

PSYCHOSOCI

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΔΙΑΣΩΣΕΩΝ

ΤΗΣ ΔΡ. ΦΑΝΗΣ ΚΑΤΣΑΒΟΥΝΗ
PHD ΣΕ ΨΥΧΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΔΙΑΣΩΣΤΩΝ

Ένα ατύχημα πάντα ξαφνιάζει τον άνθρωπο και τον «βγάζει από τις καθημερινές του συνήθειες». Τα θύματα/τραυματίες δέχονται σωματικές και περιβαλλοντικές επιδράσεις



AL SUPPORT

Η **ψυχολογία του ατόμου/θύματος** επιβαρύνεται λόγω της νέας άγνωστης θέσης, καθώς χάνεται ο έλεγχος και διακόπτεται η συνήθης δραστηριότητα. Οι συναισθηματικές καταστάσεις των θυμάτων με βάση τα ερευνητικά δεδομένα είναι:

- **φόβος** (για εξωγενείς κυρίως παράγοντες: π.χ. σκοτάδι)
- **τρόμος** (για πόνο, θάνατο)
- **αβεβαιότητα** (αν και πότε θα δοθεί βοήθεια)
- **ανησυχία** (για τυχόν μη παροχή βοήθειας, για την κατάσταση ανεύρεσης και μεταφοράς, για τις συνέπειες του τραυματισμού)
- **ντροπή** (ντρέπονται τον περίγυρο, με αποτέλεσμα πολλές φορές οι αντιδράσεις τους να είναι ανεξέλεγκτες και απρόσμενες).

Οι συνήθεις αντιδράσεις των τραυματιών είναι: κλάμα, φωνές, επιθετικότητα, υπερδιέγερση ή απάθεια.

Δυστυχώς, σε κάθε περιστατικό υπάρχουν και τα «δευτερο-

γενή θύματα», τα οποία χρήζουν, επίσης, προσοχής. Λόγω έλλειψης ψυχραιμίας και ενδεχόμενης εμφάνισης νευρικής, άγχους και πανικού, παρουσιάζουν αρκετές φορές, παθολογικά συμπτώματα τα οποία δυσχεραίνουν το διασωστικό έργο.

Η ψυχολογική υποστήριξη τραυματιών από τους διασώστες έχει πρωταρχικό στόχο να νιώσουν αυτοί ασφαλείς, να ηρεμήσουν, να αποκτήσουν αίσθημα ελπίδας και ανακούφισης. Τη στιγμή λοιπόν της διάσωσης πρέπει:

- να απομακρύνουμε τους θεατές-συγγενείς
- να λέμε: «...είμαστε εδώ!...» και να ρωτάμε: «...τι συμβαίνει...», και στη συνέχεια απλά ...ακούμε...
- να αποφεύγουμε συζήτηση με τον τραυματία για προσωπικά του θέματα (μην καταπιέζουμε τον τραυματία!)
- να αποφεύγουμε επιστημονικές ορολογίες και προβλέψεις / διαγνώσεις / λάθος πληροφορίες για την κατάστασή του
- να επικοινωνούμε και να καθοδηγούμε τον πάσχοντα (απλές εντολές με χαμηλό τόνο φωνής, προσπάθεια για ενίσχυση της αυτοπεποίθησής του, αποφυγή αποδοκιμασίας)

ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
• πόνος	θερμοκρασία περιβάλλοντος/μεταβολές θερμοκρασίας
• δυσκολία στην αναπνοή	σκοτάδι
• αίσθημα παλμών	φωτισμός
• μείωση επιπέδου συνείδησης	«άβολη» θέση
• μείωση επιπέδου αντίληψης	θύμα/πτώμα σε κοντινή απόσταση
• ασυνήθιστα συναισθήματα	



- να αναζητούμε προσεκτικά σωματική επαφή (σταθερή λαβή, παλάμη, καρπό ή ώμο, **όχι** κεφάλι, πύελο, θώρακα, μηρούς)
- να χαμηλώνουμε στο επίπεδο του τραυματία (π.χ. έδαφος, ώστε να νιώθει ότι ήρθαμε και θα μένουμε γι' αυτόν)
- να διατηρούμε σωματική επαφή και χαμηλό τόνο φωνής, ακόμη και σε τραυματία χωρίς αισθήσεις
- Προσοχή! Η διάσωση για μας μπορεί να είναι «ρουτίνα», για τον τραυματία όμως μπορεί να είναι «τραγωδία», (μη δραματοποιήσουμε περισσότερο την κατάστασή του!)
- να υπάρχει προσοχή στις θρησκευτικές πεποιθήσεις του!
- να ενημερώνουμε τον τραυματία όταν θα απομακρυνθούμε και θα τον εγκαταλείψουμε και να αφήνουμε άλλον στη θέση μας
- τα παιδιά τραυματίες δεν είναι μικροί ενήλικες! Έχει μεγάλη σημασία η μимητική ικανότητά μας. Στη μεταφορά/διακομιδή μπορεί να είναι σε θέση να βοηθήσουν και οι γονείς (πιθανόν και κάποια λούτρινα ζωάκια τους!).

Για την ψυχολογική υποστήριξη δευτερευόντων θυμάτων συστήνεται:

- η απομάκρυνσή τους από τον τόπο του συμβάντος
- η κατά περίπτωση αντιμετώπισή τους, αν παρουσιάσουν παθολογική συμπτωματολογία .

Η υποκρισία κατά την παροχή ψυχολογικής βοήθειας δεν αποτελεί προτεινόμενη μέθοδο αντιμετώπισης. Παράλληλα, δεν πρέπει να ευτελίζεται ο ανθρώπινος πόνος, ούτε να επικρίνονται όψεις του. Αντιθέτως, απαραίτητη είναι η επίδειξη ενσυναίσθησης και σεβασμού στο συμβάν και στα εμπλεκόμενα σε αυτό άτομα: συμμεριστείτε, μπειτε για λίγο στη θέση τους και σκεφτείτε τι θα θέλατε εσείς να ακούσετε εκείνη τη στιγμή!

Το στρες των διασωστών μπορεί να ξυπνήσει μνήμες προηγούμενου ψυχικού τραύματος και να επιδεινώσει τα προϋπάρχοντα κοινωνικά, πνευματικά, ψυχολογικά ή ιατρικά του προβλήματα. Αν δεν μετριάσει μπορεί να οδηγήσει σε συμπτώματα μετατραυματικού στρες (PTSD).

Έλεγχος του στρες /οδηγίες:

- αναπτύξτε ένα σύστημα «φίλων» με συνεργάτες
- ενθαρρύνετε και στηρίξτε τους συναδέλφους σας
- μείνετε σε επαφή με την οικογένειά σας και τους φίλους σας
- φροντίστε τον εαυτό σας τρώγοντας τακτικά μικρές ποσότητες φαγητού. Αν αισθανθείτε να μειώνεται η αντοχή και η δύναμή σας, κάντε ένα διάλειμμα



- φάτε υγιεινά και κοιμηθείτε καλά τις ημέρες που ακολουθούν μετά το συμβάν
- αντιμετωπίστε έγκαιρα το πρόβλημα κατά τη διάρκεια της εργασίας σας
- προγραμματίστε έναν «απολογισμό συμβάντος» σε διάστημα έως και πέντε ημερών μετά το πέρας των καθηκόντων
- μιλήστε για συναισθήματα που βιώνετε και γίνετε καλός ακροατής σε συναδέλφους σας
- μην εκφράζετε αγανάκτηση, ανησυχία, φόβο και ενοχές
- εκφράστε αναγνώριση και εκτίμηση
- προσπαθήστε να επανέλθετε στην «καθημερινή ρουτίνα» αφήνοντας όμως χρόνο για «αποφόρτιση».

Κάθε μέρα είναι σημαντική για «επαναφόρτιση-αναπλήρωση» (**FILL-UP**).

Focus Inwardly: εστιάσου ιδιαίτερος σε σένα και την οικογένειά σου/τους φίλους σου

Look and Listen: δες και άκου εμπειρίες των οικείων σου, έτσι ώστε να σκεφτείς τι είναι πιο σημαντικό και τι όχι

Understand Personally: κατανόησε ο ίδιος ποιες από αυτές τις εμπειρίες θέλεις να κρατήσεις και να αναπτύξεις στη συνέχεια της ζωής σου.

Στην ψυχολογική υποστήριξη του διασώστη έχει πολύ μεγάλη σημασία:

α) η προετοιμασία:

- του ίδιου για την ομάδα όπου θα ενταχθεί και τι πρόκειται να κάνει
- του οικογενειακού περιβάλλοντος
- για καλή συνεργασία στην ομάδα (προσπάθεια για δημιουργική επικοινωνία)

- για αξιοποίηση γνώσεων και τεχνικών βάσει των εκάστοτε δεδομένων
- της φυσικής κατάστασης και των ατομικών τεχνικών του
- για προσδοκία θετικών αποτελεσμάτων, ανεβάζοντας την ατομική ασφάλεια και αυτοπεποίθηση
- για επανέλεγχο και επανεκτίμηση λαθών

β) η σωστή κινητοποίηση: στόχος της οποίας είναι να δοθεί στον διασώστη η όσο το δυνατόν ακριβέστερη πληροφόρηση για το: **Τι πρέπει να γίνει; Πότε; Με ποια σειρά;** Αυτό επιτυγχάνεται με:

- ετοιμότητα ανά πάσα στιγμή
- σωστή επιλογή συνεργατών (έλεγχος ανομοιογένειας)
- γνώση των αδυναμιών της ομάδας και του χώρου διάσωσης
- ορισμός δραστηριοτήτων κατά άτομο
- προσαρμογή σε καιρικές συνθήκες (εκπαίδευση σε ειδικές συνθήκες)
- μέθοδοι χαλάρωσης (αναπνοές κλπ.).

γ) ο απολογισμός: κάθε γεγονός είναι σκόπιμο και θεμιτό να συζητείται με τους συμμετέχοντες, για να εντοπιστούν το συντομότερο οι αδυναμίες και τα προβλήματα. Οι εμπειρίες και τα συναισθήματα είναι πηγή γνώσης για την επόμενη προετοιμασία!

Ο πυροσβέστης δεν θα πρέπει να νιώσει πανικό, φόβο, ανασφάλεια και να επηρεαστεί από εξωγενείς παράγοντες στη φάση της διάσωσης. Σκέψεις που θα μπορούσαν να στηρίξουν ψυχολογικά τον πυροσβέστη στη φάση της κόπωσης και της εξουθένωσης είναι:

- « ξέχνα τα όλα...τώρα πρέπει να βοηθήσεις...»
- « σύνελθε !!!...δεν πρέπει να νιώσεις άσχημα...»
- « θα κάνω το καλύτερο!!!...κρατήσου λίγο ακόμη...! »
- « πρέπει να τα καταφέρω... κάν' το τώρα.. Μπορείς !!!...».

Μετρίου βαθμού άγχος στον τόπο του συμβάντος είναι φυσιολογικό και επιθυμητό. Καθ'οδόν για την επέμβαση χρήσιμος είναι ο στοχασμός από τον πυροσβέστη- διασώστη για το τι αναμένεται να συναντήσει, καθώς και για τις ενέργειες που θα πρέπει να ακολουθήσει. Στο πλαίσιο αυτό, εντοπίζονται οι εξής άξονες στοχασμού:

- θετική σκέψη... Η ελπίδα για επιτυχία είναι καλύτερη από το φόβο της αποτυχίας!
- το υπερβολικό άγχος μπορεί να καταπολεμηθεί με ειδική εκπαίδευση. Κλίμα επικοινωνίας και αρμονική συνεργασία της ομάδας είναι θετικοί παράγοντες για τη μείωση του άγχους
- το στρες στην καθημερινή εργασία και ορισμένες «ειδικού» τύπου επεμβάσεις δρουν αρνητικά στον ψυχισμό του διασώστη και στη συμπεριφορά του απέναντι στο σύνολο. Αν οι επιδράσεις (πιέσεις/φορτίσεις) αυτές δεν μετριαστούν μπορεί να εκδηλωθούν με ψυχοσωματικές συμπτωματολογίες.

Πώς θα μετριαστούν αυτές οι συνεχείς επιδράσεις;

- θεωρήστε «φυσιολογικό» τον οποιοδήποτε φόβο ή εφιάλτη σας
- θεωρήστε «δεδομένο» ότι θα σας ... «πάρει χρόνο»!
- σε στιγμές χαλάρωσης, αφήστε να εξωτερικευτούν τα συναισθήματά σας
- συζητήστε και ... «διακωμωδήστε» αντιδράσεις και συναισθήματά σας
- θεωρήστε «φυσιολογικό» ότι θα γίνετε πιο «σκληροί» ή μάλλον πιο «ψύχραιμοι» στο μέλλον
- θεωρήστε «δεδομένο» ότι θα αντιμετωπίσετε αντίστοιχη κατάσταση... είναι η ΔΟΥΛΕΙΑ σας!
- είστε πιο «κοντά» στη ΖΩΗ και στο ΘΑΝΑΤΟ, είχατε την εμπειρία μιας γρήγορης αξιολόγησης της αξίας αυτών!
- είχατε «εμπειρίες ...ζωής»!
- αναγνωρίστε τα όριά σας και αναζητήστε βοήθεια από ειδικούς!

Πώς όμως θα μετριαστούν άμεσα οι ψυχολογικές επιδράσεις που δεχθήκατε;

Είναι σημαντικό να «ανακάμψετε» γρήγορα, να αποδεχθείτε τα συναισθήματά σας, να αλλάξετε κάποιες αντιλήψεις και αντιδράσεις σας, να διαχειριστείτε τα προβλήματά σας, να αποκτήσετε τον έλεγχο του εαυτού σας. Η **«ψυχική ανθεκτικότητα»** είναι μια συνεχής και δυναμική ιδιότητα στη διάσωση ανθρωπίνων ζωών! 🧯



- πάρτε βαθιές εισπνοές... «αισθανθείτε» την αναπνοή σας
- είστε ακόμη ζωντανοί...
- σας χρειάζονται ...
- σας αγαπούν...
- ξεκουραστείτε...



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Κατσαβούνη Φ. Διασώσεις-αντιμετώπιση καταστροφών, 2η έκδοση, Αθήνα 2018
- Lasogga F, Gasch B. Psychische Erste Hilfe bei Unfallen. Stumpf und Kossendey, Wien 2000: 91-103
- Katsavouni F, Bebetos. Emotions in the Fire Service: Decision-Making, Risk and Coping. Applying Occupational Psychology to the Fire Service 2019, 13-57
- Katsavouni F, Bebetos V, Malliou P, Beneka A. The relationship between burnout, PTSD symptoms and injuries in firefighters. Occup Med 2016, 66: 32-37
- Katsavouni F, Bebetos E. The relationship between burnout, PTSD symptoms and injuries among ambulance personnel. Sport Science 2016, 1: 7-13
- Katsavouni F, Bebetos E. Post-traumatic stress disorder in firefighters and ambulance personnel after Mass Casualty Incidents. Arch Hellenic Med 2017, 34: 1-6
- Meichenbaum D. A clinical handbook/practical therapist manual for assessing and treating adults with post-traumatic stress disorder. Institute Press, Ontario Canada 1994: 45-48