

TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA



PREDMET

OSEBNOST GASILCA

Vsebina učnega programa

Predmet: **OSEBNOST GASILCA**

Število ur:	Skupaj	Teoretična predavanja	Praktične vaje
	3	3	0

Vsebina:

Teoretična predavanja	
Oznaka sklopa	Vsebina ali kompetenca
GP-OSG-1	Komunikacija v medijih
GP-OSG-2	Kodeks etike slovenskega gasilstva
	Splošno o motivaciji
GP-OSG-3	Motivi za prostovoljno delo gasilca
GP-OSG-4	Potrebe in vrednote gasilca in gasilske organizacije
	Obvladovanje stresa
GP-OSG-5	Stresorji pri gasilskem delu
GP-OSG-6	Prepoznavanje znakov stresa
	Travmatski dogodki in posttravmatska stresna motnja
GP-OSG-7	Možni travmatski dogodki

Tečaj TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA

Predmet OSEBNOST GASILCA

Vsebina ali kompetenca	Oznaka sklopa	GP-OSG-1
Komunikacija v medijih		

Informativni/Formativni cilji

Informativni cilj:

Tečajnik pojasni prvine komunikacije z mediji.

Formativni cilj:

Tečajnik ustrezno komunicira z mediji in uporablja družbeno-socialna omrežja.

Opis vsebine

Komunikacija ali sporazumevanje je namerna dejavnost, pri kateri si govorci izmenjajo in posredujejo misli ter informacije, s tem pa želijo vplivati na sogovornika. Kadar so informacije in misli namenjene več ljudem ali širši množici, se uporabljajo komunikacijska sredstva, ki dosežejo več ljudi hkrati, torej medije, zlasti časopise, radio, televizijo, v zadnjem času pa vse bolj družbena omrežja.

Mediji so namenjeni enosmerni komunikaciji, saj se sogovornik praviloma ne more takoj odzvati na sporočilo, čeprav se čas odziva zlasti v družabnih medijih skrajšuje.

[Predlog za predavatelja: Primerjava med pismi bralcev in komentarji na družabnih omrežjih.]

Cilji komunikacije:

1. Informiranje – posredovanje spoznanj in podatkov
2. Prepričevanje – vplivanje s predstavitvijo mnenj in stališč
3. Prepoznavnost – doseganje vplivnosti z načrtnim sporočanjem in obveščanjem

Vrste javnosti:

1. Splošna (širša) javnost (občani, lokalni in nacionalni mediji)
2. Ranljive skupine (otroci, invalidi, starostniki, tujci)
3. Strokovna (interna) javnost (stroka, člani gasilske organizacije)

Vrste dogodkov:

1. Dogodki, ki predstavljajo delovanje gasilske organizacije (npr. obletnice, nakupi nove opreme, dosežki na tekmovanjih) – načeloma pozitivni, želja po komunikaciji z mediji na strani gasilske organizacije
2. Dogodki, ki so zaznamovali javnost (npr. večje intervencije) – želja po komunikaciji bolj na strani medijev
3. Pojasnjevanje odločitev – pomembno sistemsko imenovanje odgovornih oseb (ob morebitnih odločitvah, ki vplivajo na operativno zmožnost, npr. mesto gradnje gasilskega doma v občini, kjer blizu delujeta dve društvi, eno od njih je osrednja enota, celo GEŠP).

[Predavatelj mora poudariti, da je vsak posameznik predstavnik vseh gasilcev, najprej domačega PGD, nato GZ in seveda tudi regije ter celotne GZS, hkrati pa nima vseh informacij, zato naj izjave dajejo tisti, ki jih poveljnik (vodja intervencije) ali predsednik društva pooblastita.]

Odgovorne osebe za komunikacijo z mediji:

1. Uradni predstavnik gasilske organizacije (navadno predsednik, tudi poveljnik ali druga oseba, odgovorna za stike z javnostmi, pomočnik za medije)
2. Vodja intervencije - poveljujoči

Gasilci brez pooblastila vodje intervencije, uradnega predstavnika ne smemo dajati izjav, pošiljati slik, fotografij, posnetkov intervencij. To velja tudi za vaje in prireditve. Vsakršno komuniciranje naj bo rezultat dogovora v PGD ali širše.

Razlika med osebnim mnenjem in uradnim mnenjem/stališčem:

Osebno mnenje kaže tisto, kar je glede na vedenje, poznavanje posameznika resnično (ni nujno, da poznamo vse informacije).

Uradno mnenje predstavlja enotni dogovor gasilske organizacije.

Družbena omrežja omogočajo komunikacijo vsakega posameznika, pri čemer veljajo naslednja pravila:

1. Obnašajmo se tako, kot želimo, da se drugi obnašajo do nas/do naše gasilske organizacije.
2. Česar ne bi izrekli iz oči v oči, tega ne napišemo.
3. Ne objavljamo fotografij brez dovoljenja oseb, ki so na njej.
4. Ne širimo sporočil, fotografij, posnetkov, ki nekomu škodijo.
5. Ne uporabljamo sovražnega govora.
6. Ne govorimo v imenu drugega, ampak le v svojem imenu (upoštevanje, kdo je odgovoren za komunikacijo z mediji!).

Viri in literatura

- [1] Okorn, R. »Komuniciranje z javnostjo.« Spletni viri; (dostopno na: http://www.gasilec-stara.net/uploads/datoteke/Dragica/Komuniciranje%20z%20javnostjo_VI_Okorn.pdf, 13. 6. 2021).
- [2] Gliha Komac, N. Socialna, družbena in družabna omrežja. Jezikovna svetovalnica ISJFR ZRC SAZU; (dostopno na: <https://svetovalnica.zrc-sazu.si/topic/51/socialna-dru%C5%BEbena-in-dru%C5%BEabna-omre%C5%BEja>, 13. 6. 2021).
- [3] Družabna omrežja. Safe.si. Spletni viri; (dostopno na: <https://safe.si/nasveti/druzabna-omrezja>, 13. 6. 2021)
- [4] Zakon o medijih (ZMed). Uradni list RS, št. 110/06 – uradno prečiščeno besedilo, 36/08 – ZPOmK-1, 77/10 – ZSFCJA, 90/10 – odl. US, 87/11 – ZAvMS, 47/12, 47/15 – ZZSDT, 22/16, 39/16, 45/19 – odl. US, 67/19 – odl. US in 82/21; (dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO1608>, 13. 6. 2021).

Avtorji opisa	Datum izdelave
Mateja Jemec Tomazin	13. 6. 2021
Avtorji dopolnitev	Datum dopolnitev
Vpiši avtorje.	Vpiši datum dopolnitev.

Tečaj TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA

Predmet OSEBNOST GASILCA

Vsebina ali kompetenca	Oznaka sklopa	GP-OSG-2
Kodeks etike slovenskega gasilstva		

Informativni/Formativni cilji

Informativni cilj:

Tečajnik pojasni namen kodeksa.

Formativni cilj:

Tečajnik se ravna po načelih kodeksa.

Opis vsebine

Kodeks = sistematiziran zapis ustaljenih načel, vrednot ali pravil določene poklicne skupine ali stroke.

Namen kodeksa etike slovenskega gasilstva:

- gradnja dobrih odnosov med gasilci
- gradnja dobrih odnosov z drugimi skupinami pri opravljanju javne gasilske službe

Temelji:

- etika demokratične družbe
- načelo humanosti
- veljavni pravni red

Etično ravnanje gasilcev obsega:

1. zakonito, pošteno, humano, prijazno ravnanje pri izvajanju vseh nalog,
2. prostovoljno izvajanje vseh nalog javne gasilske službe,
3. spoštovanje človekovega dostojanstva,
4. politično nevtralnno in nepristransko ravnanje,
5. redno strokovno usposabljanje in izpopolnjevanje,
6. učinkovito, smotrno in skrbno upravljanje finančnih sredstev,
7. varovanje ugleda in vrednot z osebno urejenostjo, vedenjem in opravljanjem nalog,
8. spoštljivo sporazumevanje na vseh ravneh,
9. vzajemno pomoč in solidarnost, strpnost in iskrenost,
10. medsebojno zaupanje, spoštovanje in sodelovanje.

Gasilci svojega položaja ne smemo izkoriščati za svoj zasebni interes.

Načela kodeksa so del obvezne splošne in strokovne vzgoje prostovoljnih gasilcev.

Načela kodeksa se upoštevajo ne glede na kraj in čas opravljanja gasilske službe.

Viri in literatura

[1] Kodeks etike slovenskega prostovoljnega gasilstva. Ljubljana: Gasilska zveza Slovenije. 2021.

Avtorji opisa

Mateja Jemec Tomazin

Datum izdelave

31. 10. 2021

Avtorji dopolnitev

Vpiši avtorje.

Datum dopolnitev

Vpiši datum dopolnitev.

Tečaj TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA

Predmet OSEBNOST GASILCA

Vsebina ali kompetenca	Oznaka sklopa	GP-OSG-3
Motivi za prostovoljno delo gasilca		

Informativni/Formativni cilji

Informativni cilj:

Tečajnik navede razloge, zaradi katerih se je vključil v prostovoljno organizacijo.

Opis vsebine

Motiv je psihološki element, ki spodbuja ravnanje posameznika in njegovo delovanje za zadovoljevanje potreb.

Osebnost je trajna in edinstvena celota vseh duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika, ki temeljijo na dedni zasnovi in se izoblikujejo skozi odraščanje v primarni družini, med šolanjem in skozi vse življenje, ko se soočajo z novimi izkušnjami.

Motivacija:

1. Občutena notranja napetost, ki spodbuja k uresničitvi zastavljenega cilja. (AKTIVACIJA - prvi korak, da postanemo gasilski mentorji - pomoč pri delu z mladino v društvu)
2. Notranji proces, ki vpliva na vztrajnost, smer in intenzivnost k cilju usmerjenega vedenja kljub morebitnim oviram. (VZTRAJNOST pri delu, tudi če je manj mlajših gasilcev, otroci ne obiskujejo redno vaj, so nevzgojeni ...)
3. Specifična potreba, ki usmerja moč našega ravnanja, želje, vedênje in védenje ter hotenje k cilju. (INTENZIVNOST je odvisna od moči in količine vloženega truda.)

Motivacija je glavni element postavljanja in doseganja ciljev tudi v gasilski organizaciji. Motivacijo delimo na **zunanjo** in **notranjo**.

Zunanja motivacija pogosto obsega nagrade (in kazni), npr. medalja, plača, pohvala, slava; tudi znižanje plače, zmanjšanje obsega pravic, prostih dni. Spodbude in začetek našega ravnanja je povezan z dejavniki, ki ne izhajajo iz posameznika (h gasilcem nas vpišejo starši, stari starši, tekmujeemo zaradi obljubljenega nagrade, npr. pice, izleta, člani društva postanemo zaradi dodatnega dneva dopusta ...).

Notranja motivacija izhaja iz naše notranjosti. Spodbuda za začetek delovanja izhaja iz nas samih in želimo si doseči notranje zadovoljstvo, čeprav ne dobimo zunanje nagrade (npr. želimo si postati tako dobri gasilci, kot je bil naš stric, dedek; želimo pomagati pri odpravljanju posledic nesreče, da bi bila cesta spet prevozna do odročne vas ...).

Dolgoročno so notranji motivacijski dejavniki bolj trajni od zunanjih.

Motivi za vstop v gasilsko organizacijo [*tečajnike vprašajte, zakaj so se odločili za vstop v gasilsko organizacijo*]:

1. Potreba (po varnosti, pripadanju, ugledu, znanju)
2. Želja (pomagati drugim, po priznanju, uspehu na tekmovanjih)
3. Vrednota (humanost, nesebičnost, prostovoljnost, strokovnost, tradicija)
4. Ideal, vzor (plemeniti cilji, reševanje, obvladovanje nevarnih situacij, starejši vzornik)
5. Interes (korist, ugodne posledice - usposabljanje, napredovanje v službi ...)
6. Volja (prizadevanje za izboljšave, množičnost, možnost sprememb)

Gasilsko organizacijo odlikuje [*vse spodnje točke dopolniti s podatki o domačem PGD, GZ*]:

1. tradicija (prva požarna bramba 1869, Metlika),
2. množičnost (prek 160.000 članov),
3. prostovoljnost (pomoč v nesrečah ni plačana)
4. humanost (pomoč sočloveku v stiski, empatija)
5. strokovnost (usposabljanje in izpopolnjevanje, razvijanje znanj)
6. društvena organiziranost (po Zakonu o društvih in Zakonu o gasilstvu).

Viri in literatura

- [1] Motivacija. Spletni vir; (dostopno na: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Motivacija>, 1. 11. 2021).
- [2] Goleman, D. Čustvena inteligenca. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2010.
- [3] Sopčič, B. Motivacija zaposlenih v osnovni šoli za neformalno izobraževanje. Koper: Magistrska naloga, 2011.
- [4] [Bučevac, V. RRN - PRIPRAVA LITERATURE IN PROSOJNIC ZA TEMELJNE UČNE PROGRAME ZA PROSTOVOLJNE GASILCE: Vzgoja osebnosti gasilca. 2010.

Avtorji opisa	Datum izdelave
Mateja Jemec Tomazin	1. 11. 2021.
Avtorji dopolnitev	Datum dopolnitev
Vpiši avtorje.	Vpiši datum dopolnitev.

Tečaj TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA

Predmet OSEBNOST GASILCA

Vsebina ali kompetenca	Oznaka sklopa	GP-OSG-4
------------------------	---------------	----------

Potrebe in vrednote gasilca in gasilske organizacije

Informativni/Formativni cilji

Informativna cilja:

Tečajnik:

- našteje potrebe gasilca posameznika in gasilske organizacije,
- opiše vrednote, ki jih ima gasilska organizacija.

Formativni cilj:

Tečajnik predstavi potrebe gasilca posameznika in gasilske organizacije na svojem primeru.

Opis vsebine

Potrebe posameznika (prirejeno po Maslowu, 1947):

1. biološke, fiziološke (hranjenje, spanje, toplota, spolnost, gibanje → preživetje)
2. po varnosti (psihična in socialna varnost - pred divjimi živalmi, kriminalom, boleznimi, napadi → preživetje)

3. po pripadanju, ljubezni, sprejetosti (iskanje naklonjenosti, potrditve, sprejemanje in izražanje ljubezni, zaupanja → osnovna samopotrditev)
4. po ugledu, spoštovanju (iskanje pozornosti, potrditve drugih, veljave v skupini, družbi → potrditev v družbi)
5. po znanju, vedenju (raziskovanje, zadovoljevanje radovednosti, spoznavanje novega → potrditev novih ciljev posameznika)

6. po lepoti (estetska funkcija, umetnost, skladnost → zavedanje okolice)
7. po samouresničitvi (iskanje svojega mesta v družbi glede na uresničitev svojih potencialov)
8. po presežnem, duhovnem (vera, duhovnost)

Dokler niso izpolnjene potrebe nižje ravni, ne moremo začeti z uresničevanjem višjih. Nižja, kot je potreba, težje prenašamo stanje nezadovoljenosti, še posebej to velja za fizične potrebe. Dokler fizičnih potreb ne zadovoljimo, ne moremo na višjo raven, saj višjih potreb sploh ne občutimo.

Če postopek zadovoljevanja potreb posameznikov upoštevamo tudi pri gasilski organizaciji, ugotovimo podoben razvoj: Društvo mora najprej reševati osnovne potrebe po opremi in pridobiti dovolj finančnih sredstev za ureditev, prav tako mora združevati dovolj članov, da sploh lahko deluje, šele nato si s svojim delom lahko pridobiva prepoznavnost in ugled širše v družbi, prav tako šele nato izpopolnjuje svoje delovanje širše v družbi.

Vrednota = pojav, načelo ali lastnost, ki mu posameznik ali skupina/družba daje veliko načelno vrednost in mu zato daje prednost (po SSKJ 2).

Z vrednotami kažemo svoje cilje, kulturni in duhovni razvoj.

Vrednote se lahko spreminjajo skozi čas in z razvojem družbe.

Ljudje s podobnimi vrednotami se navadno družijo skupaj.

[Priporočilo: Gradivo ponuja možnost za izvedbo okrogle mize in soočenje mnenj oz. različnih vrednot. Pri tem naj predavatelj odmeri čas debate, določi tudi opazovalce, predavatelj naj poskrbi za sklepne misli, skupaj naj ocenijo in oblikujejo lestvico vrednot, ki veljajo v domačem PGD ali GZ.]

Lestvica vrednot (po J. Musek, 2000):

1. Izpolnitvene:
 - a. spoznavne: spoznavanje novega;
 - b. estetske: lepota;
 - c. kulturne: umetnost, kultura,
 - d. samoaktualizacija in duhovna rast: notranje zadovoljstvo, osebna rast, ustvarjanje, modrost, pogum;
 - e. verske: vera, svetost, odrešenje;
 - f. ekološke: ohranjanje okolja, harmonija z naravo
2. Moralne:
 - a. tradicionalne: poštenost, delavnost, dobrota, red, zakoni, morala, pravičnost, širokomiselnost, pripravljenost pomagati, odpuščanje, zvestoba, odgovornost
 - b. socialne: družinska sreča, razumevanje v družini, ljubezen, zvestoba, prijateljstvo
 - c. societalne: sreča, blagostanje, mir, napredek, enakopravnost, socialni red, vračanje uslug, socialna pravičnost
3. Potenčne:
 - a. statusne: ugled, moč, uveljavljanje, socialna moč, avtoriteta, bogastvo, uspeh, sposobnosti, ambicije, vplivnost
 - b. patriotske/domoljubne: ljubezen do domovine, narodni ponos, nacionalna varnost
4. Hedonske:
 - a. čutne: užitki, uživanje življenja, zabava, prosti čas, pustolovstvo
 - b. zdravstvene: zdravje, vitalnost
 - c. varnostne: varnost, neogroženost, mir

Pozitivne vrednote člana gasilske organizacije:

- samospoštovanje
- spoštovanje drugih
- samoiniciativna pripravljenost pomagati

Negativne vrednote člana gasilske organizacije:

- občutek večvrednosti
- nagnjenost k iskanju nevarnosti
- želja po ukazovanju

<p>Negativne vrednote v družbi</p> <ul style="list-style-type: none"> – agresivnost, napadalnost – škodoželjnost – ukazovalnost – nepremišljenost in zaletavost – hudobija – iskanje zadovoljstva v nesrečah drugih – poveličevanje poklica – egoizem 	<p>Pozitivne vrednote v družbi</p> <ul style="list-style-type: none"> – humanitarnost – povezovanje ljudi – spoznavanje sočloveka – odprtost za težave in sposobnost prisluhniti – zagotavljanje občutka varnosti – retorične sposobnosti (pomirjanje) – trezne reakcije v težkih situacijah – požrtvovalnost
--	--

Vrednote gasilcev in gasilske organizacije:

- Razgledanost in usposobljenost za delo.
- Želja po uspehu in napredku.
- Zaupanje v uspeh in dobre rezultate.
- Delovni zagon in navdušenje za delo.
- Pripravljenost za trdo delo, nenehne preizkušnje in dokazovanje.
- Vztrajnost, marljivost in potrpljenje.
- Pozitiven odnos do samega sebe, drugih in okolice.
- Iznajdljivost, izvirnost, domiselnost.
- Odprtost, komunikativnost, obzirnost in prijaznost.
- Urejeno osebno življenje.
- Pozitiven odnos do varovanja narave.
- Odpornost na nenehne obremenitve.

Gasilska organizacija lahko predstavlja vrednote, ki so vrednote posameznih članov. Tradicija slovenskega gasilstva združuje vrednote prednikov in ohranja vrednote prostovoljnega dela, humanosti, strokovnosti in množičnosti.

Primeri za pogovor in preizkušanje vrednot (preizkus in osebne izkušnje):

1. Odnos do pionirjev in mlajših gasilcev - spremljanje ekip na tekmovanju v orientaciji.
2. Odnos do starejših gasilcev - vožnja na srečanje starejših gasilcev, pripravljenost na pomoč.
3. Sodelovanje na paradi sosednjega društva, ki je v sosednji gasilski zvezi.
4. Pripravljenost za sodelovanje pri delovni akciji - čiščenje notranjosti gasilskega doma.
5. Udeležba na pogrebu.
6. Odnos do uniforme, celostnega videza, urejenosti.

Viri in literatura

- [1] Musek, J. Nova psihološka teorija vrednot. Ljubljana: Educy: Inštitut za psihologijo osebnosti, 2000.
- [2] Bučevac, V. RRN - PRIPRAVA LITERATURE IN PROSOJNIC ZA TEMELJNE UČNE PROGRAME ZA PROSTOVOLJNE GASILCE: Vzgoja osebnosti gasilca. 2010.
- [3] Ipsos - Kakšne vrste vrednot obstajajo. Spletni viri; (dostopno na: http://www.ipsos.si/VodenjeVIZ_VI_vrste_vrednot.html, 1. 11. 2021).

Avtorji opisa	Datum izdelave
Mateja Jemec Tomazin	1. 11. 2021
Avtorji dopolnitev	Datum dopolnitev
Vpiši avtorje.	Vpiši datum dopolnitev.

Tečaj TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA

Predmet OSEBNOST GASILCA

Vsebina ali kompetenca	Oznaka sklopa	GP-OSG-5
Stresorji pri gasilskem delu		

Informativni/Formativni cilji

Informativni cilj:

Tečajnik našteje stresorje pri gasilskem delu ter opredeli njihove negativne vplive na osebnost.

Opis vsebine

Dejavniki stresa - stresorji

Dogodki, osebe ali predmeti, ki jih posameznik doživi kot stresne – take, ki porušijo posameznikovo (predvsem čustveno) ravnovesje. Lahko jih delimo na **notranje** (žalost, strah, skrbi, občutek nemoči, pomanjkanje kisika, ipd.) in **zunanje** (preizkusi znanja, izpiti, gost promet, veliko obveznosti, ipd.). [1]

Posamezniki se po oceni stresnosti situacij med seboj razlikujejo (odvisno od osebnosti, izkušenj, psihofizičnega stanja, okolja, znanja, starosti), zato gre na nek način za precej subjektivno kategorijo. Kljub temu pa lahko na podlagi empiričnih raziskav izpostavimo **stresorje**, ki jih kot take doživi večina prebivalstva. Med stresorje tako štejemo *travmatske dogodke* - smrt otroka, partnerja, naravno nesrečo, (spolno) nasilje, in druge prav tako stresne, vendar za večino ne enako travmatske dogodke - razvezo, selitev, menjavo službe ...

Nekatere raziskave se osredotočajo zgolj na stres in stresorje pri reševalcih [2] oz. poklicnih in prostovoljnih gasilcih [3] [4] in izpostavljajo ekstremne delovne pogoje (visoke temperature, izpostavljenost nevarnim snovem, ipd.), soočanje z različnimi travmatskim dogodki (priča poskusu samomora, nujnemu oživljanju žrtve, smrti ali hujši poškodbi sodelavca, lastna huda poškodba ali hujša ogroženost življenja ali smrt, huda poškodba otroka v nesreči).

Treba je poudariti, da obstajajo razlike med izpostavljenostjo tovrstnim stresorjem tudi med gasilci samimi, saj so poklicni gasilci vseeno vsakodnevno, prostovoljni pa le občasno vključeni v našete, visoko stresne situacije.

Večina prostovoljnih gasilcev kot enega od pogostih stresorjev navaja tudi pomanjkanje časa in energije. Vse večje zahteve in različni (časovni) pritiski na delovnih mestih včasih onemogočajo doseganje vseh zastavljenih ciljev in nalog v prostovoljni gasilski organizaciji. Dogaja se, da namesto prostovoljne angažiranosti v pristočasni aktivnosti, nekatere sicer prostovoljne naloge, tako postanejo le še dodatna obremenitev.

Viri in literatura

- [1] Jeriček, H. Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2007; (dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf, 14. 8. 2021).
- [2] Lavrič, A. in Štirn, M. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih, Uprava RS za zaščito in reševanje, 2016; (dostopno na http://www.sos112.si/slo/tdocs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf, 23. 8. 2021).
- [3] Smrečnik, N. Stres pri prostovoljnih gasilcih, Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede, Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko, 2017; (dostopno na <https://dk.um.si/Dokument.php?id=113708>, 30. 7. 2021).
- [4] Berghaus, T. Travmatski stres pri prostovoljnih gasilcih Gasilske zveze Maribor, Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede, 2021; (dostopno na <https://dk.um.si/Dokument.php?id=149853>, 18. 7. 2021).

Avtorji opisa	Datum izdelave
Ana Bogdan Zupančič	14. 9. 2021
Avtorji dopolnitev	Datum dopolnitev
Vpiši avtorje.	Vpiši datum dopolnitev.

Tečaj TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA

Predmet OSEBNOST GASILCA

Vsebina ali kompetenca	Oznaka sklopa	GP-OSG-6
Prepoznavanje znakov stresa		

Informativni/Formativni cilji

Informativni cilj:

Tečajnik opiše znake akutne stresne motnje in znake stanja po travmatskem dogodku.

Formativni cilj:

Tečajnik prepozna znake, ki se pojavljajo pri ljudeh, ki so izpostavljeni stresu.

Opis vsebine

– Kaj je stres?

»Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi notranjim in zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres. Stresor začasno zamaje posameznikovo ravnovesje in stres je povsem normalno odzivanje na to dogajanje.« [1]

– Pozitivni stres/eustres in negativni stres/distres

Večinoma je pojmovanje stresa povezano z negativnimi predstavami in interpretacijami, ki zanemarjajo pomen **pozitivnega stresa** ali **eustresa**. Pri slednjem gre za adaptacijske spremembe kardiorespiratornega sistema in mišičevja [2], kar pomeni, da se naše telo prilagodi in naravna tako, da stres uspemo obvladati in nas celo spodbudi k določenim dejanjem [1]. Kaže se v vedenjih, ki so notranje motivirana in izžarevajo zadovoljstvo, samozavest, vztrajnost, premišljenost, prepričljivosti ter so posledično učinkovita in uspešna. Tako jih načeloma ne doživljamo kot stresna, saj je v primeru eustresa razmerje med lastnimi zahtevami, zahtevami okolja in sposobnostjo reševanja in odzivanja na zahteve v ravnovesju ali celo v prid reševanju. Tako lahko rečemo, da nekaj stresa celo potrebujemo za normalno življenje. [1]

Ko pa se nakopiči preveč stresnih situacij, ki so preveč zgoščene, premočne ali predlogo trajajo, pa lahko rečemo, da se lastne zahteve in zahteve okolja bistveno povečajo in vplivajo na doživljanje sposobnosti njihovega reševanja. Tako se pri posamezniku lahko sprožijo intenzivni občutki žalosti, nemoči, tesnobe, jeze, strahu, ki posameznika ohromijo ali mu škodujejo, zato v tem primeru govorimo o **negativnem stresu** ali **distresu**. Dogodke in situacije v takem primeru zaznavamo kot težavne in boleče, kar sproži tudi »naravne« telesne odzive, ki nas želijo pripraviti na »boj ali beg«. Dolgotrajna telesna pripravljenost na »boj ali beg« lahko vodi v različne motnje: prebavne, motnje srca in ožilja, motnje imunskega sistema, motnje mišičnega sistema, motnje dihal in duševne motnje. Zato ni presenetljivo, da je 70-80% vseh obiskov bolnikov pri zdravniku zaradi bolezni, povezanih s stresom. [1]

– Težave, povezane z vsakodnevno izpostavljenostjo negativnemu stresu – **Simptomi stresa**
Najpogosteje se simptomi delijo na 3 sklope [1], [2]:

- *čustveni* (potrtost, napetost, jeza, pretirana občutljivost, razdražljivost, prepirljivost, apatija, anksioznost, ipd.),
- *vedenjski* (izogibanje, pretiravanje, neorganiziranost, jokavost, težave s spanjem, težave z pozornostjo, pomanjkanje volje, ipd.)
- in *telesni* (potne in mrzle dlani, pospešen utrip srca, glavobol, prebavne motnje, izpuščaji, slabost, težave z dihanjem, pogosta obolevnost, fizična izčrpanost, ipd.),
- nekateri [1] pa dodajajo tudi četrtega – *misli* (*Tega ne zmorem, to je grozno, vsi pritiskajo name, težko mi je, slabo se počutim, zmešalo se mi bo, preveč je vsega, ipd.*).

Čeprav je prepoznavanje stresnih motenj na prvi pogled videti enostavno, pa se v praksi pokaže, da to ne drži. »Svojevrsten izziv je, kako prepoznati, da smo sami pod stresom, in si pomagati; nič manjši pa ni, kako pomagati drugim.« [3] Obstajajo številni spletni vprašalniki, ki nam pomagajo ugotoviti, koliko smo pod stresom in koliko smo nanj odporni (glej [Ko te strese stres \(str. 19-23\)](#)), vendar pa je prepoznavanje stresa zgolj prvi korak. Drugi, morda še bolj odločilen, je obvladovanje prepoznane stresa, ki je ponavadi povezano z uvajanjem sprememb v naš vsakdan.

- Odzivanje na negativni stres in soočanje

V povprečju simptomi stresa trajajo do tri tedne, če se posameznik aktivno loti reševanja težave/situacije, ki jo doživlja kot stresno. Pri nekaterih ljudeh se pojavi t. i. **prilagoditvena motnja**, zato simptomi stresa vztrajajo dalj časa ali se celo prevesijo v depresijo in/ali anksiozne motnje, kjer je ponavadi potrebna tudi strokovna podpora in pomoč.

Večina ljudi pa se nekako uspe prilagoditi na stresno situacijo. Danes, ko se o stresu in izgorelosti govori praktično že v vseh delovnih okoljih, obstaja tudi veliko število različnih nasvetov in strategij za soočanje s stresom. Vendar pa lahko izpostavimo skupne značilnosti strategij, ki, če želijo biti uspešne, delujejo na treh nivojih:

1. Sprememba okolja in njegovih zahtev,
2. Sprememba sposobnosti spoprijemanja in podpora že pridobljenim sposobnostim spoprijemanja in
3. Sprememba ocene situacije [1].

- Motnje povezane s stresnimi in/ali travmatskimi dogodki

Stresni dogodki se gibljejo od najmanj do najbolj stresnih. Najbolj stresne dogodke imenujemo tudi *travmatski dogodki*, ki jih lahko definiramo kot dogodke, situacije, »v katerih posameznik doživi (resno) grožnjo za svoje življenje ali varnost (fizično in čustveno) ali za življenje ali varnost drugih ljudi. Ob tem doživlja močna čustva, ga je strah, čuti, da je nemočen in ranljiv. To vpliva na njegovo celostno delovanje v trenutnem položaju ali pozneje.[4]

Reševalci, med katere spadajo tudi gasilci pa so že zaradi vrste dela izpostavljeni večjemu tveganju za doživljanje travmatskih dogodkov. Ravno zato je pomembno, da so seznanjeni z osnovnimi informacijami o stresu, simptomih negativnega stresa, da znajo razlikovati med vsakodnevnimi stresnimi in travmatskimi stresnimi dogodki in da poznajo nekatere simptome motenj, ki se lahko razvijejo, kot posledice travmatskih dogodkov pri opravljanju poklica.

Poleg že omenjenih motenj anksioznosti in depresije, se po travmatskih dogodkih (izpostavljenost dejanski smrti ali grožnji smrti, hude poškodbe ali spolno nasilje) lahko med drugimi razvijeta tudi *akutna stresna motnja* in [posttravmatska stresna motnja](#) [4].

Za akutno stresno motnjo je značilen razvoj značilnih simptomov, ki trajajo od tri tedne do en mesec po travmatskem dogodku. Večina posameznikov s to motnjo se sooča z anksioznostjo, spremembami sposobnosti odzivanja in podoživljanjem dogodka.

Znaki akutne stresne motnje so [4]:

- občutek otopelosti, odmaknjenosti ali čustvene neodzivnosti, nezaznavanje okolice, drugi disociacijski simptomi,
- anksioznost,
- motorični nemir,
- obup,
- razdražljivost,
- depresivnost,
- težave s spanjem,
- izogibanje vsemu, kar bi lahko spomnilo na travmatski dogodek in
- podoživljanje travmatskega dogodka v obliki ponavljajočih se podob (flashback), misli in morastih sanj.

Pri posttravmatski stresni motnji gre za zapoznel ali podaljšan odziv na travmatski dogodek. Lahko se pojavi kmalu po dogodku ali pa celo po več kot šestih mesecih ali več letih. Simptomi se običajno pojavijo po treh mesecih po dogodku in trajajo več kot en mesec. Pri tej motnji prevladujejo čustva strahu, jeze, občutki krivde in nemoči, kar lahko zelo negativno vpliva na življenje posameznika in povzroča hudo duševno stisko [4].

Znaki posttravmatske stresne motnje so [4]:

- izogibanje (mislim, čustvom, pogovorom, krajem, ljudem, ki so povezani s travmatskim dogodkom),
- podoživljanje (ponavljajoče in vsiljujoče se misli na travmatski dogodek – predstave, misli, zaznave, ponavljajoče se nočne more, huda duševna stiska ob soočenju z ljudmi, kraji ali čem drugim, kar spominja na stresni dogodek – občutenje, obnašanje, kot da se travmatski dogodek ponavlja),
- travmatsko pozabljanje,

- otopelost,
- povečano vzburjenje,
- izbruhi jeze ali omejeno čustvovanje,
- nespečnost oz. motnje spanja,
- težave z zbranostjo,
- pomanjkanje zanimanja za življenje,
- telesni simptomi: glavoboli, vrtoglavica, bledost, močno potenje, motnje srčnega ritma,
- tesnoba, napetost,
- občutki krivde.

Za lajšanje in zdravljenje obeh opisnih motenj je poleg kolegalne podpore in pomoči potrebna tudi strokovna psihiatrična ali psihoterapevtska pomoč.

Viri in literatura

- [1] Dernovšek, Z. M. Gorenc, M. in Jeriček, H. Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje, Inštitut za Varovanje zdravja, Ljubljana, 2006; (dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/ko_te_strese_stres.pdf, 23. 8. 2021).
- [2] Smrečnik, N. Stres pri prostovoljnih gasilcih, Univerza v Mariboru, Fakulteta za varnostne vede, Fakulteta za elektrotehniko, računalništvo in informatiko, 2017; (dostopno na <https://dk.um.si/Dokument.php?id=113708>, 30.7. 2021).
- [3] Jeriček, H. Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem stori učitelj: priročnik za učitelje in svetovalne delavce, Inštitut za varovanje zdravja RS, Ljubljana, 2007; (dostopno na https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/ko_ucenca_strese_stres_2015.pdf, 14. 8. 2021).
- [4] Lavrič, A. in Štirn, M. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih, Uprava RS za zaščito in reševanje, 2016; (dostopno na http://www.sos112.si/slo/tdocs/prirocnik_psihosocialna_pomoc.pdf, 23. 8. 2021).

Več o stresu pri gasilcih:

Cobiss: <https://plus.si.cobiss.net/opac7/bib/search> Išči glede na ključne besede: stres, gasilci (ali stres pri gasilcih).

Avtorji opisa	Datum izdelave
Ana Bogdan Zupančič	14. 9. 2021
Avtorji dopolnitev	Datum dopolnitev
Vpiši avtorje.	Vpiši datum dopolnitev.

Tečaj TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA

Predmet OSEBNOST GASILCA

Vsebina ali kompetenca	Oznaka sklopa	GP-OSG-7
------------------------	---------------	----------

Možni travmatski dogodki

Informativni/Formativni cilji

Informativni cilj:
Tečajnik našteje in opiše primere travmatskih dogodkov in njihove posledice.

Opis vsebine

Po mednarodni klasifikaciji bolezni Svetovne zdravstvene organizacije je **travmatski dogodek** dogodek ali situacija, ki je izjemno ogrožajoča ali katastrofalna in bi verjetno spravila v trajno stisko vsakogar.

Merilo za to, ali se bo posameznik na dogodek odzval z intenzivnimi čustvi strahu, nemoči, je njegova subjektivna zaznava in doživljanje položaja, v katerem se je znašel. Pomembni sta ocena dogodka in ocena lastnih zmožnosti, sposobnosti za odziv, ukrepanje v situaciji za izhod iz nje.

Možni travmatski dogodki:

- Naravne nesreče, npr. poplave, potresi, požari
- Nesreče, ki jih povzroči človek, npr. bombni napadi, streljanje, nesreče v industriji
- Vojaški spopadi
- Hude prometne nesreče
- Pričevanje nasilni smrti drugih ljudi
- Kot žrtev doživeti mučenje, terorizem, posilstvo, druge zločine.

Posledice travmatskih dogodkov:

1. Telesni znaki in reakcije

V začetnem obdobju je telo zelo aktivno, povečano budno, saj je ves čas v pripravljenosti, da se bo moralo odzvati na nevarnost. Temu obdobju sledi utrujenost. Poleg tega so značilni telesni znaki težave z dihanjem, izmenjujoča stanja močnega potenja in občutka mrazu, bolečine v prsnem košu, glavoboli, težave s spanjem, slabost, vrtoglavica, pospešeno bitje srca, nemir.

2. Znaki povezani s čustvi

Odzivi so pri ljudeh različni. Najpogosteje so zaskrbljeni, čutijo strah, jezo, žalost. Možni so občutki herojstva, neranljivosti ali pa apatičnosti, ravnodušnosti, osamljenosti, zanikanja čustev.

Ko je potrebno nuditi pomoč so možni občutki krivde – občutek nemoči, ko bi bilo potrebno nuditi pomoč drugim.

3. Znaki povezani z mišljenjem

Težave z zbranostjo, zožen obseg pozornosti, težave s pomnjenjem, zmedenost, težave z orientacijo. Lahko pride do zmanjšane sposobnosti odločanja, postavljanja prioritet. Pogoste so vsiljujoče misli na dogodek, nočne more, prebliski dogodka.

4. Znaki, povezani z vedenjem

Težave v komunikaciji, izogibanje krajem, situacijam, osebam. Izbruhi jeze, joka. Pojavijo se lahko težave v odnosih z ljudmi, partnerskih odnosih, zapiranje vase.

Posameznik, ki je doživel travmatski dogodek, se v svoji bolečini počuti osamljenega in nesprejetega. Z osveščanjem in izobraževanjem na področju obvladovanja stresa posameznik postaja močnejši, saj pozna tehnike in načine, ki mu služijo kot orodje za preprečevanje stresa in za odpravljanje težav, ki jih stres povzroči.

*[Priporočilo: Predavatelj poudari pomen medsebojne komunikacije po travmatskem dogodku. Pomemben je tudi prenos informacije o morebitnih spremembah vedenjskih navad posameznikov po izvedeni reševalni akciji. Potreba po **razbremenilnem pogovoru** oziroma drugi možnosti pomoči naj ne bo dogodek, ki bi se ga sramovali zaradi strahu pred odzivom ostalih, ki se tega niso udeležili.]*

Viri in literatura

[1] Lavrič, A., Štirn, M. Psihosocialna pomoč po nesrečah in drugih kriznih dogodkih: priročnik za vsakdanjo rabo. Ljubljana, Uprava RS za zaščito in reševanje, 2016.

[2] Solarović, J. Osnove o travmah, posledicah in pomoči. Ljubljana, Ministrstvo za obrambo RS, 2011; (dostopno na: <https://dk.mors.si/Brskanje2.php?kat1=avtor&kat2=S&kat3=77>, pridobljeno dne, 15. 10. 2021).

Avtorji opisa	Datum izdelave
Anže Bitenc	15. 10. 2021
Avtorji dopolnitev	Datum dopolnitev
Vpiši avtorje.	Vpiši datum dopolnitev.