v visoke zgradbe.
3. Psihično je najbolj obremenjujoče iskanje pogrešanih oseb v požaru ali pa v vodi.
4. Ko občutiš nemoč pomagati.
5. Med delom običajno stres ni problem.
6. Po intervencijah večkrat analiziram samo intervencijo, temu pa sledi tudi nespečnost, nočne more.
7. Po končani intervenciji, ko analiziraš in ugotavljaš, da bi katero stvar izpeljal lahko tudi bolje.
8. Odvisno od zahtevnosti intervencije, vendar maksimalno dan, dva.
9. Mogoče nekaj dni, ko so se mi prikazovale slike mrtvih ob nesreči.

10. Ne.
11. Poklicni gasilec z dolgoletnim stažem lažje prenaša stres, »dobi debelo kožo«. Po drugi strani pa je nežen, vendar tega ne pokaže navzven.
12. Šport, gibanje v naravi in vrsto drugih aktivnosti.
13. Z razgovori in skupinskimi analizami.
14. Ne. Nekaj je bilo v obliki seminarja, samo nič konkretnega.
15. Najbolj učinkovit boj proti poklicnemu stresu gasilcev je pogovor med sodelavci.
16. Najbolj stresna intervencija je bila reševanje otroka iz vode, ko sem ga oživiljal in je po dveh urah zadihal. Vendar se je sreča kmalu obrnila na drugo stran. Osebnostno sem se pozanimal, kako je z njim, in izvedel, da so ga izklopili iz naprav, ki so ga ohranjale pri življenju, ker so bili možgani popolnoma okrvavljeni. Bil sem v šoku. Nikoli ne bom pozabil njegovega pogleda, ko je zadihal (s pogledom v steno je dal vedeti, da o tem noče več govoriti).
17. Ne.

PO12

Starost: 47 let

Spol: M

Del. izkušnje: 26 let

1. Gasilska intervencija je lahko zelo stresna, tako požarno kot tudi tehnično.
2. Dolgotrajnejše delo z zaščitno obleko.
3. Psihično me najbolj obremeni v primeru, ko si nemočen ob gašenju požara, druge velike obremenitve pa so ob prometnih nesrečah, kjer so posledice poškodbe, smrt...
4. Da se znajdeš v situaciji, ko si nemočen, rad bi pomagal, pa je že prepozno itd.
5. Med intervencijo ni časa misliti nase, ampak samo na trenutno situacijo, kako pomagati.
6. Občutek notranje tesnobe, napetost, včasih zaprtost vase, tudi jeza.
7. Stres je najmočnejši ob aktiviranju alarma, vozniki na kraj dogodka, to se pravi do trenutka, ko ne veš, za kaj pravzaprav gre.
8. Odvisno od intervencije, običajno dan, dva.
9. Kmalu po zaposlitvi sem imel težjo intervencijo, ki sem jo podoživiljal še kar nekaj časa. Imel sem nočne more, vedno se mi je prikazovala slika mrtvega otroka v prometni nesreči. Z leti nekako otopiš in sprejemaš malo drugače.
10. Vsekakor.
11. Po vseh teh letih mislim, da poklicni stres posebno velikega vpliva nima, kajti kot sem že povedal, se z leti utrdiš. Vseeno pa s sabo nosiš tesnobo.
12. Čim več gibanja, hoja v naravi in čim manj premišljevanja o poklicnih zadevah.
13. Da bi kdo prosil za osebno pomoč, skorajda ne pomnim, drugače pa stres preženemo s pogovori med sodelavci, z raznimi šalami, včasih tudi na račun oškodovanca ali ponesrečenca (črni humor).
14. Nič posebnega. Imeli smo predavanja na Igu, da pa bi to pomagalo v boju proti stresu, se mi ni zdelo.
15. Mogoče več debate na to temo ali pa pomoč strokovnjaka.
16. Posamezne intervencije ne morem opisati, ker se ne morem odločiti, katera mi je najbolj ostala v spominu. Vsekakor pa je najhuje, ko so udeleženi

otroci. V razmislek: v požaru umrla dva otroka, dvakrat prometna nesreča s petimi smrtnimi žrtvami, v prometni nesreči umrla dva otroka (oče jih je v krsto polagal sam), prometna nesreča, v kateri sta bila udeležena oče in hči (ob nabrežino jih stisne 30-tonski kamion – otrok ima v ustih še vedno dudo, v eni roki drži stekleničko z mlekom, v drugi pa medvedka). Mislim da je odveč karkoli še dodati.

17. Ne.

PO13

Starost: 41 let

Spol: M

Del. izkušnje: 18 let

1. Prometne nesreče s smrtnim izidom.
2. Najbolj me fizično obremeni prenos in dvigovanje ponesrečencev.
3. Nemoč pomagati.
4. Najbolj stresne so težke prometne nesreče, kjer so udeleženi otroci.
5. Strah, ali bom lahko pomagal.
6. Povišan utrip, zoženo vidno polje, nepozornost do okolice, nemir.
7. Najmočnejši občutek stresa je ob pozivu na intervencijo zaradi neznanega dogodka, neznane situacije.
8. Čas za umiritev je v odvisnosti od zahtevnosti dogodka.
9. Dva dni. Včasih podoživljam dogodka, vendar se po drugi strani sproščam s športom.
10. Že sama najava intervencije – alarm predstavlja stres, ki pa je ob manjših in nezahtevnih intervencijah tudi vse.
11. Večja razdražljivost tudi pri opravljanju vsakodnevnih dogodkov, manjša toleranca.
12. Sprehod, ukvarjanje s konjički, ki ti zapolnijo glavo z drugačnim razmišljanjem.
13. Z razgovorom, povabilom na pijačo. Pomagam samo tedaj, če zaprosijo za pomoč oziroma v razgovoru povedo, da so pod stresom.
14. Delovna organizacija ni poskrbela za nobene organizirane oblike pomoči, na lgu pa je bilo usposabljanje za spoprijemanjem s stresom. Bil je splošen seminar in nisem bil zadovoljen z njimi in metodami, ki smo jih obravnavali.
15. Po mojem mnenju je najprimernejši strokovni razgovor s kompetentno osebo.
16. Najbolj stresna intervencija je bila prometna nesreča z mrtvimi otroki. Poleg že tako velikega stresa pa je bila najbolj stresna visoka pokritost dogodka z mediji, ki so vseskozi govorili o tem dogodku in tako niso pustili časa za umiritev.
17. Ne.

PO14

Starost: 50 let

Spol: M

Del. izkušnje: 30 let

1. Reševanje otrok in mladine, ko so ukleščeni v poškodovanih avtomobilih ob prometnih nesrečah.
2. Vročina, težka zaščitna obleka, prenos ponesrečencev.
3. Če bi se bremenil s posameznimi primeri reševanja, ne bi mogel opravljati takega dela že toliko let.
4. Najbolj stresno je takrat, kjer že vnaprej ni več pomoči ljudem, ko vidimo, da umirajo pred našimi očmi.
5. Ob intervenciji ne doživim stresa, ker ni časa za to.
6. Kasneje te dogodke težko pozabim in včasih tudi sanjam. Dogodki se prepletajo in jih s pogovorom počasi pozabim.
7. Po končani intervenciji, če se je končala tragično.
8. Če bi potreboval čas za umirjanje in vrnitev v normalno počutje, tega poklica ne bi opravljal kvalitetno oziroma ga ne bi mogel opravljati že toliko let.
9. To ne čutim kot negativne posledice stresa. Če mi misel na nesrečo ne gre iz glave, se podam med ljudi, se z njimi pogovarjam ali grem v naravo ter opazujem živali, ker sem lovec in velik ljubitelj narave.
10. Seveda. Že najava alarma povzroči hitrejše bitje srca.
11. Mogoče bi povedal, da se malo hitreje razburim, drugače pa poskušam, da službenih stvari ne nosim domov.
12. S sprehodom po gozdu in hoja v hribe.
13. Te stvari najlažje presodi vsak sam, kako se najhitreje in najlažje rešiti teh problemov. Jaz, ki sem tik pred upokojitvijo, na to gledam drugače kakor pa mladi gasilci, ki še niso dovolj utrjeni. Skušam se pogovoriti z njimi, obenem pa jim svetujem, da naj pretehtajo pri sebi, ali bodo lahko zdržali še vrsto let ali bi bilo zanje bolje, da bi se podali v kako drugo službo, kjer bi lažje prenašali dogodke kot v okviru gasilske službe.
14. V času moje zaposlitve pri gasilcih ni bilo nobene oblike pomoči v okviru boja proti stresu. Na splošno menim, da bi morala država poskrbeti, da bi bil poklic gasilec bolje cenjen in tudi zdravstveni pregledi bi morali biti temeljitejši.
15. Mnogo pogovorov med sodelavci, dodatno motiviranje v prostem času s hobiji ali drugimi aktivnostmi. To je moje mnenje in tudi sam to počnem, saj si s tem razbremenim možgane in razmišljam drugače.
16. Prometna nesreča zdomcev. Oče in mati sta bila na kraju nezgode mrtva, mala deklica je spala in se zagozdila med sedeži. Šele ko smo izpraznili avto, sem našel otroka, starega dve leti, ukleščenega med sedeži. Bil je hudo poškodovan. Kasneje sem izvedel, da je med prevozom v bolnišnico umrl. Pa še ena nesreča je, ki je ne bom nikoli pozabil. Nesreča na avtocesti Naklo – Kranj. Avto je bil na strehi, v njem pa ukleščeni mati in hči, ki je bila že v pozni nosečnosti. Obe sta umrli na kraju nesreče. Povzročitelj je bil vinjen voznik z avtom renault 25.
17. Menim, da se država in delodajalec premalo posvečata organizirani pomoči pri stresu poklicnih gasilcev. Za nas poklicne gasilce ni poskrbljeno z nobeno obliko pomoči.

PO15

Starost: 35 let

Spol: M

Del. izkušnje: 10 let

1. Najbolj stresne so tiste intervencije, pri katerih so udeleženi otroci s težkimi poškodbami ali pa se končajo tragično.
2. Vremenski vplivi npr. sonce, dež, poplave (visoke, nizke temperature).
3. Hude telesne poškodbe in smrt.
4. Zelo stresno na daljši čas deluje sam zvok alarma, ki opozori na samo intervencijo. Intervencijam pa se prilagajaš sproti.
5. Ob sami intervenciji ni časa za telesni oziroma duševni stres.
6. Odvisno od intervencije, včasih si pomagam s pogovorom s sodelavci.
7. Najmočnejši občutki stresa so ob pozivu na intervencijo.
8. Odvisno od vrste intervencije. Običajno pa že takoj po končani intervenciji.
9. Kakšnih posebnih težav ni bilo. Težave sem premagoval s pogovorom, trajale pa so lahko tudi kakšen teden dni.
10. Verjetno ja, vendar tega ne občutim zavestno.
11. Mogoče malo več nervoze, odvisno pa je od posameznika, kako to prenese.
12. Pogovor, šport, sprehodi v naravi.
13. Do sedaj še nisem bil v tej situaciji.
14. Odkar sem zaposlen kot poklicni gasilec, nisem bil deležen nobene organizirane oblike pomoči v boju proti stresu.
15. Pogovori o težavah, zgodnejša upokojitev.
16. Nesreča s smrtnim izidom, hude telesne poškodbe, ureznine, raztrganine in na koncu smrt. Ker take osebe še nikoli prej nisem videl, tega ne bom nikoli pozabil.
17. Mislim, da v boju proti stresu zelo vpliva tudi okolje, v katerem živimo. Življenje mora biti urejeno, v okolju, kjer se gibljemo, se moramo počutiti varne in ljubljene. Če teh pogojev ni, se stres v službi lahko veliko bolj stopnjuje kot sicer. Vsekakor je osebi, ki ima probleme, potrebno pomagati in se ji tudi posvetiti, tako v službi kot v domačem okolju.

PO16

Starost: 42 let

Spol: M

Del. izkušnje: 21 let

1. Najbolj stresne so težke prometne nesreče z udeležbo poškodovanih otrok.
2. Težke zaščitne obleke, vremenski vplivi.
3. Največja psihična obremenitev je, ko čutiš nemoč, rad bi pomagal, kriki poškodovancev.
4. Najbolj stresne so težke prometne nesreče, kjer so udeleženi otroci.
5. Visok utrip srca, strah in nemoč.
6. Čustveno potrtost.
7. Med vožnjo na intervencijo, saj ne veš, kaj te čaka, kakšna je situacija, kakšne nevarnosti grozijo.
8. Odvisno od obsežnosti in težavnosti intervencije.
9. Traja lahko kar nekaj dni.
10. Da.
11. Mislim, da stres močno vpliva na zdravje, posebno na imunski sistem, srce in ožilje.
12. Mislim, da na premagovanje stresa pozitivno vpliva sproščen pogovor in fizična aktivnost, ki preusmeri službene težave.
13. S pozitivnim mišljenjem.

14. Bil sem na tečaju: Krizni pogoji in stres, vendar je bilo samo na splošno, o reševanju stresa pri poklicnih gasilcih pa je bilo povedano bolj malo.
15. Da vsi v kolektivu skrbimo za dobre odnose med zaposlenimi, pozitivno mišljenje in odkriti pogovori med sodelavci.
16. Bila je prometna nesreča z dvema mrtvima otrokoma. Vendar o tem ne bi govoril, ker je preveč boleče.
17. Ne.

PO17

Starost: 36 let

Spol: M

Del. izkušnje: 11 let

1. Za mene so najbolj stresne tiste intervencije, kjer nastanejo veliki požari.
2. Vročina in prenašanje bremen.
3. Psihični pritisk, stalna zbranost.
4. Najbolj stresno se mi zdi, ko ljudje v velikem požaru ostanejo brez vsega premoženja, njihov obup in žalost.
5. Največkrat občutim žalost, včasih pa tudi jezo, ker ne morem pomagati, čeprav bi zelo rad.
6. Tesnobo, žalost, nemir.
7. Najmočnejši občutki stresa so ob pozivu na intervencijo.
8. Odvisno od intervencije, lahko tudi nekaj dni, včasih pa ti kak dogodek ostane v glavi dalj časa.
9. Obrazi ponesrečencev, umrli v nesrečah mi še vedno ostajajo v spominu.
10. Da.
11. Večni spomini in dogodki, s katerimi moram živeti.
12. Poskušam čim manj govoriti in razmišljati o tem. Pomagam si s sprehodi v naravo in ukvarjanjem s športom.
13. Nihče me še ni prosil za pomoč, saj imam svojih problemov dovolj.
14. Ne.
15. Pogovori med sodelavci, mogoče tudi kakšna strokovna pomoč.
16. V prometni nesreči je umrla mlajša ženska. Ker ni bila pripeta, je padla iz vozila in dobila hude poškodbe glave. Sovoznica je preživela, ker je bila pripeta. Prometno nesrečo je povzročil alkoholiziran voznik.
17. Ne.

PO18

Starost: 30 let

Spol: M

Del. izkušnje: 8 let

1. Najbolj stresne so intervencije, pri katerih so udeleženi otroci.
2. Visoke temperature, vlečenje težkih cevi pri požarih.
3. Na splošno intervencije, ki trajajo več kot štiri ure.
4. Udeležba otrok v prometni nesreči.
5. Ob sami intervenciji ni časa za stres.
6. Mogoče občutim tesnobo in podoživljam dogodke, posebno ponoči, ko se umirim.

7. Ob pozivu na intervencijo.
8. Mogoče samo toliko časa, da si malo odpočijem. Zaenkrat sem še v dobri psihični in fizični kondiciji, kaj bo prinesel čas, pa ne vem.
9. Približno nekaj ur.
10. Ne, vsaka intervencija se mi ne zdi stresna.
11. Mogoče res včasih pozabimo na čustveno dogajanje okoli sebe.
12. Dober pogovor in kakšno pivo.
13. Ponavadi ta stres nekateri prikrivajo, ker nočejo govoriti o tem, mogoče jih je sram.
14. Nekaj je bilo predavanj na temo stresa, vendar za moje razmišljanje premalo. Govorilo se je samo bolj splošno o stresu, konkretnih odgovorov na stres poklicnih gasilcev pa ni bilo.
15. Mislim, da je najbolj učinkovit pogovor med sodelavci.
16. Prvo leto, ko sem bil zaposlen pri gasilcih, se je zgodila prometna nesreča, v kateri je babica peljala vnuka v Kranj. Prišli smo na kraj nezgode. Ker sem bil najmlajši, sem dobil otroka v naročje. Prestrašen nisem vedel, kaj naj počnem z otrokom, nisem se znal pogovarjati, nisem mogel pomagati, otrok pa je ves čas jokal. Ne vem, če nisem bil še v večjem šoku kot otrok. Z leti sem dobil izkušnje, da je zdaj znatno lažje.
17. Ta poklic sem si že od nekdaj želel. Pomagati ljudem, ki so v stiski, mi je pravo zadovoljstvo.

PO19

Starost: 40 let

Spol: M

Del. izkušnje: 15 let

1. Nesreče, v katerih so udeleženi (poškodovani) otroci.
2. Delo v zadimljenem prostoru, uporaba izolirnega dihalnega aparata, delo v težkih vremenskih pogojih (mraz/vročina), prisiljena drža ob posameznih opravilih.
3. Večje število žrtev nesreče oziroma požara, nepopolni podatki ob izvozu na intervencijo, ko naj bi bila le-ta večjega obsega, pomanjkanje zadostnega števila gasilcev.
4. Nesreče, v katerih so žrtve otroci.
5. Ni posebnosti, delo na intervenciji ne dopušča preveč razmišljanja.
6. Utrujenost, razdraženost, manjši nivo tolerance.
7. Po končani intervenciji oziroma lahko tudi več ur po zaključenemu delu.
8. Odvisno od intervencije, kljub temu pa se mi zdi, da večina sodelavcev lahko dela z različnimi stresnimi spomini brez večjih problemov.
9. Lahko traja tudi več dni.
10. Ne.
11. Običajno je to slaba razpoloženost.
12. Največkrat se sproščam s športom.
13. Pomagam jim glede na zahtevano oziroma zaprošeno pomoč, z večjo tolerantnostjo glede dela na turnusih. Mogoče tudi s kakšnim dnevom dopusta.
14. Bili so seminarji, ki pa v boju proti poklicnemu stresu niso bili učinkoviti. Edina oblika pomoči po težki intervenciji je bila sprostitev po končani službi (defusing).

15. Pogovor po končani intervenciji, razgovor v okviru izmene takoj po končani intervenciji. To je moje mnenje.
16. Najbolj stresno je bilo reševanje tri leta starega otroka iz vode z umetnim dihanjem. Največje olajšanje pa je prišlo, ko je otrok zadihal. Njegovih oči ne bom nikoli pozabil.
17. Ne.

PO20

Starost: 49 let

Spol: M

Del. izkušnje: 28 let

1. Intervencije, kjer so žrtve otroci.
2. Pregrevanje ob požarnih intervencijah v zaščitni obleki.
3. Psihično me najbolj obremeni občutek nemoči, ko nekomu ne moreš pomagati in premišljuješ, ali si naredil kaj narobe, da se je tragično končalo.
4. Najbolj stresno je srečanje z mrtvimi in poškodovanimi osebami.
5. Takrat ni časa za razmišljanje, čeprav večkrat občutim povišan pulz.
6. Občutek tesnobe.
7. Najmočnejši občutki stresa so po končani intervenciji.
8. Odvisno je od teže stresnega dogodka, običajno 24 do 48 ur.
9. Negativne posledice stresa sem običajno čutil približno dva dni.
10. Ne.
11. Telesnih posledic nimam, duševno pa me krajši čas spremlja potrtost po stresnem dogodku, službenih težav nimam, saj smo vsi izpostavljeni podobnim situacijam, privatno pa me razumejo in se prilagodijo trenutnemu počutju.
12. Sproščam se s telesnimi aktivnostmi kot so tek, kolesarstvo, smučarski tek, pa tudi z glasbo.
13. Po svoji presoji jim pomagam s pogovorom.
14. V 28 letih, odkar sem poklicni gasilec, smo imeli le dva seminarja, to pa je absolutno premalo, da bi bilo učinkovito.
15. Avtogeni trening, pomoč psihologa. Avtogeni trening je moja izkušnja, pomoč psihologa pa je moje mnenje.
16. Čelno trčenje osebnega vozila in polnega tovornega vozila. Najbolj me je pretresla nemoč, ko nismo mogli do poškodovanega otroka. Ker sta bili vozili v jarku, je bil dostop zelo težek. Šele po dveh urah smo se prebili do avtomobila, vendar je bilo za otroka že prepozno. Občutek, da bi otroka lahko rešili, če bi prej prišli do kraja nesreče, me spremlja še danes.
17. Ne.

PO21

Starost: 45 let

Spol: M

Del. izkušnje: 20 let

1. Najbolj stresne intervencije so tiste, kjer so udeleženi otroci, pa tudi intervencije, kjer so prisotne nevarne snovi.
2. Težka protipožarna obleka, visoke temperature.

3. Največja psihična obremenitev zame je, če ne morem pomagati.
4. Najbolj stresne so nesreče s smrtnimi izidi, tako v prometu kot tudi v primeru požara.
5. Med intervencijo ni časa za stres.
6. Večjih posledic stresa ne doživljam, občutim pa rahlo tesnobo.
7. Najmočnejši občutki stresa so ob pozivu na intervencijo.
8. Mogoče par ur, lahko pa traja tudi nekaj dni.
9. Približno teden dni, čeprav še vedno ostaja spomin.
10. Seveda.
11. Večjih posledic ni, ga nevtraliziram z delom in športom.
12. Kot sem že povedal - z delom in športom.
13. Najboljši protistres je odkrit pogovor s sodelavci po intervenciji.
14. Bili so neki seminarji, vendar niso bili učinkoviti.
15. Strokovna pomoč psihologa in seveda čimveč pogovora med sodelavci.
16. Intervencija, ki je bila zame najbolj stresna, je bil poziv za odpiranje stanovanja. Ko sva prišla s sodelavcem na kraj dogodka, sva vlomila v stanovanje. Po stanovanju se je širil vonj po plinu. Pri odpiranju oken sem v eni sobi naletel na mrtvo mater z otrokom. Ležala sta na postelji. Deček je bil oblečen v pižamo in v roki je stiskal medvedka. Star je bil štiri leta. Kasneje sem izvedel, da je šlo za samomor. Spraševal sem se, zakaj je mati pognala v samomor tudi otroka. Tega prizora ne bom nikoli izbrisal iz spomina.
17. Ne.

PO22

Starost: 31 let

Spol: M

Del. izkušnje: 10 let

1. Najbolj stresne so prometne nesreče s smrtnim izidom.
2. Telesno oziroma fizično me najbolj obremeni delo s poškodovanimi.
3. Psihično me najbolj obremeni nemoč pri reševanju iz razbitin avtomobilov.
4. Najbolj stresne v gasilskem poklicu so zame prometne nesreče in delo s trupli.
5. Nelagodje, poveča se adrenalin, hiter utrip srca.
6. Razmišljaš o dogodku, težko se prepričaš, da je zadeva mimo in o tem še naprej razmišljaš.
7. Ob pozivu na intervencijo.
8. Približno eno uro, sicer pa je odvisno od situacije.
9. Dve leti. Potreboval sem tudi pomoč psihiatra.
10. V gasilskem poklicu je vsak alarm stresen, je pa odvisno od dogodka.
11. Posledice se kažejo v tem, da je kakovost mojega življenja nižja.
12. Mišična relaksacija, sprehodi v naravo.
13. Zaenkrat se veliko pogovarjamo. Nekateri so bolj občutljivi, drugi pa manj.
14. Ne, naša organizacija ni poskrbela za nobeno obliko organizirane oblike pomoči in boja proti stresu zaposlenih.
15. Znotraj službe bi morali biti ena ali dve osebi dodatno usposobljeni za prvi razbremenilni pogovor s skupino ali posameznikom. Biti bi morali v enoti, da bi po intervenciji nudili takojšnje pomoč. Strokovnjak naj bi preučil, ali je po intervenciji potrebna pomoč posamezniku, ali se je potrebno z njimi

pogovoriti. To govorim iz izkušenj, ker sem osebno potreboval psihiatra po težki intervenciji.

16. Intervencija, po kateri sem potreboval pomoč psihiatra, se je zgodila na cesti Kranj - Lesce. Bila je prometna nesreča, in sicer čelno trčenje tovornega vozila in osebnega vozila. Zaradi teže tovornega vozila nismo mogli izvleči. V vozilu sta bili dve trupli. Ker smo čakali na dodatno pomoč, sem bil več kot šest ur ob mrtvih truplih. Po tem sem potreboval zdravniško pomoč in sem bil kar nekaj časa na bolniškem dopustu.
17. Ja. Da bi diplomska naloga prinesla kak napredek v boju proti poklicnemu stresu gasilcev, ker je v tej smeri zelo malo narejenega.

PO23

Starost: 40 let

Spol: M

Del. izkušnje: 16 let

1. Prometne nesreče, kjer so udeleženi ljudje, še posebno otroci.
2. Najbolj me fizično obremeni nošenje težke zaščitne obleke in prenašanje poškodovanih v prometnih nesrečah.
3. Najhujša psihična obremenitev je, če zaradi okoliščin nekomu ne moreš pomagati, poleg tega pa te spremlja še občutek nemoči.
4. Kot sem že omenil pri prejšnjem vprašanju: občutek nemoči, če nekomu ne moreš pomagati.
5. Ob trajanju intervencije ni časa za stres.
6. Po intervenciji se pojavi povečan utrip, mogoče tudi potenje in preišljevanje, kaj bi lahko bolje naredil.
7. Najmočnejši občutki stresa so ob pozivu na intervencijo, ko ne veš, kaj te čaka.
8. Vse to je odvisno od intervencije, morda uro dve, ali pa tudi kakšen dan.
9. Po največji intervenciji sem imel težave tudi več kot en teden. Vse to pa so spremljale motnje spanja, hude sanje.
10. Ne, vsaka intervencija ni stresna.
11. Mogoče sem včasih bolj vase zaprt, vendar pa tega ne prenašam v privatno življenje.
12. Proti poklicnemu stresu se borim tako, da se ukvarjam z rekreacijo.
13. Po intervencijah se med seboj veliko pogovarjamo in analiziramo, kaj bi lahko storili bolje. Najbolj pomaga pogovor.
14. Že dolgo nazaj je bil organiziran seminar na temo stresa, vendar je bilo premalo ali pa skoraj nič povedanega o stresu poklicnih gasilcev.
15. V boju proti poklicnemu stresu gasilcev bi bila najboljša pomoč strokovne osebe, vsaj tako je moje mnenje.
16. Najbolj se spomnim goreče hiše. Kar nekaj časa smo gasili, pa nismo mogli priti do oseb, ki so bile v hiši. Občutek, da so osebe v hiši in jih ne moreš rešiti, je zelo grozen. Šele, ko smo požar pogasili, smo našli tri zoglenela trupla. Ob pogledu nanje mi je postalo slabo in dobil sem občutek krivde, da bi jih lahko rešili.
17. Prav je, da se je začelo govoriti tudi o psihični plati gasilskega dela, vendar se mi zdi, da se v zadnjem času vse preveč govori o stresu, nihče pa ne najde rešitev oziroma ne predlaga kakšne oblike pomoči.

PO24

Starost: 49 let

Spol: M

Del. izkušnje: 20 let

1. Prometne nesreče, kjer so udeleženi otroci.
2. Fizično je najbolj obremenjujoča vročina in težke obleke, ki so obvezni del zaščitne opreme na intervencijah.
3. Najhujša psihična obremenitev je prometna nesreča z udeležbo poškodovanih ali mrtvih otrok.
4. Vsak alarm, ki se sproži in naznani intervencijo.
5. Ob sami intervenciji ni časa za kakršnekoli občutke.
6. Če je intervencija uspela, je občutek zelo dober, drugače pa se pojavlja povečan utrip srca, nemirnost.
7. Ob pozivu na intervencijo.
8. Vse je odvisno od intervencije. Po hujših intervencijah lahko traja tudi nekaj dni.
9. Najhuje je kakšni dve uri po intervenciji.
10. Ne.
11. Ker sem že toliko let gasilec, se že kar navadiš na vse mogoče dogodke. Življenje nima cene, zagotovo pa pušča določene travme gasilcem, ki samo nemočno gledajo, kako ljudje poškodovani ležijo po avtomobilih, pa jim ne moreš pomagati. Vsaj meni se tako zdi, pa imam približno sto takih intervencij za sabo.
12. S športom in ob kozarčku piva.
13. Največkrat s pogovorom, če me prosijo za pomoč.
14. Odkar sem gasilec mi niso nudili nobene oblike pomoči za boj proti stresu.
15. Mogoče kakšna strokovna pomoč.
16. Najhujša intervencija, ki mi je ostala v spominu, je bila prometna nesreča na avtocesti, kjer je bilo šest mrtvih, in sicer dva odrasla in štiri otroci. Vsi so se vračali s smučarskega tekmovanja. Ko smo prišli na kraj nesreče, so imeli nekateri prebito glavo. Enostavno so se jim smuči zarile v glavo. Tega prizora ne bom nikoli pozabil.
17. Menim, da država zagotavlja premalo sredstev za nabavo ustrezne opreme. Prometnih nesreč je vse več. Nočem kritizirati, nasploh gasilci delamo svoje delo, kakor ga delamo in zato tudi rabimo finančna sredstva, da lahko nabavimo opremo, da lahko nekemu pomagamo.

PO25

Starost: 33 let

Spol: M

Del. izkušnje: 8 let

1. Prometne nesreče.
2. Telesno me najbolj obremeni dehidracija.
3. Psihična obremenitev je najhujša takrat, ko so smrtne žrtve.
4. Začetek alarma, ko naznani, da je potrebna intervencija.
5. Mogoče adrenalin, drugače pa ni časa za lastne občutke.

6. Najpogosteje je to aritmija, zadihanost, pa tudi olajšanje, če je intervencija uspešna.
7. Najmočnejši občutki stresa so ob pozivu na intervencijo, saj ne veš, kakšne vrste intervencija te čaka.
8. Odvisno od intervencije.
9. Memorija dogodka je trajala kar dolgo časa.
10. Da. Vsaka intervencija je vsaj malo stresna, že sam alarm je stresen.
11. Na stres sem se že kar navadil in ga poskušam tudi obladovati.
12. Najbolj se sprostim v družbi s prijatelji in z ukvarjanjem s športom.
13. Pomagam jim, ko prosijo za pomoč, in sicer s pogovorom in družbo.
14. Ne da bi vedel.
15. Sproščanje ob pivu z možnostjo debate o intervenciji.
16. Vitla oziroma jeklenica je bila pod visoko napetostjo. Ko smo prišli na kraj, je dva človeka napetost ubila, poleg tega pa sta še gorela. Preden smo jih začeli reševati, smo jih morali pogasiti in spraviti na ravnino po strmini. Telesne tekočine so tekle po meni, ko sem nosil človeka, z njega se je kadilo in obupno smrdelo. Po intervenciji smo imeli analizo, kjer smo ugotovili, da ni bilo nobenega zagotovila, da je bila električna odklopljena, tako da smo še sami tvegali svoja življenja.
17. Ne.

PO26

Starost: 42 let

Spol: M

Del. izkušnje: 17 let

1. To so intervencije, v katerih je veliko ljudi poškodovanih ali pa ob požarih izgubijo vse imetje.
2. Fizično je najbolj obremenjujoča temperatura (nizke temperature oziroma vročina).
3. Smrtne žrtve.
4. Alarm in poslušanje napovedi intervencije.
5. Nič. Osredotočim se na reševanje, ker ni časa za lastne občutke.
6. Včasih je dober občutek po dobro opravljeni intervenciji. Največkrat pa im am suha usta zaradi dehidracije.
7. Najmočnejši so ob pozivu na intervencijo.
8. Odvisno od napora oziroma trajanja intervencije, približno uro ali dve.
9. Dokler ne mine dehidracija in se telo povrne v prvotno stanje.
10. Sigurno.
11. Skušam, da službenih in domačih težav ne mešam. Mogoče je posledica tudi slabše komuniciranje v privatnem življenju.
12. Pogovor, humor debata v dobrem smislu, glasba.
13. Pomagam jim s pogovorom o lastnih intervencijah in izkušnjah .
14. Da, enkrat sem se iz radovednosti prijavil na predavanje o stresu na delovnem mestu. Zanimalo me je pripovedovanje tistih, ki imajo pri tem resne težave, vendar o kakšni obliki pomoči ni bilo govora.
15. Osebnostno zame je dovolj pogovor v smislu dobro opravljene in rešene intervencije. Lahko pa bi bila dobrodošla tudi strokovna pomoč za tiste, ki to potrebujejo.

16. V spominu mi je ostala prva intervencija, in sicer prometna nesreča s smrtnim izidom, ko mi je moški praktično izdihnil na rokah. Verjetno zato, ker sem to videl in doživel prvič.
 17. Ne.
-

PO27

Starost: 44 let

Spol: M

Del. izkušnje: 19 let

1. Prometne nesreče z udeležbo poškodovanih ali mrtvih otrok.
 2. Najbolj obremenjujoča je vročina.
 3. Delo s poškodovanimi.
 4. Alarm ob pozivu na intervencijo.
 5. Ob trajanju intervencije ne občutim nobenih duševnih in telesnih znakov stresa, ker zato ni časa.
 6. Če je intervencija uspešna, občutim dober občutek. Po kakšnih težkih intervencijah pa imam povečan utrip, lahko tudi nočne more.
 7. Ob pozivu na intervencijo.
 8. Vse je odvisno od vrste intervencije, običajno zelo kmalu.
 9. Še zdaj se spominjam kakšne težke intervencije, ki mi ne da spati.
 10. Ne.
 11. Včasih se težko zberem, pojavljajo pa se tudi nočne more. Poleg tega pa skušam službene probleme čim bolj izključiti iz privatnega življenja.
 12. Najbolj se sproščam ob glasbi, poleg tega pa se ukvarjam veliko s športom.
 13. Pomagam jim po svoji presoji s pogovorom.
 14. Bila so neka splošna predavanja o stresu, vendar nič konkretnega za naš poklic. Tudi o možnosti pomoči ni bilo nobenega govora.
 15. Čim več pogovorov med sodelavci, lahko tudi kakšna predavanja o boju proti stresu.
 16. Bila je prometna nesreča, v kateri je bil poškodovan otrok. Kasneje sem izvedel, da je poškodoval hrbtenico in da nikoli več ne bo hodil. Star je bil šele tri leta. Ta intervencija me še vedno spremlja v mislih, in ne vem, če jo bom kdaj pozabil.
 17. Ne.
-

PO28

Starost: 26 let

Spol: M

Del. izkušnje: 4 leta

1. Hude prometne nesreče.
2. Fizično me najbolj obremeni rezanje poškodovanih iz zmečkanih avtomobilov.
3. Največja psihična obremenitev je gledanje hudo poškodovanih ali mrtvih oseb.
4. Hude prometne nesreče s smrtnim izidom.
5. Ob sami intervenciji naredim, kar je potrebno, sicer pa ni časa za lastni stres.

6. Poskušam misliti na pozitivne stvari, včasih pa čutim nemir, napetost in povečan utrip srca.
7. Vse je malo stresno. Ko dobiš poziv na intervencijo, razmišljaš, kaj vse te čaka. Ko prideš, pač narediš, kar je potrebno, po intervenciji pa ti prizori ne morejo kar tako iz glave.
8. Običajno se umirim kar kmalu.
9. Zaenkrat še nisem imel hujših posledic in upam, da jih tudi ne bom imel.
10. Seveda.
11. Mogoče le malo duševno, in sicer nemirno spanje in podoživljanje dogodkov.
12. S športom, včasih tudi s pivom.
13. Pogovarjamo se o postopkih, če smo vse pravilno naredili, o stresu se pa malo govori. Najbolj učinkovit je še vedno pogovor med sodelavci.
14. Do zdaj nismo imeli nobenih oblik pomoči, vsak to sam rešuje.
15. Ne vem, kaj bi bilo najbolj učinkovito, morda psiholog...
16. To je bila prva intervencija, ko sem vozil interventno vozilo. Avto se je čelno zaletel v nasproti vozeči tovornjak. Ko smo prispeli na kraj nesreče, je avto gorel, nato smo ogenj pogasili, za mladega fanta v avtu pa ni bilo pomoči. Tako smo tega fanta dali v krsto. Ne morem pojasniti občutkov, ki sem jih takrat doživljal.
17. Nič posebnega.

PO29

Starost: 46 let

Spol: M

Del. izkušnje: 20 let

1. Težke prometne nesreče z več poškodovanimi ali mrtvimi.
2. Fizična obremenitev je najhujša v vročini zaradi težke zaščitne obleke.
3. Delo s poškodovanimi ali mrtvimi udeleženci v nesrečah ali požarih.
4. Intervencije, ko ne moreš pomagati ali pa je že prepozno.
5. Ob intervenciji ne čutim kakšnih posebnih znakov stresa, ker se moram osredotočiti samo na reševanje.
6. Nemir, povečan utrip, znojenje.
7. Ob pozivu na intervencijo.
8. Vse je odvisno od intervencije, včasih tudi nekaj dni.
9. Lahko traja tudi nekaj ur, vendar pa v vseh teh letih sčasoma postaneš odpornejši na stres, dobiš tako imenovano trdo kožo.
10. Ne.
11. Kot sem že povedal, glede na izkušnje in mojo delovno dobo ne čutim prav posebnih posledic stresa.
12. Največkrat pomaga pogovor s sodelavci ob kozarcu piva.
13. Pomagam s pogovorom, ko prosijo za pomoč.
14. Ne, nikakršnih oblik pomoči nisem bil deležen v vseh teh letih. Bili pa so neki seminarji, kjer se je govorilo splošno o stresu, vendar nič konkretnega.
15. Čim več pogovorov med sodelavci, dobrodošla pa bi bila tudi kakšna strokovna pomoč.
16. Bila je prometna nesreča na avtocesti. Ko smo prišli na kraj nesreče, tam še vedno ni bilo ne reševalcev, ne policije. Voznik avtomobila je bil naslonjen na avto. Mislil sem, da je poškodovan, ampak je doživel tak stres, da nič ni mogel. Šele kasneje sem videl, da je v avtu večje število ljudi, bilo jih je kar

sedem. Ko smo izrezali streho avtomobila, da bi prišli do ponesrečencev, se je prikazal grozljiv prizor. Kri je dobesedno tekla iz avta. Trije so bili mrtvi, ostali pa so bili poškodovani.

17. Ne.

PO30

Starost: 48 let

Spol: M

Del. izkušnje: 26 let

1. Prometne nesreče z udeležbo mladih ljudi in otrok.
2. Rezanje poškodovanih iz ukleščeni avtomobilov in težka zaščitna obleka.
3. Po tolikih letih dela se ne obremenjujem več psihično.
4. Alarm oziroma poziv na intervencijo.
5. Takrat ni časa za stres.
6. Mogoče malo nervoze, če je bila intervencija dobro opravljena, tudi pozitiven stres.
7. Ob pozivu na intervencijo.
8. Vse je odvisno od težavnosti intervencije, mogoče pa z mojimi izkušnjami kar kmalu.
9. V začetku službovanja je trajalo kar nekaj časa, tudi en teden, zdaj pa mogoče kakšno uro.
10. Ne.
11. Večjih posledic nimam.
12. Največkrat s pogovori s sodelavci, ob vrčku piva in s humorjem.
13. Če me prosijo za pomoč, jim pomagam s pogovorom.
14. Ne.
15. Mogoče več pogovorov na to temo, dobrodošla pa je tudi strokovna pomoč psihologa, posebno pri gasilcih s krajšim delovnim stažem.
16. Prometna nesreča, kjer so bili udeleženi trije avtomobili. V enem avtomobilu sta bila mož in žena. Avto je samo oplazil drugo vozilo. Drugi avto audi pa je bil grozen. Spredaj na prvem sedežu je bila sovoznica, mlajša ženska. Ko smo prerezali pločevino, sem videl, da je imela nad gležnjem odbito nogo. Imela je dolge lase. Bili so nalepljeni okoli in okoli glave, kot da ne bi bilo obraza. Bila je takoj mrtva.
17. Ne.