

SOOČANJE S STRESOM IN TRAVMO

Adil Huselja

adil.huselja@sindikat-policistov.si

Ljubljana, 11. oktober 2014

STRES Z RAZLIČNIMI OBRAZI



STRES Z RAZLIČNIMI OBRAZI



STRES KOT POSLEDICA SODOBNEGA NAČINA ŽIVLJENJA

- samozagledan in potrošniško naravnani svet
- nenehni tehnološki razvoj
- vpliv globalizacije in družbena negotovost
- paradoksi posameznika in organizacij (stabilnost / krhkost)
- vseživljenjsko učenje in prilagajanje spremembam

SODOBNI NAČIN ŽIVLJENJA...

U. Galimberti: oznaka prihodnosti je drugačna

prihodnost-obljuba se je spremenila v
prihodnost-grožnjo

Ogroženost kot stalnica današnjega časa

NASILJE

- „svet poln nasilja”
- vpliv globalizacijskih procesov
- globalno / lokalno delovanje
- senzacionalističen način poročanja medijev
- izredna občutljivost na nasilje

Nasilje v svetu



Nasilje v Sloveniji



Nasilje ob protestih



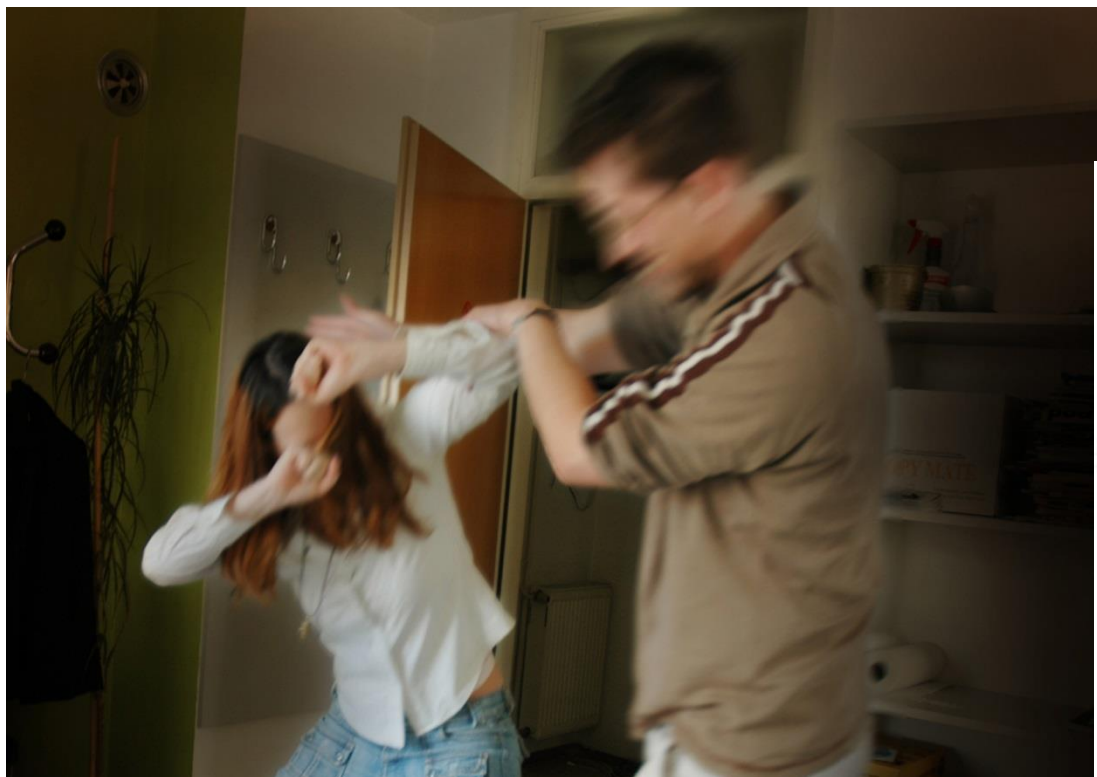
Nasilje na tribunah



Nasilje na igriščih



Nasilje v družini



Nasilje kot igra



POLICIJSKI STRES KOT POSLEDICA:

1. neravnovesja med zahtevami okolja in sposobnostmi policistov

- vsakodnevne obremenilne situacije
- nenehni ponavljajoči se obremenilni dogodki
- psihofizično stanje in kondicija

2. življenjske ogroženosti (izpostavljenost policistov)

3. travme (sestavni del policijskega vsakdanjika)

SMRTNE PROMETNE NESREČE



SAMOMORI



TRAGEDIJE



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:
 - teža argumentov na strani pritožnikov
 - (pravna) pomoč in zaščita ob grožnjah in civilnih tožbah
- karierni sistem ni spodbuden za:
 - dodatno izobraževanje in pridobivanje kompetenc
 - 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
- nevarno delovno okolje zaradi dela z asocialnimi osebami:
 - alkoholiki in uživalci prepovedanih drog
 - kriminalci-storilci klasičnih in najhujših kaznivih dejanj
 - nasilneži
 - teroristi

DEJAVNIKI ...

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

RAZLIKA MED STRESOM IN TRAVMO

STRES

- * je takojšen odziv posameznika na stresno situacijo,
- * začasno zamaje ravnovesje posameznika,
- * simptomi trajajo od nekaj ur do nekaj dni, največ 6 mesecev po stresu
- * lahko je pozitiven; deluje spodbudno.

TRAVMA

- * V principu gre za podoben odziv kot pri stresu, vendar:
 - * duševna rana je globlja,
 - * čustveni šok traja dlje časa,
 - * ima daljnosežnejše posledice,
 - * dolgoročno se lahko razvijejo duševne motnje; depresija ali post-travmatska stresna motnja (PTSM)

RAZLIKA MED STRESOM IN TRAVMO

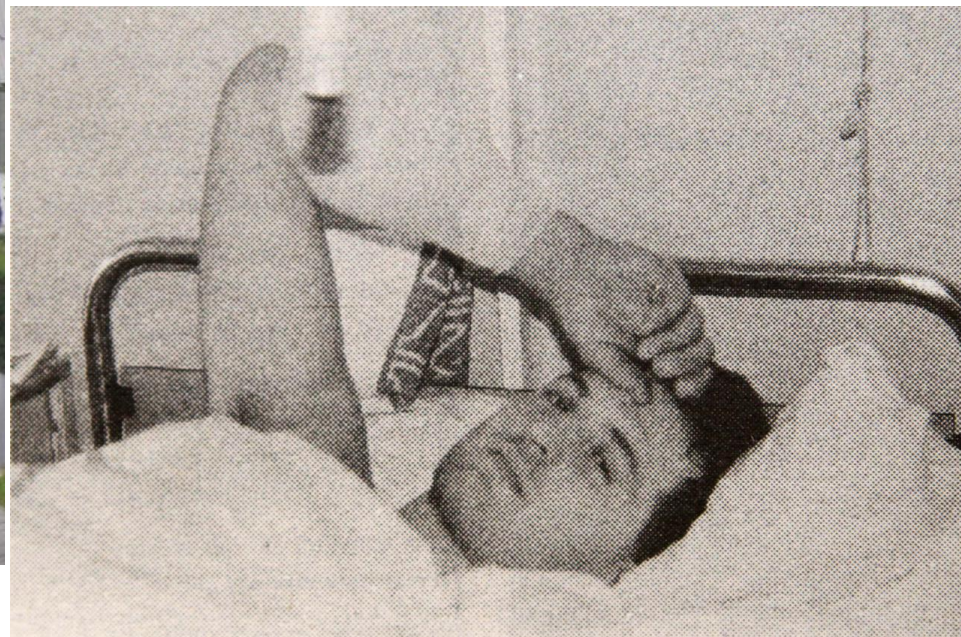
<http://www.24ur.com/novice/crna-kronika/policist-ki-je-prezivel-streljanje-pred-ocmi-se-mi-je-se-enkrat-zavrtel-ves-film-groze.html>

STRES



TRAVMA

Policist, ki je preživel streljanje:
Pred očmi se mi je še enkrat zavrtel ves film groze



PROGRAM PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE SPS

- 1. januar 2011: začetek načrtnega – systemskega dela
- Skrb za članice in člane sindikata
- Program dopolnjuje systemske ukrepe Policije
- Aktivnosti dopolnjujejo in nadgrajujejo osnovne – systemske naloge sindikata

PROGRAM PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE SPS

1. Pravna pomoč – delovnopравни postopki
2. Solidarnostna pomoč – socialne stiske
3. Psihosocialna zaščita (podpora, pomoč)
 - usposabljanja
 - razgovori
 - razbremenilni razgovori
 - psihosocialno svetovanje
 - promocija in spodbuda za strokovno pomoč psihologa in psihiatra

PROGRAM PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE SPS

CILJI:

1. uveljavitev sistemskega pristopa pri zagotavljanju psihosocialne pomoči članom SPS (s proaktivnim sodelovanjem nuditi podporo MNZ in GPU na področju zagotavljanja psihosocialne pomoči)
2. spodbuditev aktivnosti za ustvarjanje pogojev za pridobitev ključnih, delovnih in vodstvenih kompetenc
3. spodbuditev članstva za pridobivanje **osebnostnih kompetenc**, ki pomenijo bolj kvalitetno življenje in bolj uspešno delo
4. krepitev občutka pripadnosti in solidarnosti med člani SPS in ostalimi uslužbenci Policije in MNZ

VSEBINA PROGRAMA PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE SPS

1. Osnovno predavanje »Polijski stres – med teorijo in prakso«
2. Usposabljanje sindikalnih funkcionarjev
3. Izdelava »rubrike« na spletnih straneh SPS
4. Spremljanje aktivnosti s proaktivno vlogo zaščite članov SPS
5. Razširitev palete psihosocialne pomoči z različnimi aktivnostmi
6. Predstavitev palete sprostitvenih tehnik na tečajih in delavnicah
7. Srečanja, izobraževanja, delavnice za člane SPS in družinske člane
8. Analitični pristop k problematiki

PRIMARNI UKREPI

1. Osveščanje in opozarjanje na problematiko in proaktiven pristop
2. Osnovna predavanja »Policijski stres – med teorijo in prakso«
3. Celodnevne delavnice „Policijski stres med teorijo in prakso“
4. Strokovni posveti
5. Sodelovanje v projektih

CELODNEVNE DELAVNICE 2012/2013 „POLICIJSKI STRES MED TEORIJO IN PRAKSO”

- 15 delavnic: 206 udeležencev (2012 – 3, 2013 – 12)
- prostovoljna udeležba
- 8-urna delovna obveza (dejavnost v obojestransko korist)
- pozitiven odziv in zadovoljstvo udeležencev

VSEBINA CELODNEVNIH DELAVNIC

„POLICIJSKI STRES MED TEORIJO IN PRAKSO”

1. Definicija stresa in razlika med pozitivnim in negativnim stresom
2. Zunanji dejavniki stresa (družinsko okolje, delovno okolje, širše okolje)
3. Telesna in duševna znamenja stresa
4. Posledice stresa in bolezni, ki so povezane s stresom
5. Vrtinec stresa
6. Vpliv komunikacije na dejavnike in posledice stresa
7. Preventivni ukrepi in zdrav življenjski slog
8. Načini in tehnike za soočanje in obvladovanje stresa:
 - dihalne tehnike
 - meditacija
 - či gong
 - EFT (Emotional freedom techniques)

CELODNEVNE DELAVNICE 2012/2013

„POLICIJSKI STRES MED TEORIJO IN PRAKSO“

Zadovoljen sem s celotno organizacijo dogodka



CELODNEVNE DELAVNICE 2012/2013

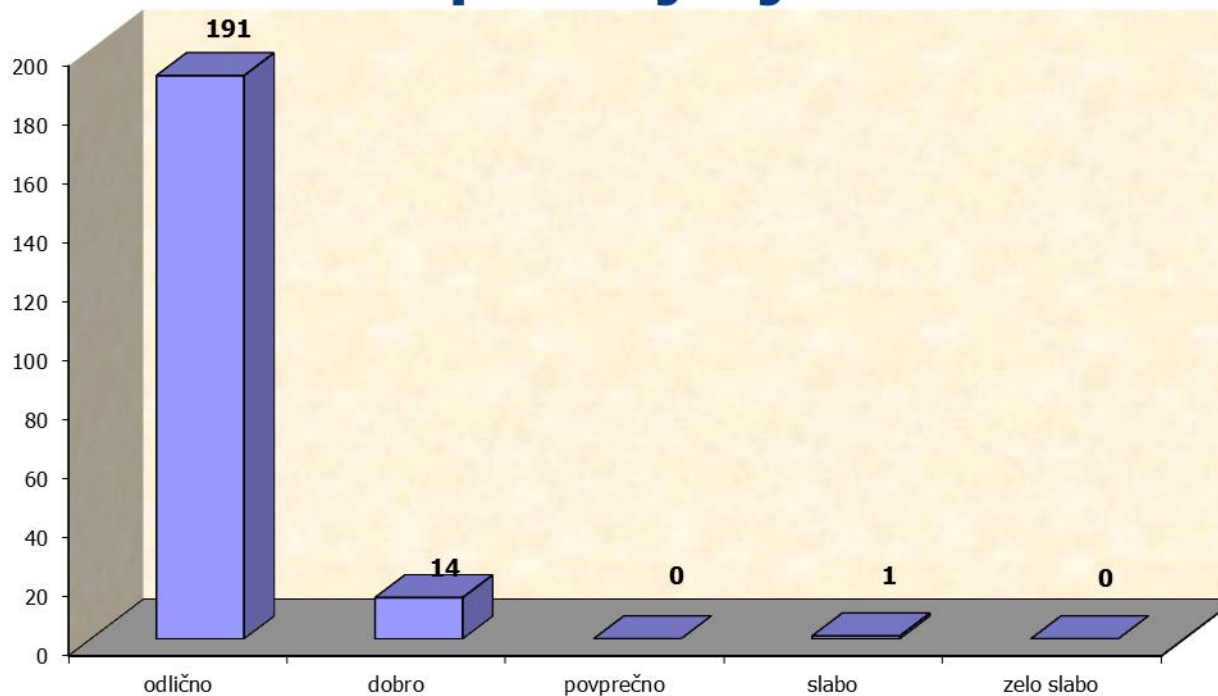
„POLICIJSKI STRES MED TEORIJO IN PRAKSO“



CELODNEVNE DELAVNICE 2012/2013

„POLICIJSKI STRES MED TEORIJO IN PRAKSO“

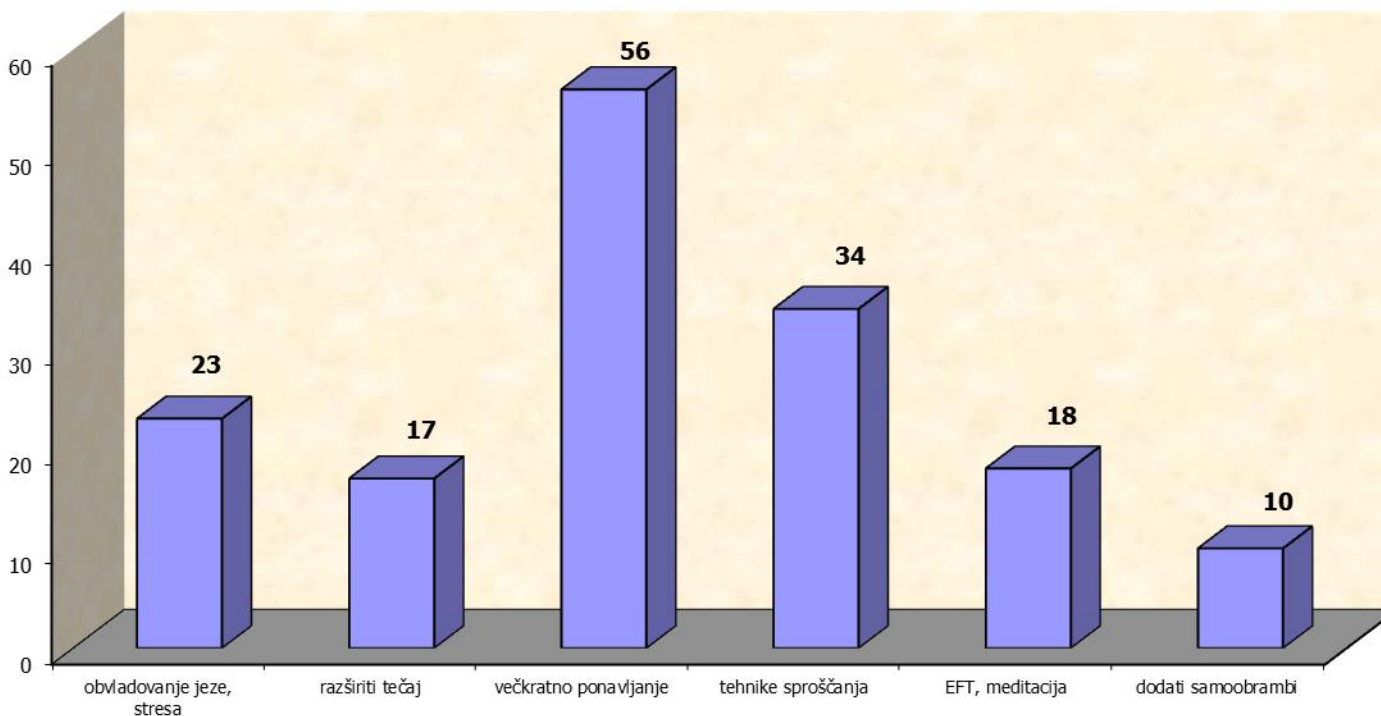
Kako bi ocenili celotno usposabljanje?



CELODNEVNE DELAVNICE 2012/2013

„POLICIJSKI STRES MED TEORIJO IN PRAKSO“

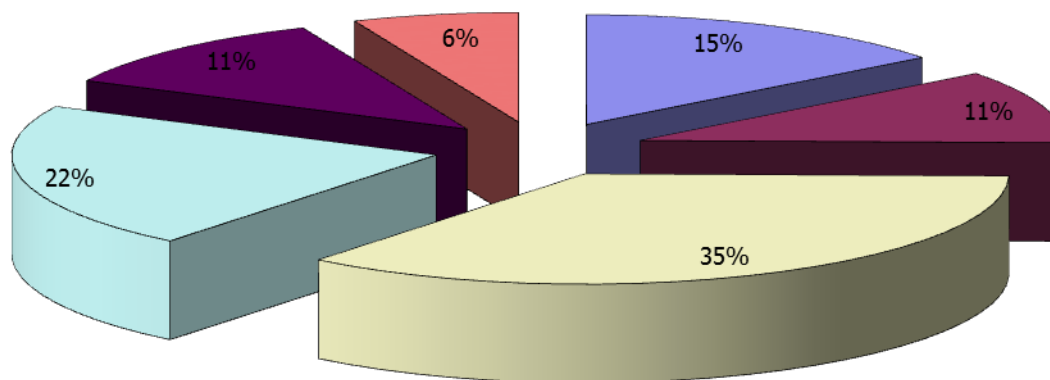
Katerim temam bi bilo potrebno po vašem mnenju nameniti več časa?



CELODNEVNE DELAVNICE 2012/2013

„POLICIJSKI STRES MED TEORIJO IN PRAKSO“

Katerim temam bi bilo po vašem mnenju nameniti še več časa



■ obvladovanje jeze, stresa

■ razširiti tečaj

■ večkratno ponavljanje

■ tehnike sproščanja

■ EFT, meditacija

■ dodati samoobrambi

CELODNEVNE DELAVNICE 2012/2013

PREDLOGI UDELEŽENCEV

1. NADALJEVATI Z IZVAJANJEM TOVRSTNIH DELAVNIC
2. PRIPRAVITI NADALJEVALNE DELAVNICE
3. TA ZNANJA POSREDOVATI INŠTRUKTORJEM SAMOOBRAMBE, DA JIH VKLJUČIJO V VADBO
4. ENKRAT MESEČNO IZVAJATI TAKŠNE DELAVNICE ZA SPROSTITEV IN RAZREŠEVANJE TEŽAV

SVETOVANJE – INDIVIDUALNE OBRAVNAVE

1. leto 2011: 56 svetovanj (11 uporab EFT)
2. leto 2012: 171 svetovanj (22 uporab EFT)
3. leto 2013: 571 svetovanj (67 uporab EFT)

SVETOVANJE – INDIVIDUALNE OBRAVNAVE

V LETU 2013

leto 2013	št. udeležencev			število individualnih obravnav	uporaba EFT tehnike
	moški	ženske	SKUPAJ		
januar	10	8	18	28	4
februar	6	8	14	18	11
marec	9	8	17	30	5
april	6	8	14	26	6
maj	5	10	15	53	7
junij	7	10	17	40	7
julij	4	4	8	36	3
avgust	9	3	12	24	1
september	9	14	23	58	3
oktober	15	13	28	100	8
november	10	6	16	50	4
december	10	19	29	108	8
SKUPAJ	100	111	211	571	67

OKOLIŠČINE IN RAZLOGI ZA SVETOVANJE

1. preobremenjenost v službi;
2. sum mobbinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti;
3. izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa;
4. »prisilno« upokojevanje starejših uslužbencev;
5. hujša bolezen ali daljše zdravljenje;
6. eksistenčni stres (pomanjkanje finančnih sredstev za pokritje osnovnih življenjskih potrebščin);
7. stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka;
8. želja po seznanitvi z možnostmi reševanja dejavnikov stresa in preprečevanja nastanka negativnih posledic;
9. bolezen ožjega družinskega člana;
10. depresija;
11. smrt družinskega člana.

KONZORCIJSKI PROJEKT 2013/2014

- SPS, DARS, Inštitut Karakter – inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti
- Delavnica za vzdrževalce avtoceste DARS-a
- Dve celodnevni delavnici za člane sindikata
- Strokovni posvet CESTA KOT DELOVNO OKOLJE – SKUPAJ ZA VARNOST
- Skripta s področja prepoznavanja in obvladovanje stresa in posttravmatske stresne motnje (v pripravi)

EVROMELANOMA 2014

- »Teden boja proti melanomu« - sodelovanje z Združenjem slovenskih dermatovenerologov pod okriljem La Roche Posay
- 10. - 17. maj 2014 je bilo v 29 dermatoloških ambulantah opravljenih 163 pregledov, pri čemer so odkrili **17** sumljivih znamenj in od tega:
 - **4** melanomi;
 - **3** bazalno celični karcinomi;
 - **1** ploščato celični karcinom;
 - **9** drugih ali klinično nedefiniranih znamenj (potrebno nadaljnje spremljanje ali odstranitev).

Ob koncu ...

- **Zadovoljstvo udeležencev delavnic potrjuje:**
 - pravilnost odločitve o ustanovitvi projektne skupine in delu na tem področju
 - strokovno raven delavnic
 - potrebo in željo uslužbencev policije po tovrstnem znanju
 - interes in motivacijo po učenju novih znanj
- **Udeležba delavnic vpliva na porast individualnih zaprosil za svetovanje in pomoč**

Ob koncu...

„Ni najhuje pasti, najhuje je ostati na tleh. Poraženec je le tisti, ki obupa. Vsi drugi so zmagovalci!“

Paulo Coelho