

ZATWIERDZAM

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



**KOMENDA GŁÓWNA
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ**

**MODUŁ PSYCHOEDUKACYJNY:
STRES TRAUMATYCZNY W ZAWODZIE
STRAŻAKA PAŃSTWOWEJ STRAŻY
POŻARNEJ**

Warszawa 2023 r.

Opracowanie merytoryczne – psychologzy Państwowej Straży Pożarnej:

- ✓ st. kpt. Joanna Pluczyńska (w stanie spoczynku)
- ✓ mgr Marta Lwowska KM PSP Warszawa
- ✓ mł. kpt. Ewelina Popławska-Szpak KW PSP Białystok
- ✓ str. Wojciech Wosiak KW PSP Wrocław

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

Założeniem modułu jest zdobycie przez uczestników umiejętności rozpoznawania zdarzeń o charakterze traumatycznym, na które narażeni są podczas pełnienia służby w PSP, zrozumienie ich dynamiki i mechanizmów odróżniających je od innego rodzaju stresorów oraz autodiagnoza i uwrażliwienie słuchaczy na potencjalne konsekwencje jakie stres traumatyczny może powodować dla ich zdrowia i kondycji psychicznej, a także przedstawienie możliwości zapobiegania i leczenia, które są dostępne dla funkcjonariuszy i pracowników w ramach służby i poza nią.

2. Grupa docelowa i uczestnicy

Moduł przeznaczony jest dla wszystkich funkcjonariuszy i pracowników cywilnych 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.
- 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 ze zdarzeniami o charakterze traumatycznym prowadzący zajęcia powinien odnosić poruszane treści do doświadczeń i sytuacji związanych ze służbą.
- e. Czas przewidziany na realizację tematu – 3 godziny dydaktyczne.

4. Treści i zagadnienia

Trauma i stres traumatyczny – podstawowe pojęcia

Poruszane zagadnienia:

- pojęcie zjawiska traumy w wymiarze psychologicznym,
- przykłady zdarzeń traumatycznych w zawodzie strażaka,
- charakterystyka etapów reakcji stresowej,
- dynamika traumy.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wyjaśnić podstawowe pojęcia związane z traumą i stresem traumatycznym,
- zróżnicować pojęcie traumy od stresu i kryzysu,
- zidentyfikować zdarzenia o charakterze traumatycznym,
- opisać prawidłowy oraz nieprawidłowy przebieg reakcji człowieka na stres traumatyczny w czasie.

Autodiagnoza wpływu zdarzeń traumatycznych na funkcjonowanie i kondycję psychofizyczną

Poruszane zagadnienia:

- charakterystyka człowieka w stresie traumatycznym,
- źródła doświadczanego stresu,
- objawy wynikające z doświadczenia stresu pourazowego (ASD/PTSD/STSD),
- zaburzenia występujące u osób doświadczających stresu pourazowego np. uzależnienia, depresja.

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- wymienić objawy stresu pourazowego,
- zidentyfikować u siebie symptomy wynikające z doświadczania stresu,
- opisać mechanizmy podtrzymujące objawy i uniemożliwiające powrót do zdrowia.

Profilaktyka zaburzeń związanych ze stresem traumatycznym

Poruszane zagadnienia:

- promocja zdrowego stylu życia jako podstawa profilaktyki stresu traumatycznego.
- wzmacnianie osobistej odporności psychicznej.
- profilaktyka stresu traumatycznego dostępna w ramach służby w PSP,

Cele szczegółowe:

W wyniku realizacji tematu słuchacz powinien:

- zidentyfikować własne zasoby oraz obszary do pracy nad wdrażaniem zdrowego stylu życia.
- omówić różne strategie radzenia sobie ze stresem.
- wskazać dostępne formy pomocy psychologicznej w służbie i poza nią oraz jak z nich skorzystać aby chronić siebie przed skutkami stresu pourazowego,

LITERATURA

1. Chodkiewicz J. Polska Adaptacja Gotlandzkiej Skali Męskiej Depresji (GDMS) Wolfganga Rutza "Postępy Psychiatrii i Neurologii" 2017; 26(1) str.:13-23
2. Gałęcki Piotr (red.), Pilecki Maciej „DSM-5 KRYTERIA DIAGNOSTYCZNE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH”; Wydawnictwo: Urban & Partner 2019
3. Ogińska-Bulik N. "Dwa oblicza traumy. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych u pracowników służb mundurowych." Difin Warszawa 2015
4. Popiel A., Zawadzki B., Pragłowska E., Habrat P., Gajda P. "Skuteczne działanie w stresie. Program profilaktyki PTSD dla osób narażonych na traumatyzację zawodową." GWP Sopot 2019
5. Real T. "Nie chcę o tym mówić. Jak poradzić sobie z męską depresją." Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2020
6. Urban M. "Niekonwencjonalne metody szkoleniowe." GWP Sopot 2019
7. Sapolsky R. M. „Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu." Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2012
8. Zdankiewicz-Ścigała E. „Aleksytymia i dysocjacja jako podstawowe czynniki zjawisk potraumatycznych." Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR Warszawa 2017
9. Strefa Psyche Uniwersytetu SWPS: " Stres chroniczny - od pandemii do wojny"
<https://www.youtube.com/watch?v=yW47bcFXrE4&t=2246s>