



KOMENDA GŁÓWNA  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ  
BIURO SZKOLENIA

**PROGRAM 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

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

- ✓ mł. kpt. Maja Hain, Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Olsztynie;
- ✓ kpt. Anna Kubicka, Komenda Wojewódzka Państwowej Straży Pożarnej w Warszawie;
- ✓ st. bryg. Cezary Dobrodziej, Komenda Główna Państwowej Straży Pożarnej.

**Konsultacja merytoryczna:**

- ✓ psychologzy realizujący zadania Systemu Pomocy Psychologicznej w PSP:
  - mł. kpt. Piotr Buciński, KM PSP w Warszawie,
  - mł. kpt. Jakub Gózdź, KW PSP w Kielcach,
  - mł. kpt. Magdalena Jaźwińska, SP PSP w Bydgoszczy,
  - mł. kpt. Beata Jedlina-Bazyłuk, KW PSP w Lublinie,
  - str. Małgorzata Rączka, KW PSP w Warszawie,
  - Anna Kacperczyk, KW PSP w Łodzi,
  - Magdalena Poczesna, Szkoła Główna Służby Pożarniczej,
- ✓ szkoły i komendy wojewódzkie Państwowej Straży Pożarnej.

**Konsultacja metodyczna:**

- ✓ Magdalena Stajszczak, Naczelnik Wydziału Programów Kształcenia, Szkolenia i Doskonalenia Zawodowego w Biurze Szkolenia Komendy Głównej PSP.

## Spis treści

<b>I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO - WYCHOWAWCZE .....</b>	<b>4</b>
1. Cel szkolenia .....	4
2. Sylwetka absolwenta .....	4
3. Warunki przyjęcia na szkolenie .....	4
<b>II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO .....</b>	<b>6</b>
1. Organizacja szkolenia .....	6
2. Zalecenia i wskazówki metodyczne .....	6
3. Plan nauczania .....	7
<b>III. TREŚCI KSZTAŁCENIA .....</b>	<b>8</b>
1. Kryzys psychiczny i jego konsekwencje dla funkcjonowania człowieka.....	8
2. Człowiek w kryzysie – depresja a zachowania suicydalne .....	9
3. Profilaktyka, diagnoza, ocena ryzyka, leczenie w kryzysie suicydalnym z perspektywy służby .....	10
<b>LITERATURA .....</b>	<b>11</b>
<b>ZAŁĄCZNIK - ankieta ewaluacyjna .....</b>	<b>12</b>

Warszawa, dnia 13 kwietnia 2016 r.

**ZATWIERDZAM**  
ZASTĘPCA KOMENDANTA GŁÓWNEGO  
PAŃSTWOWEJ STRAŻY POŻARNEJ

nadbryg. Gustaw Mikołajczyk

## I. ZAŁOŻENIA DYDAKTYCZNO – WYCHOWAWCZE

### 1. Cel szkolenia

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

### 2. Sylwetka absolwenta

Po ukończonym szkoleniu słuchacz powinien:

#### a. w sferze poznawczej:

- wymieniać zagrożenia dla zdrowia i kondycji psychofizycznej współczesnego człowieka;
- wyjaśniać pojęcia: kryzys psychiczny, depresja, zachowania suicydalne;
- identyfikować czynniki ryzyka kryzysów psychicznych, depresji, zachowań suicydalnych oraz czynniki protekcyjne zachowań suicydalnych;
- tłumaczyć konsekwencje nierozwiązanych kryzysów psychicznych;
- określać potrzeby i kierunki profilaktyki w zakresie ochrony zdrowia psychicznego w służbie;
- wymieniać dostępne formy pomocy oraz możliwości ich organizowania dla osób w kryzysie psychicznym, depresji lub demonstrujących zachowania suicydalne.

#### b. w sferze praktycznej:

- wdrażać działania z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego;
- planować i podejmować konstruktywne działania wobec osoby w kryzysie psychicznym;
- organizować wsparcie i pomoc długoterminową.

#### c. w sferze motywacyjnej, mieć ukształtowane postawy:

- otwartości na prowadzenie kompleksowych oddziaływań profilaktycznych w obszarze ochrony zdrowia psychicznego;
- odpowiedzialności za stan psychofizyczny podwładnych i współpracowników;
- odpowiedzialności za zorganizowanie i udzielenie pomocy podwładnym i współpracownikom doświadczającym kryzysu psychicznego.

### 3. Warunki przyjęcia na szkolenie

Szkolenie dedykowane jest dla kadry kierowniczej i dowódczej ze wszystkich jednostek organizacyjnych Państwowej Straży Pożarnej.

W szkoleniu powinni uczestniczyć: komendanci wojewódzcy Państwowej Straży Pożarnej i ich zastępcy, komendanci szkół Państwowej Straży Pożarnej i ich zastępcy, naczelnicy wydziałów komend wojewódzkich i szkół Państwowej Straży Pożarnej oraz ich zastępcy, komendanci powiatowi/ miejscy Państwowej Straży Pożarnej i ich zastępcy, dowódcy jednostek ratowniczo-gaśniczych Państwowej Straży Pożarnej i ich zastępcy.

W szkoleniu mogą również uczestniczyć naczelnicy wydziałów komend powiatowych/ miejskich Państwowej Straży Pożarnej.

## II. REALIZACJA PROCESU DYDAKTYCZNEGO

### 1. Organizacja szkolenia

- a. Szkolenie jest realizowane w ramach doskonalenia zawodowego kadry kierowniczej i dowódczej Państwowej Straży Pożarnej, według harmonogramu opracowanego przez psychologa komendy wojewódzkiej lub szkoły Państwowej Straży Pożarnej, zatwierdzonego odpowiednio przez komendanta wojewódzkiego Państwowej Straży Pożarnej lub komendanta szkoły Państwowej Straży Pożarnej.
- b. Podstawą organizacji procesu dydaktycznego jest plan nauczania. Podstawową formą nauczania jest lekcja, której odpowiada jedna godzina dydaktyczna trwająca 45 minut.
- c. Zajęcia należy prowadzić w grupach do 25 osób.
- d. Szkolenie prowadzone jest przez psychologa zatrudnionego w Państwowej Straży Pożarnej.
- e. Uczestnicy potwierdzają udział w szkoleniu podpisem na liście obecności zawierającej następujące dane: stopień, imię i nazwisko, nazwę jednostki oraz stanowisko osoby uczestniczącej w zajęciach.
- f. Uczestnicy szkolenia otrzymują zaświadczenie o ukończeniu szkolenia, zgodne ze wzorem określonym w załączniku nr 1. Zaświadczenie wydaje odpowiednio właściwy ośrodek szkolenia w komendzie wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej lub szkoła Państwowej Straży Pożarnej.
- g. Po zakończeniu szkolenia jego uczestnicy wypełniają ankietę oceniającą szkolenie oraz sposób prowadzenia zajęć. Wzór ankiety ewaluacyjnej określa załącznik nr 2.

### 2. Zalecenia i wskazówki metodyczne

- a. Zajęcia należy prowadzić w formie wykładu interaktywnego, obejmującego m.in.: wykład, dyskusje, materiały filmowe przedstawiające przypadki osób w kryzysie psychicznym, chorujących na depresję, w kryzysie suicydalnym.
- b. Prowadzący zajęcia w trakcie realizacji tematów przewidzianych w planie nauczania, powinni zwracać uwagę na:
  - poprawną terminologię,
  - wykorzystanie przykładów związanych ze służbą,
  - kształtowanie odpowiednich umiejętności, postaw, zachowań i motywacji.
- c. W trakcie szkolenia należy zapewnić warunki do realizacji celu głównego oraz celów szczegółowych, poprzez:
  - przestrzeganie zasad nauczania,
  - łączenie metod asymilacji wiedzy z metodami samodzielnego dochodzenia do wiedzy.
- d. Zajęcia powinny być realizowane w pomieszczeniach zapewniających odpowiednie warunki higieny szkolnej oraz zaopatrzonych zarówno w proste, jak i techniczne środki dydaktyczne (np. tablica lub flipchart, rzutnik, komputer).
- e. W toku szkolenia prowadzący powinien sprawdzać uwagę słuchaczy poprzez np.: moderowanie dyskusji, analizę przypadku.

### 3. Plan nauczania

L.p.	Temat	Liczba godzin		
		T	P	R
1.	Kryzys psychiczny i jego konsekwencje dla funkcjonowania człowieka	1	-	1
2.	Człowiek w kryzysie – depresja a zachowania suicydalne	1	-	1
3.	Profilaktyka, diagnoza, ocena ryzyka, leczenie w kryzysie suicydalnym z perspektywy służby	1	-	1
<b>RAZEM</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>

T – zajęcia teoretyczne, P – zajęcia praktyczne, R – razem

### III. TREŚCI KSZTAŁCENIA

#### 1. Kryzys psychiczny i jego konsekwencje dla funkcjonowania człowieka – 1T

##### **Materiał nauczania:**

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

##### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz 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).



## **2. Człowiek w kryzysie – depresja a zachowania suicydalne – 1T**

### **Materiał nauczania:**

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

### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz 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.

### **3. Profilaktyka, diagnoza, ocena ryzyka, leczenie w kryzysie suicydalnym z perspektywy służby – 1T**

#### **Materiał nauczania:**

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

#### **Cele szczegółowe:**

*W wyniku realizacji tematu słuchacz 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, Poznań 2015.
2. Fortuna P., „Studium przypadku w praktyce szkoleniowej – czyli jak uczyć się na doświadczeniach innych”, Wyd. 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 2012.
5. Hołyst B., „Suicydologia”, Wyd. LexisNexis, Warszawa 2002.
6. Jamison Kay R., „Noc szybko nadchodzi: zrozumieć samobójstwo, by mu zapobiec”, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004.
7. Johnstone M., „Mój czarny pies Depresja”, Wyd. MEDIA RODZINA, Poznań 2010.
8. Johnston M., Johnston A., „Życie pod psem, który wabi się Depresja”, Wyd. MEDIA RODZINA, Poznań 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”, Wyd. PZWL, Warszawa 1974.
12. Kozak A., Łaguna M., „Metody prowadzenia szkoleń – czyli niezbędnik trenera”, Wyd. 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, Warszawa 2007.
15. Piotrowicz D., „Negocjacje kryzysowe i policyjne. Wybrane zagadnienia psychologiczne i kryminologiczne”, Wyd. Dariusz Piotrowicz, Warszawa 2010.
16. Ringel E., „Gdy życie traci sens: rozważania o samobójstwie”, Wyd. Glob, Szczecin 1987.
17. Różycka M., „Jak nie zwariować”, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
18. Sheehy N., O'Connor R., „Zrozumieć samobójcę” Wyd. GWP, Gdańsk 2002.
19. Urban M., „Niekonwencjonalne metody szkoleniowe – czyli jak uatrakcyjnić zajęcia”, Wyd. GWP, Gdańsk 2010.
20. Wyrozębski M., „Próby samobójcze okiem PSP”, Przegląd Pożarniczy Nr 4/2015.
21. Zwoliński A., „Samobójstwo jako problem osobisty i publiczny”, Wyd. WAM, Kraków 2013.



.....  
(pieczęć podłużna)

## ZAŚWIADCZENIE

.....  
(imię i nazwisko)

urodzon .... dnia ..... r.

w ..... woj. ....

ukończył .....

### szkolenie doskonalące

**dla kadry kierowniczej i dowódczej Państwowej Straży Pożarnej z zakresu  
ochrony zdrowia psychicznego – kryzys psychiczny, depresja, zachowania suicydalne:  
profilaktyka i interwencja**

przeprowadzone w .....

w dniu ..... r.

według programu z dnia .....

zatwierdzonego przez .....

....., dnia .....r.  
(miejsowość)

Nr .....

ORGANIZATOR

.....  
(pieczęć, podpis)

L.p.	Temat	Liczba godzin		
		T	P	R
1.	Kryzys psychiczny i jego konsekwencje dla funkcjonowania człowieka	1	-	1
2.	Człowiek w kryzysie – depresja a zachowania suicydalne	1	-	1
3.	Profilaktyka, diagnoza, ocena ryzyka, leczenie w kryzysie suicydalnym z perspektywy służby	1	-	1
<b>RAZEM</b>		<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>

T – zajęcia teoretyczne, P – zajęcia praktyczne, R – razem

Nazwa szkolenia:

.....

Data i miejsce szkolenia:

.....

**ANKIETA OCENY SZKOLENIA***Szanowni Państwo!*

*Informacje, które zostaną uzyskane z niniejszej ankiety, posłużą jako wskazówki do podniesienia poziomu szkolenia, w którym Państwo uczestniczą, a także skuteczności i atrakcyjności następnych szkoleń. Uprzejmie proszę o udzielenie odpowiedzi na wszystkie pytania oraz wpisanie uwag, które mogłyby wpłynąć na podniesienie jakości szkolenia, w którym Państwo uczestniczyli. Udzielając odpowiedzi proszę dokonać oceny, zaznaczając  właściwą liczbę, zgodnie z opisaną poniżej skalą:*

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

1. W jakim stopniu ukończone szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

2. Jak ocenia Pani/Pan przydatność zdobytych informacji pod względem podnoszenia własnych kompetencji i umiejętności?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

3. W jakim stopniu uzyskane informacje pogłębiły Pani/Pana wiedzę z omawianego na szkoleniu obszaru?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

4. Czy nabyte na szkoleniu kompetencje wykorzysta Pani/Pan w życiu zawodowym?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

5. Jak ocenia Pani/Pan przygotowanie merytoryczne osoby prowadzącej szkolenie?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

6. Jak ocenia Pani/Pan sposób przekazywania informacji przez prowadzącego szkolenie?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

7. Jak ocenia Pani/Pan szkolenie od strony organizacyjnej?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

8. Jak ocenia Pani/Pan ogólną atmosferę ukończonego szkolenia?

Bardzo dobrze	Dobrze	Średnio	Słabo	Bardzo słabo
5	4	3	2	1

9. Inne uwagi i sugestie:

.....

.....

.....

.....

10. Jakie inne treści Pani/Pana zdaniem powinny być uwzględnione w kolejnych szkoleniach tego typu?

.....

.....

.....

.....

## **METRYCZKA**

*Proszę wstawić X w odpowiednią kratkę.*

### **Płeć**

- Kobieta
- Mężczyzna

### **Wiek**

- do 25 lat
- 26-30 lat
- 31-39 lat
- 40-49 lat
- powyżej 50 lat

### **Staż służby/pracy**

- 0-3 lata
- 4-10 lat
- 11-15 lat
- 16-20 lat
- 21-25 lat
- 26-30 lat
- powyżej 30

***Dziękuję za wypełnienie ankiety!***