

UPORABA TEHNIKE EFT ZA ODPRAVLJANJE POSLEDIC STRESA TER ZAGOTAVLJANJE PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE POLICISTOV

Adil Huselja

Sindikat policistov Slovenije – SPS

adil.huselja@sindikat-policistov.si

Portorož, 7. junij 2012

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



NASILJE



VSEBINA PROGRAMA

PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE SPS

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

PROGRAM PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE

SPS

Individualno svetovanje in nudenje pomoči članom, ki so zaprosili za svetovanje – pomoč (leto 2011):

- opravljeno je bilo 56 svetovanj oziroma razgovorov, med katerimi je bilo:
 - 6 primerov, ko je bil opravljen le en osebni ali telefonski razgovor;
 - 8 primerov, ko smo člane prepričali, da so sprejeli strokovno psihološko pomoč;
 - 11 primerov uporabe EFT

PROGRAM PSIHOSOCIALNE ZAŠČITE

SPS

Glavni razlogi težav in iskanja pomoči:

1. preobremenjenost v službi (prevelike zahteve, daljša izpostavljenost večjim obremenitvam, ogroženost,...),
2. sum mobbinga ali trpinčenja in slabi medsebojni odnosi v policijski enoti,
3. hujša bolezen ali daljše zdravljenje,
4. stres zaradi uvedbe disciplinskega postopka,
5. bolezen ožjega družinskega člana,
6. depresija,
7. izpostavljenost organizacijskim dejavnikom stresa.

UPORABA EFT

1. (življenjska) ogroženost pri postopkih
2. preobremenjenost in izgorelost v službi
3. sum mobbinga ali trpinčenja
4. slabi medsebojni odnosi v policijski enoti
5. hujša bolezen ali daljše zdravljenje

EFT – TEHNIKE DOSEGANJA ČUSTVENE SVOBODE



Emotional Freedom Techniques

A Universal Healing Aid

www.emofree.com

TEMELJI EFT

- Kitajska in japonska akupunktura (4.000 let p. n. š.)
- Uporabna kineziologija (1964)
- Nevrolingvistično programiranje, Vedenjska kineziologija (1970)
- Terapija miselnega polja (1979)
- EFT, Gary Craig – ZDA (1997)

EFT – TEHNIKE DOSEGANJA **ČUSTVENE SVOBODE**

- **Moderna različica – zmes energijskih terapij z namenom:**
- uravnovešanja pretoka energije, ki potuje po meridianih (vzrok za vsa negativna čustva je motnja v energijskem sistemu telesa)
- odpravljanja in spreminjanja negativnih - neprijetnih čustev in posledic, ki so nastale zaradi njih

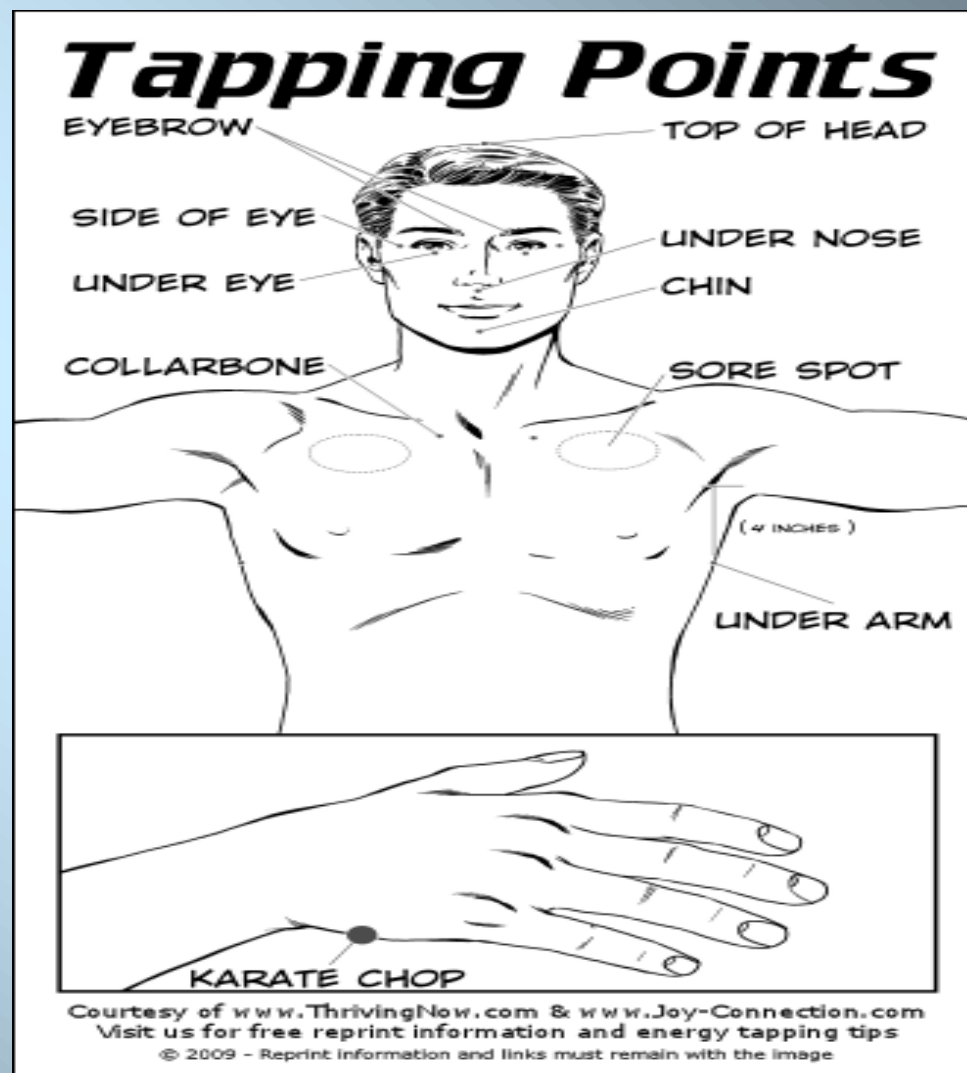
MOTNJA V ENERGIJSKEM SISTEMU

TELESA

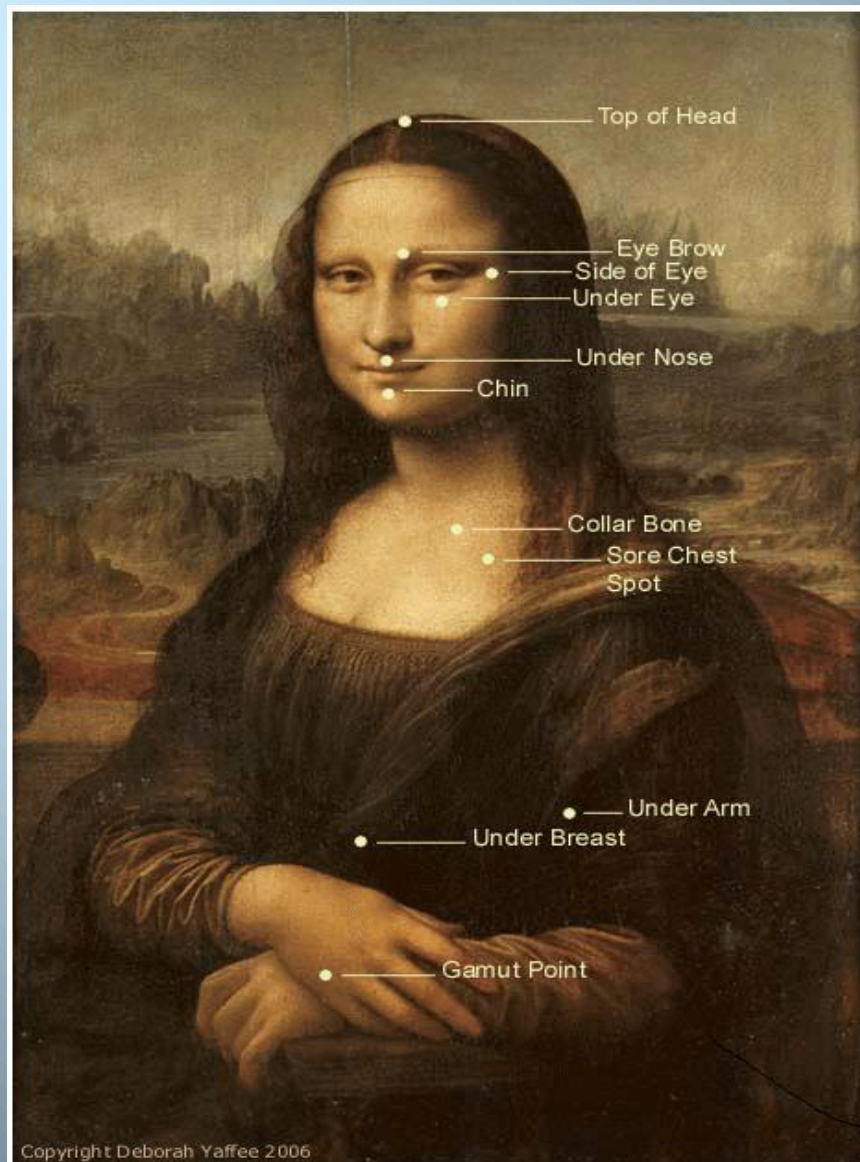
MISEL	PAJKI SO SMRTONOSNI IN NEVARNI (<i>SPOROČILO MOŽGANOM</i>)
ČUSTVO	STRAH
TELESNI OBČUTEK	OHROMLJENOST, DIVJE UTRIPANJE SRCA, POTNE DLANI,...
VEDENJE	TECI, ODSKOČI, UDARI,...

PRINCIP EFT

- AFIRMACIJE
- TAPKANJE



TOČKE ZA TAPKANJE



Ob koncu ...

- program SPS dopolnjuje, nadgrajuje sistemske ukrepe in promovira – detabuizira delo psihologov
- ustvarjajo se dodatne možnosti in dostop do pomoči a tudi do znanja in veščin za „preživetje” – EFT se je pokazal kot izredno učinkovito orodje
- poudarek na etično-moralnih načelih in vrednotah
- povrnitev, ohranjanje in razvijanje človečnosti, solidarnosti in tovarištva

Ob koncu ...

Zakaj je EFT dober za policiste?

- ne povzroča telesnih poškodb
- ni razlog za uvedbo disciplinskega ali kazenskega postopka (kot tapkanje s „tonfo”)
- je hitro, učinkovito in enostavno sredstvo, ki preganja strah, nemoč, bolečine, utrujenost,...
- „čisti” rane na telesu in duši, prizadejane z besedami, grožnjami, pestmi, noži, strelnim orožjem,...
- vrača voljo in veselje do dela in življenja

Hvala za pozornost !