



Pri reševalcih, ki delujejo na terenu v zahtevnih razmerah, se po dolgotrajnem delu lahko pojavi izčrpanost zaradi fizičnega napora oziroma drugih okoliščin. Predlagani so nasveti za ravnanje ob stresnih dogodkih **med posredovanjem in po njem**, ki jih lahko razmejimo na nasvete za **reševalce in njihove vodje**.



NASVETI ZA REŠEVALCE PO POSREDOVANJU

- Zmanjšajte napetost, ki jo čutite. To lahko storite spontano ali organizirano takoj po nalogi, na primer ob skodelici kave. Pomembno je, da sta vzdušje in odnos v skupini pozitivna ter spodbudna. Nikogar ne kritizirajte zaradi njegovih občutkov ali dela. Drug drugemu povejte, kako ste doživljali intervencijo.
- V prvih dneh po intervenciji se poskušajte primerno sprostiti, spočiti in redno jesti.
- Poskušajte se hitro vrniti v vsakodnevni ritem in navade.
- Vrnitev k družini je lahko po posredovanju ob nesreči težavna. Povejte svojim doma, kako se počutite, kaj ste doživeli. Spodbujajte družinske člane, da vam povedo, kaj se je dogajalo med vašo odsotnostjo, mogoče tudi oni želijo deliti svoje izkušnje.
- Če potrebujete dodaten pogovor, se obrnite na zaupnika v svoji enoti. Če zaupnik presodi, da bi bil potreben pogovor s psihologom, ki deluje v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami (npr. ob smrti otrok ali poškodovanih sodelavcev), naj ga zaupnik pokliče prek številke 112.



NASVETI ZA NADREJENE IN POVELJUJOČE PO POSREDOVANJU

- Pohvalite svoje sodelavce in jim priznajte njihova prizadevanja. Priporočljivo je, da naredite to osebno. Osebj, ki ni sodelovalo na terenu, temveč je delalo v enoti, je treba prav tako dati priznanje za njihove napore, tudi njihovo delo je bilo pomembno.
- Za reševalce organizirajte pogovor po nalogi oziroma razbremenilni pogovor z zaupnikom.
- Po posredovanju, v katerem je bil na primer mrtev otrok ali so bili poškodovani sodelavci, prek številke 112 pokličite psihologa, ki deluje v sistemu varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami in bo v vaši enoti izvedel razbremenilni pogovor.
- Če pri posamezniku prepoznate znake večjega stresa ali če ti znaki trajajo več kot en mesec, mu svetujte, naj poišče strokovno pomoč. Pomembno je, da se vsi zavedamo, da to ni nikoli znak slabosti, temveč zgolj pokazatelj, da je dogodek močno vplival na tega posameznika.



PRIPOROČILA ZA ODZIV, RAVNANJE IN UKREPANJE ZA **RAZBREMENITEV** MED NESREČO IN PO NJEJ

ZA REŠEVALCE IN POVELJUJOČE



NASVETI ZA REŠEVALCE **MED** POSREDOVANJEM

- Skupaj z enim ali dvema tesnima sodelavcema razvijte sistem nadzora. Dogovorite se, da boste pri delu pazili drug na drugega, da boste pozorni na znake utrujenosti in stresa. Sodelavcu povejte, kako lahko ugotovi, da ste preutrujeni (opišite mu znake, ki kažejo, da potrebujete odmor).
- Podpirajte drug drugega. Prisluhnite drugim, ko izražajo svoje čutenje, njihove jeze in agresivnosti ne jemljite osebno. Izogibajte se kritiziranju drug drugega, če to ni nujno. Spodbujajte se kot športna ekipa: »Dobro opravljeno! Dajmo zdaj!« Ohranite pozitivno naravnost, ponudite pijačo ali prigrizek itn.
- Kadar je nujno dolgo čakanje, poskrbite za ustrezno aktivnost.
- Poskušajte jesti večkrat in manjše obroke.
- Humor lahko zmanjša napetost in vas sprosti. Vseeno pa bodite pozorni, če so okoliščine primerne za pripovedovanje šal, in na njihovo vsebino.
- O sebi razmišljajte pozitivno: »Dobro bom opravil. Uporabil bom svoje znanje in spretnosti.«
- Od časa do časa naredite vajo globokega dihanja – globoko vdihnite, za nekaj sekund zadržite dih in počasi izdihnite.
- Ko opazite, da se vaša učinkovitost zmanjšuje ali vas na to opozori sodelavec ali nadrejeni, si vzemite vsaj nekaj časa za počitek.



NASVETI ZA NADREJENE IN POVELJUJOČE **MED** POSREDOVANJEM

- Osebe redno obveščajte o tem, kaj se dogaja. Negotovost poveljujočega povzroča negotovost reševalne ekipe, napetost in stres. Celo informacija, da ni dodatnih informacij, je pomembna informacija!
- Najboljši način za preprečevanje in zmanjšanje škodljivega stresa je, da znake stresa odkrijete in obravnavate v zgodnji fazi.
- Redno preverjajte počutje svojega osebja, vprašajte jih: »Kakosi? Kako gre delo?« Primerjajte verbalni odgovor z njihovo telesno govorico in učinkovitostjo opravljanja nalog. Včasih lahko dobite odgovor »čisto v redu sem«, čeprav pri osebi, ki jo sprašujete, opazite več znakov stresa.
- Delo organizirajte tako, da osebe kroži med nalogami, ki so bolj in manj stresne. Če je mogoče, omejite čas dela pri bolj stresnih nalogah na največ eno uro na osebo.
- Če je mogoče, poskrbite, da bodo med odmori na voljo:
 - stranišča in prostori za umivanje,
 - miren kraj za počitek (za sedenje ali ležanje),
 - hrana in pijača,
 - zaščita pred slabim vremenom, suha oblačila itn.,
 - možnosti za pogovor o izkušnjah.



UPRAVA
REPUBLIKE
SLOVENIJE



ZA ZAŠČITO IN REŠEVANJE



Projekt sofinancira
Evropska unija iz
Sklada za notranjo
varnost

Izdalo in založilo: Ministrstvo za obrambo,
Uprava RS za zaščito in reševanje

Lektoriranje: Služba za strateško komuniciranje

Oblikovanje, slike in tisk: Tiskarna knjigoveznica Radovljica, d.o.o.

Naklada: 7000 izvodov. Ljubljana, 2017

