

Kaip atpažinti,
sumažinti
ir įveikti įtampą

MISIJOJE

2

L K K A R O M E D I C I N O S T A R N Y B A

Pratarmė	3
I. Traumuojantys įvykiai misijoje	4
II. Reakcijos į stresą po traumuojančių įvykių	6
III. Patarimai, kaip išlaikyti ir didinti fizinį ir dvasinį pasipriešinimą traumuojančioms įvykiams.....	12
Patarimai, kaip elgtis traumuojančio įvykio metu	12
Patarimai, kaip elgtis po traumuojančio įvykio	13
Misijos aptarimas	14
Patarimai, kaip sumažinti streso poveikį	14

Šioje brošiūroje nagrinėjami individualiai patiriami sunkumai, kurie gali kilti ruošiantis misijai karštuosiuose taškuose. Nepaisant asmens individualių savybių, jo amžiaus ar misijų dažnumo, stresiniai veiksniai gali tapti našta, su kuria priversti susidurti jos paveikti asmenys.

Į šią brošiūrą įtrauktas gausus iki šiol vykusių ginkluotųjų pajėgų misijų patyrimas.

Brošiūra turėtų padėti teoriškai susipažinti su numatoma misija, nurodyti galimas problemų sritis ir paskatinti toki elgesį, kuris sumažintų stresą keliančių veiksnių poveikį ir ilgalaikius sunkumus.

I. Traumuojančios įvykiai misijoje

Misijos metu galite susidurti su traumuojančiais įvykiais.

Kas tai yra traumuojančios įvykiai?

Tarptautinė psichologų profesinė kalba yra anglų kalba. Verčiant specifinius terminus kartais išskyla vertimo tikslumo problema. Terminas „Critical Incident“, pažodžiui verčiant reiškia „kritinis atvejis“, tačiau tokia lietuviška reikšmė yra neišsami. Mes „Critical Incident“ verčiame „traumuojančias įvykis“.

Traumuojančias įvykis yra suprantamas kaip įvykis, esantis toli už įprasto patyrimo ribų. Traumuojančias įvykis ar „Critical Incident“ yra nustatomas pagal:

- a) juntamo bejėgiškumo ar kompetencijos neturėjimo laipsnį (nesugebėjimo veikti jausmas);
- b) atsirandantį kaltės jausmą („jei tik būčiau...“);
- c) sutrikimo laipsnį (kai jaučiamas artumas aukai, pavyzdžiui, karys turi tokio paties amžiaus vaiką);
- d) juntamą įvykio intensyvumą, pvz., pavienius vaizdus, kvapus ar garsus (pavyzdžiui, katastrofų metu);
- e) susitapatavimo laipsnį („tai galėjau būti ir aš...“);
- f) poveikio savo kūnui ir dvasiai stiprumą.

Traumuojančios įvykiai gali būti:

- gamtos katastrofos
- gaisrai
- žiaurus elgesys, kankinimai
- katastrofos, kurių metu esama daug sužeistų ir (arba) žuvusių arba nutrauktų kūno dalių

- sunkiai sužeisti tarnybos draugai
- seksualinis priekabiavimas, seksualinis išnaudojimas
- vaiko mirtis, šeimos nario mirtis
- paėmimas įkaitu
- artimo asmens savižudybė
- tarnybos draugo ar bendražygio mirtis

Sprendimas, ar įvykį išgyvenęs žmogus priskirs jį prie traumuojančių ir kartu prie žalojančių dvasià, išskirtinai priklauso nuo subjektyvaus (savęs) suvokimo ir individualaus vertinimo.

Traumuojantis įvykis gali pasireikšti visada ir visur.

Esama tam tikrų profesijų grupių, kurios susijusios su didesne rizika, tai:

- gaisrininkai
- greitosios medicinos pagalbos darbuotojai
- policijos pareigūnai
- paieškos ir pagalbos tarnybos personalas
- apsaugos nuo katastrofų ir humanitarinės pagalbos organizacijų darbuotojai
- tarptautinių organizacijų stebėtojai ir kontrolieriai (pvz.: JTO)
- kariai

II. Reakcijos į stresą po traumuojančių įvykių

Stresas – normali organizmo reakcija į nenormalią situaciją. Reikia skirti streso sukėlėjus, kylančius iš aplinkos arba mūsų pačių, nuo reakcijos į stresą. Šios reakcijos pasireiškia organizme (pvz., padidėja kraujo spaudimas), mąstyme, jausmuose ir elgesyje.

Streso valdymas

Stresas

Skirstomas į:



1. Streso sukėlėjus



2. Reakciją į stresą



3. Streso įveikimą

Reakcija į streso sukėlėjus yra normalus reiškinys, mūsų kasdieninio gyvenimo dalis. Tačiau reagavimo būdas yra individualus. Ar į streso sukėlėją arba situaciją reaguojama neigiamai, ar teigiamai, visų pirma priklauso:

- a) nuo žmogaus žinių lygio, nuo iki šiol įgytos patirties, nuo įvairių įgūdžių ir nuo fizinės ir psichinės būklės;
- b) nuo streso sukėlėjų skaičiaus ir intensyvumo.

Traumuojantis įvykis sukelia reakciją, kuri gerokai skiriasi nuo „normaliai“ vertinamos reakcijos. Reakcija į traumuojantį įvykį yra normalus reiškinys, nes tik nedaugelis žmonių lieka nepaveikti po traumuojančio įvykio.

Kai kurios reakcijos gali pasireikšti **tuojau pat**, kitos pasireiškia ir (arba) pasikartoja **po keleto dienų, savaitių, netgi mėnesių**.

Reakcija į traumuojantį įvykį, jos intensyvumas yra individualūs.

Ši reakcija gali pasireikšti traumuojančio įvykio metu arba tuojau po jo.

Normali tuojau pat pasireiškianti organizmo reakcija:

- pykinimas
- raumenų drebėjimas
- prakaitavimas
- drebulys
- svaigimas ar silpnumo priepuolis
- dažnesnis pulsas
- aukštas kraujo spaudimas
- per greitas, per stiprus kvėpavimas (hiperventiliacija)
- apsvaigimas
- šokas

Jei pastebite tokias tiesiogiai įvykio paveiktų žmonių reakcijas, išveskite juos iš įvykio vietos į saugesnę aplinką, kur jie nematytų to, kas vyksta.

Be tuoju pat pasireiškiančių reakcijų, esama ir tokių, kurios gali pasireikšti vėliau (po keleto valandų, dienų, savaitių, mėnesių ar metų) po traumuojančio įvykio. Tai:

Organizmas (fizinės reakcijos)

- silpnumo pojūtis
- apsvaigimas
- miego sutrikimai
- dažnesnis pulsas ir aukštas kraujo spaudimas
- kvėpavimo problemos ar padažnėjęs kvėpavimas
- susilpnėjęs regėjimas
- drebulys
- dažnesnis skysčių vartojimas
- nuovargis
- pykinimas ir vėmimas
- raumenų traukuliai, paralyžius
- galvos skausmas ir skausmas krūtinės srityje
- šoką rodantys ženklai
- griežimas dantimis ir t.t.

Psichika (kognityvinės reakcijos)

- bendras sumišimas ar sutrikimas
- sunkumai priimant sprendimus
- sunkumai atpažįstant pažįstamus asmenis
- nesiorientavimas vietoje ir laike
- pakitusi reakcija
- pakitęs aplinkos suvokimas

- nepasitikėjimas
- košmariški sapnai
- sunkumas susikoncentruoti ir sutelkti dėmesį
- atminties ar atsiminimų spragos
- sunkumai abstrakčiai ir logiškai mąstyti ir t.t.

Dvasinė būseną (emocinės reakcijos)

- baimė, nuogaštavimas, netikrumo jausmas
- kaltės jausmas
- bejėgiškumo, nesugebėjimo įveikti sunkumus jausmas
- prislėgtumas
- dirglumas ar agresija
- pykčio priepuoliai
- padidėjęs jautrumas
- panika
- padidėjęs liūdesys
- atsiribojimas ar kontaktų vengimas
- nejautrumas ar jausmų protrūčiai
- depresija (!)
- ir t.t.

Elgesys

- užsisklendimas
- padidėjęs jautrumas
- asocialūs veiksmai
- skubėjimas ar ramybės nebuvimas
- nekontroliuojami judesiai
- dažnesnis alkoholio, narkotikų (t. p. medikamentų) ir malonumą teikiančių medžiagų vartojimas
- alkio jausmas arba apetito praradimas

- kalbos pokyčiai
- socialinės aplinkos pokyčiai (!)
- ir t.t.

Reakcijų sunkumas priklauso nuo daugelio veiksnių. Jis susijęs su:

1. įvykio rūšimi (palyginkite traumuojančio įvykio rūšis 4 p.)
2. intensyvumu
3. trukme, kurios metu kažkas patiria tokį įvykį
4. asmenine (gyvenimo) patirtimi
5. įgūdžiais ir įpročiais
6. per gyvenimą įgytos susidorojimo su tam tikromis situacijomis strategija
7. socialiniais santykiais
8. fizine ir dvasine būkle

Visa tai gali sušvelninti arba paaštrinti sudėtingos reakcijos pasireiškimą.

Taigi kas turi ypatingų savybių įveikti kritinę situaciją, gali atitinkamai veikti, dirba pagalbos grupėje, fiziškai yra stiprus, išsimiegojęs, gerai pavalgęs, gerai jaučiasi šeimoje ir tik „pagal normos ribas“ patiria stresą, tas veikia nugalės tokias situacijas nei tas, kuris yra pervargęs ir „streso būsenos“, turi mažai gyvenimo patirties ir nesugeba bendrauti savo grupėje.

Stebėkite save ir savo tarnybos draugus ir atvirai kalbėkitės apie pokyčius. Jūsų vadovybė žino, kur galite gauti pagalbą.

Traumuojantys įvykiai (ne visada) gali būti iš anksto numatyti. Be to, neįmanoma išvengti šio įvykio sukkelto streso.

Tačiau kiekvienas (-a) fizinėmis ir psichologinėmis treniruotėmis gali padidinti savo atsparumą traumuojantiems įvykiams.

Įsidėmėkite! Ruošimosi misijai metu reikia tinkamai įvertinti ne tik galimybę įvykti traumuojančiam įvykiui, bet ir tas individualiai apsunkinančias aplinkybes, kurios veikia kaip „tylūs“ streso faktoriai ir kurių intensyvumas dėl poveikio trumpumo dažniausiai nepakankamai įvertinamas. Stresą sukeliančiais faktoriais jos tampa per ilgesnį poveikio laiką ir pagal poveikio būdą fizinei ir psichinei žmogaus būklei beveik gali būti sulyginamos su traumuojančiu įvykiu.

III. Patarimai, kaip išlaikyti ir didinti fizinį ir dvasinį pasipriešinimą traumuojančioms įvykiams

- Saikingai valgykite ir gerkite!
- Treniruokite savo kūną ir ruoškitės psichologiškai!
- Reguliariai ilsėkitės! Leiskite sau pasidaryti pertrauką!
- Eikite, atsipalaiduokite! Raskite laiko sau!
- Socialinė parama (tarnybos draugai ar šeima) jums padės! Tačiau ir patys teikite šią paramą!
- Ar nepamiršote psichinės pusiausvyros? Ji padės tiek jums, tiek kitiems!
- Stresas!

Patarimai, kaip elgtis traumuojančio įvykio metu

Remiantis tyrimais ir tų žmonių, kurie išgyveno traumuojančią įvykį, patyrimu, buvo parengti patarimai, kurie įvykio metu ir po jo gali jums padėti.

Įvykio metu:

- Atpažinkite stresines reakcijas, kurias patiriate Jūs ir Jūsų draugai.
- Lėtai ir tolygiai kvėpuodami stenkitės kontroliuoti savo susijaudinimą. Taip sulėtės Jūsų širdies plakimas, tapsite ramesnis ir nuovokesnis.
- Koncentruokitės į užduotį, kurią reikia įvykdyti.
- Nukreipkite dėmesį nuo didelio apkrovimo arba pasistenkite jį sumažinti, jei tai leidžia užduotis ir sąlygos.
- Palaikykite ryšį su kitais: pasikalbėkite su asmenimis, kuriais Jūs pasitikite. Jei esate vienas, padėti gali ir atmintyje išskylantis asmuo, dainos teksto kartojimas.
- Nusiraminkite ir (arba) nuraminkite savo draugus. Jei pasireiškia

ūmios stresinės reakcijos ar šoko simptomai, pasirūpinkite kuo greičiau pakeisti vietą.

- Laikykitės pozityvios nuostatos (aš tai galiu, aš tai įveiksiu!!!).

Patarimai, kaip elgtis po traumuojančio įvykio

- Kalbėkite apie įvykį: apie tai, ką matėte, girdėjote, kalbėjote, darėte ir t.t., taip pat apie savo reakcijas, o ypač savo jausmus.
- Pasirūpinkite maistu, gėrimais, drabužiais ir ramybe.
- Naudokite anksčiau išmoktą streso valdymo būdą, pvz.:
 - kvėpavimo pratimus
 - progresuojantį raumenų atpalaidavimą
 - meditaciją ir (arba) maldą
 - fizinį aktyvumą
 - grokite, klausykite muzikos, dainuokite, skaitykite

Pasistenkite, jei įmanoma, su šypsena žvelgti į tai, kas įvyko. Iš širdies juokitės.

Dalyvaukite pokalbiuose stresui įveikti kuo greičiau po įvykio ir vėliau naudokitės traumuojančio įvykio streso valdymo (TĮSV) (Critical Incident Stress Management (CISM)) siūlomais būdais.

Traumuojančio įvykio streso valdymas apima aibę priemonių, kurios po traumuojančio įvykio gali tapti parama. Tai atlikti galima pokalbio su vienu asmeniu ar grupinio pokalbio metu.

Aptariant šias priemones, kalbama apie apklausos metodą arba struktūrinius pokalbius, o ne terapiją!

Bendradarbiaujant su psichologu(-e) ir imantis visų traumuojančio įvykio streso valdymo (TĮSV) priemonių, turėtų būti priimtas reikalingas sprendimas, kuri iš atitinkamų priemonių yra prasmingiausia.

Ivykio aptarimas

- Ivykio aptarimas yra jame dalyvavusių asmenų grupės susitikimas iš karto po traumuojančio įvykio, vadovaujant karinio vieneto vadui. Dalyvavusiems asmenims turi būti suteikta galimybė papasakoti apie savo individualų įvykio suvokimą ir atvirai pasikalbėti apie savo reakcijas. Gerai būtų, jei susitikimą vestų traumuojančio įvykio streso patirtį turintis karys.

Įsidėmėkite! Patariama aptarimą kartais organizuoti ir tiems kariams, kurie susiduria su individualiais, dažnai ne iš karto pastebimais streso faktoriais dėl per didelių reikalavimų darbe, tarnybos monotonijos arba juos atskyrus nuo būrio. Tai tinka visų karinių laipsnių kariams ir visoms amžiaus grupėms.

- Tokio pokalbio metu suteikiama informacija apie normalias stresines reakcijas, jo įveikimo galimybes, pagalbą galintį suteikti personalą ir traumuojančio įvykio streso valdymo būdus.

Daugeliui žmonių šios reakcijos stiprumas ir dažnumas sumažėja per keletą dienų ar savaitių. Tam labai padeda traumuojančio įvykio streso valdymo būdai ir atviras, pasitikėjimu paremtas pokalbis su patikimais asmenimis, bičiuliais, tarnybos draugais, vadais ir – jei to pageidaujama – su tos srities specialistu.

Patarimai, kaip sumažinti streso poveikį

- Kiek įmanoma daugiau sužinokite apie stresą!
- Visada galvokite apie tai, kad visos reakcijos yra normalios.
- Numatykite ir tai, kad įvykyje turėsite dalyvauti ilgiau!
- Kiek įmanoma daugiau laisvalaikio praleiskite įprastoje, malonioje aplinkoje!

- Kalbėkite apie savo jausmus ir baimes!
- Raskite laiko atpalaiduoti ir atgauti jėgas per laisvalaikio veiklą.
- Kiekvieną dieną darykite organizmą stiprinančius pratimus, bet nepersistenkite.
- Kontroliuokite savo mitybą, alkoholio ir nikotino vartojimą, venkite narkotikų.
- Kiekvieną dieną leiskite sau ką nors malonaus.

Su savimi elkitės ypač gerai, nes Jūs to nusipelnėte.

To neturētumēt daryti:

- galvoti apie tai, kad „pamišote“ (**tai netiesa!**)
- stengtis užgniaužti vis grįžtančias mintis, sapnus ar prisiminimus (neištumti į pasąmonę)
- šalintis bičiulių, tarnybos draugų, vadų, bendradarbių
- vartoti daugiau alkoholio nei anksčiau
- per daug tikėtis iš poilsio – tam reikia laiko!

Patarimai asmenims, betarpiškai supantiems misijos dalyvį

- Atidžiai ir rūpestingai jį išklauskite
- Su dalyviu kartu leiskite laiką
- Siūlykite pagalbą išklausydami, suprasdami, būdami kantrūs ir paremdami
- Užtikrinkite asmenį, kad jis yra saugus ir jo elgesys yra paaiškinamas ir normalus
- Padėkite perduodami jam įprastas kasdienines užduotis.
- Duokite jam laiko pabūti vienam
- Į jo pyktį (ar kitus jausmus) neatsakykite pykčiu

Papildomą informaciją, pagalbą ir paramą teikia

- Jūsų partnerio vadas
- Kariuomenės kapelionas
- Karo psichologas
- Karo psichiatras
- Dalinio gydytojas
- Socialinis darbuotojas
- Šeimos globos organizacija

