

# Piotr Sowizdraniuk

---

## Czynniki stresogenne w pracy ratownika

---

Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy 9, 81-88

---

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej [bazhum.muzhp.pl](http://bazhum.muzhp.pl), gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

**Piotr Sowizdraniuk**  
Szkoła Aspirantów PSP w Krakowie

## **Czynniki stresogenne w pracy ratownika**

### **STRESZCZENIE**

Pojęcie stresu od wielu już lat na stałe zagościło w języku zarówno potocznym, jak i naukowym. Jednak prowadząc dyskusję na temat stresu, nie zawsze mamy pełną świadomość jego przyczyn i konsekwencji. Oczywistym wydaje się to, że wykonywanie pracy ratownika, który spotyka ludzi w sytuacjach występującego nagle i często dynamicznie rozwijającego się zagrożenia dotyczącego życia, zdrowia lub mienia, może bezpośrednio wpływać na zdolność do podejmowania szybkich i trafnych decyzji oraz na jego życie osobiste. Wyselekcjonowanie i wyeksponowanie stresorów oddziałujących na cały zespół lub zastęp ratowniczy, wskazanie odrębności dotyczących poszczególnych osób funkcyjnych – dowódcy, kierowcy i ratownika, w szczególności w odniesieniu do poszczególnych faz akcji ratowniczej, pozwala nie tylko na poznanie specyficznych warunków ich pracy, ale także na sformułowanie wniosków będących podstawą do poszukiwania sposobów zmniejszania wpływu traumatycznych doświadczeń. Posiadanie odpowiednich predyspozycji psychicznych do działania pod presją czasu, nieustanne doskonalenie zawodowe, także w zakresie tzw. umiejętności miękkich, czyli komunikacji werbalnej i niewerbalnej, budowania wzajemnych relacji zarówno między ratownikami, jak i osobami poszkodowanymi, połączone z uświadomieniem sobie potrzeby stwarzania konstruktywnych możliwości odreagowania stresu i rozładowania negatywnych emocji – powinny stać się standardem doboru, rozwoju i wsparcia pracowników wszystkich służb ratowniczych.

**Słowa kluczowe:** stres, działania ratunkowe, strażak, ratownik.

### **1. Wstęp**

Narażanie własnego zdrowia i życia na niebezpieczeństwo w celu oddalenia lub zlikwidowania zagrożenia dotyczącego drugiego człowieka, posiadanego przez niego mienia i otaczającej go natury od wieków wpisane jest w wykonywanie działań ratowniczych. Choć nie od razu zostały one precyzyjnie określone i zdefiniowane, od zawsze kojarzone są z odwagą, heroizmem i bohaterstwem. Stosunkowo łatwo można wskazać zespół cech, które posiadać powinna osoba myśląca o pracy w straży pożarnej, zespołach wyjazdowych ratownictwa medycznego lub pragnąca pełnić służbę w innych podmiotach współpracujących z jednostkami powołanymi do niesienia pomocy w stanach nagłego zagrożenia. Dopiero od niedawna zaczęto analizować obciążenia, jakim podlegają szeroko rozumiani ratownicy. Dotyczą one nie tylko specyficznego rozkładu czasu pracy, służby, cyklicznego

obciążenia fizycznego, ale także emocjonalnego, któremu towarzyszy powstanie reakcji stresowych.

Stres nieodzownie towarzyszy ratownikom i osobom, z którymi spotykają się oni w czasie swojej działalności. Co ciekawe, część strażaków gorzej reaguje na stres chroniczny (nieefektywne zasoby i komunikacja wewnątrz organizacji, niskie pensje i dodatki, przeciążenie pracą, brak równowagi praca–dom), niż – jakby się mogło wydawać – ostry, związany bezpośrednio z udzielaniem pomocy.

Poniższe opracowanie dotyczy zagadnień związanych z obecnością stresu bezpośrednio związanego z gotowością do podejmowania działań ratowniczych i ich realizacją. Przyjęto, że każda osoba udzielająca pomocy nazywana będzie ratownikiem, choć zgodnie z obowiązującym w Polsce prawem tytuł ten zarezerwowany jest dla osób, które odbyły szkolenie w zakresie kwalifikowanej pierwszej pomocy, złożyły odpowiedni egzamin i posiadają ważne zaświadczenie.

## 2. Stres

Pojęcie stresu w psychologii pojawiło się stosunkowo niedawno – w połowie lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku. Osobą, która ponad pięćdziesiąt lat swojego życia poświęciła na badanie tego zagadnienia, której zawdzięczamy pierwsze definicje i koncepcje, był Hans Hugon Selye. Od tamtego czasu słowo „stres” zrobiło zawrotną karierę, stało się modne i powszechnie używane, a jego wąskie zdefiniowanie coraz trudniejsze do wykonania. W wielu pracach „stres” zastąpił pojęcia ściśle z nim powiązane, ale jednak w dużej mierze autonomiczne, takie jak: „konflikt”, „frustracja” i „alienacja”.

Pojęcie stresu należy do kluczowych pojęć współczesnej psychologii. W kontekście omawianego zagadnienia szczególną uwagę należy zwrócić na to, że według głównego badacza problemu stres jest to zespół specyficznych i niespecyficznych (ogólnych) reakcji organizmu na zdarzenia bodźcowe, które zakłócają jego równowagę i wystawiają na poważną próbę lub przekraczają jego zdolność radzenia sobie. Odkryty wzorzec reakcji na stres, nazwany „ogólnym zespołem adaptacyjnym” (*General Adaptation Syndrome* – GAS), stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed potencjalnie szkodliwymi czynnikami. Do jego powstania dochodzi, gdy organizm styka się z jakimkolwiek stresorem. Warunkiem przetrwania organizmu narażonego na wpływ świata otaczającego jest sprawność mechanizmów fizjologicznych odpowiedzialnych za zmiany w środowisku wewnętrznym i przeciwstawiające się im reakcje dążące do utrzymania homeostazy<sup>1</sup>.

Ogólny zespół adaptacyjny przebiega w trzech stadiach. W pierwszym stadium – reakcji alarmowej – obejmującym fazę szoku i fazę przeciwdziałania szokowi, uruchamiane są zasoby organizmu do poradzenia sobie z zagrożeniem. Wiąże się to z aktywnością układu współczulnego oraz wzrostem czynności nadnerczy, co służy zmobilizowaniu sił obronnych do poradzenia sobie ze stresem. Drugie stadium – odporności – ma na celu przystosowanie się do działania stresora. Organizm koncentruje się na zwalczaniu zagrożenia, jednakże proces ten odbywa się kosztem pozostałych funkcji fizjologicznych i psychologicznych. Dochodzi tu do przesunięcia zasobów energetycznych z normalnych funkcji organizmu do funkcji obronnych, co może prowadzić do wyczerpywania się pokładów energii. Natomiast trzecie

---

<sup>1</sup> F.J. Trelak, *Stres psychologiczny*, Oficyna Wydawnicza Branta, Bydgoszcz 1995.

stadium – wyczerpania – następuje w sytuacji, gdy zagrożenie nie ustępuje lub się powtarza. Zasoby obronne organizmu są na wyczerpaniu i staje się on podatny na zaburzenia i choroby. Na poziomie fizjologicznym fazę tę charakteryzuje wzrost uogólnionego pobudzenia organizmu, które jednak nie jest wykorzystywane do zwalczania stresora. Dochodzi w ten sposób do rozregulowania funkcji fizjologicznych i spadku zdolności obronnych organizmu<sup>2</sup>.

Stres rozpatrywany może być również w ujęciu fizjologicznym zgodnie z filozofią W. Cannona jako tzw. stan pogotowia, pełniący funkcje adaptacyjne (nastawia i przygotowuje organizm do radzenia sobie z niebezpieczeństwem). Stymulacja współczulnego układu nerwowego i hormonalnego prowadzi do gwałtownego wzrostu poziomu epinefryny (adrenaliny) i norepinefryny (noradrenaliny) oraz pobudzeniem układu sympatycznego. Prowadzi to do wzmocnienia akcji serca, wzrostu ciśnienia krwi, wzrostu poziomu cukru we krwi, przyspieszenia oddechu, wzrostu napięcia mięśni szkieletowych, zmniejszenia dopływu krwi do skóry i mięśni szkieletowych. Jednak, kiedy stan taki trwa długi czas, może doprowadzić do wyczerpania zasobów energetycznych organizmu i stanowić potencjalne zagrożenie zdrowia (tzw. choroby psychosomatyczne)<sup>3</sup>.

### 3. Działania ratownicze

Definicja działań ratowniczych wywodzi się bezpośrednio z ustawy o ochronie przeciwpożarowej, z której wynika, że są to czynności podejmowane w celu ochrony życia, zdrowia, mienia lub środowiska, a także likwidacji przyczyn powstania pożaru, wystąpienia klęski żywiołowej lub innego miejscowego zagrożenia, traktowanego jako – inne niż wymienione wcześniej – zdarzenie wynikające z rozwoju cywilizacyjnego i naturalnych praw przyrody. Podejmowane są one głównie przez jednostki organizacyjne Państwowej Straży Pożarnej, Wojskowej Ochrony Przeciwpożarowej, zakładowe straże pożarne, zakładowe służby ratownicze oraz członków ochotniczych straży pożarnych<sup>4</sup>. Natomiast działalność ratunkowa, kojarzona głównie z udzielaniem pomocy konkretnemu człowiekowi, zdefiniowana została w ustawie o Państwowym Ratownictwie Medycznym pod hasłem – medyczne czynności ratunkowe jako świadczenia opieki zdrowotnej w rozumieniu przepisów o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, udzielane przez jednostkę systemu, w warunkach pozaszpitalnych, w celu ratowania osoby w stanie nagłego zagrożenia zdrowotnego<sup>5</sup>.

Czynności ratownicze podzielone zostały na podstawowe i specjalistyczne. Pierwsze z nich wykonywane są przez wszystkich ratowników krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego, drugie wymagają użycia specjalistycznego sprzętu stosowanego przez odpowiednio przeszkolonych ratowników systemu. Wyróżnić można następujące grupy ratownictwa specjalistycznego: wodno-nurkowe, wysokościowe, ekologiczne i chemiczne, ratownictwa technicznego oraz grupy poszukiwawczo-ratownicze<sup>6</sup>.

<sup>2</sup> H. Selye, *Stres okiełznany*, PIW, Warszawa 1977.

<sup>3</sup> N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Osobowość, stres a zdrowie*, Difin, Warszawa 2008.

<sup>4</sup> Ustawa z dnia 24 sierpnia 1991 r. o ochronie przeciwpożarowej (Dz. U. z 1991 r. nr 81, poz. 351).

<sup>5</sup> Ustawa z dnia 8 września 2006 r. o Państwowym Ratownictwie Medycznym (Dz. U. z 2006 r. nr 191, poz. 1410).

<sup>6</sup> Rozporządzenie Ministra Spraw Wewnętrznych i Administracji z dnia 18 lutego 2011 r. w sprawie szczegółowych zasad organizacji krajowego systemu ratowniczo-gaśniczego (Dz. U. z 2011 r. nr 46, poz. 239).

#### 4. Stres w działaniu ratownika

W środowisku strażaków zwykle się mówi, że ratownikiem jest człowiek, który biegnie w kierunku, z którego inni uciekają. W świetle teorii W. Cannon, wykorzystującej pojęcie „stres” do opisu reakcji „walki lub ucieczki”, należy zadbać o to, by kształtując postawy ratownika, nauczyć go obiektywnej i maksymalnie rzetelnej oceny sytuacji, w której przyjdzie mu działać, tak by budzące się w jego ciele i umyśle na skutek zadziałania określonej grupy stresorów (w tym przypadku zagrożeń) instynkty i reakcje fizjologiczne pozwoliły mu na profesjonalne działanie, ochronę innych i siebie samego, ale również możliwie normalne funkcjonowanie po zakończeniu służby. Ratownicy często w swojej pracy znajdują się w sytuacjach trudnych, które w psychologii opisał między innymi T. Tomaszewski. Wśród najbardziej typowych wskazał on na: zadania ponad siły, zadania złożone o zmiennej i niejasnej strukturze w zmiennych warunkach, przeszkody, konflikty i naciski<sup>7</sup>. Choć w rotę przysięgi składanej przez strażaków wpisane jest świadome narażanie zdrowia i życia, należy dążyć do tego, by takie sytuacje zdarzały się możliwie rzadko.

Wśród najczęściej wymienianych w literaturze zdarzeń traumatycznych wśród strażaków wymienia się:

- a) zdarzenia z ofiarami śmiertelnymi,
- b) zagrożenie zdrowia i życia kolegów,
- c) obecność dzieci wśród ofiar,
- d) uszczerbek na zdrowiu swoim lub kolegów oraz śmierć ratownika<sup>8</sup>.

Cezary Dobrodziej, zajmujący się wsparciem psychicznym strażaków, ich rodzin i osób poszkodowanych, dodatkowo wymienia następujące sytuacje stresowe:

- a) wystawianie się na sytuacje zagrażające zdrowiu, życiu, osobista strata lub obrażenia ciała, bliskie otarcie się o śmierć,
- b) poczucie odpowiedzialności za życie, zdrowie, mienie ratowanych osób i kolegów,
- c) podejmowanie kontaktów i niesienie pomocy ludziom w bólu i cierpieniu, rozpacz, przenoszenie i identyfikacja zwłok,
- d) bezradność, niepowodzenie akcji, obawa przed negatywną opinią,
- e) poczucie winy z niedostatecznego wysiłku, nieocalenie życia, śmierć osoby postronnej spowodowana działaniami ratowników,
- f) świadomość pozostawania w ciągłej dyspozycyjności i gotowości do zadań, presja czasu,
- g) świadomość ograniczenia działalności w niektórych sytuacjach, niedostateczny zakres informacji o zdarzeniu,
- h) brak właściwych środków ochrony indywidualnej, awarie sprzętu, opóźnienia, dezorganizacja, zamieszanie, nierealistyczne oczekiwania ze strony przełożonych,
- i) brak kompetencji ze strony kierujących akcją,
- j) zetknięcie z agresywnym tłumem lub osobą grożącą ratownikom,

<sup>7</sup> T. Tomaszewski, *Wstęp do psychologii*, PWN, Warszawa 1963.

<sup>8</sup> Z. Mokałło, *Stres pourazowy w zawodzie strażaka – przegląd badań*, „Bezpieczeństwo Pracy” 2009, nr 6.

k) nadmierne zainteresowanie mediów<sup>9</sup>.

Sytuacje stresowe, w których każdego dnia się znajdujemy, mogą mieć pozytywny lub negatywny wpływ na nasze funkcjonowanie, mogą nas mobilizować, inspirować, zmuszać do kreatywnego, niekonwencjonalnego myślenia lub demotywować, pozbawiać chęci i sił do dalszego działania. Także ratownik poddany jest wpływowi złego i dobrego stresu. Jeżeli poziom stresu jest zbyt niski, może zabraknąć motywacji do podejmowania odpowiednich działań mających na celu – między innymi – odpowiednie przygotowanie sprzętu i doskonalenie technik ratowniczych na wypadek wystąpienia danego zagrożenia, szczególnie jeżeli jest ono rzadko spotykane, aczkolwiek przewidywane. Gdy poziom stresu jest optymalny (nazywany eustresem), ratownik jest pozytywnie zmotywowany do działania, a gdy stresor ma zbyt dużą siłę lub oddziałuje zbyt długo, dochodzi do powstania dystresu – stopniowego obniżenia kondycji zdrowotnej człowieka i jego sprawnego funkcjonowania w życiu codziennym, a nie tylko w czasie działań ratowniczych. Symptomami ostrzegawczymi o zbyt wysokim poziomie stresu chronicznego może być pojawienie się rozdrażnienia, brak entuzjazmu, depresja, zamknięcie się w sobie, zaburzenia snu, trudności w podejmowaniu decyzji, impulsywność, skłonności do uzależnień, a w fazie ostrej – dodatkowo utrudniające podejmowanie decyzji luki w pamięci, bezradność i bezosobowe podejście do działania.

Jednym z elementów wpływających na wysoki poziom stresu przewlekłego u ratowników jest ciągle oczekiwanie na wezwanie. Idąc do pracy, nigdy nie wiedzą, co w niej będą robili, z jakiego rodzaju zdarzeniem tym razem przyjdzie się zmierzyć i komu będzie się udzielało pomocy. Ratownicy mają świadomość ogromnego znaczenia czasu, jaki mija od chwili wystąpienia zagrożenia do czasu ich przybycia na miejsce akcji i podjęcia odpowiednich działań. Świadomość ta przekłada się nawet na konstrukcję jednostek ratowniczo-gaśniczych, w których strażacy pomiędzy kondygnacjami w czasie alarmu nie poruszają się po schodach tylko korzystają ze specjalnych ześlizgów – zsuwając się do garaży po specjalnej rurze. Strażacy pełniący służbę w systemie 24 godziny pracy na 48 godzin odpoczynku przez cały czas pobytu w jednostce poddani są, nie zawsze w pełni uświadomionemu, procesowi utrzymywania podwyższonej gotowości organizmu do podjęcia działań. Szybkie przechodzenie z fazy czuwania do pełnej aktywności odbywa się zaledwie w przeciągu kilkunastu sekund od momentu ogłoszenia wyjazdu do czasu opuszczenia garażu w specjalistycznym pojeździe.

W zależności od funkcji, jaką ratownik pełni w zastępie czy zespole, jego poziom odpowiedzialności jest inny, innym również podlega obciążeniom psychicznym. Dyspozytor, jako osoba zbierająca wywiad od często zdenerwowanych i zdezorientowanych świadków zdarzenia, na podstawie swojego doświadczenia zawodowego, pozawerbalnych cech komunikacji z potrzebującym pomocy musi wyobrazić sobie potencjalne zagrożenia, ich rozmiar i charakter oraz zadysponować adekwatnie do sytuacji odpowiednią ilość sił i środków ratowniczych. Jeżeli błędnie oceni skalę zjawiska i wyśle zbyt małą ilość osób i sprzętu na miejsce zdarzenia, ma świadomość, że ktoś może przez jego działanie nie otrzymać należytej pomocy, natomiast mając do dyspozycji dwa lub trzy samochody ratownicze zadysponowane w jedno miejsce, doprowadza do sytuacji, w której każde inne współistniejące czasowo zagrożenie nie zostanie zaopatrzone w ogóle. Decyzja do momentu przybycia ratowników

---

<sup>9</sup> C. Dobrodziej, *Zadania psychoedukacji. Sposoby radzenia sobie ze stresem* [w:] *Podstawy pedagogiki i psychologii dla słuchaczy kursu kwalifikacyjnego podoficerów Państwowej Straży Pożarnej*, Wydawnictwa Przemysłowe WEMA, Warszawa 2005.

na miejsce zdarzenia, przekazania informacji z rozpoznania zawsze budzi wewnętrzne napięcie i emocje, mijają one dopiero w chwili powrotu ostatniego zastępu do miejsca stacjonowania, do czasu następnego zgłoszenia.

Także kierowca obarczony jest szczególną odpowiedzialnością. Ma ona wymiar wielopłaszczyznowy, począwszy od presji nieubłagania uciekającego czasu, prowadzenia pojazdu uprzywilejowanego w ruchu drogowym, który ma maksymalnie szybko – najkrótszą z możliwych dróg dotrzeć do miejsca wezwania, przez świadomość ograniczeń sprzętowych i wartości powierzonego mu majątku, aż po uzmysłowienie sobie odpowiedzialności za zdrowie i życie pozostałych ratowników, którzy zaufali mu, wsiadając do pojazdu. Jest to uczucie, które porównać można do tego, jakie ma pilot samolotu pasażerskiego zaczynającego manewr startu w określonym kierunku.

Jedną z najważniejszych osób w procesie udzielania pomocy jest kierujący działaniem ratowniczym. Decyzje przekazywane podwładnym w formie rozkazów stają się odzwierciedleniem rozpoznanych zagrożeń występujących na miejscu zdarzenia, wynikają one bezpośrednio z określenia stopnia niebezpieczeństwa utraty zdrowia lub życia przez poszkodowanych i ratowników, liczby osób potrzebujących pomocy oraz zapotrzebowania na dodatkowe wsparcie ze strony innych służb. To kierujący akcją decyduje o kolejności udzielania pomocy poszczególnym osobom, ma zatem pełną świadomość, że od jego oceny może zależeć czyjeś życie, co w wypadkach masowych – z udziałem wielu osób poszkodowanych – zawsze obciążone jest dużym prawdopodobieństwem popełnienia błędu. Decyzje podejmowane w danym czasie analizowane są później przez kolegów, przełożonych, rzeczoznawców i biegłych, którzy nie będąc w danym miejscu w określonym czasie, dokonują merytorycznej oceny poprawności wydanych dyspozycji, więc może to być – i jest – źródłem dodatkowego obciążenia psychicznego. Nadto ciężarem jest obecność mediów i świadków zdarzenia, którzy utrwalają obraz i dźwięk za pomocą telefonów komórkowych, aparatów fotograficznych i kamer video, a materiał przez nich pozyskany w niezwykle szybkim tempie pojawia się na różnych stronach internetowych. Coraz częściej zdarza się, że zdjęcia z wypadku umieszczane są w Internecie, zanim ratownicy zdążą złożyć sprzęt i wrócić do miejsca stacjonowania.

Obowiązujące w Polsce akty prawne, po spełnieniu kilku podstawowych warunków, pozwalają ratownikom w wyjątkowych sytuacjach odstąpić od zasad powszechnie uznanych za bezpieczne. Korzystając ze stanu wyższej konieczności, można poświęcić dobro o mniejszej wartości dla ratowania czegoś o wartości większej, szczególnie gdy jest nią zdrowie i życie drugiego człowieka. Warto jednak pamiętać, że ratownik działający poza procedurą, przyjętym algorytmem postępowania, zawsze podlega szczegółowej ocenie – wszystko jest o wiele łatwiejsze, gdy jego niekonwencjonalne działanie przyniosło oczekiwany skutek, wówczas może czuć się bohaterem, gorzej jednak, gdy tym razem się nie udało i dana technika nie przyniosła pożądanego efektu lub doprowadziła do kalectwa czy nawet śmierci drugiego człowieka, ratownika.

Każdy z ratowników, bez względu na pełnioną funkcję i doświadczenie, narażony jest na widok osób zabitych i cierpiących. Ciała osób poszkodowanych często podlegają defragmentacji, zwęgleniu lub są w stanie rozkładu biologicznego. Ratownicy, choć nie jest to ich pierwotnym zadaniem, uczestniczą w zabezpieczeniu, uwalnianiu, a czasami także przemieszczaniu osób zmarłych. Kontakt z ludźmi cierpiącymi z powodu zdarzenia, ale także straty osób bliskich, szczególnie gdy w wypadkach giną małe dzieci, zostawia w ratowniku często bardzo głęboki i wyraźny ślad, jest on wyjątkowo duży, gdy ratownik w życiu prywatnym wychowuje dziecko w podobnym wieku.

Resumując powyższe rozważania, nie sposób nie wspomnieć o PTSD, czyli zespole stresu

pourazowego. Zdarzenie traumatyczne jest nagle pojawiającą się sytuacją wywołującą przerażenie i poczucie paniki wśród osób uczestniczących w tej sytuacji. Czasami już po jednorazowym doświadczeniu takiego zdarzenia występują u uczestników głębokie zaburzenia psychiczne i zakłócenia w codziennym zachowaniu. PTSD rzadko występuje samodzielnie. Zwykle współwystępują z nim inne zaburzenia psychiczne, jak: depresje, krótkotrwałe psychozy reaktywne, fobie, uogólnione zaburzenia lękowe, tendencje samobójcze, antyspołeczne zaburzenia osobowości, alkoholizm i narkomania<sup>10</sup>. Wśród objawów można wymienić między innymi:

- a) nawracające wspomnienia (bardzo żywe czasem w postaci dźwięków, wrażeń zmysłowych), sny dotyczące zdarzenia,
- b) wrażenie przeżywania zdarzenia na nowo po zażyciu substancji psychoaktywnych lub alkoholu,
- c) reakcja fizjologiczna na działanie sygnałów przypominających zdarzenie,
- d) unikanie myśli, uczuć, rozmów, miejsc, działań i osób związanych z urazem,
- e) niemożność przypomnienia sobie ważnych elementów urazu,
- f) zmniejszenie zainteresowania ważnymi działaniami,
- g) uczucie zobojętnienia i obcości wobec innych,
- h) brak oczekiwań związanych z przyszłością.

W badaniach polskich strażaków stwierdzono, że 86% funkcjonariuszy przeżyło zdarzenie traumatyczne przynajmniej jeden raz w ciągu służby, temat więc powinien budzić szerokie zainteresowanie wśród przełożonych i samych ratowników<sup>11</sup>. O ile w strukturach Państwowej Straży Pożarnej zaczęli pojawiać się psychologowie pomagający nie tylko ofiarom wypadków i katastrof, ale także, a może przede wszystkim, strażakom biorącym udział w usuwaniu skutków danego zdarzenia, o tyle zespoły ratownictwa medycznego często zostają pozostawione bez dodatkowej opieki i wsparcia. W wielu osobach ciągle pokutuje świadomość, że kiedyś nie było psychologii interwencyjnej i „jakoś” to było, a strażakami i ratownikami są osoby o szczególnie mocnej i odpornej na traumę psychice. Nic bardziej mylnego.

## 5. Zakończenie

Stres w działaniach ratowniczych towarzyszy wszystkim osobom w nie uwikłanym, zarówno poszkodowanym w danym zdarzeniu z powodu bezpośredniego zagrożenia utraty życia, zdrowia czy mienia, jak i ratownikom starającym się nieść pomoc. Można założyć, że poziom stresu ostrego zależy nie tylko od rodzaju zdarzenia, ale także od poziomu przygotowania ratownika do podejmowania odpowiednich działań. Z pewnością wielokierunkowy rozwój technologii, a co za tym idzie, zagrożeń i potencjalnych rodzajów zdarzeń sprawia, że coraz trudniej jest być dobrym strażakiem-ratownikiem. Krajowy system ratowniczo-gaśniczy jest wiodącą służbą ratowniczą w Polsce, wraz z jednostkami Państwowego Ratownictwa Medycznego uczestniczy w zabezpieczeniu i usuwaniu wszelkiego typu zagrożeń, począwszy od pożarów po miejscowe zagrożenia w postaci: wypadków komunikacyjnych, katastrof budowlanych i naturalnych,

---

<sup>10</sup> B. Dudek, *Stres traumatyczny związany z pracą – skutki, czynniki ryzyka, zapobieganie*, „Bezpieczeństwo pracy” 2002 nr 11.

<sup>11</sup> B. Dudek, J. Koniarrek, *Ocena zagrożeń zdrowotnych i opracowanie wytycznych dla profilaktyki zdrowia w Państwowej Straży Pożarnej. Raport końcowy z projektu badawczego PBZ 010-11, Łódź 2000.*



zagrożeń chemicznych, biologicznych i radiacyjnych, akcjach poszukiwawczych na lądzie i w wodzie, ratownictwa wysokościowego, aż po nietypowe zachowanie zwierząt i ludzi.

Dobra kondycja psychiczna ratowników przekłada się na wydolność i wydajność ich pracy, tylko wówczas mogą oni sami dawać cenne wsparcie psychiczne dla osób ratowanych, które oczekują, że dzwoniąc pod nr telefonu 112 (lub dedykowane poszczególnym służbom 999 i 998), otrzymają najbardziej profesjonalną pomoc na świecie. Idealnie jest, gdy ratownik w swoim zachowaniu emanuje spokojem i profesjonalizmem, gdy jest dobrze wspierany przez swoich przełożonych i kolegów – wtedy sam będzie potrafił dawać wsparcie innym. Spójność, empatia i szacunek, w połączeniu z rzeczowością i natychmiastowym działaniem uważa się bowiem za trzon umiejętności niezbędnych do nawiązywania więzi<sup>12</sup>.

Strażacy często mówią, że im więcej potu na ćwiczeniach, tym mniej krwi w akcji. Powyższe powiedzenie nie powinno dotyczyć tylko i wyłącznie doskonalenia technik ratowniczych w postaci rozwinięć linii węzowych czy użycia specjalistycznego sprzętu. Dobry ratownik to żywy i zdrowy ratownik. Pamiętając o tej najważniejszej z punktu widzenia ratowników maksymie, nie można zapominać o wsparciu psychicznym udzielanym osobom ratującym innych. Nie można zapominać o wyznaczeniu specjalnej strefy na terenie akcji, w której ratownicy będą mogli odpocząć, posilić się i porozmawiać, wstępnie rozładowując towarzyszące akcji napięcie. Często niezbędnym może okazać się spotkanie z psychologiem, który pomoże opracować schemat wycofywania ratowników z miejsca zagrożonego, zorganizuje sesję podsumowującą akcję, zapewni właściwe odreagowanie wszystkim osobom, które wypełniały swoje obowiązki. Wydaje się, że warto jest również inwestować w przygotowanie ratowników do udzielania wsparcia psychicznego osobom poszkodowanym, uczestnikom i świadkom zdarzenia, ale także sobie wzajemnie i swoim bliskim. Istnieje szereg reguł związanych z wywieraniem wpływu na ludzi, które zastosowane w odpowiednim czasie i miejscu przez przeszkolone osoby mogą uchronić przed zespołem stresu pourazowego i wszelkimi jego następstwami. Należy uczynić wszystko, by – jak głosi jedna z ratowniczych maksym – przygotować najlepszych na najgorsze.

## SUMMARY

### Stressors at rescuer's work

The study refers to the stress impact on people whose profession is related with saving of human lives and good health, as well as property or environment protection. It is a review of research results indicating the most common grounds of a severe and chronic stress among the fire fighters. The author has performed a short characteristics of individuals taking part in rescue operations and introduced the most burdening elements (stressors) present from the moment of the distress call, through assigning the rescuers, the route, giving aid, to the completion of the rescue operation. The study also relates to the idea of the posttraumatic stress disorder occurring among the victims, the witnesses and rescue parties.

**Key words:** stress, emergency procedures, firefighter rescuer.

---

<sup>12</sup> A. Hetherington, *Wsparcie psychologiczne w służbach ratowniczych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2004.