

Psychologiczne aspekty ratownictwa

Psychological aspects of rescue

Joanna Kliszc

Streszczenie

Osoby szczególnie narażone na wpływ silnych bodźców stresogennych to pracownicy służb ratowniczych. Ich codzienna praca wiąże się z doświadczaniem dramatycznych sytuacji o charakterze katastrof, wypadków, klęsk żywiołowych. Wykonywana jest pod presją czasu i z dużym obciążeniem psychicznym. Ratownicy udzielają poszkodowanym nie tylko pomocy medycznej, ale dają także wsparcie psychologiczne. W pracy stykają się z ludzkim nieszczęściem: bólem, strachem, utratą mienia, okaleczeniem, niekiedy ze śmiercią, czego skutkiem bywają objawy stresu traumatycznego, które mogą utrzymywać się przez dłuższy czas, zakłócając funkcjonowanie zawodowe i osobiste.

Wnioski. Dla zachowania sprawności fizycznej i psychicznej, ratownicy powinni poznać własne możliwe reakcje na stres i wypracować strategie radzenia sobie z nim. Ponadto otoczenie, w którym żyją i pracują, powinno im udzielać psychologicznego wsparcia przygotowując do zadań i pomagając poradzić sobie z traumatycznymi przeżyciami.

Summary

The people particularly exposed to the influence of strong stress-related factors are workers of rescue services. In their everyday work the rescuers experience dramatic situations, such as catastrophes, incidents, natural disasters. Their job is made under the pressure of time and with the large psychical burden. Life-guards not only give the injured the medical help, but they also give psychological support. They are in touch with human disasters: pain, fear, the loss of possessions, injury, sometimes death, which cause the symptoms of traumatic stress, disturbing their professional and personal short-and long-term functioning.

Conclusion. To keep the physical and psychical efficiency, the rescuers should get to know their own possible reactions on the stress and work out the coping strategies. Moreover, they should get the psychological support in the surroundings they live and work in, and help to cope with traumatic experiences.