



Erasmus+



Prezentare curs - Reziliența psihologică pentru personalul de urgență



Psychological
RESILIENCE
for Emergency Responders

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Project Title: *“Psychological Resilience for Emergency Responders”*

Project # **2020-1-RO01-KA202-079773**

Parteneri

Zivac Group - Romania



Asociația de Salvare București - Romania

Rivensco Consulting - Cyprus



I.I.A.P.H.S. - Italy



Reziliența psihologică pentru personalul din domeniul situațiilor de urgență



Erasmus+

Proiect 2020-1-RO01-KA202-079773

Personalul implicat în situații de urgență nu poate schimba o stare de suferință a persoanei accidentate, dar poate să își schimbe atitudinea față de situație și astfel să nu fie afectat de ceea ce se întâmplă.

Tocmai acesta este scopul acestui curs, acela de a conștientiza ce consecințe pot apărea din participarea directă la salvarea de vieți și cum poate fi dezvoltată reziliența pentru depășirea acestor eventuale consecințe.

Reacții după intervenția în situații de urgență ale salvatorilor



Aceste tulburări nu afectează neapărat persoanele cele mai fragile sau mai slabe, ci acolo unde **reziliența psihologică** nu este dezvoltată suficient.



**Lucrul în permanență
în contact cu
suferința și expunerea
la situații periculoase
implică un posibil risc
psihologic**

Traumatizarea indirectă

- un proces prin care experiența internă a salvatorului poate fi transformată într-o trăire negativă, din cauza implicării empatice a acestuia cu persoana traumatizată.

Contagiune psihică

- poate duce la schimbări structurale reale în identitatea personală și profesională a salvatorului.

Exe

- Se împart cursanții în 2 sau 3 grupe.
- Fiecare grupă, pe rând, joacă rolul un
victime ale unor situații de urgență.
- Celelalte grupe pe rând, identifică ce stă
emoționale pot simți în astfel de situații.
- După ce toate grupele au jucat rolul, a
loc o dezbatere.



Oboseala de compasiune

Simptomele acestei stări pot fi:

- **Re-experimentare** - retrăirea sau amintirea cu o mare încărcătură emoțională a situației de urgență.
- Evitarea (atitudini de distanțare, atât fizică cât și emoțională, față de oameni, nu doar față de pacienți), sau supra implicare (preluarea în sarcină a tuturor situațiilor pacientului, salvatorul se gândește că doar el îl poate ajuta).
- Hiperactivare (stare de tensiune, vigilență permanentă și reactivitate).

Factorii care predispun la oboseala de compasiune

Factori individuali:

- lipsa abilităților de comunicare;
- lipsa autocontrolului;
- stres acumulat;
- puțină experiență de lucru în situații legate de traumă sau criză;
- utilizarea unor strategii de coping inadecvate.

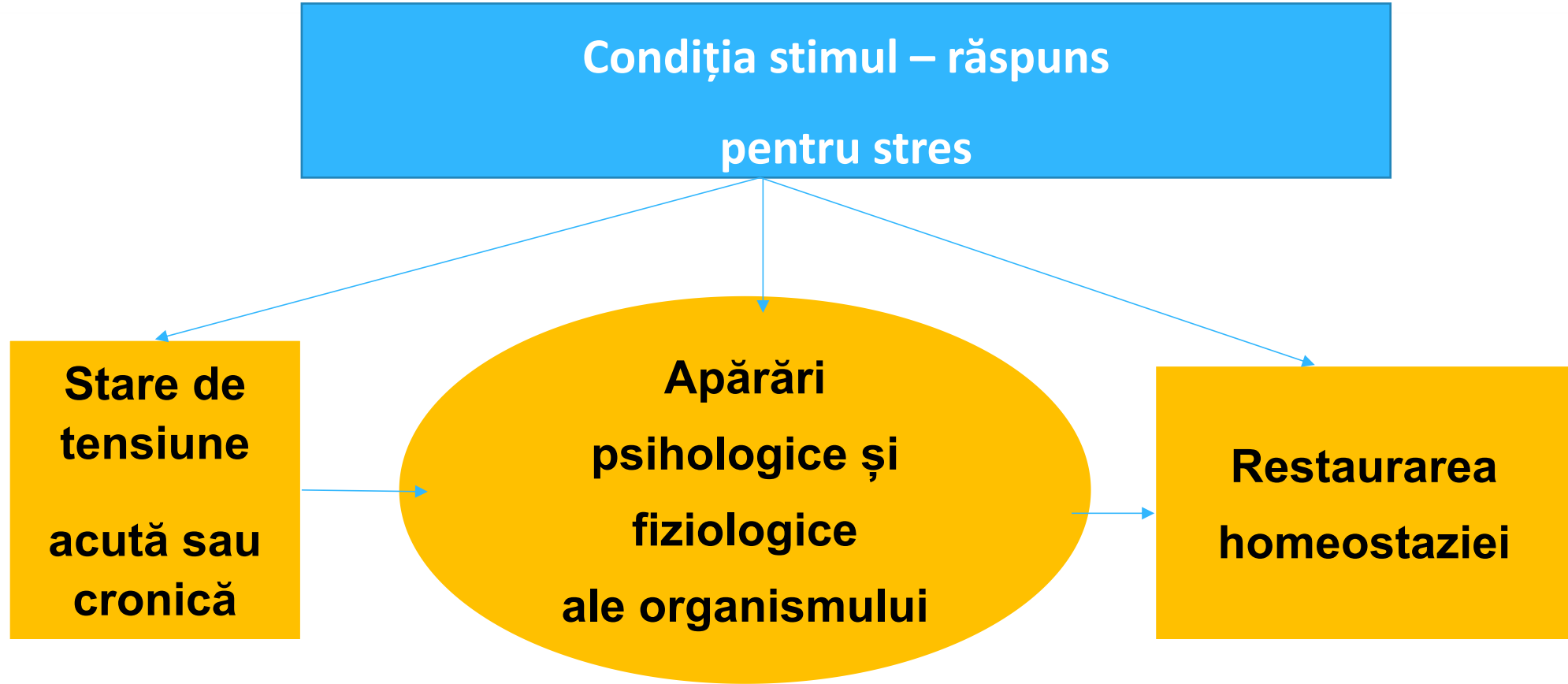
Factori organizatorici:

- cultură corporativă care nici nu apreciază și nici nu recunoaște variabilele emoționale,
- îndrumare slabă de către supervizori,
- ture neîntrerupte de 12 sau 14 ore.

Exe

- Se împart cursanții în două grupe.
- Una dintre grupe joacă rolul salvatorilor care au dobândit oboseala și compasiune.
- Cealaltă grupă identifică și notează simptomele.
- Apoi se schimbă rolul grupelor.
- Are loc o dezbatere la final.





Factori de stres

- Fizici
- Biologici
- Psiho- sociali

Exe

- Fiecare cursant primește o hârtie, pe care trebuie să noteze tipurile de stresori și cum ar putea să acționeze la salvatorii din domeniul situațiilor de urgență.
- Are loc o dezbatere la finalul exercițiului.



Reacția la stres

Faza de alarmă

- Factorul de stres trezește un sentiment de vigilență în organism, rezultatul este activarea unei întregi serii de procese psihofiziologice (creșterea ritmului cardiac, hiperventilația, transpirația etc.) vizate pentru a face față noii situații.

Faza de rezistență

- Persoana se adaptează noilor cerințe ale mediului extern, cu normalizarea indicatorilor fiziologici.

Faza de epuizare

- Faza finală, care are loc atunci când organismul rămâne fără rezerve funcționale și nu mai este capabil să contracareze acțiunea prelungită a factorilor de stres pentru a restabili o stare de echilibru. Cascada de evenimente hormonale și nervoase, de obicei limitată de-a lungul timpului, se activează în mod constant, provocând o stare de urgență continuă, cu apariția în consecință a simptomelor fizice, fiziologice și emoționale.

Exercițiul 4

- Se împart cursanții în 4 grupe și fiecare grupă reproduce una din fazele care apar în cazul reacției la stres.
- La finalul exercițiului are loc o dezbatere și procesare.



Sindromul Burnout la profesioniștii din domeniul situațiilor de urgență

- Burn-out este un sindrom de epuizare fizică, emoțională și mentală cauzat de implicarea pe termen lung în activități solicitante din punct de vedere emoțional.
- Este un sindrom care poate apărea la cei care prin profesie se confruntă cu situații problematice, unde există un contact continuu cu boala și moartea.
- Lucrătorii din sistemul de urgență, datorită naturii specifice a activității lor profesionale, sunt în contact strâns și continuu cu victime ale accidentelor, catastrofelor, situațiilor care implică urgență, de aceea se numără printre categoriile cele mai afectate de Burn-out.



Etape Burn-out

1. Entuziasmul idealist
2. Stagnarea
3. Frustrarea
4. Dezangajarea emoțională treptată

Exercițiul 5

- Cursanții se împart în două grupe și fiecare grupă exemplifică și joacă rolul unor persoane care suferă de sindromul BURN-OUT.
- Apoi fiecare cursant este încurajat să enumere simptomele și să identifice dacă au existat situații când s-au întâlnit cu cazuri de burn-out.



Ce este reziliența?

- Capacitatea unui individ de a se adapta pozitiv la o situație negativă și traumatizantă.
- Menținerea unui echilibru stabil.
- Reziliența înseamnă adaptare.

Exercițiul 6

- Fiecare cursant va identifica 2 resurse proprii, care îl pun în poziția de a fi o persoană rezilientă.
- Notează aceste resurse și apoi la finalul exercițiului toată grupa identifică care este resursa cel mai des întâlnită.



**Factorii care
influențează
răspunsul de
reziliență al unui
individ**

Individuali

Sociali

Relaționali

Strategii

Folkman și Greer

- rezolvarea problemelor în situații percepute ca fiind controlabile.
- coping bazat pe procesarea propriilor emoții.
- coping bazat pe semnificația atribuită evenimentelor nerezolvate sau nerezolvabile.

Exercițiul 7

- Se împart cursanții în două grupe și fiecare grupă exemplifică metoda Folkman și Greer.
- La finalul exercițiului are loc o dezbatere.



Strategii

- Asistență psihologică
- Abordarea psihoterapeutică
- Susținere

Exercițiul 8

- Se aleg cursanți care doresc voluntar să participe la exercițiu și se exemplifică tehnica de restructurare cognitivă, desensibilizare și de rezolvare de probleme.
- Apoi se dezbat rezultatele.



Debusing – faze

- Inițiere
- Explorare
- Informare

Exercițiul 9

- Se împart cursanții în două grupe și fiecare grupă exemplifică strategia Debusing.
- La finalul exercițiului are loc o dezbatere și procesare.



Debriefing

Etape

- Inițiere
- Gândurile
- Faptele
- Emoțiile
- Simptome
- Predare
- Ritualul
- Concluzie

Exercițiul 10

- Se împart cursanții în două grupe și fiecare grupă exemplifică metoda Debriefing.
- După parcurgerea fazelor, se dezbate și se procesează la finalul exercițiului.





EMDR

- Terapia EMDR are o bază teoretică, care se adresează amintirilor neprelucrate, care pot da naștere la multe disfuncționalități.

Mindfulness

- Concentrați-vă pe ceea ce este în controlul dvs.
- Recunoașteți-vă gândurile și sentimentele.
- Angajați-vă în ceea ce faceți.
- Identificați-vă resursele.

Exercițiul 11

-
- Cursanții care se oferă voluntar vor exemplifica tehnici de mindfulness.
 - Tehnica 1 - fixează un punct pe un perete și se concentrează asupra acestui punct.
 - Tehnica 2 – respiră abdominal și își fixează în minte o imagine pozitivă cu sine.



Consiliere în domeniul situațiilor de urgență

- Înțelegerea problemei
- Explorarea problemei
- Gestionarea problemei

Exercițiul 12

- Se aleg patru cursanți, care vor juca rolul de consilier și de salvator.
- Vor simula o situație de intervenție în urgență, aleasă de comun acord cu întreg grupul.
- La finalul exercițiului se procesează și se dezbat rezultatele.



Coping

- **Analiză logică:** încercări cognitive de a înțelege și de a se pregăti mental pentru a face față unui factor de stres și consecințele acestuia.
- **Reevaluare pozitivă:** încercări cognitive de a construi și restructura o problemă în sens pozitiv prin acceptarea realității unei situații.
- **Căutarea îndrumării și sprijinului:** Încercările comportamentale de a căuta informații, sprijin și îndrumare
- **Rezolvarea problemelor:** încercarea comportamentală constă în realizarea unor acțiuni care conduc direct la rezolvarea problemei.
- **Evitarea cognitivă:** încercările cognitive de a evita să se gândească realist la problemă.
- **Acceptare/resemnare:** încercări cognitive de a reacționa la problemă acceptând-o.
- **Căutarea recompenselor alternative:** încercări comportamentale de a se angaja în activități surogat și de a crea noi surse de satisfacție.
- **Descărcare emoțională:** Încercările comportamentale de a reduce stresul prin exprimarea sentimentelor negative.

Exercițiul 13

- Se împart cursanții în două grupe și se exemplifică metoda de copping, urmărind etapele enumerate mai sus.
- La finalul exercițiului se dezbate și se procesează.



Exercițiul 14

O bună cunoaștere de sine

- Se discută despre etapele și caracteristicile unei bune cunoașteri de sine.
- Se face o listă cu resursele cunoașterii de sine.



Exercițiul 15

Ascultați emoțiile

- Se discută despre emoții.
- Se face o listă cu emoțiile resimțite cel mai des de salvatori, la locul accidentelor, dezastrelor.



Exercițiul 16

- Luați loc, faceți-vă confortabil, aprindeți o lumânare și un bețișor parfumat.
- Stați acolo și observați flacăra, simțiți mirosul... și ascultați-vă.
- Lăsați tot ceea ce trebuie să iasă la suprafață, ca și cum ar fi un râu care curge.
- Rămâneți până când simțiți că v-ați ridicat acea greutate sufletească, care vă apasă.



Exercițiul 17

Perseverență

Cursanții vor avea sarcini, pe care le vor realiza la curs și le vor finaliza acasă.



Exercițiul 18

Construiți o mentalitate pozitivă

Cursanții vor merge la flipchart și vor învăța cum să construiască convigeri pozitive, de tipul:

- eu pot, eu sunt capabil/ă



Exercițiul 19

Puncte de referință

Cursanții vor realiza o listă cu persoanele și elementele de referință pentru ei.



Exercițiul 20

Dezvoltarea recunoștinței

Cursanții vor realiza o listă cu evenimente și persoane din viața lor, pentru care să fie recunoscători.



Exercițiul 21

Dezvoltarea capacității de reinventare

Cursanții vor identifica resurse și acțiuni, care îi pot ajuta să se reinventeze.



Exercițiul 22

Rutina

Cursanții vor construi câte o rutină, care să îi ajute să conștientizeze propriile resurse, calități.





Erasmus+

Parteneri

Zivac Group - Romania



Asociația de Salvare București - Romania

Rivensco Consulting - Cyprus



I.I.A.P.H.S. - Italy

Acest proiect (proiectul nr. 2020-1-RO01-KA202-079773) a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai părerile autorului și Comisia nu poate fi făcută responsabilă pentru nicio utilizare care poate fi făcută din informațiile conținute de aceasta



Erasmus+

Erasmus+ Programme – Strategic Partnership

Project Title: *“Psychological Resilience for Emergency Responders”*

Project # 2020-1-RO01-KA202-079773



Psychological
RESILIENCE
for Emergency Responders

Mulțumesc pentru atenție!!!