




Sustav psihološke podrške u vatrogastvu i Pravilnik o psihosocijalnoj zaštiti vatrogasaca

Dunja Radauš, prof. psiholog


Mentalno zdravlje i vatrogasci

- Djelatnici spasilačkih službi → ranjiva skupina populacije
- Vatrogastvo – jedno od najstresnijih poslova na svijetu
- Operativne snage vatrogastva – svakodnevno djeluju u kriznim situacijama spašavanja na terenu
- Operativne snage vatrogastva su pod značajnim fizičkim, ali i psihičkim pritiskom za vrijeme velikih nesreća i katastrofa
- Vatrogasci su u dvostruko većem riziku od razvoja PTSP-a, ali i drugih psihičkih smetnji vezanih uz profesionalni stres





**RAD U KRIZNIM
SITUACIJAMA,
NESREĆAMA,
KATASTROFAMA
=
TRAUMATSKI
DOGAĐAJ**



**Akutne stresne
reakcije**



Postraumatske stresne reakcije

Reakcije na traumatski događaj

Profesionalni stres kod vatrogasaca



→ **BURN OUT SINDROM ILI SINDROM SAGORIJEVANJA**

→ **VIKARIJSKA TRAUMATIZACIJA ILI SEKUNDARNI STRESNI SINDROM**

• **OTPORNOST** PREMA PROFESIONALNOM STRESU KOD DJELATNIKA SPASILAČKIH SLUŽBI:

=> Faktori koji smanjuju profesionalni stres: **savjesnost, emocionalna stabilnost, visoka razina samoefikasnosti, empatije i kohezivnosti tima (osjećaj pripadnosti)**

•

Izvori stresa u poslu vatrogasaca (Meyer i sur., 2012.)

- Nepredvidljivost smjenskog rada
- Prekovremeni rad
- Visoko radno opterećenje i stalna pažnja na poslu
- Neredovita prehrana
- Emocionalni teret svjedočenja tragičnim događajima
- Odnosi u postrojbi

Mentalno zdravlje i vatrogasci

- **Anksiozni poremećaji**
 - **Depresija**
 - **PTSP**
 - **Komorbiditet:
zlouporaba alkohola, suicidalnost**
-
- Postotak oboljelih od PTSP-a u spasilačkim službama (vatrogasci, policija, medicinsko osoblje, volonteri i dr.) nakon traumatskog događaja varira **od 8% do 23%**. Studije također ukazuju na povišenu razinu depresije, anksioznih poremećaja i posttraumatskog stresnog poremećaja tijekom nekoliko mjeseci, ponekad čak i godina nakon traumatskog događaja kod djelatnika spasilačkih službi (Rutkow i Gable 2011).

Situacije kod vatrogasaca i drugih spasilačkih službi koje su procijenjene visoko stresnim/traumatskim događajima (Lavrić i Štirn, 2016., Uprava RS za zaštitu i spašavanje)

- | |
|-------------------------------------------------------------------------|
| • Izlaganje jakim toksinima i opasnim tvarima |
| • Pokušaj samoubojstva ili samoubojstvo |
| • Oživljavanje žrtve |
| • Svjedočenje smrti ili teškoj ozljedi kolege |
| • Teška tjelesna ozljeda ili ugroza po život |
| • Kad su ozlijeđene ili smrtno stradale osobe bliski član obitelji |
| • Kad su u nesreći uključena teško ozlijeđena ili smrtno stradala djeca |

Mentalno zdravlje i vatrogasci

- Iako rad na kriznim intervencijama (tijekom katastrofa/velikih nesreća) utječe na mogući razvoj psihičkih smetnji kod vatrogasaca, većina njih neće razviti teže psihičke smetnje, što ovisi i o otpornosti same osobe, međutim zbog **dugoročnog stresa i kumulativnog izlaganja traumama** tijekom radnog vijeka, kod vatrogasaca može doći do kronične emocionalne iscrpljenosti i nezadovoljstva svojom profesijom

Psihoedukacija

- Psihoedukacija u sustavu vatrogasnih organizacija na razini svih županija je nedostatna
- Psihološke edukacije se trebaju sustavno i periodično provoditi u svrhu osposobljavanja vatrogasaca, jačanja mentalne otpornosti te razvoja psiholoških vještina korisnih za obavljanje vatrogasne djelatnosti
- U Hrvatskoj ne postoji dovoljna edukacija vatrogasaca o stresu, traumi te metodama samopomoći u visoko stresnim/traumatskim situacijama.
- Psihoedukacija se treba sustavno provoditi i kroz osnovne programe školovanja i osposobljavanja vatrogasaca polaznika → DVS

Trening psihološke otpornosti vatrogasaca

- Vatrogasac - potrebna fizička sprema i psihološka otpornost
- Nedovoljna izobrazba, ali i fizička i psihička priprema vatrogasaca na događaje koji ih mogu zadesiti na terenu, može potaknuti intenziviranje akutnih stresnih reakcija, razvoja post-traumatskog stresnog poremećaja te posljedično dovesti do profesionalnog nefunkcioniranja
- Na psihološku otpornost vatrogasaca utječu neke karakteristike tj. osobine vatrogasaca (emocionalna stabilnost, savjesnost, otvorenost), kao i vještine empatije, osjećaj samoeфикаsnosti i pripadanja grupi (kohezija)
- Psihološka otpornost vatrogasaca razvija se preventivnim modelima poput edukacija na temu stresa, traume, strategija suočavanja sa stresom te tehnikama samopomoći (tehnikе dubokog disanja, mindfulness, pozitivno razmišljanje).

Zaštita mentalnog zdravlja i psihološke intervencije

Psihološke krizne intervencije:

- Psihološka prva pomoć
- Sažeta psihološka integracija traume

Stručne intervencije kod trauma:

- Psihološko savjetovanje
- Psihoterapija

Stigma i sram

- još uvijek postoji jak otpor organizacija poput policije, vojske i vatrogastva gdje vladaju „macho“ pravila prema priznavanju ovog problema (Alexander i Klein, 2009.)
- Studije pokazuju da nezadovoljni djelatnici spasilačkih službi imaju tendenciju više se usmjeravati na fizičke tegobe nego na psihološke, iako to dvoje može biti u međusobnoj povezanosti (Rutkow i Gable 2011.).

Zakonska regulativa psihološke podrške vatrogascima

- Zakon o vatrogastvu (NN125/19 i 114/22)

Psihološka pomoć dobrovoljnom i profesionalnom vatrogascu

Članak 63.

(1) Vatrogascu koji je u obavljanju vatrogasne djelatnosti ili prilikom obavljanja vatrogasne djelatnosti posredno ili neposredno sudjelovao u traumatskom događaju ili drugoj visoko stresnoj i kriznoj situaciji, pružit će se psihološka pomoć.

(2) Pravo na psihološku pomoć može se omogućiti i članovima obitelji osoba iz stavka 1. ovoga članka.

(3) Vatrogasac koji odbije psihološku pomoć može se uputiti na izvanredni kontrolni zdravstveni pregled.

(4) Psihosocijalna zaštita, mjerila i način postupanja u pružanju pomoći vatrogascima utvrđuju se pravilnikom koji donosi glavni vatrogasni zapovjednik.

Na temelju članka 63. stavka 4. Zakona o vatrogastvu (»Narodne novine« broj: 125/19 i 114/22), glavni vatrogasni zapovjednik donosi:

- Pravilnik o psihosocijalnoj zaštiti, mjerilima i načinu postupanja u pružanju pomoći vatrogascima (NN100/2023)
- https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2023_08_100_1467.html.

Pravilnik o psihosocijalnoj zaštiti, mjerilima i načinu postupanja u pružanju pomoći vatrogascima (NN100/2023)

- Pravilnikom se **uređuje psihosocijalna zaštita na svim razinama vatrogasnih organizacija**, uređuju se nositelji provedbe (mreža psihologa pružatelja psihološke pomoći), postupak provedbe, koordinacija te financiranje troškova pomoći.
- ***Psihosocijalna zaštita*** se odnosi na skup mjera i postupaka koji se provode u cilju unapređenja i očuvanja mentalnog zdravlja, prevencije te suočavanja i prevladavanja teškoća u osobnom i profesionalnom funkcioniranju vatrogasaca te obuhvaća ***psihološku pomoć*** vatrogascu koja se odnosi na emocionalno rasterećenje i podršku uslijed visoko stresnog i/ili traumatskog događaja te ***socijalnu pomoć*** koja se odnosi na socijalnu (financijsku i pravnu) pomoć stradalim osobama te njihovim članovima obitelji.
- Nositelji provedbe psihosocijalne zaštite su **psiholozi – zaduženi za provedbu psihosocijalne zaštite, prvenstveno psihološke podrške**
- Socijalni radnici i pravne službe – reguliraju socijalna i financijska prava
- **Psiholozi Hrvatske vatrogasne zajednice** → koordinacija i nadzor provedbe postupka psihosocijalne zaštite na svim razinama vatrogasnih organizacija, vođenje evidencija pružanja psihološke pomoći, pružanje psihološke pomoći vatrogascima Državnih interventnih postrojbi, pružanje pomoći ostalim vatrogasnim organizacijama po potrebi, organiziranje i provođenje psiholoških edukacija, suradnja s vanjskim suradnicima psiholozima, istraživački rad...

Mreža psihologa – vanjskih suradnika

- Model psihološke pomoći vatrogascima koji koriste i druge države (npr. Slovenija, Austrija, Švedska, Turska)
- 21 županija – 15 psihologa – vanjskih suradnika (po županijama) (HVZ)
- Mreža psihologa po županijama (blizina, dostupnost, mogućnost da se „pokriju” sve vatrogasne organizacije)
- Zadaća psihologa vanjskih suradnika - provode psihološku podršku (psihološke krizne intervencije, grupni razgovor podrške, individualne razgovore), psihološke edukacije i druge aktivnosti po potrebi (npr. psihologijsku selekciju za prijem u postrojbu...)
- Postupak psihosocijalne zaštite, odnosno psihološke pomoći provode stručnjaci educirani u pružanju pomoći u kriznim situacijama, imaju znanja u radu sa osobama u stresu i traumama
- Psiholozi Hrvatske vatrogasne zajednice - zaduženi za koordinaciju provedbe postupka psihosocijalne zaštite na svim razinama vatrogasnih organizacija, vođenje evidencije i pružanje psihološke pomoći u određenim situacijama ili po potrebi

DOGAĐAJI NAKON KOJIH SE POKREĆE PSIHOSOCIJALNA ZAŠTITA

Postupak psihosocijalne zaštite koji uključuje psihološku i socijalnu pomoć **obavezno** se pokreće u roku unutar 24 do 96 sati u situacijama koje uključuju:

1. Smrtno stradavanje vatrogasca
2. Teško stradavanje vatrogasca

Pritom pomoć mogu koristiti i njihovi članovi obitelji.

Postupak psihološke pomoći u okviru pružanja psihosocijalne zaštite **obavezno** se pokreće u roku unutar 24 do 96 sati u situacijama koje uključuju:

1. Svjedočenje smrti ili teško stradavanje kolege vatrogasca
2. Ozbiljnu životnu ugrozu vatrogasca
3. Svjedočenje smrti ili teškog stradavanja člana obitelji
4. Svjedočenje smrti ili teškog stradavanja djece

Postupak psihološke pomoći u okviru pružanja psihosocijalne zaštite **može** se pokrenuti u roku unutar 24 do 96 sati u situacijama koje uključuju:

1. Osobni gubitak članova obitelji koji ometaju profesionalno funkcioniranje pojedinca
2. Stanja kroničnog stresa te značajna psihofizička opterećenja vezana uz obavljanje vatrogasne djelatnosti
3. Poteškoće u profesionalnom funkcioniranju kod obavljanja vatrogasne djelatnosti (npr. poteškoće u komunikaciji, učestali sukobi, učestala bolovanja, značajne promjene u rezultatima rada i osobnom pristupu prema izvršavanju zadataka

Postupak pokretanja psihosocijalne pomoći vatrogascima

Ovisno o vrsti i mjestu događaja, postupanja iz psihosocijalne zaštite **pokreće zapovjednik/čelnik vatrogasne organizacije ili osoba koju on ovlasti**



Upućuje obavijest (pismenu ili usmenu) nadležnoj unutarnjoj ustrojstvenoj jedinici Hrvatske vatrogasne zajednice (Odjel za sigurnost, edukaciju i psihološku pomoć) posredno preko Državnog vatrogasnog operativnog centra 193 (DVOC) ili neposredno psihologu Hrvatske vatrogasne zajednice tj. voditelju Odjela za sigurnost, edukaciju i psihološku pomoć



Zapovjednik/čelnik vatrogasne organizacije ili osoba koju on ovlasti, nakon obavijesti HVZu o potrebi za pružanjem psihološke pomoći, kontaktira psihologa – vanjskog suradnika s kojim ima sklopljen ugovor ili traži od HVZ (Odjela za sigurnost, edukaciju i psihološku pomoć) da im osigura psihologa – vanjskog suradnika ukoliko trenutno nemaju svog psihologa – vanjskog suradnika



Po primitku obavijesti, psiholog – vanjski suradnik (nositelj provedbe psihosocijalne pomoći za određenu županiju) odmah uspostavlja kontakt s zapovjednikom/čelnikom vatrogasne organizacije i posredno s zapovjednikom/voditeljem koji je neposredno sudjelovao na mjestu događaja i/ili vatrogasnoj intervenciji



Psiholog – vanjski suradnik podnosi **pisano izvješće**, s preporukom za daljnje postupanje i dostavlja ga nadležnom zapovjedniku/čelniku vatrogasne organizacije, nadležnoj unutarnjoj ustrojstvenoj jedinici HVZ-a

Mjere psihološke pomoći (Pravilnik):

- Individualni i/ili grupni razgovor
- Grupe podrške i rasterećenja
- Psihoedukacija
- Psihološke krizne intervencije
- Prijedlog mjera za poboljšanje psihosocijalne klime u radnoj okolini
- Psihologijska obrada i opservacija zaposlenika
- Mišljenje i prijedlog za upućivanje na izvanredni zdravstveni pregled

•

Psihološke krizne intervencije

- Psihološka podrška ljudima nakon kriznog ili traumatskog događaja
- Cilj: emocionalno rasterećenje i prevencija posttraumatskih reakcija
- Strukturirani razgovor (činjenice, misli, emocije, tjelesne reakcije, interpretacija događaja, savjetovanje o strategijama suočavanja)
- Prilagođava se grupi
- Pomagač aktivan i fleksibilan
- Provode se neposredno nakon događaja (24h – 72h), može i do 5 dana nakon događaja
- Bolji uvid u događaj, iskustva drugih
- Potiče kohezivnost

Način izvještavanja o provedenom postupku psihosocijalne zaštite

- Psiholog koji je proveo postupak psihosocijalne zaštite tj. psihološke pomoći, u svom izvještaju ne navodi sadržaj i povjerljive informacije iz razgovora već samo formalni dio postupka (npr. broj sudionika, koje tehnike je koristio, vrstu događaja i zbog čega provodi postupak, što predlaže kao daljnje postupanje itd.)
- Ukoliko vatrogasac samostalno zatraži pomoć, izvještaj se ne podnosi.
- Poštuju se načela etike i povjerljivosti podataka

Evidencija provedenih aktivnosti psihološke pomoći vatrogascima

2020. – pružanje psihološke pomoći djelatnicima JVP-a Zagreb, spašavanje djeteta iz lifta
2021. – pružanje pomoći vatrogascima nakon potresa u Sisačko-moslavačkoj županiji
2022. – smrtno stradavanje vatrogasca u Župi dubrovačkoj
2022. - Novi Marof, autobusna nesreća sa stradalim stranim turistima, psihološka pomoć pružena većem broju vatrogasaca iz DVD-ova na području Novog Marofa
2022. - Voćin, smrtno stradalo dijete koje su vatrogasci otkopavali, psihološka pomoć pružena pripadnicima DVD Voćin
2023. – Lobar, rally na kojem je smrtno stradao vozač, psihološka pomoć pružena djelatniku DVD Lobar
2023. – Garešnica – smrtno stradao dobrovoljni vatrogasac (nije bio na vatrogasnoj intervenciji), psihološka pomoć pružena djelatnicima JVP Garešnica
2024. – teška prometna nesreća na A1, Županijski vatrogasni zapovjednik Karlovačke županije za djelatnike JVP Karlovac zatražio psihološku pomoć
2024. – dvostruko samoubojstvo (Opatija) te ubrzo nakon toga teška prometna nesreća sa smrtnim posljedicama (Lovran) – pružena psihološka pomoć djelatnicima JVP Opatija
2024. – samoubojstvo ml. osobe (poznaničnik) – psihološka pomoć organizirana vatrogascima DVD
● Slunj



Državna vaja,
Velenje 2013

Zašto razgovor rasterećenja?

- Olakšavanje tegoba na svim razinama (emocionalno, mentalno i fizičko)
- Smanjivanje osjećaja krivnje
- Pomoć vatrogascu da sam sebi pomogne oko tjeskobnih reakcija
- Omogućava vatrogascu da podijeli suženo doživljajno iskustvo te iskustvo vlastitih sposobnosti u datoj situaciji
- Osjećaj vlastite snage i vrijednosti
- Manji broj odlazaka na BO
- Osjećaj timskog rada i povjerenja u tim

- **Psihološka podrška i psihoedukacija vatrogasaca treba se provoditi sustavno na svim razinama vatrogasnih organizacija u Hrvatskoj!**



HVALA NA PAŽNJI!

