

# **OŠEBNOST GASILCA**

## **TEČAJ ZA GASILCA PRIPRAVNIKA**

**VLADIMIRA BUČEVEC, VKGČ I.**

**2021**

# KOMUNIKACIJA V MEDIJIH

## KAJ SO MEDIJI?

- Mediji nam predstavljajo in razlagajo dogodke, ki jih sami običajno ne doživimo in o katerih po navadi nimamo nekega mnenja.
- So glavni vir informacij ob kakšnem dogodku.
- V primeru nesreč in ob ukrepanju različnih enot (gasilci, policija, reševalci, vojska...) se prebivalci naslanjajo na informacije različnih medijev, ker so prepričani, da bodo njihova poročila resnična, morebitni napotki za prihodnje dogodke ali za potrebne ukrepe pa uporabni.

# KOMUNIKACIJA V MEDIJIH

**Nujno je dobro sodelovanje med mediji in različnimi službami, ki so zadolžene za varnost in zaščito.**



# KOMUNIKACIJA V MEDIJIH

## TRADICIONALNI MEDIJI:

- Tiskani mediji (časopisi, revije, plakati, oglasna pošta)...
- Radio
- Televizija

## NOVI MEDIJI:

- Spletni mediji in vse podzvrsti (pametni telefoni, notesniki, dlančniki...)

**ALTERNATIVNI MEDIJI:** majice, avtobusi, drobni material, kinodvorane, napisi na plakatih...

# KOMUNIKACIJA V MEDIJIH

## NEKAJ DEJSTEV:

- Tudi v gasilski organizaciji je vedno večja potreba po vodeni komunikaciji in odnosih z javnostjo.
- Živimo v dobi, ko je širjenje količin informacij mnogo večje kot smo jih pripravljeni oziroma sposobni sprejeti...izbor novic.. trači...
- Večina novic ni objavljena naključno, ampak so medijska poročila posledica aktivnega dela z mediji.
- Velika vloga socialnih omrežij (Facebook, Twitter, Tik Tok, LinkedIn,...

# KOMUNIKACIJA V MEDIJIH

## KAKO UPORABLJAMO MEDIJE ZA JAVNE PREDSTAVITVE IN KAKO Z NJIMI RAVNAMO?

### OB INTERVENCIJAH:

- Za ažurno poročanje o nesrečah so zadolženi novinarji, gasilci so dolžni samo čim prej priti na kraj dogodka in pomagati!
- Med intervencijo ni naloga gasilcev, da nesrečo evidentirajo s posnetki in jih takoj objavijo na spletnih medijih. (GDPR!!)
- **V primeru intervencij se moramo zavedati, da sme medijem informacije posredovati le vodja intervencije ali za to pooblaščen oseba.**

# KOMUNIKACIJA V MEDIJIH

## OB VAJAH, PREDSTAVITVAH, POČASTITVAH:

- Medijem posreduje informacije vodstvo društva oziroma pooblaščen oseba.
- Predhodno se z novinarji dogovori in nato na intervjuju, tiskovni konferenci ali kako drugače poda podatke oziroma predstavi namen dogodka.
- **Dolžnost vodstva posameznega gasilskega društva ali zveze je, da se predhodno primerno pripravi na posredovanje informacij ob dogodkih in da to na primeren način tudi izvede.**

# KOMUNIKACIJA V MEDIJIH

**Na družabnih omrežjih naj člani gasilske organizacije ne posredujejo takšnih informacij (slike, videoposnetki, komentarji), ki bi na neprimeren način predstavljale gasilstvo ali ki bi bile na kakršen koli način ali do kogar koli žaljive, vulgarne ali sovražne oz. bi prizadele osebno integriteto udeležениh v nesreči (pieteta).**

**GDPR – varovanje osebnih podatkov...EU SPLOŠNA UREDBA O VARSTVU PODATKOV (GDPR) (GDPRINFO.EU)**

**USTAVA RS:**

- **34. ČLEN**
- **(PRAVICA DO OSEBNEGA DOSTOJANSTVA IN VARNOSTI)**
- **VSAKDO IMA PRAVICO DO OSEBNEGA DOSTOJANSTVA IN VARNOSTI.**
- **35. ČLEN**
- **(VARSTVO PRAVIC ZASEBNOSTI IN OSEBNOSTNIH PRAVIC)**
- **ZAGOTOVLJENA JE NEDOTAKLJIVOST ČLOVEKOVE TELESNE IN DUŠEVNE CELOVITOSTI, NJEGOVE ZASEBNOSTI TER OSEBNOSTNIH PRAVIC.**

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA PROSTOVOLJNEGA GASILSTVA JE SPREJEL UO GASILSKE ZVEZE SLOVENIJE NA 21. SEJI DNE 10. 6. 2021.

[KODEKS-ETIKE-SLOVENSKEGA-PROSTOVOLJNEGA-GASILSTVA VELJAVEN 2021.PDF \(GASILEC.NET\)](#)

KODEKS NI ZBIRKA PREDPISOV, TEMVEČ HRBTENICA POKONČNOSTI, KI JE ZNAČILNA ZA ODNOS DOBRIH LJUDI, POVEZANIH NA PODROČJU HUMANITARNE GASILSKE DEJAVNOSTI.

BISTVO ETIKE JE: ENAKOPRAVNO SODELOVATI, GRADITI IN USTVARJATI, NE ŠKODITI DRUGIM IN VSE OPRAVLJATI KULTURNO, Z ZNANJEM IN SPOŠTOVANJEM.

# **KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA**

**NAMEN KODEKSA JE ZAGOTOVITI USTREZNO RAVNANJE IN VEDENJE ČLANOV GASILSKE ORGANIZACIJE, NA OSNOVI ČESAR NAJ BI ENAKOPRAVNO SODELOVALI, DRUGIM NE ŠKODILI IN VSA DELA OPRAVLJALI DOSTOJNO, SPOŠTLJIVO IN KULTURNO.**

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

**Kodeks vsebuje načela,  
v katerih ureja**

Medsebojne odnose

Odnose med prostovoljnimi in poklicnimi gasilci

Odnose med drugimi ljudmi, s katerimi se gasilci srečujemo pri opravljanju javne gasilske službe

**Kodeks temelji na**

Etiki demokratične družbe

Načelu humanosti

Pravnem redu Republike Slovenije

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

## SPLOŠNE DOLOČBE

- Kodeks je izraz volje in spoznanja prostovoljnih gasilcev o nujnosti zakonitega, strokovnega, poštenega, humanega in prijaznega ravnanja pri izvajanju vseh nalog, ki jih opravljajo prostovoljni gasilci in k temu zavezuje vse prostovoljne gasilce.
- Prostovoljni gasilec v okviru svojih nalog in pristojnosti opravlja javno gasilsko službo prostovoljno in je, kadar je to potrebno, na voljo ljudem, ki so potrebni pomoči.

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

## TEMELJNO NAČELO:

Prostovoljni gasilec mora pri izvajanju nalog upoštevati veljavne predpise ter vrednostni odnos do humanih, moralnih, etičnih in drugih vrednot ter načel, ki določajo vlogo prostovoljnega gasilstva v državi.

## RAVNANJE

Prostovoljni gasilec mora opravljati naloge častno in v mejah spoštovanja človekovega dostojanstva. Pri opravljanju nalog ne sme ravnati samovoljno oziroma v škodo katerekoli osebe, skupine ali osebe zasebnega ali javnega prava ter primerno upoštevati njihove pravice dolžnosti in interese.

Delovati mora politično nevtrarno in nepristransko. Pri opravljanju gasilske službe ne sme dopustiti, da bi ga uporabili za strankarske oziroma politične namene.

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

## PRAVNOST

Prostovoljni gasilec ne sme izkoriščati svojega položaja za svoj zasebni interes. Odgovoren je, da se izogiba vsakemu nasprotju interesov.

V kolikor meni, da se od njega zahteva nezakonito, nepravilno ali neetično ravnanje, mora to prijaviti pristojnim organom, skladno z zakonodajo. Prijaviti mora tudi vsak dokaz, navedbo ali sum nezakonitega ali kaznivega dejanja v zvezi z opravljanjem gasilskih nalog.

## HUMANOST

Pri intervencijah se srečuje s čustveno in fizično prizadetimi udeleženci nesreč, s katerimi mora ravnati skrajno pazljivo in humano. Posebno pozornost mora posvetiti poškodovanim osebam, ki potrebujejo dodatno pomoč. (Vsi udeleženci, tudi povzročitelji so žrtve!!)

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

## STROKOVNOST

Prostovoljni gasilec :

- se izobražuje, strokovno usposablja in izpopolnjuje;
- si širi splošno razgledanost;
- si razvija znanja, ki so potrebna za učinkovito in strokovno opravljanje nalog;
- s strokovnim pristopom na intervencijah si povečuje ugled in zaupanje javnosti;

## SKRBNOST

Pri opravljanju nalog mora prostovoljni gasilec zagotoviti, da se premoženje in finančna sredstva upravljajo in uporabljajo učinkovito, smotrno in gospodarno.

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

## UGLED:

Prostovoljni gasilec:

- varuje s svojim vedenjem vrednote bogate preteklosti gasilske organizacije
- utrjuje osebni ugled ter ugled slovenskega prostovoljnega gasilstva tako, da skrbi za svojo osebno urejenost, kot to določajo **pravila gasilske službe** z doslednim, strokovnim, humanim ter prijaznim pristopom pri opravljanju svojih nalog.

## SPOŠTLJIVA KOMUNIKACIJA

Prostovoljni gasilec skrbi za spoštljivo komunikacijo na vseh ravneh in v vseh oblikah komuniciranja. Kot pripadnik gasilske organizacije ne izraža osebnih mnenj in stališč v imenu gasilske organizacije.

# KODEKS ETIKE SLOVENSKEGA GASILSTVA

## MEDSEBOJNI ODNOSI:

Temeljijo na:

- tovarištvu,
- medsebojnem spoštovanju,
- določenem hierarhičnem redu,
- vzajemni in solidarni pomoči,
- strpnosti in iskrenosti,
- medsebojnemu zaupanju in dostojanstvu.

```
graph TD; A[Kodeks je zavezujoč za člane, ne glede na kraj in čas opravljanja nalog javne gasilske službe.] --> B[Načela kodeksa so del obvezne splošne in strokovne vzgoje za prostovoljne gasilce.]; A --> C[Zaradi kršitve kodeksa lahko pride do uvedbe disciplinskega postopka v skladu z določili statuta gasilske organizacije.];
```

**Kodeks je zavezujoč za člane, ne glede na kraj in čas opravljanja nalog javne gasilske službe.**

**Načela kodeksa so del obvezne splošne in strokovne vzgoje za prostovoljne gasilce.**

**Zaradi kršitve kodeksa lahko pride do uvedbe disciplinskega postopka v skladu z določili statuta gasilske organizacije.**

# MOTIVI ZA PROSTOVOLJNO DELO GASILCA

## RAZLOGI ZA VSTOP V GASILSKO ORGANIZACIJO:

- družinska tradicija (ker sta bila že oče in dedek gasilca, sem tudi jaz),
- želja po pomoči bližnjim,
- želja po dokazovanju,
- po adrenalinu, po osvojitvi gasilskih znanj in izkušenj,
- povabilo in zgled drugih gasilcev ali prijateljev,
- prijetna družba,
- naključni dogodek,
- navdušenje nad gasilci ob lastni izkušnji srečanja z njimi pri njihovem delu,...

# **POTREBE IN VREDNOTE GASILCA IN GASILSKE ORGANIZACIJE**

## **PROSTOVOLJNI GASILEC:**

- se mora stalno izobraževati in strokovno usposablјati,
- si širiti splošno razgledanost in osvajati vsa dodatna potrebna znanja, ki so potrebna za učinkovito in strokovno opravljanje nalog.

## **GASILSKA ORGANIZACIJA NUDI GASILCU:**

- možnosti za stalno usposablјanje in nadgrajevanje znanja,
- primerno opremo in tehniko,
- osnove pogoje za delo, zgled in motivacijo za družabno življenje, tovarištvo in občutek pripadnosti.

# **POTREBE IN VREDNOTE GASILCA IN GASILSKE ORGANIZACIJE**

## **GASILSKO DRUŠTVO OD SVOJEGA ČLANA PRIČAKUJE IN POTREBUJE:**

- sodelovanje pri osnovnih dejavnostih društva: reševanje, preventiva, izobraževanje in vzgoja,
- sodelovanje pri drugih dejavnostih, kot sta družabno življenje in pridobivanje materialnih in finančnih sredstev.

# POTREBE IN VREDNOTE GASILCA IN GASILSKE ORGANIZACIJE

- Uspeh društva je odvisen od vsakega posameznika (če so pri njem prisotni znanje, zdravje in pripravljenost za delo), ki je del skupine, ki sestavlja društvo.
- V društvu mora vladati pozitivna klima: razumevanje, spoštovanje, tolerantnost, zaupanje, sodelovanje.



# POTREBE IN VREDNOTE GASILCA IN GASILSKE ORGANIZACIJE

## OSNOVNE VREDNOTE GASILCA:

- razgledanost;
- izobraženost in usposobljenost za delo;
- navdušenje in želja po uspehu;
- vztrajnost in marljivost;
- pozitiven odnos do samega sebe in okolice;
- znajdljivost, izvirnost in domiselnost;
- urejeno osebno življenje;
- delovni elan in navdušenje za delo;
- pripravljenost za trdo delo, nenehne preizkušnje in dokazovanje;
- zaupanje v uspeh in dobre rezultate;
- pozitiven odnos do ekologije;
- odprtost;
- komunikativnost;
- obzirnost in prijaznost;
- odpornost na preobremenjenost;
- veliko potrpljenja in dobre volje.

# POTREBE IN VREDNOTE GASILCA IN GASILSKE ORGANIZACIJE

- S spoštovanjem, poslušanjem in **pozitivno kritiko** izboljšujemo cilje organizacije. Izogibati pa se moramo **kritizerstvu** (je negativno, samo po sebi namen, ne daje rešitev, vodi k poslabšanju odnosov).



# POTREBE IN VREDNOTE GASILCA IN GASILSKE ORGANIZACIJE

Ne smemo pozabiti na pohvale tistim, ki jo zaslužijo. To je nekakšna moralna nagrada za požrtvovalno delo posameznika in daje elan za nove naloge.



# STRES

## ***KAJ JE STRES?***

- Je sklop emocionalnih, telesnih (fizioloških) in ali vedenjskih reakcij na nek dogodek in ga ocenimo kot nevaren (ogrožajoč) in/ali vznemirjajoč.
- Stres je nezmožnost človeškega organizma, da se pravilno odzove na čustvene ali fizične grožnje, ne glede na to, ali so te dejanske ali izmišljene.
- **Je normalna reakcija na nenormalno situacijo!**

# STRES

- Je odgovor organizma na zunanje okoliščine;
- Je dogajanje, ki zmoti človekovo notranje ravnoesje in aktivira njegove prilagoditvene procese;
- Je doživetje, katerega posledica je psihična napetost, ki povzroča fiziološke procese, ki so za organizem nevarni.

# STRES

Odziv na stres je različen, glede na:

- psihične in fizične lastnosti,
- izobrazbo,
- znanje in izkušnje,
- starost,
- življenjske okoliščine.

Kako močno nekoga stres prizadene, je odvisno od vrste različnih zahtev, ki pridejo iz okolja, ter od človekove sposobnosti, da te zahteve izpolni, premaga, odstrani. Stres izvira iz neenakosti med zahtevami in obvladovanjem teh zahtev.

# STRES

## VRSTE STRESA:

- eustres – pozitiven, dvigne raven aktivacije organizma;
- distres – negativen odziv organizma;
- vsakdanji – kratkoročni, obvladljiv;
- kumulativni – hudi stresni dogodki si sledijo prehitro, prepogosto;
- kronični – organizem je v stalni napetosti;
- akutna stresna motnja – intenzivni odziv na dogodek, ki vključuje občutek ogroženosti;
- posttravmatski stresni sindrom - ponavljajoči se znaki stresa še dolgo po dogodku (zahteva strokovno pomoč)
- Zadnji dve sta medicinski opredelitvi stresa.

# STRES

## KAJ SO STRESORJI?

STRESORJI SO TISTE SPREMEMBE V OKOLJU, KI POVZROČAJO STRES.

Dogodki, ki privedejo do stresa so:

- doživetje kakšne splošne nesreče, kot je to požar, prometna nesreča ali fizični napad;
- nesrečni življenjski dogodki, kot so to ločitev, smrt bližnjih ali izguba službe;
- hrup, prometni zastoji, nasičenost z delom,...
- dejavniki iz fizičnega okolja (mraz, vročina, možnost nastanka poškodbe ali bolezni, onesnaženo ali kako drugače nevarno okolje,...);
- dejavniki iz socialnega okolja (sodelavci, vodje, neprijetno počutje v skupini,...);
- dejavniki iz delovnega okolja (nejasnosti v zvezi z delovnimi zahtevami, pričakovanji, neinformiranost glede delovnih dosežkov in uspešnosti)

# STRESORJI PRI GASILSKEM DELU

## KATERI SO STRESORJI PRI GASILSKEM DELU?

- velika motiviranost-poslanstvo
- občutek nemoči
- ko stvari niso odvisne od tebe
- dejanska ogroženost pri reševanju
- šokantni prizori
- naglica
- novinarji
- bojazen, da smo kaj naredili narobe
- grožnja s samomorom

# STRESORJI PRI GASILSKEM DELU

## **PRI OPERATIVNEM GASILSKEM DELU JE MED SAMO INTERVENCIJO OBIČAJNO:**

- največji vir stresa samo posredovanje in reševanje na kraju dogodka oziroma nesreče;
- manj stresa izzovejo vožnja na intervencijo, alarmiranje in izvoz;
- najmanjši vir stresa pa so nato na primer zavarovanje kraja nesreče, gasilska straža ali zaključek intervencije s kompletiranjem vozil, tehnike in opreme ter pisanjem poročil;

# STRESORJI PRI GASILSKEM DELU

Ob intervenciji je običajno najbolj stresna situacija:

- poškodba ali smrt sogasilca ali drugega reševalca
- poškodba ali smrt znanca
- poškodba ali smrt otroka

Morda nekoliko manj stresa pri:

- delu s trupli
- s hudo poškodovanimi
- pri reševanju utopljenцев.

# STRESORJI PRI GASILSKEM DELU

## DOLOČEN VIR STRESA PREDSTAVLJAJO:

- nesreča in intervencija večjega obsega in s tem povezan čas daljšega posredovanja z večjo utrujenostjo in povečano možnostjo nesreč in poškodb;
- posebne nesreče, kot na primer možnost okužbe z različnimi biološkimi (ptičja gripa), kemičnimi (na primer nesreča s cisterno z nevarno snovjo) in radioaktivnimi viri ali neeksplodiranimi ubojnimi sredstvi;
- velike naravne nesreče(žled, poplave, potresi);
- od človeka povzročene nesreče npr. terorizem.

# STRESORJI PRI GASILSKEM DELU

## GLEDE ORGANIZACIJSKEGA VIDIKA GASILSKE ORGANIZACIJE PREDSTAVLJAJO VIR STRESA:

- Finančne in materialne težave, ki tarejo gasilska društva. Zaradi pomanjkanja sredstev ni možno nabavljati potrebne opreme, tehnike ali vozil, kar povzroča med člani nelagodje, jezo, žalost, celo obup in izstop.
- Močne stresorje predstavljajo neutemeljene, samovoljne, egoistične, samovšečne ali nasploh neetične in nepravilne odločitve vodstvenega kadra, kar vodi v prepire, zamere in neslogo.
- Tudi neutemeljene, neresnične navedbe (vključno z anonimnimi) in namerno blatenje društva ali posameznikov, je lahko velik vir stresa, ki negativno vpliva ne samo na posameznike, ampak na celotno življenje in delo društva ter na ugled celotne gasilske organizacije.

# PREPOZNAVANJE ZNAKOV STRESA

## AKUTNA STRESNA MOTNJA:

- Do akutne stresne reakcije ali motnje pride, ko se ljudje nepripravljeni in brez možnosti umika, spopada ali obrambe soočijo z hudo nesrečo.
- Motnja, ki vpliva na telo in duševne procese, se lahko pojavi že med samim stresnim dogodkom ali takoj za tem.
- Po dogodku motnja traja nekaj minut ali nekaj ur, vendar največ do enega meseca.

# OBVLADOVANJE STRESA

Stresa ne smemo poskusiti premagovati ampak ga obvladovati.

- Pred nastankom stresa je potrebna telesna in duševna priprava.
- Skrbeti je potrebno zase. Redno moramo biti aktivni.
- Poskrbeti moramo za zdravo prehrano in zadostno količino nealkoholne pijače.
- Potrebno je dobro poznavanje sebe, redno izpopolnjevanje znanj.
- V kolektivu je potrebna dobra klima.
- Dobro poznanje sodelavcev je nujno.
- Skrbeti je potrebno za svojo socialno mrežo.
- Ukvarjati se je treba s hobiji, ki jih imamo radi.
- Moramo se redno duhovno in kulturno udeleževati.

# PREPOZNAVANJE ZNAKOV STRESA

**Kadar omenjeni simptomi vztrajajo dlje kot en mesec in jih spremljajo izrazit stres in omejeno funkcioniranje v vsakdanjem življenju, govorimo o posttravmatski stresni motnji.**

# TRAVMATSKI DOGODKI IN POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Posttravmatska stresna motnja (PTSD, PTSM) je intenzivna anksiozna (tesnobna) reakcija, ki je posledica preživetja izjemno hudega dogodka oziroma travme. Pri tem je bila oseba močno prestrašena, doživela je občutke nemoči ali je bila v šoku.

Za posttravmatsko motnjo je značilno dolgotrajno podoživljanje travmatičnega dogodka v obliki :

- pogostega spominjanja;
- nočnih mor;
- "flash back" doživetja;
- močnih čustvenih ali telesnih odzivov ob srečanju z ljudmi ali situacijami, ki spominjajo na travmatičen dogodek;

# TRAVMATSKI DOGODKI IN POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

- človek se skuša izogibati vsemu, kar ga spominja na dogodek – mislim, dejavnostim;
- nastopi lahko tudi amnezija na dogodek. Hkrati se zmanjšata siceršnje odzivanje in dejavnost v vsakdanjem življenju, kar se odraža v obliki občutka odtujenosti, zmanjšanega zanimanja in veselja ter čustvene otopelosti;
- pojavijo se motnje spanja, izbruhi jeze, motnje koncentracije, pa tudi pretirana pozornost in plašljivost;
- da bi ublažili to čustveno bolečino, se nekateri zatečejo k alkoholu ali drogam.

# TRAVMATSKI DOGODKI IN POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

- Posttravmatska stresna motnja nastane kot zakasnel ali podaljšan odziv na izjemno hude stresne dogodke.
- Motnja lahko nastopi v vsaki starosti, tudi pri otrocih.
- Znaki motnje se navadno pokažejo v prvih treh mesecih po travmi, lahko pa zakasnijo za več mesecev ali let.
- Pogosto se motnja začne kot akutna stresna motnja in se nadaljuje v obliki posttravmatske stresne motnje.

# TRAVMATSKI DOGODKI IN POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

## KATERI DOGODKI LAHKO POVZROČIJO TRAVMO IN NJIHOVE POSLEDICE?

- Travma je tako zelo močan dogodek, da posameznika tako zelo onesposobi, da se ne more primerno odzvati. Pušča trajne posledice na psihični ravni.
- Do travme pride, če smo doživeli ali če smo bili priča dejanjem, ki so usodna, kruta, nasilna, nesrečna. Tem pripetljajem, ki vodijo do travme, pravimo travmatični dogodki. To so predvsem hude nesreče in grozna dejanja.

# TRAVMATSKI DOGODKI IN POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

## GLAVNE POSLEDICE TRAVME, KI JIH LAHKO OZNAČIMO KOT POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA, SO:

- stanje pripravljenosti, nenehno opazovanje, kaj se dogaja zunaj in znotraj,
- zmanjšanje ali izguba možnosti za pozitivna čustva,
- težave pri koncentraciji in spominjanju,
- izguba vsake čustvene odzivnosti,
- slabo razpoloženje, utrujenost, obupanost, pomanjkanje energije,
- tesnoba v obliki telesnih težav, zaskrbljenosti, strahov, nizkega samospoštovanja,
- vsiljevanje bolečih spominov, ki so povezani s travmo,
- podoživljanje delov travmatskega dogodka,
- nespečnost,
- samomorilne misli.

# TRAVMATSKI DOGODKI IN POSTTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

**Gasilci so podvrženi različnim dejavnikom tveganja za razvoj posttravmatske stresne motnje. Soočajo se z raznimi nevarnimi dogodki, ki kot travmatske situacije lahko po prvotno doživeti akutni stresni reakciji privedejo do posttravmatske stresne motnje.**

# PSIHOLOŠKA POMOČ ZAUPNIKOV IN PSIHOLOGOV

## Zaupniki - prostovoljci:

- Usposabljanje na igu (URSZR)
- Razbremenilni razgovori
- Psihologi – na voljo 24 ur – proženi preko 112

# **SKUPINSKI RAZBREMENILNI RAZGOVOR – NAMEN:**

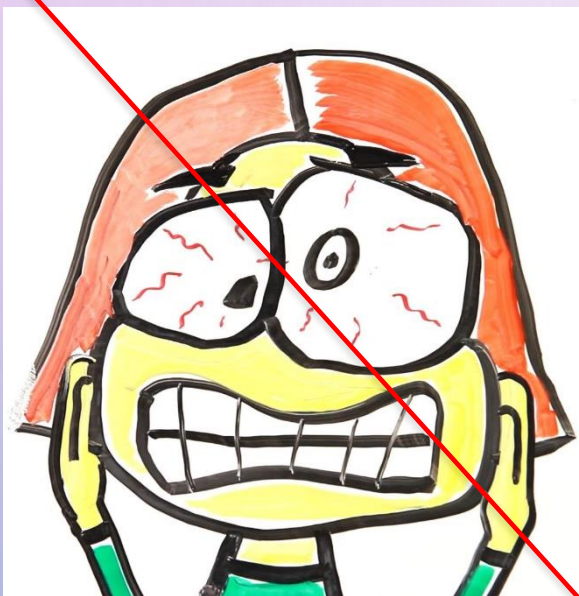
- Zmanjševanje, preprečevanje čustvenih odzivov na vznemirjujoče dogodke
- zmanjševanje fizičnih, čustvenih, vedenjskih dejanj povezanih s stresom
- pospeševanje faze okrevanja
- pospeševanje okrevanja osebja na delovnem mestu
- Razprava o vsem, kar je nejasnega o dogodku

# POMEMBNO!

Vse ostane znotraj prostora v katerem se pogovarjamo!

Če kdo potrebuje individualni razgovor lahko pokliče  
zaupnika, kadarkoli.

Včasih je veljalo: kdor prosi za pomoč je softič,  
stisnit moraš zobe in zdržat.



Danes velja:

Softič je tisti, ki ne prosi za pomoč,

Mačo je tisti, ki poišče pomoč.



# VIRI:

[HTTP://M.MF.UNI-LJ.SI/MEDIA-LIBRARY/2014/05/8BD164E0E63CADF6BD51AC9F0A615434.PDF](http://M.MF.UNI-LJ.SI/MEDIA-LIBRARY/2014/05/8BD164E0E63CADF6BD51AC9F0A615434.PDF)

[HTTP://WWW.LEILA.SI/DOKUMENTI/KOM.PDF](http://WWW.LEILA.SI/DOKUMENTI/KOM.PDF)

[KODEKS-ETIKE-SLOVENSKEGA-PROSTOVOLJNEGA-GASILSTVA VELJAVEN 2021.PDF](#)  
[\(GASILEC.NET\)](#)

- Temeljni program usposabljanja prostovoljnih gasilcev
- Boris Popovič, Vprašanja za predmet osebnost gasilca za gasilskega pripravnika