

## PSIHOLOŠKI VIDIKI NESREČ OB IZJEMNIH RAZMERAH

### VLOGA STRESA

- stresorji in stres:
  - stres...odvisen od človeka → eni za mali stres – velike posledice, drugi za velik stres – z nič ali malo posledicami
- dober (eu)stres in konstruktivna sprememba:
  - te pozit. motivira, da nekaj narediš; prilagajanje
- slab (di)stres in destruktivna sprememba:
  - je takrat, ko ostanejo negat. posledice ali na telesu ali na psihi [~ posttravmatske stresne motnje – nočne more – napetost v človeku se ne sprosti, ostane kot stranski privesek]
- travmatski dogodek in šok ali travma
  - kar sproža stres, še ni stres
  - stres od zunaj (hupanje...)
  - stres od znotraj (anksioznost...)
  - medicina meri stres na 2 načina:
    - φ po načinu delovanja:
      - kratkotrajni ali akutni (močno; npr. prometna nezgoda...)
      - dolgotrajni ali kronični (šibko; npr. tesnoba...)
    - φ po jakosti {10 stopenjska lestvica}

} porušijo ravnovesje v človeku;  
} pojavi se strah

### PRIMERI IZJEMNIH RAZMER/TRAVMATSKIH DOGODKOV

- \* delovne nesreče (sevanja, puščanje strupenih snovi, eksplozije naprav)
- \* prometne nesreče (vlak, letalo, avto)
- \* naravne nesreče (potres, poplava, plazovi)
- \* terorizem (atentat, ugrabitve letal, podstavljanje bomb, ugrabljanje talcev)
- \* vojna (učinki eksplozivnih sredstev, nasilja, anarhija)
- \* nasilja in zloraba (begunstvo, ropanje, izsiljevanje)

### VPLIVI/POSLEDICE TRAVMATSKEGA DOŽIVETJA

- kratkotrajni: šok/panika in postopno vrnitev v običajne tirnice
- dolgotrajni: šok/posttravmatske motnje
  - 2 obliki posttravmatskih motenj:
    - ljudje, ki veliko govore (zgodbe)
    - ljudje, ki pozabijo na dogodek, a se ob ponovnem dogodku stresejo oz. imajo nočne more
- vseživljenjski šok: neozdravljive posledice; tri plasti krize (npr. amputacija uda, dojke...)

## PP v IZJEMNIH RAZMERAH

- iz vidika organizacije: jasna hierarhija odločanja, da se ↓ nevarnost, do katere lahko pride v paniki/brezvladju...
  - stabilizacija panike – z delegiranjem nalog, pravil posamezniku
- iz vidika telesnega zdravja: prva med. pomoč; delaj tisto, kar znaš in kar je nujno
- iz vidika duševnega zdravja: prva psihološka pomoč/debriefing v prvih 24<sup>h</sup>, za preprečitev/omilitev trajnih duševnih posledic
  - če se travma dovolj hitro rešuje, ni nujno, da ostanejo posledice; če v 48<sup>h</sup> nudimo pomoč, posttravmatski sindrom ne ostane v nas; če to storimo v 24<sup>h</sup>, je 100% učinkovitost; če to zamudimo, je zelo velika verjetnost poledic → pogovor – umiritev + občutek varnosti
- iz vidika socialnega zdravja: prva psihosocialna pomoč/osebna pomoč in pomoč za samopomoč
  - organiziramo soc. stike (več jih je, bolje je) ~ naučimo svoje, da delajo med samo ~ zaupanje!

\*človekoljubnost + strokovnost