

**ZATWIERDZAM**

Komendant Główny  
Państwowej Straży Pożarnej  
gen. brygadier Andrzej Bartkowiak  
/podpisano kwalifikowanym podpisem elektronicznym/



**KOMENDA GŁÓWNA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**

**MODUŁ PSYCHOEDUKACYJNY:  
  
KRYZYS PSYCHICZNY,  
DEPRESJA,  
ZACHOWANIA SUICYDALNE:  
PROFILAKTYKA I INTERWENCJA**

Warszawa 2023 r

**Opracowanie merytoryczne – psychologzy Państwowej Straży Pożarnej:**

- ✓ st. kpt. Maja Hain, KW PSP Olsztyn
- ✓ mł. bryg. Anna Kubicka, KG PSP
- ✓ st. bryg. Cezary Dobrodziej, (w stanie spoczynku)

Opracowanie na podstawie programu szkolenia doskonalącego dla kadry kierowniczej i dowódczej Państwowej Straży Pożarnej z zakresu ochrony zdrowia psychicznego „Kryzys psychiczny, depresja, zachowania suicydalne: profilaktyka i interwencja” Warszawa 2016 r.

**Konsultacja:**

- ✓ psychologzy realizujący zadania Systemu Pomocy Psychologicznej w PSP,
- ✓ Magdalena Stajszczak, Naczelnik Wydziału Wsparcia Programowo - Metodycznego w Biurze Edukacji Komendy Głównej PSP.

## 1. Oczekiwane rezultaty

Głównym założeniem modułu jest uwrażliwienie kadry kierowniczej i dowódczej PSP na problem kryzysów psychicznych oraz ich konsekwencji (m. in. depresji, zachowań suicydalnych), których mogą doświadczyć ich współpracownicy i podwładni, a także wskazanie sposobów organizowania profilaktyki i profesjonalnej pomocy.

## 2. Grupa docelowa i uczestnicy

Moduł przeznaczony jest w szczególności dla kadry kierowniczej i dowódczej Państwowej Straży Pożarnej.

Wskazana liczebność grupy do realizacji zajęć – do 15 osób.

## 3. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia prowadzone są przez psychologa zatrudnionego w Państwowej Straży Pożarnej. Zajęcia może realizować również specjalista z dziedziny psychiatrii.
- b. Zajęcia należy prowadzić w formie interaktywnej, obejmującej m.in.: wykład, dyskusje, materiały filmowe, ćwiczenia oraz trening umiejętności.
- c. Pomieszczenie, w którym prowadzone będą zajęcia musi być dostosowane do liczebności grupy, wyposażone w tablicę lub flipchart, rzutnik, komputer z dostępem do Internetu i głośniki.
- d. Omawiając zagadnienia związane z kryzysami psychicznymi i ich konsekwencjami prowadzący zajęcia powinien odnosić poruszane treści do doświadczeń i sytuacji związanych ze służbą.
- e. Prowadzący zajęcia powinien przygotować dla uczestników wykaz miejsc, w których oferowana jest profesjonalna pomoc dla osób, które doświadczają kryzysów psychicznych.
- f. Czas przewidziany na realizację tematu – 3 godziny dydaktyczne.

## 4. Treści i zagadnienia

### **Kryzys psychiczny i jego konsekwencje dla funkcjonowania człowieka**

#### **Poruszane zagadnienia:**

- cechy kryzysu psychicznego,
- konsekwencje kryzysu psychicznego dla funkcjonowania człowieka.

#### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu uczestnik powinien:*

- wyjaśnić zjawisko kryzysu psychicznego,
- scharakteryzować cechy kryzysu psychicznego,
- wymienić negatywne konsekwencje kryzysu psychicznego dla funkcjonowania człowieka (w sferze: poznawczej, emocjonalnej, fizycznej i społecznej),
- wymienić pozytywne konsekwencje kryzysu psychicznego dla funkcjonowania człowieka (w sferze: poznawczej, emocjonalnej, fizycznej i społecznej).

## **Człowiek w kryzysie – depresja a zachowania suicydalne**

### **Poruszane zagadnienia:**

- funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze, fizyczne, społeczne człowieka w depresji,
- zachowania suicydalne,
- czynniki protekcyjne zachowań suicydalnych.

### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu uczestnik powinien:*

- opisać objawy emocjonalne, poznawcze, behawioralne, społeczne depresji,
- podać przykłady zachowań suicydalnych,
- wymienić czynniki protekcyjne zachowań suicydalnych,
- wymienić czynniki ryzyka zachowań suicydalnych,
- zidentyfikować sygnały zagrożenia suicydalnego.

## **Profilaktyka, diagnoza, ocena ryzyka, leczenie w kryzysie suicydalnym z perspektywy służby**

### **Poruszane zagadnienia:**

- profilaktyka, diagnoza oraz leczenie w kryzysach suicydalnych,
- organizowanie pomocy dla osób w kryzysie.

### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu uczestnik powinien:*

- wyjaśnić konieczność organizowania oddziaływań profilaktycznych w zakresie ochrony zdrowia psychicznego dla podległych funkcjonariuszy i pracowników,
- określić rolę przełożonego, psychologa PSP oraz specjalistów z obszaru ochrony zdrowia psychicznego z placówek MSW w organizowaniu profilaktyki oraz prowadzeniu diagnozy i leczenia w kryzysach suicydalnych,
- zaplanować i zorganizować konstruktywne działania pomocowe dla osoby doświadczającej kryzysu psychicznego.

## LITERATURA

1. Althaus D., Hegerl U., Reiners H., „Depresja?”, Wyd. Media Rodzina 2015.
2. Fortuna P., „Studium przypadku w praktyce szkoleniowej - czyli jak uczyć się na doświadczeniach innych”, GWP, Gdańsk, 2010.
3. Fortuna P., Łaguna M., „Przygotowanie szkolenia, czyli jak dobry początek prowadzi do sukcesu”, GWP, Gdańsk 2009.
4. Gromnicka D., „Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim”, Wyd. Edgard Samo Sedno, 2012.
5. Hołyst B., „Suicydologia”, Wyd. LexisNexis 2002.
6. Jamison Kay R., „Noc szybko nadchodzi: zrozumieć samobójstwo, by mu zapobiec”, Wyd. Zysk i S-ka 2004.
7. Johnstone M., „Mój czarny pies Depresja” Wyd. Media Rodzina 2010.
8. Johnston M., Johnston A., „Życie pod psem, który wabi się Depresja”, Wyd. Media Rodzina 2015.
9. Łuba M., „Suicydalne pogorzelisko” Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
10. Kabat- Zinn J., „Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból”, Wyd. Czarna Owca 2013.
11. Kępiński A., „Melancholia”, PZWL, Warszawa 1974.
12. Kozak A., Łaguna M., „Metody prowadzenia szkoleń – czyli niezbędnik trenera”, GWP, Gdańsk 2009.
13. Kubicka A., „Przywrócić nadzieję”, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
14. Lipczyński A., „Psychologiczna interwencja w sytuacjach kryzysowych”, Centrum Doradztwa i Informacji Difin, 2007.
15. Piotrowicz D., „Negocjacje kryzysowe i policyjne. Wybrane zagadnienia psychologiczne i kryminologiczne”, Wyd. Dariusz Piotrowicz 2010.
16. Ringel E., „Gdy życie traci sens: rozważania o samobójstwie” Wyd. Glob, 1987.
17. Różycka M., „Jak nie zwariować” Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
18. Sheehy N., O'Connor R., „Zrozumieć samobójcę”, GWP, Gdańsk 2002.
19. Urban M., „Niekonwencjonalne metody szkoleniowe - czyli jak uatrakcyjnić zajęcia”, GWP, Gdańsk 2010.
20. Wyrozębski M., „Próby samobójcze okiem PSP”, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
21. Zwoliński A., „Samobójstwo jako problem osobisty i publiczny”, WAM, Kraków 2013.