

Nebezpečí psychického vyčerpání



Zpracoval: Ondráček Zdeněk

2007

Ochrana proti psychickému vyčerpání

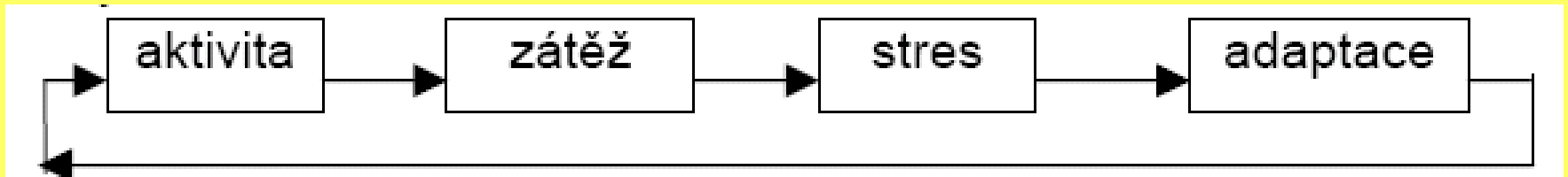
Motto:

Každý hasič před i v průběhu záchranných akcí musí vždy myslet především na to, že neštěstí, jehož je účastníkem (*raněné, nebo usmrcené osoby atd.*), nebylo možné z jeho strany zabránit a že za utrpení v místě události nenese žádnou odpovědnost !

Jen tak se lze odosobnit a pracovat na záchraně skutečně racionálně a efektivně !

Nebezpečí psychického vyčerpání.

Člověka chápeme v souvislosti působení řetězce aktivit, tzn. základních prvků stimulů a odezvy:



Nebezpečí psychického vyčerpání.

Aktivita - jakákoliv činnost člověka (záchranáře) vyvolávající zátěž organismu.

Zátěž - zatížení člověka (záchranáře) vyvolávající stresovou odezvu organismu (psychofyzilogické změny).

Nebezpečí psychického vyčerpání.

Stres - stresová odezva organismu vyvolávající adaptační syndrom přizpůsobení nové zátěžové situaci.

Adaptace - přizpůsobení se nové zátěžové situaci (kvalita - kvantita) vyvolávající odezvu vyrovnání, tj. přijetí nové úrovně aktivity (čerpání rezerv).

Nebezpečí psychického vyčerpání.

V okamžiku přerušení řetězce aktivit nepřizpůsobením se nové zátěžové situaci, dochází k syndromu psychofyziologického vyčerpání (únavový syndrom).

Pokud se dokáže hasič adaptovat na novou požadovanou úroveň aktivity, nebezpečí psychického vyčerpání nehrozí.

Nebezpečí psychického vyčerpání.

STRES – nespecifická reakce organismu na jakýkoliv druh zátěže.

Slouží k - přizpůsobení organismu této zátěži, znovu nastavení vnitřní rovnováhy.

Nebezpečí psychického vyčerpání.

Při zátěžové odezvě organismu rozlišujeme:

- a) **projevy** - bezprostřední, akutní, krátce trvající reakce vznikající v situaci, která klade zvýšené nároky na hasiče a jeho organismus:
- vzestup srdeční frekvence,
 - vzestup krevního tlaku
 - vzestup jiných fyziologických parametrů - *třes*,
 - termoregulační reakce - v horkém prostředí,
 - při přehřátí,
 - pocení

Nebezpečí psychického vyčerpání.

Při zátěžové odezvě organismu rozlišujeme:

b) účinky - dlouhodobé vlivy zátěžových situací na organismus, tj. důsledky chronicky se opakujících zátěží vyvolávající změnu zdravotního stavu.

Nebezpečí psychického vyčerpání.

„Kdepak trauma ze zásahů. Já má nervy z našich politiků!“



Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Ve své podstatě závisí na druhu zásahu a délce působení zátěže.

Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Krátkodobě přechodné reakce a stavy jsou přítomné v akutních zátěžových či stresových situacích a po jejich pominutí odeznívají.

Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Odezva při krátkodobé zátěži v organismu probíhá v oblasti:

a) Prožívání - citové, tj. odraz vnější situace ve vnitřních zážitcích,

- pocity obtěžování

- tlačící popruh dýchacího přístroje,
- volná přilba,
- těsný oblek,
- hluk,
- bodové přehřátí ochranného oděvu,
- zakouřený prostor,

Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Odezva při krátkodobé zátěži v organismu probíhá v oblasti:

- a) Prožívání - citové, tj. odraz vnější situace ve vnitřních zážitcích,
- **únava** - jako dočasné zhoršení mentální a fyzické funkční výkonnosti v závislosti na intenzitě trvání a časových charakteristikách předcházející zátěže
 - *situačně kombinovaná „vlekoucí se“ práce,*
 - *opakované rozhoření již zvládnutého požáru,*
 - *přesycení silným emocionálním zážitkem,*

Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Odezva při krátkodobé zátěži v organismu probíhá v oblasti:

- a) Prožívání - citové, tj. odraz vnější situace ve vnitřních zážitcích,
 - emoční náladové stavy,

Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Odezva při krátkodobé zátěži v organismu probíhá v oblasti:

- b) somatické - tj. vliv fyziologických a biochemických procesů a funkcí v organismu
- *vnímání námahy dechovou nedostatečností,*
 - *lokální bolestivost kloubů,*
 - *bolest hlavy,*
 - *zraková únava,*
 - *sucho v ústech,*

Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Odezva při krátkodobé zátěži v organismu probíhá v oblasti:

- c) chování - vnější projevy a výkon y s účastí centrální nervové soustavy, mající vliv na pracovní činnost
- *výpadky pozornosti u řidičů - strojníků,*
 - *zvýšený počet chybných rozhodnutí velitele při zásahu.*

Předpokládaný výskyt psychického vyčerpání

Účinky trvalejšího charakteru neodeznívají a pokud pracovní podmínky hasiče trvají, dochází naopak k jejich stupňování - prohlubování.

Příznaky psychického vyčerpání

- a) **pracovní nespokojenost až pracovní „vyhasnutí“** - může se projevit jako:
- pocit emocionálního přetažení (nezájem),
 - odosobněný vztah k lidem, s nimiž spolupracuje,
 - nedostatečný vztah k práci,
 - cynický postoj k plnění pracovních úkolů,
 - přehnaná sebedůvěra,

Příznaky psychického vyčerpání

b) trvalejší změny chování - jsou již v oblasti poruch duševního zdraví

- krátká reaktivní psychóza způsobená např. opakovaným zásahem u těžkých automobilových havárií (vyprošťování silně destruovaných těl).
- záchranář je silně rozrušen, nesouvisle vypovídá, dezorientace v prostoru nebo naopak ztrnutí.
- stav trvá několik hodin až 10 dnů,

Příznaky psychického vyčerpání

- **posttraumatická stresová porucha**
 - může být akutní, chronická či opožděná reakce při znovuprožívání traumatické situace.
 - lehké formy při chronickém přetěžování záchranářů nelze vyloučit,

Příznaky psychického vyčerpání

- **poruchy přizpůsobení**
 - jde obvykle o zhoršení výstupního chování v běžných sociálních nebo pracovních funkcích:
 - *v partnerských vztazích*
 - *vztahy v zaměstnání,*
 - jsou provázeny:
 - dlouhodobě depresivními náladami,
 - stažením do sebe,
 - úzkostnými projevy,

Příznaky psychického vyčerpání

- **behaviorální poruchy** - poruchy chování
 - jsou projevy dlouhodobě změněného chování v pracovní výkonnosti,
 - tendencemi k fluktuaci uvnitř organizace (přechod z funkce na funkci)
 - odchod z jednotky a následného litování se snahou návratu,
 - poruchy stravovacích zvyklostí - přejídání,
 - silné kuřáctví - nad 20 cigaret denně
 - tendence k nadměrné konzumaci alkoholu,

Příznaky psychického vyčerpání

- **somatické symptomy a somatická onemocnění –**
 - gastrointestinální symptomy - *pálení žáhy,*
 - srdeční symptomy - *arytmie, bolesti na hrudníku,*
 - poruchy spánku,
 - chronická únavnost.

Ochrana proti psychickému vyčerpání

V oblasti krátkodobých projevů vyčerpání je ochranou:

- a) - pečlivá příprava výstroje a výzbroje pro zásah,
- výcvik v jejich používání,
- výuka rozhodovacích procesů,
- odborná způsobilost,

Ochrana proti psychickému vyčerpání

V oblasti krátkodobých projevů vyčerpání je ochranou:

b) dodržování psychohygienických zásad

- zdravá životospráva (výživa, pravidelnost),
- nekouřit (kouření krátí dech i věk),
- omezení konzumace alkoholických nápojů nebo abstinence,
- sportování a posilování tělesné kondice,
- **vyrovnané sociální zázemí - rodina, manželství,**

Ochrana proti psychickému vyčerpání

V oblasti krátkodobých projevů vyčerpání je ochranou:

- c) k profesi hasiče přijímat jen jednotlivce psychicky stabilizované,
- d) průběžné informování hasičů o situaci na místě zásahu,
- e) střídání práce a odpočinku a jištění hasičů při zásahu,
- f) ochrana před stresovými faktory (fyzickým vyčerpáním, přehřátím nebo chladem).

Ochrana proti psychickému vyčerpání

V oblasti dlouhodobých projevů vyčerpání je ochranou:

- a) péče velitelů o psychosociální a funkčně organizační klima jednotky celkově,
- b) odborná terapie po náročných zásazích se silnými emocionálními prožitky,
- c) pokud se symptomy psychického přetížení trvalejšího charakteru objeví, nutno je chápat od určité meze jako psychická onemocnění vyžadující odborné konzultace (psychologů, psychiatrů).

Pracovní stresory.

- činnost v časové tísni,
- informační přetížení,
- obtížné rozhodování při vysoké míře odpovědnosti,
- nedostatek schopností,
- vztahy na pracovišti,
- přetíženost úkoly,
- nevytíženost, stereotyp,
- nevyužití osobních předpokladů,
- nadměrný tlak,
- horko,
- nedostatek světla,
- omezený pohyb,
- narušení rytmu spánku a bdění – *směny*,

Jak předcházet stresu v práci ?

- dobře plánuj,
- pracuj jen na jednom úkolu – *koncentrace*,
- urči si priority,
- co můžeš udělat hned, neodkládej ...
- dělej častěji přestávky – uvolni se,
- když pracuješ – pracuj, když odpočíváš – odpočívej,
- nauč se a dokaž říkat NE,
- dodržuj pitný režim,
- i na pracoviště patří humor – nejlepší rozpouštěč stresu

Jak předcházet stresu v práci ?



„Uklidni se, nemáš výjezd. To byl můj mobil.“

„Každému z nás se může stát, že se nechtěně a bez vlastního zavinění dostane do těžké situace, která způsobí i zranění duše. Takové zranění není na první pohled vidět. Duše nekrvácí, ale někdy se uzdravuje mnohem déle, než rány viditelné. V HZS ČR se psychologickou pomocí nezabýváme příliš dlouho, ale traumatizující události, jako např. povodně, nás k tomu přiměly. Uvědomili jsme si, že nestačí mít moderní techniku, přijet včas a zachránit životy. Ale zachráněné životy by měly být kvalitní, proto potřebují pomoc. Podobnou pomoc jsme povinni poskytnout také záchranářům, protože i jich se každé neštěstí, s nimž přicházejí do blízkého kontaktu, více nebo méně dotýká.“

Z konference „Psychosociální pomoc v situacích mimořádných událostí“, konané ve dnech 20. - 21. září 2006 v Praze.

Přehled náročných životních událostí.

Autoři T. H. Holmes, R. H. Rahe, 1967

Jednotky závažnosti

1. Úmrtí životního partnera	100
2. Rozvod	73
3. Rozchod s partnerem	65
4. Odpykání trestu ve vězení	63
5. Úmrtí v nejbližší rodině	63
6. Vlastní vážný úraz, nebo nemoc	53
7. Vlastní sňatek	50
8. Ztráta zaměstnání	47
9. Usmíření s partnerem	45
10. Odchod do důchodu (<i>též invalidního</i>)	45
11. Vážná nemoc rodinného příslušníka	44
12. Těhotenství partnerky	40
13. Sexuální potíže	39
14. Závažná změna zaměstnání	39
15. Narození vlastního dítěte	39
16. Závažná změna ve vlastní finanční situaci	38
17. Úmrtí blízkého přítele nebo přítelkyně	37

18.	Změna zaměstnání	36
19.	Přibývání partnerských hádek či neshod	35
20.	Získání větší půjčky	31
21.	Větší dluhy – do dvou let nesplatitelné	30
22.	Větší zodpovědnost v zaměstnání	29
23.	Syn nebo dcera opouští domov	29
24.	Neshody s tchyní nebo tchánem, resp. zetěm	29
25.	Mimořádný osobní úspěch	28
26.	Začátek nebo ukončení školy nebo školení	26
27.	Zásadní změna životních podmínek	25
28.	Změna osobních návyků, stereotypů, zvyklostí	24
29.	Konflikty s představenými v zaměstnání	23
30.	Zásadní změna pracovních podmínek-směny	20
31.	Změna bydliště	20
32.	Zkoušky ve škole nebo zaměstnání	20
33.	Změna navyklé rekreace – <i>moře, hory, chata, sport</i>	19
34.	Změna ve společenské aktivitě – <i>přátelé, sport</i>	18
35.	Poruchy spánku	16
36.	Změny kontaktů v širší rodině – <i>úmrtí, sňatky</i>	15
37.	Změny ve stravování – <i>změna hmotnosti, dieta</i>	14
38.	Dovolená, prázdniny	13
39.	Rodinné setkání o vánocích	12
40.	Pokuta při dopravním přestupku	11

Ochrana proti psychickému vyčerpání

Záchranář potřebuje být pro svou práci v pohodě.

Pro dobrou duševní kondici potřebuje člověk tři základní opěrné body:

1. stabilní práci
2. dobré rodinné zázemí
3. zájmy k odreagování

Závěr



Použitá literatura:

Bojový řád jednotek požární ochrany – *MV GŘ HZS*
Metodický list č. 12 / N