

# **POLICIJSKI STRES**

## **MED TEORIJO IN PRAKSO**

**Adil Huselja**  
**Uprava uniformirane policije GPU**  
**[adil.huselja@policija.si](mailto:adil.huselja@policija.si)**

# STRES

- stres kot škodljiv in negativen pojav
- 1949, Hans Selye uvedel definicijo stresa:
  - program telesnega prilagajanja novim okoliščinam
  - odgovor na dražljaje okolja
  - psihosomatski mehanizem za uravnavanje in uravnoveženje napetosti
  - **ZAZNAVA IN PRIPRAVA TELESA NA OBREMENITVE**

# PRINCIP STRESA

- v prazgodovini in sodobnem času:
- adrenalin začne naraščati
- v krvni obtok prehaja več krvnega sladkorja
- srčni utrip in krvni pritisk se povišata
- dihanje postane hitrejše
- mišice se napnejo in pripravijo telo na odziv:  
borbo ali beg

# VRSTI STRESA

- POZITIVEN: hitra prilagoditev, motivator
- NEGATIVEN: težka prilagoditev, breme
  - intenzivnost pritiska
  - trajanje in izpostavljenost
- škodljivost in povzročitev zdravstvenih težav

# DEJAVNIKI STRESA

- Stres je sestavni del življenja
- Spreminjajoče se okoliščine in okolje
- Različna mnenja o tem, kaj je stres na delovnem mestu
- Evropski socialni partnerji: stres je stanje, povezano s fizičnim, psihičnim ali socialnim slabim počutjem ali disfunkcijami, ki izvirajo iz posameznika, da ne more izpolniti vsega, kar se od njega zahteva ali pričakuje

# Dejavniki stresa v policiji

- kompleksna vloga policista in javnost dela
- preklapljanje med službo in prostim časom
- specifičen / nefleksibilen delovni čas
- kompleksna vloga pri reševanju konfliktov
  - v zasebnosti: partner, starš...
  - v službi: vloga razsodnika - sodnika

# Dejavniki ...

- premalo spodbude in aktivne podpore:
  - zaščita ob grožnjah in civilnih tožbah
  - pohvale za dobro opravljeno delo
- karierni sistem, naj bi bil pregleden in spodbuden:
  - strokovno in učinkovito delo
  - dodatno izobraževanje in pridobivanje kompetenc
  - krepitev kolektivne učinkovitosti
  - krepitev pripadnosti

# Dejavniki ...

- Neprijetno delovno okolje zaradi vsebine dela:
  - odreja ukaze in omejuje gibanje
  - kaznuje, izreka globe, pripravlja kazenske ovadbe
  - z delom posega v človekove pravice in svoboščine
  - uporablja prisilna sredstva celo za usmrtitev
- Neprijetno delovno okolje zaradi dela z asocialnimi osebami:
  - alkoholiki in uživalci prepovedanih drog
  - duševni bolniki
  - kriminalci tudi najhujših kaznivih dejanj in zločinov
  - nasilneži
  - teroristi



# Dejavniki ...

- časovni pritisk za odločitve:
  - interveniranje na javnih krajih
  - ukrepanje ob družinskem nasilju
  - aretacije nasilnih in nevarnih oseb
- izpostavljenost grožnjam zaradi zakonitega dela
- obravnavanje tragičnih dogodkov in srečanja s “smrtjo”
  - prometne in delovne nezgode
  - samomori, sumljive smrti, umori
  - družinsko nasilje, nasilje nad otroci, spolno nasilje...

# TELESNA ZNAMENJA STRESA

- težave z dihanjem
- razbijanje srca in pospešen srčni utrip
- glavobol
- bolečine v tilniku, hrbtenici, sklepih
- slaba prebava, želodčni krči, slabost, pekoča zgaga
- povečano izločanje urina
- odrevelenost

POSLEDICE STRESA  
~~POSLEDICE STRESA~~

# 1. FIZIOLOŠKE POSLEDICE

- bolezni srca in ožilja
- težave s hrbtenico in sklepi
- rana na želodcu in prebavilih
- oslabljen imunski sistem
- visok krvni pritisk
- kožne bolezni
- rak

## 2. PSIHIČNE POSLEDICE

- občutek nezadostnosti in nesposobnosti
- občutek pomanjkanja časa
- občutek nezaupanja
- nestrpnost
- depresija
- fobije
- nespečnost
- težave v komuniciranju z drugimi

### **3. SPREMEMBE V VEDENJU ALI STRATEGIJE PRIKRIVANJA**

- spremembe spalnih navad
- neredno prehranjevanje
- pretirano kajenje, uživanje kave
- uživanje stimulansov ali sedativov, alkoholnih pijač, prepovedanih drog
- izogibanje ljudem / znancem

# VLOGA ORGANIZACIJE

- Zveza med vzroki in posledicami ni jasna
- Vsak tretji delavec v EU je izpostavljen stresu ali 40 milijonov ljudi
- Rezultat:
  - več kot 1 milijon delovnih dni
  - najmanj 20 milijard €
- Večje zavedanje ali občutljivost zaradi izgub-stroškov

# OKOLIŠČINE DELOVANJA KOT DEJAVNIKI STRESA

- Številne organizacijske spremembe v (trans)tranzicijskem obdobju
- Prilagajanje evropskim pravnim in drugim standardom
- Porast števila kršitev javnega reda in miru
- Porast števila hujših oblik kriminala in novih oblik nasilja
- Izpostavljenost dela in „pritisk“ javnosti



# VLOGA ORGANIZACIJE PRI PREPREČEVANJU STRESA

- kljub številnim mednarodnim predpisom, konvencijam, priporočilom, smernicam to področje še ni najbolj urejeno
- naša zakonodaja omogoča kvalitetno preventivo
- rešitev:
  1. uvajanje strategij za nadzor dejavnikov
  2. programi za vzdrževanje dobrega počutja
- cilj: zmanjšanje ali popolna odprava dejavnikov stresa

# Sistemski ukrepi v Policiji

- Letni razgovori z zaposlenimi
- Redni preventivni zdravstveni pregledi
- Ukrepi za izboljšanje pogojev dela (objekti, zaščitna oprema, ...)
- Usposabljanja na področju komunikacije
- 11-letno izvajanje antistresnega programa „ART OF LIVING – SUDARSHAN KRIYA”

# MOŽNOSTI ZA IZBOLJŠANJE STRATEGIJE

1. Posnetek stanja in analiza doslej opravljenih raziskav in ukrepov
  - Pri oblikovanju nalog upoštevati motivacijski vidik in zadovoljstvo pri delu:
    - analiza in opredelitev vloge policista
    - ustvarjanje ugodne organizacijske klime
    - načrtovanje kariere
    - izboljšanje delovnih pogojev za delo

# MOŽNOSTI ZA IZBOLJŠANJE STRATEGIJE

2. dodatno in osredotočeno raziskovanje
3. novi programi usposabljanja za vodstvene delavce za organizacijo in vodenje kolektiva
4. zaposlitev psihologa/ov za sistemske ukrepe:
  - a. preventivni ukrepi
  - b. strokovna pomoč na terenu

# MOŽNOSTI ZA IZBOLJŠANJE STRATEGIJE

5. dodatna usposobitev inštruktorjev za samoobrambo za sprostitvene tehnike in multiplikatorjev
6. Večja vloga kadrovskih delavcev
7. Sodelovanje in angažiranje stanovskih organizacij
8. Obstoječemu anti-stresnemu programu dodati še druge – ustvariti „paleta”
9. Uvedba EAP – Employee Assistance Programs

# Posameznik in premagovanje stresa

# 1. Obvladovanje časa

- dan ima 24 ur
- analiza našega vsakdana
- majhne spremembe = velike koristi
- dnevni seznam in določanje prioritete
- odločnost za uveljavitev želja in potreb
- akcija ali umik
- koristna in ustvarjalna izraba časa

## **2. Fizična aktivnost**

- fizično delo v hiši, na vrtu
- igra z otrokom
- sprehod
- gibanje v gozdu
- ples
- športna rekreacija - aerobna vadba
- borilne veščine, ...



## 3. Branje knjig

- najboljša prijateljica
- zakladnica znanja
- vir spodbud za spremembe

*“Da bi bilo naše življenje boljše, moramo predvsem postati boljši ljudje. Da bi postali boljši, moramo postati odprti za spoznanja. Da pa bi lahko uvideli slabo in spoznali dobro, moramo utrpeti slabo. Torej je trpljenje sredstvo za dosego sreče.”* **Martin Kojc**

## 4. Prehrana

- zdrava prehrana je temelj zdravega načina življenja
- način priprave in uživanja hrane
- vpliv na zdravje, preprečevanje bolezni
- vpliv na našo odzivnost na „stresorje”
- pitje vode!!!!

# Vzhodnjaške tehnike

# **1. Meditacija**

- dva pomena: 1. različne tehnike; 2. stanje
- je tehnika, ki nam pomaga zbuditi naše prikrите umske sposobnosti in jih čimbolj osredotočiti. Z meditacijo urimo um (predvsem pozornost in voljo), tako da se lahko oddaljimo od površinske ravni zavesti ter se spustimo globoko vanjo
- raziskave potrjujejo, da je odlično zdravilo za stres

## 2. Joga

- ni telovadba niti okultna veda
- najstarejši sistem osebnostnega razvoja v svetu
- sestavljajo jo:
  1. Pranajama – zavestno usmerjanje dihanja
  2. Asane – jogijski položaji
  3. Sproščanje pred in med vajami
  4. Meditacija – osredotočeno in umirjeno stanje uma ter popolna povezava z notranjim jazom; univerzalno energijo in življenjem nasploh

## 3. Či gong

- Starodavna kitajska veščina kultiviranja zdravja, učinkovit sistem zdravljenja, veščina doseganja dolgovečnosti in pot duhovnega razvoja
- Razvil se je na Kitajskem pod vplivom:
  - Daoistične filozofije in njenih tehnik dihanja in meditacije;
  - starega kitajskega nauka o zdravju;
  - različnih šol skrivnih borilnih veščin
- Trije ključni elementi:
  1. pravilni telesni položaj ali gib
  2. dihanje, ki je zelo dovršeno in je praviloma globoko trebušno
  3. pozornost – sproščena osredotočenost in zavedanje

## Ob koncu ...

- Kaj je smisel življenja?
- Ali sem zadovoljen z življenjem?
- Kaj je moje poslanstvo?
- Ali naj čakam trpljenje, ali naj ukrepam že prej?

# Kitajski pregovor

“Tisoč milj dolga pot se začne s korakom”