



Grey Scale #13



DANES-PICTA .COM

A 1 2 3 4 5 6 M 8 9 10 11 12 13 14 15 B 17 18 19



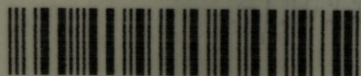
AKADEMIA OBRONY NARODOWEJ

Marianna Bache

POSTĘPOWANIE W SYTUACJI STRESU
DLA PERSONELU WOJSKOWEGO
UCZESTNICZĄCEGO W MISJACH ONZ

Przedsięwzięcia wsparcia psychologicznego
w Siłach Zbrojnych Danii

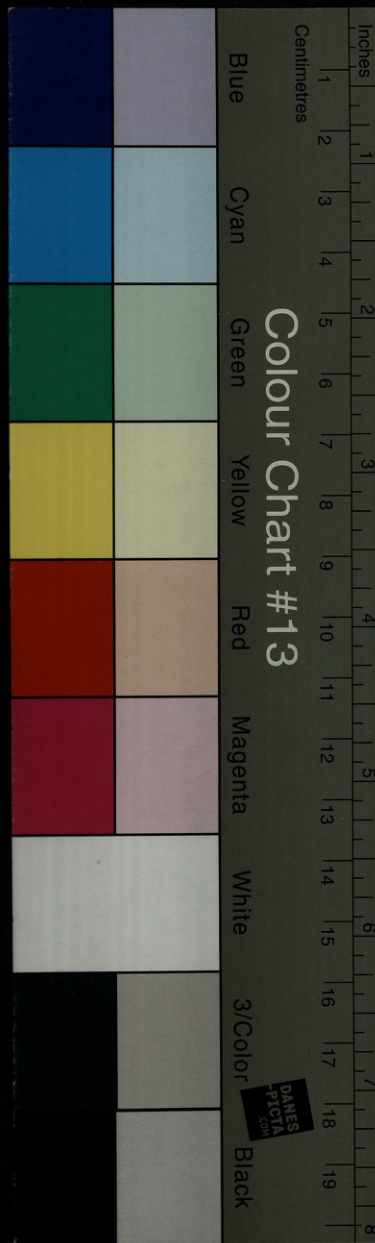
Biblioteka Główna
Akademii Obrony Narodowej
S/2422



05-002422-002-0

WARSZAWA

1994
62188
BIBLIOTEKA GŁÓWNA
AKADEMII OBRONY NARODOWEJ

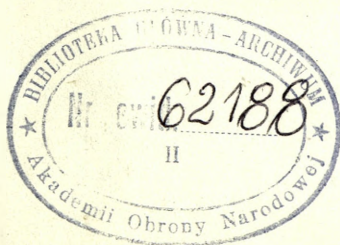


AKADEMIA OBRONY NARODOWEJ

Marianna Bache

**POSTĘPOWANIE W SYTUACJI STRESU
DLA PERSONELU WOJSKOWEGO
UCZESTNICZĄCEGO W MISJACH ONZ**

Przedsięwzięcia wsparcia psychologicznego
w Siłach Zbrojnych Danii



WARSZAWA

1994

Tłumaczenie wydawnictwa

**STRESS MANAGEMENT
FOR
MILITARY PERSONNEL
IN UN-MISSION**

Tłumaczył: ppłk dr Eugeniusz JENDRASZCZAK

Przedmowa

Niniejsza publikacja jest przeglądem wykładów prowadzonych na kursach dla obserwatorów wojskowych w Treningowym Centrum ONZ w Ninisalo w Finlandii. Ostatnio Wydział Psychologii Dowódczego Centrum Obrony miał kilka próśb o opracowanie wykładów i materiałów dotyczących problematyki postępowania w sytuacjach stresowych w duńskich siłach zbrojnych w języku angielskim jak również sam rozpoczął wiele nowych przedsięwzięć związanych z tą samą problematyką a głównie od chwili zwiększonego udziału Danii w misjach ONZ. Wycho-
dząc na przeciw tym oczekiwaniom uważano za wskazane wykonanie opracowań z możliwością wykorzystania ich przez szerokie audytorium, a szczególnie w ramach ćwiczeń i zajęć informacyjnych z kadrą oficerską biorącą udział w różnego rodzaju przedsięwzięciach służbowych w misjach ONZ.

Jørgen Peter Madsen

Wydział Psychologii w Dowódczym Centrum Obrony w Danii jest instytucją w systemie obrony Danii pracującą z wyselekcjonowanymi grupami osób, prowadzącą samodzielnie badania w jednostkach wojskowych oraz działalność naukowo-badawczą i konsultacyjną na zapotrzebowanie instytutów i jednostek wojskowych w ramach istniejących struktur organizacyjnych. Zatrudnionych jest tutaj 14 psychologów na pełnym etacie. Ośmiu spośród nich tworzy zespół interwencyjny na wypadek wystąpienia sytuacji kryzysowych wśród personelu wojskowego lub jego najbliższych. Zespół ten wysyłany jest każdorazowo do jednostek wojskowych gdy np. miał miejsce wypadek w siłach zbrojnych, jak również często prowadzi pracę informacyjną oraz edukacyjną w tym obszarze.

Autorka jest jedną z ośmiu psychologów tej grupy. W Wydziale Psychologii pracuje już od sześciu lat, zajmując się różnymi wyselekcjonowanymi problemami. Realizowała przedsięwzięcia w ramach działalności dydaktycznej, naukowo-badawczej zarówno w obszarze występowania stresów jak i prowadzenia interwencji kryzysowych oraz w przypadkach wystąpienia zjawisk urazowych. Oprócz tego jest ona członkiem Grupy Naukowo-Badawczej przy NATO, która pracuje na rzecz psychologicznego zabezpieczenia jednostek bojowych w państwach NATO.

SPIS TREŚCI

	strona
Wprowadzenie	7
Dlaczego nadzorowanie sytuacji stresowych	7
Ogólne uwagi o stresie i reakcjach stresowych	11
Nadzorowanie sytuacji stresowych	16
Przedsięwzięcia nadzorujące stres	19
1. Ogólne przygotowanie	20
2. Okres przed rozmieszczeniem wojsk	22
3. Okres pełnienia służby	24
4. Okres po zakończeniu służby - powrót do domu	28
Dalsze plany	30
Podsumowanie	32
Załącznik 1	
Powszechnie występujące stresy w misjach ONZ	34
Załącznik 2	
Powszechnie występujące fizyczne i psychiczne reakcje stresowe .	36
Załącznik 3	
Samopomoc i pomoc koleżeńska	38
Załącznik 4	
Porady dla rodziny	42
Załącznik 5	
Informacja odtwarzająca zaistniałą sytuację wydarzenia stresującego	44
Załącznik 6	
Ogólne spostrzeżenia o skutkach powypadkowych	48
Załącznik 7	
Kilka uwag o sposobach połączenia z rodziną	49

POSTĘPOWANIE W SYTUACJI STRESU - DLA PERSONELU WOJSKOWEGO W MISJACH ONZ

WPROWADZENIE

W ciągu kilku ostatnich lat jednym z głównych zadań Wydziału Psychologii Dowódczego Centrum Obrony w Danii było zbadanie możliwości rozwinięcia zabezpieczenia psychologicznego dla Duńskich uczestników w misjach ONZ, głównie w byłej Jugosławii ale i również w innych rejonach. Rezultatem tych prac jest niniejszy temat:

t.j. środki postępowania w sytuacjach stresowych na różnych poziomach wojskowej struktury organizacyjnej. Szczególnie opiszę to co my robimy w Danii obecnie odnośnie przygotowania w ramach działań zabezpieczających jak i umiejętności obchodzenia się w sytuacjach stresowych, które mogą być wynikiem wydarzeń krytycznych, a które to są częstym elementem występującym w pokojowych operacjach ONZ. Również dotknę problematyki związanej z ideami i planami na przyszłe działania które są w kręgu naszych zainteresowań.

DLACZEGO NADZOROWANIE SYTUACJI STRESOWYCH

Na początku kilka słów refleksji, poświęconych pytaniu dlaczego? - tematowi związanemu ze stresem, jego reakcjami i umiejętnościami obchodzenia się w takich sytuacjach stresowych poświęca się tak dużo uwagi.

Dlaczego tak wiele wysiłków i nowych przedsięwzięć realizuje się w tej materii?

Żołnierze przecież są już wyselekcjonowani oraz przećwiczeni w wykonywaniu swoich zadań w sytuacjach ekstremalnie stresowych.

Wobec tego czy w istocie istnieje konieczność wywoływania wokół tego problemu takiej wrzawy?

W pełni jasną odpowiedzią na to ostatnie pytanie jest: TAK! chociaż oczywiście jest, że to wcale nie oznacza że ktoś spogląda z niedowierzaniem na żołnierzy lub traktuje ich jako słabych i nieprzydatnych ludzi, do problemu tego wróć jeszcze w dalszej części tego opracowania. Obecnie dokładniej przedstawię wiele istotnych powodów dlaczego tak wiele wysiłków i działalności w przedstawionym obszarze jest bardzo ważnych (zob.tab.1).

Tabela 1

**POWODY DO ZAJMOWANIA SIĘ PROBLEMATYKĄ
POSTĘPOWANIA W SYTUACJI STRESU**

Doświadczenia z:

- * wojen;
- * klęsk żywiołowych;
- * wydarzeń dnia codziennego;

Rozszerzone wskazania w celu rozumienia:

- * stresu i jego reakcji;
- * ryzyka długotrwałego postresowego
(= pourazowe zaburzenia stresowe)
- * zasad i metod odbijających reakcje stresu

Po pierwsze, doświadczenia wielu wojen mówią o ważności zwrócenia szczególnej uwagi na stesy występujące na polu walki. Występowanie bojowych strat w wyniku stresu jest bardzo dobrze znanym zjawiskiem (z wielu danych z tamtych lat, jak chociażby szok powystrzałowy, nerwice wojenne, szok pola walki i wyczerpanie wojenne - że tylko wymienię te z bardziej znanych). Znamy te zjawiska na podstawie dwóch wojen światowych, wojny w Korei, Wietnamie i ostatniej w Zatoce Perskiej. Zwiększyliśmy naszą wiedzę o fakty, które poszerzają i redukują występowanie stresowych reakcji na polu walki. Nauczyliśmy się także wiele jak z tymi zjawiskami się obchodzić. Ostatnio w tym celu wiele zrealizowano zarówno w zakresie badań zjawisk jak i ich zapobieganiu (leczeniu) podczas wojny w Zatoce Perskiej, gdzie specjalne "zespoły nadzorująco-kierujące stresami" znajdowały się razem z wojskami.

Po drugie, doświadczenia w wyniku klęsk żywiołowych, naturalnych klęsk i spowodowanych w wyniku działalności człowieka, jak np. trzęsienia ziemi, tornada, eksplozje w zakładach chemicznych, katastrofy lotnicze, kolejowe oraz promów morskich - wspominając tylko kilka z nich, o których mieliśmy okazję usłyszeć w naszych mediach. Coraz bardziej wydarzenia te uznawane są jako mające głęboki wpływ na ludzi bezpośrednio w nich uczestniczących i będących równocześnie ich ofiarami, ich najbliższymi czy też udzielającymi pomocy. Sygnałem początkowym do przewidywania pomocy w sytuacjach klęsk żywiołowych i nieszczęśliwych katastrof, włączającym planowanie przedsięwzięć nadzorujących sytuacje stresowe, był wielki pożar na promie "Skandinavian Star", gdzie 150 osób poniosło śmierć.

Po trzecie, tylko wydarzenia dnia codziennego i ich konsekwencje były dużym i więcej niż dużym tematem zainteresowania dla specjalistów zdrowia psychicznego MHP (mental health professionals). Mam

tutaj na myśli sytuacje nagłej śmierci najbliższych członków rodziny, poważne zachorowania, gwałty, kradzieże, wypadki samochodowe itd., itd. Tego rodzaju wydarzenia często powodują obniżenie jakości życia i w wielu przypadkach są punktem początkowym chorób fizycznych lub psychicznych. W Danii, pierwsza pomoc psychiczna i interwencja kryzysowa jest obecnie w wielu takich sytuacjach oferowana. (W byłej karierze zawodowej jako psycholog pracowałam w szpitalu w Kopenhadze z rodzicami, którzy utracili swoje dziecko lub mieli dzieci poważnie chore. Twierdzą z doświadczenia, że rodzice tacy odnosili korzyści z takiej opieki i bardzo sobie ją chwalili. Również spotykałam rodziców, którzy już wcześniej stracili swoje dziecko i byli pozbawieni jakiegokolwiek pomocy, z tego powodu niepotrzebnie cierpieli).

Na podstawie tych trzech źródeł doświadczeń, nasza wiedza o stresie i reakcjach kryzysowych oraz ich możliwych konsekwencjach wzbogaciła się znacząco. Pośród różnych dowodów wybrane wyniki przechowywano przez długi okres po wypadku - jako pourazowe zaburzenia stresowe - i to nie tylko wyłącznie na bazie weteranów wojny wietnamskiej, ale także personelu z wojny w Zatoce Perskiej. W Holadii także są ludzie z problemami z okresu walk w Indonezji i ciągle poddawani są leczeniu.

Wiedza, którą zgromadzono w celach przeciwdziałania temu obejmuje:

- metody dotyczące wywoływań stresu przez wymyślone wydarzenia;
- zasady kontroli i odbicia w wydedukowanych sytuacjach pełnych napięć.

To wszystko obecnie jest wykorzystywane przez cywilne organizacje w planowaniu potrzeb w przypadku nieszczęść na szeroką skalę jak i mniejszych, incydentalnych urazów w życiu codziennym.

Temat stresu i jak go zwalczać obecnie jest zalegalizowany w planach treningowych wielu grup zawodowych, np. personelu przestrzegania

prawa, straży przeciwpożarowej, pracowników bezpieczeństwa i zawodowych pracowników opieki zdrowotnej.

Także organizacja wojskowa ma, w większym obszarze niż uprzednio nagromadzone, główne okoliczności wywołujące stres zarówno ważne dla wojsk oraz przydatne dla personelu. Wiele nowych inicjatyw w siłach zbrojnych na płaszczyźnie nadzorowania stresu jest rezultatem tego rozwoju.

OGÓLNE UWAGI O STRESIE I REAKCJACH STRESOWYCH

Tak jak bardzo dużo mówię o stresie w tym artykule, rozpocznę trochę od "oczyszczenia" pojęcia i wiedzy, którą zgromadzono ostatnio. Szerokie ujęcie definicji stresu zaprezentowano w tabeli 2.

Tabela 2

DEFINICJA STRESU
Stres jest fizycznym i psychologicznym procesem zachodzącym wewnątrz osoby jako rezultat reakcji i unikania wydarzeń lub sytuacji, która oddziaływała z napięciem na osobę

To stany: kiedy stoimy twarzą w obliczu sytuacji, która wywołuje naciski na nas i w ich obliczu my reagujemy. Czasami proces ten przebiega w naszym umyśle i naszym ciele. Próbuujemy znaleźć drogi rozwiązania sytuacji. Znamy wszyscy takie sytuacje: Kiedy mamy zdawać egzaminy. Gdy idziemy na pierwsze spotkanie. Gdy rozpo-

czynamy pracę w nowym miejscu. Gdy mamy pierwsze dziecko. Pierwszy dzień służby w wojsku jako rekrut.

Gdy mówię o trochę ważniejszych faktach dotyczących stresu oznacza to, że chciałabym wrysować je dla twojej uwagi (zob. tabela 3).

Tabela 3

FAKTY O STRESIE

- * stres nierozdzielnie wiąże się z przeżyciem;
- * stres jest niezbędny dla ludzkiego postępu i rozwoju;
- * stres jest początkowo pozytywny, ale zbyt duży jest niezdrowy;
- * stres może powstrzymać rozwój;
- * stres jest sterowny

* Stres nierozdzielnie wiąże się z przeżyciem - co oznacza, że osoba przeżywająca stres wymaga ciągłego kontynuowania zmian, a zmiana wymaga odpowiedzi, więc przystosowujemy się do nowej sytuacji.

* Stres jest niezbędny dla ludzkiego postępu i rozwoju - co jest kolejnym sposobem podkreślającym pierwszy stan, uwydatniając fakt naszego indywidualnego rozwoju w obliczu przeżywanych stresów. Dorastanie w okresie dzieciństwa jest oczywistym tego przykładem. Większość ludzi, jak sądzę uświadamia sobie ten fakt na podstawie własnego życia.

Na tej podstawie widzimy, że początkowo stres odgrywa pozytywną rolę, Lecz zbyt duży - jest zagrożeniem dla zdrowia. W wielu sytuacjach, nacisk jest tak silny i intensywny, że wydaje się prawie niemożliwym znaleźć odpowiednią drogę uniknięcia go. Doświadczamy nieprzyjemnych reakcji, czasami wydają się nawet nie do wytrzymania. Jeśli nie

rozpoznamy bezpośrednio sytuacji prowokujących stres, to sytuacje te mogą oddziaływać na nasze zdrowie negatywnie.

Niech będzie mi wolno zilustrować to paroma przykładami:

1. W trakcie ćwiczeń taktycznych, wojskowy pojazd uderza w inny pojazd i kierowca zostaje ciężko ranny. Oczywiście jest, że wielu żołnierzy uczestniczących bezpośrednio w tych ćwiczeniach oraz w tej konkretnej sytuacji było bardzo mocno poruszonych tym wypadkiem. I tak np. jeden z żołnierzy odczuwał zaburzenia i ból w okolicach brzucha. Inny miał bardzo silne odczucia z wrażeń podczas udzielania pierwszej pomocy ciężko rannemu kierowcy - odczuwał przez kilka dni po tym zdarzeniu, że na jego dłoniach pozostał nieprzyjemny zapach. Inni byli głęboko poruszeni nieoczekiwanymi zdarzeniami, w których wchodziła w rachubę możliwość śmierci i w związku z czym musieli powiadamiać najbliższych o konieczności szybkiego przybycia. Kilka z tych wrażeń, myśli i reakcji może być tak silnych, że mogą one na trwałe naruszyć system zdrowia, jeśli już tego nie uczyniły. Nasz Wydział brał udział w czynnościach, gdzie psychologowie przeprowadzali szereg "informacji" z osobami uczestniczącymi w takich zdarzeniach i "wykorzystywali" osoby najbardziej poruszone do własnych celów.

2. Młody żołnierz skontaktował się z naszym wydziałem. Kilka lat wcześniej miał do czynienia z bardzo dramatycznym wydarzeniem. Z bardzo wielu powodów nie otrzymał on żadnej pomocy w tym zakresie. Nawet w czasie kiedy się z nami skontaktował ciągle czuł się źle z tego powodu - spośród wielu spraw jego osobista tajemnica ciążyła mu (co jest bardzo normalnym zjawiskiem. Ludzie uczestniczący w przykrych wydarzeniach często są w pułapce z myślami o tym, że może mogli coś zrobić aby uniknąć tego co się wydarzyło). Przez jakiś czas prowadziłam z nim rozmowy - sądzę, że z dobrym wynikiem - ale jestem

przekonana, że terapia ta mogłaby być znacznie krótsza, jeśli spotkanie to nastąpiłoby krótko po tym wypadku.

Jest to negatywna część stresu - gdy staje się on zbyt duży - i dlatego jest on naszym tutaj przedmiotem badań. Ale ważne jest by pamiętać o pozytywnych jego aspektach: jego wpływ na rozwój osobowy może mieć tutaj korzenie.

* Stres może powstrzymać rozwój, jeśli ma miejsce w warunkach bez żadnych czynności zajmujących się nim. Pochłania on częściowo energię przeznaczoną na inne zadania. Osoby mogłyby pracować w warunkach stresu interpretując tę sytuację i zły swój wizerunek rezultatem trudności w ogólnej adaptacji do pracy.

* Stres jest urozmaiceniem - serię mniejszych frustracji można tak zsumować, że cała sytuacja w kilku punktach stanie się nie do wytrzymania. To jest powodem dlaczego jakaś osoba nagle może zareagować z pozornie błahego powodu, podczas gdy faktem jest, że ostatnia kropla przepełnia kielich goryczy.

* Ważne jest uświadomienie sobie, że stres jest sterowny (przynajmniej w wielu przypadkach. Niektóre poważne wydarzenia są tak niebezpieczne i straszne, że może być ciężko lub nawet niemożliwe pokonanie ich. Tortury są jednym z przykładów tego). To są "tylko" nasze pobożne życzenia, aby wiedzieć jak tym sterować. Wiele spośród działań w sytuacji stresu jest precyzyjnie określonych w celu dostarczenia ludziom wiedzy o tym. Wydaje się, że wiedza ta jest najbardziej pożądana w celu unikania sytuacji pełnych stresów.

Jako, że to nie jest wykład teoretyczny zakończę moje uwagi na temat stresu i reakcji nań podsumowaniem kilku głównych problemów, które są ważne aby zachować je w pamięci.

Doświadczenia w zakresie reakcji stresowych (patrz tabela 4).

<p style="text-align: center;">DOŚWIADCZENIA W ZAKRESIE REAKCJI STRESOWYCH</p> <ul style="list-style-type: none"> * Każdy reaguje w sytuacji stresowej; * Reakcje są NORMALNYMI reakcjami w nienormalnych sytuacjach; * Na reakcje musimy oddziaływać w celu uniknięcia możliwości chorób fizycznych i psychicznych; * W wielu przypadkach najprościej jest podjąć przeciwdziałanie w chwilach pojawienia się objawów reakcji
--

* Każdego może to spotkać - gdy bodźce są wystarczająco silne.

Również każdy oznacza każdy, nawet najbardziej wyćwiczony i wyselekcjonowany żołnierz i oficer. Wszyscy mamy swoje granice.

* Reakcja (objawy) są NORMALNYMI reakcjami (objawami) w NIENORMALNEJ sytuacji - więc kiedy ich doświadczasz, nie jest to oznaką słabości lub bycia mało kompetentnym żołnierzem. Wiele ludzi jest przestraszonych, gdy postrzegają siebie, że reagują w inny sposób niż normalnie. Często myślą sobie, że dzieje się coś niedobrego, że być może stają się psychicznie chorymi (obłąkanymi). I wówczas mogą oni użyć wiele energii aby ukryć to, nie mówiąc o tym nikomu tak, że nikt tego nawet nie zauważa. Dokładnie to jest tym, co pogarsza tego typu sytuację.

* Na reakcje (objawy) musimy oddziaływać - to znaczy:

Nie ignoruj ich myśląc sobie, że muszą przeminąć, czasami przemijają lecz częściej nie - i wówczas mamy problem (patrz tabela 4). Łatwiej jest coś z tym problemem zrobić w początkowej jego fazie niż po tygodniach, miesiącach lub latach.

* Również w wielu przypadkach najprościej jest przeciwdziałać reakcjom. Jeśli rozpoznałeś reakcje (objawy) możesz coś sam zrobić. Twoi

koledzy i przełożeni mogą coś uczynić. W większości sytuacji specjaliści zdrowia psychicznego nie są potrzebni. I prawdopodobnie nie posiadacie ich dość wokół siebie.

NADZOROWANIE SYTUACJI STRESOWYCH (ZARZADZANIE STRESAMI)

Powiem coś teraz o tym co rozumię przez pojęcie nadzorowanie sytuacji stresowych (patrz tabela 5).

Tabela 5

NADZOROWANIE SYTUACJI STRESOWYCH
<p>Warianty działalności wykorzystywanych do:</p> <ul style="list-style-type: none"> * przygotowanie do ... ; * osłona; * oddziaływanie na ...; <p>Możliwe reakcje w wyniku stresu</p>

To oznacza, że zarządzanie stresem składa się z całej gamy wysiłków spośród środków profilaktyki przeznaczonych do procedur leczenia. Do tej działalności włączony jest cały system organizacyjny wojska od pojedynczego żołnierza do najwyższych rangą oficerów dowództwa.

Podstawowe zasady dowodzenia są bardzo ważnymi czynnikami tła, o których nie można zapomnieć jako że stanowią one część możliwości zwalczania stresów. Mam tu na myśli budowanie środków zaufania, zapewnienie satysfakcjonujących i terminowych informacji, zabezpieczenie podstawowych potrzeb, dobrą znajomość swoich podwładnych, dbanie o ich interesy oraz utrzymanie wysokiego morale i moty-

wacji. Nie będę dłużej rozwodziła się o potrzebie posiadania podstawowej wiedzy przez dowódców wojskowych, lecz wspomnę tylko, że jeśli nie ma się tego na uwadze, inne wysiłki nie mogą być skutecznie użyte. Nasze studia w duńskich jednostkach wojskowych po ich powrocie z byłej Jugosławii potwierdziły ważność tego problemu.

Cel nadzorowania sytuacji stresowych przedstawiony jest w tabeli 6.

Tabela 6

CEL NADZOROWANIA SYTUACJI STRESOWYCH
<ul style="list-style-type: none"> * podnosić poziom wywiązywania się z zadań służbowych; * unikać obniżenia poziomu wykonywanych zadań przez żołnierzy; * szybkimi działaniami przywracać chwilowe obniżanie obowiązkowości; * zabezpieczać niepożądane (krótki i długi okres) poskutkowe przeżycia

Jak z tego widać celem nie jest - jak miałam okazję usłyszeć kilka podmiotów ludzkich - ukształtowanie żołnierzy ukazujących lub czujących słabości, podatnych na zranienia lub niezdolnych do służby. Ogólnie uważa się, że żołnierze (oficerowie) z samej tylko definicji są silni i elastyczni, w związku z czym oni nie potrzebują żadnego rodzaju "niańczenia". (Nie widzieli siebie jako ofiar zestresowanych po określonych doświadczeniach). Jednakże stosunki te ulegają zmianie, co najmniej w Danii i uznaje się, że żołnierze są zwykłymi ludźmi dotykanyimi i poruszanyimi przez stany urazowe, których mogą doświadczać w taki sam sposób jak cywile.

Dodatkowo czasami milczano sądząc, że jeśli żołnierz wie o reakcjach w sytuacjach stresowych, to będzie doświadczał ich częściej i być

może wykorzysta je do uzyskania łatwiejszej drogi w pokonaniu doznawanego bólu. Stosownie do naszych doświadczeń powyżej wymienione spostrzeżenie jest tylko mitem - być uprzedzonym i przygotowanym obecnie znaczy, że będziesz mniej przestraszony, gdy spotkasz się z reakcjami stresowymi, w wyniku niepożądanych doznań, rozpoznasz oznaki tego wcześniej i możesz zdecydowanie szybciej wezwać pomoc, oraz będziesz odnaleziony szybciej.

Ze wspomnianych wcześniej doświadczeń wojennych rozwinięto dobrze znane reguły nadzorowania sytuacji stresowych (tabela 7).

Tabela 7

REGUŁY NADZOROWANIA SYTUACJI STRESOWYCH
<p>"PIE" - REGUŁY</p> <ul style="list-style-type: none"> * Bliskość (<u>P</u>roximity) * Natychmiastowość (<u>I</u>mmediacy) * Oczekiwanie (<u>E</u>xpectancy)

* Bliskość - traktuje o reakcjach w pobliżu otaczającej codzienności: ewakuacja jest zalecana tylko wówczas, gdy istnieją możliwości opieki nad człowiekiem wewnątrz jednostki lub w innych pobliskich obiektach.

* Natychmiastowość - traktuje o szybkiej reakcji, jak tylko jest to możliwe, tuż po wypadku. Przypominam o dwóch przykładach, które wcześniej przytoczyłam.

* Oczekiwanie - traktuje o stosunku i zrozumieniu, że (objawy) reakcje są zjawiskiem NORMALNYM i wymagają oczekiwania na szybkie ich wykrycie. Traktuj żołnierza jak żołnierza a nie jak pacjenta. Pozwól mu wykonywać obowiązki jakie może on wykonać i pozwól mu

zatrzymać przy sobie jego wyposażenie, broń jeśli zezwalają na to warunki.

Reguły te potwierdziły się jako przydatne na polu walki. Nie mogą jednak być bezpośrednio traktowane jako stosowne do innych sytuacji. Jednakże, misje pokojowe dają nam dużo do zrozumienia o takich samych typach stresów, co wydaje się, że także i tutaj reguły mogą mieć swoje zastosowanie. Stosownie do moich doświadczeń są one także odpowiednio związane z innymi wypadkami urazowymi, chociaż reguła bliskości może mieć mniejsze zastosowanie w kilku przypadkach.

PRZEDSIĘWZIECIA NADZORUJACE STRES

Teraz przedstawię przegląd przedsięwzięć, które obecnie w Danii są wprowadzone. Powyższy temat mam podzielony na następujące fazy (patrz tabela 8).

Tabela 8

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none">1. OGÓLNE PRZYGOTOWANIE2. OKRES PRZED ROZMIESZCZENIEM WOJSK3. ROZMIESZCZENIE WOJSK4. OKRES PO ROZMIESZCZENIU WOJSK - PO ZAKOŃCZENIU WYKONYWANIA ZADAŃ / POWRÓT DO DOMU |
|---|

1. OGÓLNE PRZYGOTOWANIE

Podstawy i kontynuacja szkolenia

Ważne jest aby wiedza o stresie i sposobach jego okazywania (objawów) była częścią ogólnego treningu i szkolenia w wojsku na wszystkich jego szczeblach. Oczywiście mieliśmy z tym do czynienia aż do dzisiaj, ale ostatnio zwracamy na to szczególną uwagę. W Wydziale Psychologii mamy rozwinięty dziewięciogodzinny program ćwiczeń o stresie dla oficerów rezerwy, który był realizowany w Szkole Wojsk Piechoty. Obecnie także więcej szkolenia na ten temat zaplanowano do realizacji zarówno na wstępnym kursie oficerskim jak i podstawowym.

Selekcja

W ramach rozległego obszaru studiów w Norwegii, które są prowadzone dla ich personelu służącego w misji UNIFIL, jednym z zaleceń jest doskonalenie selekcji doboru personelu. To było także życzeniem dowódców wojskowych w Danii. Dla wielu grup osobowych w Danii przeprowadza się procedury selekcyjne włączając oceny psychologów. Dla żołnierzy wytypowanych do służby w misjach ONZ, po skompletowaniu ich do obowiązującego szkolenia na stanowiska służbowe pełnione w czasie misji determinowane są od tego czy zaakceptują oni dane im propozycje czy też nie. Wydział Psychologii wypracował kilka przewodnich linii do pomocy dowódcom w dokonywaniu oceny przyszłych kandydatów. Te linie przewodnie obejmują:

1. obserwacje i spostrzeżenia od szczebla dowódcy drużyny do dowódcy plutonu;
2. wyniki odpowiedzi na opracowane wcześniej kwestionariusze;

3. informacje pomagające dowódcy kompanii w celu przygotowania jego żołnierzy do wywiadów z nimi.

Kooperacja i koordynacja zdrowia psychicznego

W systemie obrony Danii wiele różnorodnych instytucji jest włączonych w obszar nadzorowania sytuacjami stresowymi, a to chociażby: Służba Zdrowia Sił Zbrojnych Danii (zabezpieczenie medyczne), Centrum Kryzysu i Zniszczeń w RIGSHOSPITALET, Uniwersytecki Szpital w Kopenhadze (psychologowie i psychiatrzy), biuro informacji o zatrudnieniu z jego pracownikami socjalnymi, Służby Kulturalno-Oświatowe Sił Zbrojnych Danii, kościoły jak i psychologowie z Wydziału Psychologicznego. Jest bardzo ważne to, że wszystkie te instytucje kooperują i koordynują swoje wysiłki zamiast ryzykowania pracy w odrębnych dyrekcjach. W końcu 1992 roku zorganizowano grupę składającą się z reprezentantów każdej z instytucji i wiele z tych inicjatyw, które obecnie są realizowane, były wypracowane przez tę grupę.

Współpraca międzynarodowa

Jako, że misje ONZ składają się z sił wielonarodowych, optymalne byłoby aby wykonywane przedsięwzięcia uwzględniały nadzorowanie sytuacji stresowych - a co najmniej - wyglądałyby podobnie. I oto dlatego międzynarodowa wymiana wiedzy i podejmowanych wysiłków w różnych państwach jest ważną częścią pracy na tym polu;

Międzynarodowe Stowarzyszenie Psychologów Wojskowych jest jedną z płaszczyzn wymiany informacji, gdzie odbywają się coroczne spotkania; NATO-wska Studytwa Grupa Badawcza 22 jak jej nazwa sugeruje wykorzystuje techniczne wsparcie psychologów.

Corocznie odbywają się Psychologiczne Spotkania Wojsk Narodowych. W tym roku tematem spotkania były "psychologiczne aspekty ONZ-towskich operacji".

Na forum takiego spotkania możemy wymieniać doświadczenia, inspirować się tym samym wzajemnie do lepszych działań, gdzie wspólne osiągnięcia mogą być wykorzystywane.

2. OKRES PRZED ROZMIESZCZENIEM WOJSK

Uwagi o stresie

Jak już wspomniałam wcześniej, wiedza o reakcjach na stres i sposobach jego okazywania ma bardzo duże znaczenie osłaniające wysiłek. Dlatego obecnie informacja o stresie jest integralną częścią przygotowania żołnierzy podczas ćwiczeń tuż przed skierowaniem ich do wykonywania zadań. Żołnierze są informowani o elementach stresotwórczych podczas wykonywania zadań w misjach ONZ, najbardziej powszechnych sposobach reagowania psychiczno-psychologicznego w sytuacjach stresowych oraz najdogodniejszych sposobach samopomocy i pomocy koleżeńskiej i technikach przeciwdziałających stresom (patrz załączniki 1, 2, 3). Kluczowe osoby w pułkach (zarówno pracownicy socjalni, lekarze czy też personel wojskowy) są obecnie w stanie przekazać tego typu informacje. Wydział Psychologii przysposabia grupy osobowe do tych działań i wypracował materiały wykorzystywane do informowania i kształcenia. W pierwszej fazie psychologowie z wydziału udzielali informacji (i ciągle to robimy dla kilku grup, tzn. wojskowych obserwatorów ONZ i personelu obserwatorów ekonomicznych - "Common Market Monitors"), ale ponieważ coraz więcej przeszkolonego personelu wysyłamy w teren, jednoznaczne jest także, że odpowied-

nio inne grupy osobowe mają przez ten fakt z tymi informacjami kontakt.

Opracowania materiałowe przeznaczone dla żołnierzy i ich rodzin

Ustne informacje, o których właśnie wspomniałam są uzupełnieniami do pisemnego materiału. Poradnik dla żołnierza ("Żołnierz ONZ w operacji pokojowej") zawiera wiele takich informacji. Specjalne wydawnictwo "HOK-information" (wydane przez Wojskowe Dowództwo Operacyjne) dla żołnierza i rodziny, z poradami dotyczącymi jak powinno się przygotować sytuację domową do zmian (patrz zał. 4). Jest bardzo ważne, że Siły Zbrojne także przejmują część troski nad rodzinami gdyż sytuacja zarówno w domu jak i w rodzinie może być stresotwórcza dla żołnierza, ale i także z tego powodu, że rodzina wymaga odpowiedniego przygotowania do nowej sytuacji i do zmian jakie mogą nastąpić w domu. Ponadto stosunki rodzinne odgrywają ważną rolę w sytuacji, gdy żołnierz zdecyduje się na służbę w wojskowej misji ONZ. W Danii większość personelu wysyłana jest do tego rodzaju służby jako ochotnicy.

Przedsięwzięcia przeznaczone dla rodzin

Są one stosowną konsekwencją ostatnich uwag o przedsięwzięciach przygotowujących rodziny. Nie są one jeszcze stałym elementem regularnych przedsięwzięć we wszystkich pułkach w Danii. Zasugerowano, aby spotkania takie miały formę regularną w celu ustalenia płaszczyzny kontaktów i wymiany informacji i także z możliwością stworzenia tzw. grup wsparcia. Spotkania te winny mieć miejsce zarówno przed wysłaniem żołnierzy w rejonny ześrodkowania w misjach ONZ, podczas ich bytności w tych rejonach jak i po powrocie do domów. Jednakże jak dotąd jedynie w sporadycznych przypadkach takowe

inicjatywy zostały zrealizowane, częściowo z inicjatywy dowództw pułków, małżonków czy rodziców. Jak więc widać, jest to obszar do przyszłej pracy.

3. OKRES PEŁNIENIA SŁUŻBY

a) żołnierze (patrz tabela 9)

Tabela 9

ŻOŁNIERZE
<ul style="list-style-type: none"> * samopomoc i pomoc koleżeńska * interweniowanie przełożonych * MHP w obszarze działań <ul style="list-style-type: none"> - personel medyczny - księża - pracownicy socjalni - (psychologowie) <p>Odpowiednie interweniowanie stosowne do pryncypiów PIE</p>

Podczas przebywania w rejonach konfliktu najbardziej istotnymi przedsięwzięciami postępowania w sytuacji stresowej są aktualnie te, które realizują sami żołnierze, tj. samopomoc i pomoc koleżeńska. Każdy z nas uzależniony jest głównie od siebie i ludzi znajdujących się w pobliskim nam otoczeniu, zwracając uwagę na nasze samopoczucie i udzielanie pomocy w obliczu wystąpienia problemów. To oczywiście ma zastosowanie dużo większe, gdy jesteśmy postawieni w obliczu krytycznych wydarzeń. Jedną z najbardziej istotnych rad, którą możemy udzielić zainteresowanym ludziom jest ta: **MÓW O TYM!**

Ale jest to zarazem jednym z obowiązków służbowych dowódców, aby rozpoznać moment, kiedy jego podwładni okazują oznaki zestresowania i interweniować. Jedyńy sposób działalności, która może być prowadzona to "poakcyjne odprawy". Co w praktyce oznacza zebranie ludzi, którzy uczestniczyli w krytycznych akcjach oraz przeprowadzenie zbiorowej dyskusji o tym co myślą, o wrażeniach i reakcjach w krytycznej sytuacji. Wiem, że wielu dowódców to czyni, ale wiem także, że mogłoby to być robione częściej, systematycznie jeśli przygotowania do tego zawierały ich osobiście realizowane zajęcia (co jak wcześniej wspomniałam, jest teraz zaplanowane w Danii).

MHP w obszarze konfliktu może być także podjęte ze względu na:

* personel medyczny może także być zaangażowany w kilku sytuacjach jak np. podczas rozmowy z żołnierzami o ich ogólnym samopoczuciu, w ocenach czy dana osoba nie potrzebuje być może bardziej wyspecjalizowanej pomocy lub czy może czasowo potrzebuje pomocy aby usnąć. Niektórzy członkowie personelu są także zbyt bezceremonialni podczas interwencji kryzysowych.

* ksieźa są często wykorzystywani w duńskich batalionach ONZ gdy ich żołnierze odczuwają trudności. Wizytują swoje wojska w miejscach ich przebywania, więc są tam dobrze znani i żołnierze czują się bezpieczni pośród nich.

* to jest także zadanie dla pracownika socjalnego, który towarzyszył trzem pierwszym batalionom w Chorwacji przez pierwszy miesiąc ich przebywania. Jednakże, nieszczęśliwie się składa, że nie jest to przebywanie na stałe, jak również i to, że większość pracowników socjalnych w Systemie Duńskiej Obrony nie posiada wojskowego wykształcenia.

* wysyłanie psychologów w sytuacjach szczególnych. Wzięto pod uwagę sformowanie grupy psychologów w gotowości do działania na wezwanie w celu prowadzenia "odpraw po krytycznych incydentach

stresowych" (patrz zał. 5 dla zorientowania się w tych metodach) z żołnierzami, w sytuacjach po wypadkach z udziałem dużej liczby żołnierzy. W maju 1993 roku dwóch psychologów z Wydziału Psychologii było skierowanych do pomocy ludziom z Przystosowanego Korpusu Ratunkowego (z byłej Obrony Cywilnej) zaraz po incydencie w Bośni, gdzie dwóch pracowników personelu pomocy humanitarnej zostało zastrzelonych, dwoje rannych a większość tej grupy wyrażała ochotę natychmiastowego powrotu do Danii.

b) rodziny (patrz tabela 10)

Tabela 10

RODZINY
<ul style="list-style-type: none"> * spotkania informacyjne * grupy wsparcia * wsparcie ze strony pułków * wsparcie ze strony MHP

W okresie przed wysłaniem żołnierzy w rejon działania, jak wcześniej wspomniałam, ważne jest rozciągnięcie działań wspierających na płaszczyznę rodziny. Dotyczy to także okresu wykonywania zadań przez żołnierzy. Tu odpowiednie spotkania informacyjne oraz pomoc ze stron jednostek wojskowych są bardzo ważne. Rodziny wymagają tego, aby stworzyć im możliwości uzyskania jak najwięcej informacji o obszarze działań, w którym przebywają członkowie ich rodzin. Często mają okazję dowiedzieć się wiele ze środków masowego przekazu, ale informacje te niepokoją ich ze względu na to, że media uwydatniają szczególnie wiadomości niesłychanie dramatyczne, które często mogą

być nieprawdziwymi, a bardzo niewiele podają wiadomości o całości obrazu wydarzeń.

Zaleca się aby w skład takich grup wspierających wchodził członkowie rodzin żołnierzy. Stany Zjednoczone mają tego rodzaju doświadczenia, gdzie takie grupy wiele pomogły licznym rodzinom podczas ciężkiego okresu wojny w Zatoce Perskiej. W tym okresie Sadam Husajn jako zakładników wziął znaczną liczbę cywilów z Europy i Ameryki pracujących w Kuwejcie (w większości dyplomatów i biznesmenów). Wśród nich także Duńczyków. Ich najbliżsi w Danii w naturalny sposób byli powiadomieni o tym i zaproszeni zostali do udziału w spotkaniu w Centrum Kryzysu i Zniszczenia (o którym mówiłam) gdzie mogli otrzymać informacje i pomoc. Te spotkania były bardzo wartościowe dla ich uczestników. Grupy wsparcia oraz ich spotkania dawały możliwości porozmawiania o tym co się myśli, czuje, sposobach i czynnościach jakie należy podjąć by uniknąć trudności. Ludzie w tych samych sytuacjach w jakich już byli wiedzą bardzo dobrze o czym mówi się i być może mogą pomóc poradzić jak rozwiązać te trudności. Wartość tego nabiera obecnie szerokiej rangi problemu, np. rodzice z kalekimi dziećmi, chorzy na raka, dzieci które straciły rodziców. Jak już wspomniałam grupy wsparcia (pomocy) w Siłach Zbrojnych w większości przypadków formowane są z inicjatywy osób prywatnych lub lokalnych organizacji. Także zapoczątkowane przez jednostkę wojskową (pułk) spotkanie informacyjne mogłoby pokierować tym.

Rodziny mogą otrzymać wsparcie na własną prośbę od MHP. Wielu kontaktowało się z pracownikami służb socjalnych w pułkach. Niektórzy umawiali się z osobami z Wydziału Psychologii, ja np. miałam telefon od małżonki, która była zaniepokojona, że jej dziecko nagle ma problemy ze spaniem. Matka jednego z żołnierzy obawiała się reakcji babci. Ktoś inny chciał wiedzieć czy atak nagłego swędzenia na całym ciele

może być reakcją na zaistniałą sytuację. Być może mało ważne to sprawy, ale dla ludzi, którzy doświadczyli je, bez możliwości udzielenia pomocy im, mogły by one urosnąć do rangi dużego problemu.

4. OKRES PO ZAKOŃCZENIU SŁUŻBY - POWRÓT DO DOMU

Obecnie programy zakończenia służby w jednostkach (pułkach) uwzględniają 3 - 5 dni - obejmują lżejszy charakter obowiązków, wiążą się z wykonywaniem praktycznych czynności, zakończeniem prac, żołnierze przechodzą badania lekarskie, konsultacje związane z podjęciem nowej pracy, rozmowy w grupach oraz:

* Sesje informacyjne/lekcje, gdzie mówi się żołnierzom o możliwych reakcjach poskutkowych na podanych przykładach (patrz załącznik 6) oraz o problemach ogólnych związanych z adaptacją do innego życia w domu. Żołnierze prawdopodobnie myślą, że powrót na łono rodziny jest cudowną sprawą i nic niemiłego nie może się im przytrafić. I to być może jest powodem stresów dla większości z nich.

Ale, 1) dla niektórych, skutki po sytuacjach pełnych stresu mogą ciągle być, chociaż mogą nie ujawnić się przez jakiś okres po powrocie do domu. Chociażby np. problemy ze snaniem i nawroty wrażeń z sytuacji urazowych są bardzo powszechnym zjawiskiem poskutkowym. Inne własne także mogą się ujawnić - odczucia pustki i bezsenność w dostosowaniu się do bezpiecznego chociaż nudnego - życia codziennego w Danii z tymi wszystkimi dobrami doczesnymi i "problemami przepychu" (porównując do tych istniejących w społeczeństwach wojny domowej). Dla przykładu obserwując dzieci przyzwyczajone do otrzymywania wszystkiego co zechcą gdy w zamian zabawki chcemy im dać posiłek to go nie będą jady. Wielu z nich aktualnie porównywało problemy

egzystencjonalne do najważniejszych wartości życiowych. I 2) rzeczy mogą mieć się różnie w domach. Nasze oczekiwania mogą nie pokrywać się z rzeczywistością i odnowienie starych zażyłości (stosunków) może się natychmiast nie spełnić zgodnie z naszymi oczekiwaniami co może być rezultatem wątpliwości do swojej osoby i innych. Rodzina, przyjaciele, koledzy mogą nie okazać oczekiwanego przez żołnierza zainteresowania jego opowieściami. (Obecnie nie mamy dokładnych danych odnośnie rozmiaru i rodzaju tego typu przypadków poskutkowych i problemów, które mogły przytrafić się żołnierzom i ich rodzinom, ale badania naukowe na ten temat są realizowane obecnie przez Wydział Psychologii - patrz poniżej).

Tak więc na tych sesjach informacyjnych próbujemy przygotować ich na tę okoliczność i dać im kilka propozycji ułatwiających połączenie (patrz zał. 7), informacje prowadzone są przez tych samych wykładowców, którzy odpowiedzialni byli za wykłady w okresie przed skierowaniem żołnierzy w rejon wykonywania zadań.

* Informacja jest dołączona do broszury na temat powrotu do domu i jest równocześnie wręczana żołnierzom jak i ich rodzinom tuż przed powrotem do domu.

* Ponowne szkolenia mogą być potrzebne dla specjalnych grup osób, które znalazły się w szczególnego rodzaju sytuacji urazowej. Nie zostało to jeszcze zrealizowane w szerokim zakresie grup powracających z byłej Jugosławii, chociaż psychologowie kierowali grupowymi dyskusjami z pierwszymi drużynami powracającymi do domu z Kiseljaka w Bośni. Jest to jednak realizowane w Danii w przypadkach wypadków wojskowych. (Informacje - odprawy prowadzi także Siły Policji po ważnych operacjach specjalnych, jak np. po ostatnich, mających miejsce w maju rozruchach ulicznych w Kopenhadze związanych z

referendum o przystąpieniu do Unii Europejskiej, podczas których doszło do strzelaniny).

* Jako nowe osiągnięcie - zainspirowane także przez norweskich naukowców, o którym wspomniałam - jest to, iż cały personel repatriowany przed upływem czasu służby - jest kontaktowany z grupami pracowników socjalnych. Robi się to, ponieważ wydaje się nam, że ta grupa może więcej wnieść do rozwiązania problemów. A to dlatego też ze względów na powody repatriacji oraz faktu, że może to uderzać w ich osobiste tajemnice i samopoczucie.

DALSZE PLANY / ROZWAŻANIA / (patrz tabela 11)

To co przedstawiłam do tej pory, obecnie jest w większości zrealizowane lub co najmniej bliskie zrealizowania. Wspomniałam także o kilku przedsięwzięciach, które są jeszcze we wstępnym etapie planowania. Pierwsze cztery spośród tych w tabeli poniżej zaprezentowanych stanowi sumaryczny rezultat tamtego, wobec czego nie będę szczegółowo dalej zajmowała się tym.

Tabela 11

DALSZE PLANY
<ul style="list-style-type: none"> * Podstawowa edukacja; * Selekcje; * Inicjatywy rodzinne; * Możliwe warianty "informacyjno-szkoleniowe"; * Prowadzone badania

Jednakże, zaprezentuję kilka projektów, nad którymi obecnie pracujemy z uwagi na psychologiczne aspekty ONZ-towskich misji. Celami tych studiów jest, aby spośród wielu różnych spraw, zdobyć więcej informacji o faktach mogących stwarzać obecnie trudności wykonywania zadań przez żołnierzy, ich dowódców ale także problemy dla rodzin w trzech ich fazach. Na podstawie wyników tych studiów mogliśmy wcześniej przewidywać dobór określonych środków przeciwdziałających sytuacjom stresowym, które będą miały być wykonane.

* Ogólna sytuacja duńskich misji ONZ została opisana w badaniach naukowych, prowadzonych po powrocie żołnierzy z Chorwacji. Ostatnie badania objęły swoim zasięgiem wszystkie bataliony, które wróciły do końca września tego roku. Jako część badań wywiadowczych z grupami żołnierzy, które przeprowadziliśmy, związane były z:

1) kulturowymi różnicami: jak wpływają doświadczone konfrontacje z miejscową ludnością na żołnierzy i co jest tego przyczyną jak również, jak to ma się na styku kontaktów z miejscowym wojskiem wraz z jego zwyczajami w różnych sytuacjach? Jaki to ma wpływ na naszych żołnierzy?

Dla przykładu, niektórzy żołnierze odnieśli wrażenie, że stali się "rasistami" widząc w jaki sposób ludzie wzajemnie się traktują i często dręczą się bardzo mocno.

2) spoistość grup i dowódcy: czy grupy i funkcje dowódców również wspierają żołnierzy w ciężkich momentach? W jaki sposób można wzmocnić spoistość grupową i możliwości dowódców w zakresie udzielania pomocy i wsparcia?

Wyniki tych badań nie są jeszcze dostępne.

* Krótkie i długie okresy realizowanej działalności doświadczalnej są obecnie badane w tych samych batalionach. Celem tych badań jest przede wszystkim sprawdzenie stopnia, od którego żołnierze odczuwają

stresy pochodzące z sytuacji stresotwórczych podczas wykonywania zadań oraz charakter tych reakcji. Żołnierze otrzymują kwestionariusze, które będą wypełniane zaraz po ich powrocie w 3 i 6 miesiącu pobytu w kraju. W pełni będziemy mieli wyniki tych badań na wiosnę 1994 roku.

* Badania dotyczące konsekwencji rodzinnych już się rozpoczęły. W jaki sposób oddziałuje na życie małżeńskie sytuacja, w której jedno z małżonków jest skierowane do pracy poza domem? Czy potrzebują oni pomocy? A jeśli tak to jakiego rodzaju?

W tych badaniach także używane są kwestionariusze, które są wypełniane przez małżeństwa w ciągu miesiąca po powrocie do domu. Do kwestionariuszy dołączane są informacje z wywiadów z niektórymi wybranymi respondentami. Wyniki tych badań spodziewamy się także uzyskać wiosną 1994 roku.

* Ostatni punkt nie jest ściśle związany z kontrolowaniem stresu. Ale wspomina się o nim tutaj ze względu na to, że stosunki pracodawcy do zwalnianych rezerwistów na ONZ-towskim przdziale mają konsekwencje ze względu na liczbę kandydatów do służby w ONZ, a przez to także na ich kwalifikacje i właściwości - oraz spełnienie przez żołnierzy wymagań fizycznych i psychicznych.

PODSUMOWANIE

Jak można zorientować się na podstawie przeglądu tej działalności, generalnie istnieje wysoki próg świadomości (o) ważności obszaru w zakresie nadzorowania sytuacji stresowych. Przedstawiciele wojska - a także Szef Obrony Kwatery Głównej w Danii - zwracają na to dużą uwagę. Jest to także element troski wewnętrznej całego społeczeństwa, a co jest najistotniejsze również jest to uważnie postrzegane przez

Parlament Danii i jej Rząd. Pytania w duńskim parlamencie z tym związane: jakie jest zabezpieczenie psychologiczne naszych żołnierzy w operacjach ONZ?

Wiele przedsięwzięć wprowadzono w życie już, ale ciągle jest wiele zadań którymi trzeba zająć się, szczególnie związanych z edukacją i treningami. Będzie to naszym zadaniem w nadchodzących latach i nie tylko związanych z formowaniem Duńskiej Międzynarodowej Brygady do wyłącznego użycia w operacjach ONZ. Decyzja o powołaniu tej jednostki była częścią ostatniego porozumienia autorstwa MON, zatwierdzonego przez Duński Parlament w listopadzie 1993 roku.

Z psychologicznego punktu widzenia ważnym do odnotowania jest fakt, że w siłach zbrojnych ta organizacja, która się aktualnie tworzy, w ramach potrzeb pracy w sytuacjach ekstremalnie stresotwórczych, bardzo poważnie bierze się pod uwagę to, że efekty - skutki tych stresów muszą być przez nią rozwiązywane.

POWSZECHNIE WYSTĘPUJĄCE STRESY W MISJACH ONZ

Bardzo ważne to być świadomym i wiedzieć o wielu wyróżniających się typach stresów, które mogą was spotkać podczas wykonywania zadań w misjach wojskowych obserwatorów ONZ. To jest także część przygotowań.

Poniżej przedstawiony jest wykaz tego co według personelu wojskowego Danii powracającego z misji ONZ w byłej Jugosławii było powszechnie uważane za trzymające w napięciu i pełnym stresie. Jak dobrze wiecie, nie wszystko co niektórzy doświadczyli jest pełne stresu, ludzie się różnią i niektóre osoby to samo doświadczenie odbierały silniej, inne słabiej i na odwrót.

Nazwy z tej listy same w większości mówią za siebie, ale postaram się skomentować niektóre z nich:

- * konfrontacja z obcą i "dziwną" kulturą - język, tradycje, religia, grupy społeczne, wrogość, poniżenie, pogarda, itp.;

- * problemy wśród społeczności lokalnej - przemoc, okrucieństwo, nienawiść pomiędzy nimi, robienie nawzajem sobie okrutnych rzeczy ...

- * występowanie w roli bezstronnej strony w konflikcie - nie przyjmowanie pozycji żadnej ze stron, odczuwanie nieufności, brak możliwości reagowania w obliczu spotkania agresji;

- * działania wojenne na zajmowanym obszarze - częste incydenty, strzelania, eksplozje min, bombardowania, ostrzał artylerii, ogień snajperów, porwania dzieci, i skutki gróźb zastrzelenia pod własnym i kolegów adresem;

- * obserwowanie zamartwiania się chorób. śmierci - lokalnego społeczeństwa;

* prymitywne warunki zakwaterowania - niski stopień higieny, niewystarczające zaopatrzenie;

* strach przed niepowodzeniem - możliwości niewykonania w pełni oczekiwanych przez siebie i innych zadań (obowiązków);

* wrażenie słabości - wielokrotnie będąc w sytuacji, gdzie wierzysz, że powinieneś coś zrobić ale nie wiesz co lub brak ci możliwości pomocy ludziom cierpiącym, lub nie posiadasz środków do przerwania różnego rodzaju przemocy;

* brak dostatecznej informacji - o sytuacji w rejonie konfliktu, co się dzieje, co się w tej sprawie robi itd. Niepewność i plotki mocno stresujące;

* obawy o sytuację rodzinną - brak wiadomości lub otrzymanie złej wiadomości, skargi żony na zachowanie się dzieci podczas długiej nieobecności męża i brak możliwości zrobienia czegokolwiek aby jej pomóc.

Czasami nie możecie wspomnieć o pojedynczym przypadku lub wydarzeniu jakie doświadczyliście w postaci stresu. W jednej chwili zebrało się zbyt dużo spraw do przekazania. Wiele warstw pełnych stresowych doświadczeń naraz złączonych w jedną całość jest zbyt dużym materiałem (chcę w tym miejscu przypomnieć o stresach będących częścią sumarycznych zdarzeń). Także istnieje możliwość, że nie reagowaliście aż do momentu gdy sytuacja ostygła. Podczas gdy znajdujecie się w samym środku wydarzeń wykonujecie swoje obowiązki zgodnie z wyuczonym zawodem, mimo wszystko jednak "to uderza" w was po ustaniu pracy.

POWSZECHNIE WYSTĘPUJĄCE FIZYCZNE REAKCJE
STRESOWE

- * drżenie;
- * palpacje;
- * zimny pot;
- * nudności, wymioty;
- * częste oddawanie moczu;
- * biegunka;
- * uczucie zawrotu głowy;
- * uczucie napięcia;
- * trudności z oddychaniem;
- * zmęczenie.

Z tego wszystkiego najważniejsze to zważanie na reakcje podobne do tych, które chociaż nie są odpowiednikiem prawdziwych chorób psychicznych, to należy traktować je jako symptomy prawdopodobnych stresów i nie ignorować ich.

POWSZECHNIE WYSTĘPUJĄCE PSYCHICZNE REAKCJE
STRESOWE

- * odtwarzanie doświadczeń po wypadkach;
- * niepokój, strach;
- * trudności ze spaniem, sny-mary;
- * zwiększenie wrażliwości;
- * ciągle poruszanie się;
- * nerwowość;

- * obniżenie samokontroli;
- * samooskarżanie się, obwinianie się, poczucie winy;
- * obojętność;
- * odsunięcie się od innych;
- * niezdolność do koncentrowania się;
- * zaburzenia pamięci;
- * smutek, depresje;
- * apatie;
- * pesymizm.

Jest to długa lista możliwych objawów, z którymi możecie się zetknąć. Naturalnie, nie wszystkie z nich jednocześnie wystąpią, być może tylko jedna lub dwie. Ludzie w tych samych sytuacjach różnie reagują i różnie to znoszą. Czasami mijają im objawy bardzo szybko a czasami trwają dłuższy czas, wobec czego należy pamiętać aby coś w tym kierunku uczynić. Lecz pamiętajmy, że są to NORMALNE reakcje (objawy) w sytuacjach nienormalnych. Czasami nie rozpoznasz po sobie, że zachowujesz się inaczej ale twoi najbliżsi i tak powinni podjąć odpowiednie działania.

SAMOPOMOC I POMOC KOLEŻEŃSKA

Podczas przebywania w obszarze konfliktów najbardziej koniecznymi czynnościami w zakresie kontrolowania stresów są osobiste formy działania jak np.: samopomoc i pomoc koleżeńska. Każdy z nas w największym stopniu jest uzależniony w pierwszej kolejności od siebie i sobie najbliższych zwracając uwagę na nasze zachowanie a także przy udzielaniu pomocy w obliczu ujawnienia się problemów. Ma to oczywiście największe zastosowanie kiedy staniemy twarzą w twarz z problematycznymi wydarzeniami. Wobec tego, w jaki sposób możecie pomóc sobie w obliczu ujawnienia się stresów? Kiedy zauważacie jakąś z wcześniej omówionych reakcji?

Prawdopodobnie każdy z was w swoim życiu znalazł się w sytuacjach krytycznych (takich chociażby jak przykre ćwiczenia, współzawodnictwo, egzaminy, kryzysy rodzinne). Jeśli nie, to na pewno doświadczyli tego koledzy lub przyjaciele. Nie zastanawiając się specjalnie długo nad tym, wykorzystując stosowne metody do pokonania tych trudności, w większości przypadków przeszliście przez to z pozytywnym skutkiem. Jest bardzo dobrą sprawą aby zapamiętać sobie te metody aby skorzystać z nich w przyszłości i nawet chociażby podczas służby w misji ONZ.

Podczas służby w obszarze misji bardzo ważnymi są samopomoc i pomoc koleżeńska w sytuacjach wymagających kontrolowania stresów zarówno w zakresie osłony przed stresami jak i przed ich skutkami. Środki te w większości są bardzo proste, jak się zorientujecie na podstawie przedstawionej niżej listy z proponowanymi technikami samopomocy.

Często o tym zapominamy ale przypominamy sobie gdy już jesteśmy w samym środku stresujących sytuacji. Wiele ludzi wyobraża sobie, że wiele bardziej skomplikowanych środków potrzeba tu, gdy tymczasem takowych nie posiadają.

Samopomoc

* zwracaj uwagę na fizyczne i psychiczne sygnały odnotowujące stres - zarówno u siebie jak i u innych. Nie ignoruj ich, ale gdy tylko je zauważysz podejmuj jakieś działania;

* stań się aktywnym - rób coś stosownego, osobiście lub z innymi, zamiast bezczynności pośród nieprzyjemnych zjawisk;

* utrzymuj kontakt z dowódcami lub ich odpowiednikami - nie odizolowuj się. Wszyscy mamy takie skłonności w obliczu tych trudności, ale to tylko pogarsza sytuację. Więc:

* nie odsuwaj się od innych;

* zasiegaj aktualnych informacji o sytuacji - niepewność jest bardzo wyczerpująca. Unikaj także słuchania krążących plotek;

* myśl optymistycznie (rozważania wewnętrzne) - jest możliwe kontrolowanie jakichś myśli nad innymi przez próby przytomnego myślenia o pomyślnych rzeczach, jak np. o sukcesach, o czymś miłym co zamierzamy realizować na urlopie lub po powrocie do domu, w przeciwieństwie do skupiania się na złych sprawach;

* zachowaj motywację i pewność - co jest także częścią pozytywnego myślenia;

* mów o doświadczeniach - myślach, wrażeniach i odczuciach. Nie zachowuj myśli w sobie. Wykorzystuj twego rówieśnika. To jest prawdopodobnie najważniejsza rada, którą mogę wam polecić. To pozwoli pomóc tobie by porównać swoje doświadczenia z innymi i przekonać

się, że prawdopodobnie inni odbierają (reagują) podobnie jak ty. Gdy jesteś sam możesz to zrobić w inny sposób;

* pisz listy lub pamiętnik - tym samym dzielisz się swymi wrażeniami w kontaktach z domownikami. Być może nie o wszystkim możesz napisać do swoich najbliższych a w tej sytuacji pomocnym ci będzie pisanie pamiętnika. Wiele ludzi, którzy nigdy tego przedtem nie czynili, stwierdziło, że była to bardzo wartościowa pomoc (rada). Dla twoich dzieci dobrym pomysłem będzie przesłanie wiadomości na taśmie magnetofonowej;

* wkorzystuj dobry humor - od czasu do czasu, wszyscy potrzebujemy śmiechu i żartów z szorstkich i bolesnych spraw. I to jest OK tak długo jak tylko nie wyolbrzymiamy i nigdy nie traktujemy serio spraw nieprzyjemnych;

* korzystaj ze świeżego powietrza i ćwiczeń relaksacyjnych - gdy spostrzeżesz, że twój oddech jest zbyt krótki, szybki i sprawia trudności z napięciem;

* stosuj prawidłowe odżywianie się i sen przestrzegaj higieny osobistej - być może są to aż nadto oczywiste środki, lecz mamy wrażenie, że ludzie nie zdają sobie sprawy z rangi ich znaczenia w obliczu trudnych wydarzeń.

Pomoc koleżeńska

Wiele z ww, środków może być wykorzystane przez kolegów, gdy dostrzegą oni sygnały stresu. Stąd też metoda pomocy koleżeńskiej jest także istotna we wspieraniu towarzyszy do stosowania techniki pomocy koleżeńskiej. Wykaz, który niżej przedstawiono może być uzupełniony następującymi uwagami:

- * okazuj swoje zainteresowanie rówieśnikom:
- * okaż swoją pomoc i wsparcie:

- * wzmacniaj spójność grupy;
- * uczestnicz we wspólnych przedsięwzięciach;
- * udzielaj rówieśnikom szczerych informacji o żywności;
- * przeciwdziałaj krążącym plotkom;
- * szybko integruj nowych członków.

PORADY DLA RODZINY

Dla rodzin których żołnierze pełnią służbę z dala od domów w obszarach misji ONZ, na okres tej służby posiadamy następujące porady:

* Dobre przygotowanie rodziny a to w zakresie: przestrzegania zasad ubezpieczenia, praktycznych czynności z odbiorem pensji, zapłat za rachunki i techniczne opłaty za utrzymanie domu.

* Utrzymanie stałego kontaktu z żołnierzem. Jest bardzo miłym otrzymywanie listów, wycinków z prasy, taśm z nagraniami i rysunków wykonanych przez dzieci. Więc piszcie nawet wówczas, gdy poczta funkcjonuje nieregularnie.

* Organizowanie życia domowego na tym samym poziomie jak to miało miejsce przed wyjazdem żołnierza na misję, tak jak gdyby nic się nie zmieniło.

* Pozostawanie w kontaktach z rodziną i przyjaciółmi.

Nie izolujcie się od innych, gdyż ciągle jesteście postrzegani jako część tej samej pary. Róbcie te same czynności co uprzednio.

* Poinformujcie szkołę /przedszkole/. Także dzieci inaczej reagują podczas nieobecności rodzica chociażby poprzez nocne moczenia, trudności w spaniu, przejawianiu agresywności. Jest ważne aby nauczyciele znali sytuację domową dziecka i byli przygotowani na zmiany w jego zachowaniu.

* Docieraj do aktualnych informacji o sytuacji w rejonie misji. Nie wahaj się skontaktować z pułkiem lub Centrum Dowódczo-Operacyjnym Armii, gdy usłyszysz o wydarzeniach w środkach masowego przekazu które wprawiają ciebie w niepokój. I łatwiej jest ustalić to o

czym wiesz - domysły które mogą tobą kierować są okropnie niezdolne. Wykonaj telefon do najbliższych znajomych innych żołnierzy przebywających w misji (np. dzwoń do członków swojej grupy rodzin wojskowych).

* Koncentruj się na teraźniejszości, co możesz zrobić zamiast przemawiania się i zadreżniania nieobecnością drogiej Ci osoby.

* Rozmawiaj z innymi, jeśli to możliwe z osobami w podobnej jak twoja sytuacji. Jest to bardzo pomocne gdyż oni wiedzą jak kto się czuje. Wobec czego organizujcie się w tzw. grupy wsparcia.

INFORMACJA ODTWARZAJĄCA ZAISTNIAŁĄ SYTUACJĘ WYDARZENIA STRESUJĄCEGO

Kilka razy wspominałam o wykorzystaniu informacji po wydarzeniach szczególnie stresujących i wypadkach. W tym przypadku nie mówię o informacji - odprawie o charakterze technicznym lub operacyjnym ale o szczególnej formie informacji nazwanej ("Critical Incident Stress Debrief") - CISD informacja odtwarzająca sytuację w stresującym niebezpiecznym wypadku.

Ta metoda została zapoczątkowana pierwotnie w stanach Zjednoczonych (z przeznaczeniem dla personelu wojskowego i przestrzegania prawa) i Norwegii. Obecnie jest to szeroko stosowane w wielu państwach zachodnich i to zarówno w wojsku jak i w cywilu.

Sytuacje w których zaleca się stosowanie tego są następujące:

- * wypadki i nieszczęścia większe;
- * zranienie lub śmierć kolegi;
- * "niedoszły wypadek" - wydarzenie które mogło mieć dramatyczne konsekwencje.

Ponieważ nie ma nic o tym w tym wykładzie postaram się udzielić, trochę więcej informacji o tej działalności:

CISD jest "pewnymi ramami określoną formą grupowej dyskusji o nieszczęśliwym wypadku", o przemyśleniach, wrażeniach i relacjach. To oznacza że prowadziliśmy taką dyskusję według kolejnych punktów określonej struktury składającej się z 7 następujących faz:

1) Przedstawienie: celu, i podstawowych zasad prowadzenia spotkania.

2) Fakty, miejsce odtwarzania zdarzenia. Bardzo często osoby, które uczestniczyły w zdarzeniu mają zniekształcony, fragmentaryczny i chaotyczny obraz tego co się wydarzyło. Ludzie postrzegają zjawisko z perspektywy i innej roli. Grupowa rekonstrukcja zjawiska pomaga lepiej je zrozumieć to tak jakby układanie w jedną całość rebusu z wymieszanego zestawu jego słów. Polega to na zadawaniu pytań uczestnikom spotkania - kim są, jakie mieli zadania i jak potoczyły się zdarzenia.

3) Myśli i odczucia, na czym skoncentrowane było myślenie i sens odczuć uczestników w czasie zdarzenia, zaraz po tym i jak to wygląda obecnie. Jeśli ono nie jest wrywkowe i zwietrzałe, może być spaczne i błędnie interpretowane przez wszystkich lub niektórych. Dla przykładu dźwięki, zapachy, dotykanie rannych lub zwiędzonych części ciała mogą na długo pozostawać w pamięci i mylić wydarzenia, jeśli nie uleciały z pamięci. Członkowie grup mogą mieć pytania o ich pierwsze najważniejsze myśli.

4) Reakcje, gdzie nastąpił podział pomiędzy reakcjami fizycznymi i emocjonalnymi. W tym miejscu, uczestnicy spotkania odpowiadają na pytania typu:

Co osobiście dla ciebie było najgorszą rzeczą w tym wypadku? O czym najbardziej chciałbyś zapomnieć z tego wypadku? Jak myślisz? - której części wypadku nie zapomnisz nigdy?

5) Normalizacja, moment w którym udziela się informacji o normalności aktów reakcji w określonych sytuacjach stresowych.

6) Przgotowanie na najbliższy czas, włączając stosowną strategię przekazu relacji dla rodziny, kolegów i osobiste podejście do codziennych obowiązków. Na przykład sposób przekazania dzieciom wydarzeń po zakończeniu pracy.

7) Zamknięcie - podsumowanie, ocena, dalsze czynności, możliwości dalszej pomocy.

Optymalny czas na przeprowadzenie to czas po 24-72 godzinach od wypadku. Jakkolwiek może nastąpić to nieco później (jednak nie później niż po kilku tygodniach), nie wcześniej jednak zanim nie minął pierwszy szok u osób uczestniczących.

Cele - CISD przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1

CEL "CISD"
<p>Celem jest:</p> <ul style="list-style-type: none">* osłonić / zredukować nieporządane skutki powypadkowe;* opisanie wrażeń i reakcji* wzmocnienie spójności koleżeńskiej i wsparcia koleżeńskiego* normalizacja reakcji* udzielenie porad* ochrona w czasie urlopów chorobowych i przedłużających się problemów

Na podstawie tego zauważacie, że jednym z celów jest wzmożenie spójności koleżeńskiej w grupie. To pomaga zarówno w normalizacji (ujrzenie podobieństwa w reakcjach) jak i przeciwdziała próbom izolowania się które mają często miejsce po poważnych wypadkach, (dotknięte osoby czują się odsunięte od środowiska, a ponieważ nie wiedzą co robić - nic nie robią).

CISD nie jest terapią, ale edukacją, wentylem, przygotowaniem i redukowaniem błędnego rozumowania.

CISD musi być prowadzone przez specjalnie wytrenowany personel. Wielu spośród psychologów w Wydziale Psychologii jest przygotowanych do prowadzenia tego i stosowaliśmy tę metodę wiele razy w sytuacjach po wypadkach, w większości takich gdzie ktoś został zabity.

OGÓNE SPOSTRZEŻENIA O SKUTKACH POWYPADKOWYCH

Czasami skutki doznane podczas doświadczonych przeżyć pełnych stresów nie ujawniają się aż do momentu powrotu do domu i otoczenia przepelnionego pokojową atmosferą. Wówczas okazywane reakcje muszą być bardzo zbliżone do tych, przedstawionych w załączniku 2 a możemy je podsumować następująco:

- * zakłócenia snu;
- * brak wypoczynku;
- * obawy;
- * ponowne przeżywanie doświadczonych wydarzeń;
- * izolowanie się;
- * drażliwość;
- * przejawy emocjonalności;
- * robienie sobie wyrzutów, odczuwanie winy;
- * agresywność, nienawiść;
- * brak pamięci;
- * problemy z koncentracją;
- * zmiana wartości życiowych;
- * dolegliwości fizyczne (patrz załącznik 2).

KILKA UWAG O SPOSOBACH POŁĄCZENIA Z RODZINĄ

* Bedac pacjentem. Pozwoli to poświęcić trochę czasu na wszystko nie tylko na podreperowanie zdrowia fizycznego ale także na zmianę mentalności. Nowy rytm życia nie jest absorbowany natychmiast.

* Połączenie się z zastałymi wydarzeniami, zarówno z tymi odbieranymi z rejonów misji i z tym zastanymi w domu. Nie krytykuj zastanych w domu zmian w wyniku działalności współmałżonka. On/ona/ zrobili to ponieważ sami musieli podjąć decyzję. Pamiętaj, że ludzie mogą szybciej niż się tego spodziewasz stracić zainteresowanie twoimi opowiadaniem. Będą chcieli rozmawiając z tobą mówić także o swoich własnych doświadczeniach nawet wówczas gdy uważasz, że są one mniej interesujące.

* Znajdź czas na:

- wypoczynek. Będziesz prawdopodobnie potrzebował dużo więcej niż normalnie wypoczynku i snu. Rodzina może mieć trudności z zaakceptowaniem tego faktu, ponieważ opuszczasz ją gdy już wreszcie jesteś w domu by uczestniczyć w ich wspólnym życiu;

- twoich ukochanych. Rodzina i przyjaciele będą wszyscy chcieli spotkać się z tobą bardzo szybko, i musisz zabezpieczyć sobie czas dla osób Ci najbliższych a szczególnie dla współmałżonka i dzieci;

- dla siebie. Możesz potrzebować więcej czasu dla siebie samego niż zwykle na proces adaptacji do codzienności oraz przejścia przez doznane doświadczenia i wrażenia.

* Weź pod uwagę, że twoi najbliżsi w domu mogli także mieć ciężkie doświadczenia. Nie staraj się robić porównań kto miał gorsze przeżycia,

nawet wówczas gdy te domowe wydają się zupełnie śmiesznie małymi w porównaniu z twoimi.

* Wykorzystaj swoich towarzyszy - jeśli to możliwe, bądź z nimi w kontakcie. Jest bardzo porządane aby dzielić się doświadczeniami z ludźmi którzy pracowali razem z wami.

* Przejawy reakcji uznaj za normalne zjawisko

* Jeśli tego potrzebujesz, szukaj pomocy wówczas gdy objawy stresowe przedłużają się i ty lub twoje otoczenie martwi się twoją sytuacją. Przedstawiciele grupy służby zdrowia psychicznego mogą w tym być przydatni, jak chociażby personel medyczny, pracownicy socjalni, psychologowie lub kapelani.

