

Γ.Ψ.Μ. ΓΡΑΦΕΙΟ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΙΚΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΕΝΑΣ ΧΡΟΝΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΤΗΣ ΑΝΤΙΠΥΡΑΡΧΟΥ
ΚΑΛΛΙΟΠΗΣ ΒΗΛΑΡΑ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ MSc

Το Γραφείο Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας, της Διεύθυνσης Ανθρώπινων Πόρων του Α.Π.Σ, συστεγάζεται με την Υγειονομική Υπηρεσία Π.Σ., στην οδό Κεφαλληνίας 104 & Αχαρνών 172, στην Αθήνα, με τηλέφωνα επικοινωνίας: 210.8695291-296-298-299 και υπηρεσιακό κινητό τηλέφωνο σε 24ωρη βάση: 6934604001.

Οι υπηρεσίες που έχει προσφέρει το Γ.Ψ.Μ. μέχρι σήμερα, είναι συνοπτικά οι παρακάτω:

ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ-ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

- Ατομικές συνεδρίες, που αφορούν ψυχολογική υποστήριξη & συμβουλευτική, ατομική & οικογενειακή θεραπεία, εκ των οποίων 239 συνεδρίες σε επίπεδο προσωπικής παρουσίας και 115 μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας/skype, αφορώντας όλη την επικράτεια. Επισημαίνεται ότι το Γραφείο τηρεί τυπικά στατιστικά δεδομένα χωρίς καταγραφή προσωπικών στοιχείων, ώστε να μην παραβιάζεται το απόρρητο, η ανωνυμία και η εχεμύθεια.
- Ατομικές συνεντεύξεις Δοκίμων Ανθυποπυραγών στην Πυροσβεστική Ακαδημία, για την ψυχολογική προσαρμογή των κατατασσόμενων και την ομαλή προσαρμογή τους στο υπηρεσιακό περιβάλλον. Επισημαίνεται ότι

σύμφωνα με τη βιβλιογραφία και τις διεξαχθείσες έρευνες, η έναρξη εργασίας σε μικρή ηλικία αποτελεί παράγοντα που επηρεάζει την εμφάνιση Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες στο προσωπικό. Η απόκριση σε αυτό είναι η προληπτική ψυχοκοινωνική υποστήριξη και καλή εκπαίδευση στο νεοκατατασσόμενο προσωπικό, σε συνθήκες προσομοιωμένες όσο το δυνατόν περισσότερο με τις πραγματικές, προς μείωση των σχετικών πιθανοτήτων.

- Τηλεφωνικές κλήσεις σε 24ωρη βάση στο υπηρεσιακό κινητό.
- Παραπομπές περιπτώσεων για συνεργασία και συμβουλευτική προς τους Διοικητές Π.Υ. πανελλαδικά και αφετέρου ψυχολογική στήριξη των συμβουλευόμενων με παράλληλη ένταξή τους σε εξειδικευμένα κλειστά ή ανοιχτά θεραπευτικά προγράμματα.
- Προληπτικές παρεμβάσεις τύπου Defusing (έκχυση πλεονάζοντος συναισθήματος) προς πρόληψη-αντιμετώπιση Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες σε Πυροσβεστικές Υπηρεσίες, μετά από συμβάντα δυνάμει να έχουν μετατραυματικές επιδράσεις.
- Επιτόπια παρέμβαση σε κρίση μετά από συμβάν.
- Επισκέψεις σε νοσηλευτικά ιδρύματα, σε περιπτώσεις νοσηλείας υπαλλήλων.
- Συμμετοχή στις Επιτροπές Ψυχοτεχνικών Δοκιμασιών, κατά τη διεκτέλεση προκαταρκτικών εξετάσεων κατάταξης υποψηφίων.



ΣΕ ΕΠΙΠΕΔΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ-ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ-ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Παρουσιάσεις-ενημερώσεις ευαισθητοποίησης σε Πυροσβεστικούς Σταθμούς της Αττικής, σε Διοικητές & Υποδιοικητές της Δι.Π.Υ. Αθηνών και σε Αξιωματικούς στη Σχολή Μετεκπαίδευσης & Επιμόρφωσης Αξιωματικών του Πυροσβεστικού Σώματος, με αντίστοιχα προσαρμοσμένη θεματολογία για κάθε κατηγορία.
 - Συμμετοχές σε ημερίδες πανελλαδικά, ως ομιλητές για θέματα ψυχοκοινωνικής μέριμνας.
 - Συμμετοχή στην ετήσια άσκηση ετοιμότητας της Π.Υ.Δ.Α.Α. «Ελευθέριος Βενιζέλος», ως παρατηρητές.
 - Συνδιοργάνωση με την Πυροσβεστική Ακαδημία ενημερωτικής δράσης από τον Σύλλογο Οροθετικών Ελλάδος «Θετική Φωνή», σε θέματα σχετικά με χρήστες ψυχοδραστικών ουσιών και HIV/AIDS.
 - Εκπαίδευση ασκούμενων φοιτητών, του τμήματος Ψυχολογίας Ε.Κ.Π.Α. Η πρώτη ασκούμενη ολοκλήρωσε την πρακτική της άσκηση στο ΓΨΜ.
- Σε επίπεδο εκπαίδευσης και συνεργασίας με λοιπούς Φορείς:
- Παρακολούθηση εκπαιδευτικών-ενημερωτικών δράσεων άλλων Φορέων με κοινό ή παρόμοιο αντικείμενο, όπως συμμετοχή των στελεχών του Γ.Ψ.Μ.:
 - Στα εκπαιδευτικά προγράμματα «Ψυχομετρικές διαδικασίες» του Κέντρου Αεροπορικής Ιατρικής (Κ.Α.Ι.) και «Διασυνδυαστική Ψυχολογία & Ψυχιατρική Κλινική» της Ψ-

χιατρικής Κλινικής του 251 ΓΝΑ.

- Σε διετές εκπαιδευτικό πρόγραμμα Ψυχοπαθολογίας στην Ψυχιατρική Κλινική 414 του ΣΝΕΝ.
- Σε ενημερωτικές δράσεις στους χώρους του Γ.Ψ.Μ., με αντικείμενο «Αλκοόλ-Ναρκοτικά», «Διαχείριση Μετατραυματικού Στρες» κ.α.
- Σε ενημερωτικές επισκέψεις σε Φορείς σχετικά με δράσεις και δυνατότητες συνεργασίας, όπως Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης, Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, ΚΕΘΕΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο κ.α.

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ

Μια υγιής δομή οφείλει να λαμβάνει υπόψη και να μην ξεχνά τις ρίζες της, την ιστορία της στο παρελθόν και τη δράση της στο παρόν, για να μπορεί να οραματίζεται το μέλλον και να προσδοκά να προχωρά δημιουργικά και επιτυχημένα.

Με δεδομένο λοιπόν ότι το Γ.Ψ.Μ. συστάθηκε για να προσφέρει τις υπηρεσίες του στους υπαλλήλους του Πυροσβεστικού Σώματος, αξίζει να σημειωθεί ότι ως νεοσύστατο Γραφείο οφείλει να «αφουγκράζεται» τις πραγματικές ανάγκες των ανθρώπων στους οποίους απευθύνεται και να προσαρμόζει τις δράσεις του με γνώμονα αυτό το πλαίσιο, εντός πάντοτε των ορίων που προσφέρουν οι διατάξεις σύστασής του. Ως εκ τούτου οι μέχρι τώρα αλλά και οι μελλοντικές δράσεις του Γ.Ψ.Μ. πλάθονται μέσα από τη διερεύνηση αυτών των αναγκών. Γι' αυτό είναι πολύ



σημαντική η συμμετοχή όλων, μηδενός εξαιρουμένου, με οποιονδήποτε τρόπο ο καθένας δύναται και επιθυμεί, ώστε η τελική «παρεχόμενη υπηρεσία» να είναι εξειδικευμένα προσαρμοσμένη προς όφελος του Πυροσβεστικού Σώματος.

Και είναι επίσης υγιές να έχει κανείς στο πίσω μέρος του μυαλού του, ότι οι σχέσεις εμπιστοσύνης, σε προσωπικό, επαγγελματικό και οποιοδήποτε άλλο επίπεδο, γεννιούνται μέσα από την «αμφισβήτηση» και τη «δυσπιστία». Κι αυτό το υποστηρίζουμε, επειδή η εξαρχής άκριτη εμπιστοσύνη και η άνευ ορίων αποδοχή νέων προσώπων, νέων σχέσεων, νέων καταστάσεων, χωρίς να δοθεί χρόνος για την επεξεργασία της «δυσπιστίας» εγκυμονεί τον κίνδυνο της προδοσίας, της καταστροφής και του θανάτου.



Είναι πολύ σημαντικό, ενθαρρυντικό και σωτήριο επομένως, που το Γ.Ψ.Μ. ως κάτι καινούριο μέχρι τώρα για τα πυροσβεστικά δεδομένα, συναντά και ευχάριστα αποδέχεται αυτή την ασυνείδητη κυρίως, αμφισβήτηση σε οριζόντιο και κάθετο επίπεδο, διότι μόνο έτσι θα αποκτήσει γερές βάσεις για το μέλλον, δημιουργώντας σχέσεις ξεκάθαρες, δυνατές και εξελικτικές. Και σ' έναν ζωντανό Οργανισμό, όπως είναι και αυτός του Πυροσβεστικού Σώματος, κάθε τι νέο προκαλεί συνειδητούς και ασυνείδητους φόβους που σχετίζονται με την αλλαγή: αλλαγή σε επίπεδο δομής και αλλαγή σε προσωπικό επίπεδο. Η εξέλιξη δεν είναι κάτι δεδομένο. Μπορεί να είναι αποδεκτή με τη λογική, όχι όμως με βάση τις ασυνείδητες διεργασίες και εξαρτάται από την προσαρμοστική ικανότητα του καθενός να την επεξεργαστεί και να την αντέξει.

Μέσα σε αυτό το πλαίσιο το Γ.Ψ.Μ. προσκαλεί όλους τους συναδέλφους να δοκιμάσουν, να αμφισβητήσουν και εν τέλει να έχουν το δικό τους προσωπικό βίωμα σε σχέση με τα προαναφερόμενα καθώς και να μην διστάσουν να κοινωνήσουν τις απόψεις τους, τις προτάσεις τους και τις επιθυμίες τους με όποιον τρόπο τους θεωρούν προσιτό και τους ταιριάζει, ώστε όλα αυτά να έχουν έναν στόχο: τη βελτίωση, ανάπτυξη και εξέλιξη των ατόμων που συνιστούν τη Δομή, με γνώμονα και σεβασμό στην ιδιοπροσωπία του καθενός και κατ' επέκταση τη συνολική βελτίωση της Δομής, που προσφέρει αυτό το ασφαλές πλαίσιο για να λάβουν χώρα τα παραπάνω. 🙏