

Międzynarodowa Konferencja

WOJNA W UKRAINIE

I JEJ SPOŁECZNE, PSYCHOLOGICZNE
ORAZ POLITYCZNE KONSEKWENCJE

Krasiczyn 8-10 maja 2023 r.



Lepiej zapobiegać niż leczyć **– program profilaktyki PTSD** **„Skuteczne działanie w stresie”**

dr n.hum Ewa Pragłowska

Klinika Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS

PTSD

Trwa co najmniej miesiąc
...a czasem całe życie

... Skraca życie przez
samobójstwa i stan
przewlekłego stresu

Okolo 50% ofiar gwałtu,
wojny, przemocy

Okolo 5% ofiar katastrof
naturalnych

Okolo 10% wypadków
komunikacyjnych

90 % populacji spotyka w życiu
co najmniej jedno doświadczenie
traumatyczne



Agnieszka Popiel
Ewa Pragłowska
Bogdan Zawadzki

Skuteczne działanie w stresie



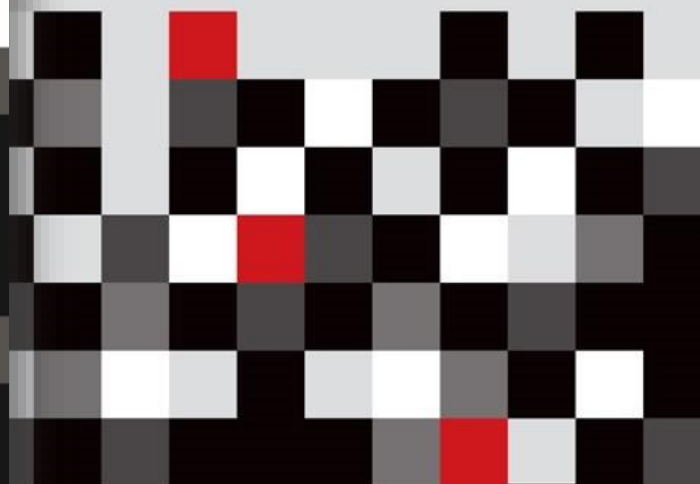
ZATRZYMAJ SIĘ
ZWOLNIJ
ZASTANÓW SIĘ
ZAPLANUJ
ZADZIAŁAJ

Osobisty niezbędnik



Agnieszka Popiel
Bogdan Zawadzki
Ewa Pragłowska
Paweł Habrat
Patrycja Gajda

Skuteczne działanie w stresie



Program profilaktyki PTSD
dla osób narażonych
na traumatyzację zawodową



UNIwersytet
Warszawski

UNIwersytet SWPS
Klinika
Terapii Poznawczo-Behawioralnej

Guidelines for Prevention in Psychology

April 2014 • American Psychologist

American Psychological Association

© 2013 American Psychological Association 0003-066X/14/\$12.00
Vol. 69, No. 3, 285–296 DOI: 10.1037/a0034569

Appendix

Guidelines for Prevention in Psychology

Guideline 1. Psychologists are encouraged to select and implement preventive interventions that are theory- and evidence-based.

Guideline 2. Psychologists are encouraged to use socially and culturally relevant preventive practices adapted to the specific context in which they are implemented.

Guideline 3. Psychologists are encouraged to develop and implement interventions that reduce risks and promote human strengths.

Guideline 4. Psychologists are encouraged to incorporate research and evaluation as integral to prevention program development and implementation, including consideration of environmental contexts that impact prevention.

Guideline 5. Psychologists are encouraged to consider ethical issues in prevention research and practice.

Guideline 6. Psychologists are encouraged to attend to contextual issues of social disparity that may inform prevention practice and research.

Guideline 7. Psychologists are encouraged to increase their awareness, knowledge, and skills essential to prevention through continuing education, training, supervision, and consultation.

Guideline 8. Psychologists are encouraged to engage in systemic and institutional change interventions that strengthen the health of individuals, families, and communities and prevent psychological and physical distress and disability.

Guideline 9. Psychologists are encouraged to inform the deliberation of public policies that promote health and well-being when relevant prevention science findings are available.

Profilaktyka zaburzeń potraumatycznych

Profilaktyka zaburzeń potraumatycznych dotyczy dwóch aspektów (Howlett i Stein, 2016):

Profilaktyka 1-stopnia:

- ✓ Profilaktyka narażenia na traumę;
- ✓ Przedurazowe wzmocnianie rezyliencji.

Profilaktyka 2-stopnia:

- ✓ Profilaktyka PTSD u osób, które doznały ekspozycji na traumatyczne zdarzenie (w tym terapia dla „wszystkich”).
- ✓ Profilaktyka PTSD u osób, które wykazują po ekspozycji na traumatyczne zdarzenie objawy ASD.



PROGRAM

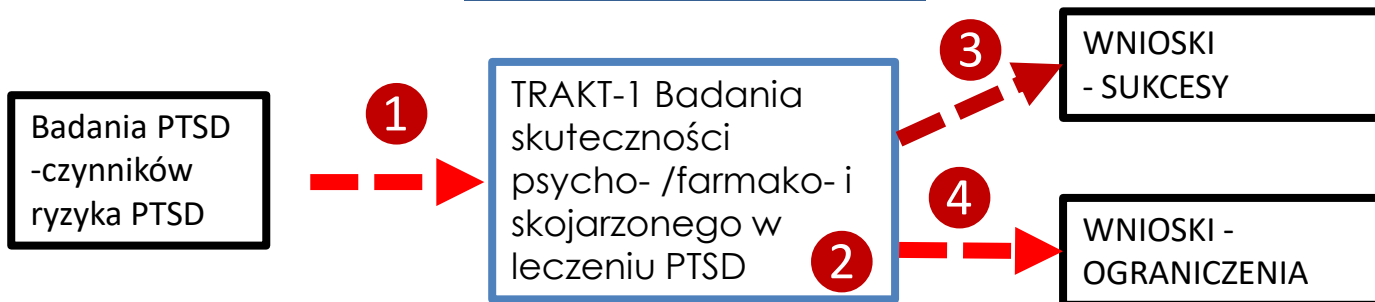


WYNIKI



ZASTOSOWANIA, DYSKUSJA

TRAKT-1 2008-2012



PTSD-DTP TRAKT 3 2008-2012



SKUTECZNE DZIAŁANIE W STRESIE



Uniwersytet Warszawski dla Państwowej Straży Pożarnej

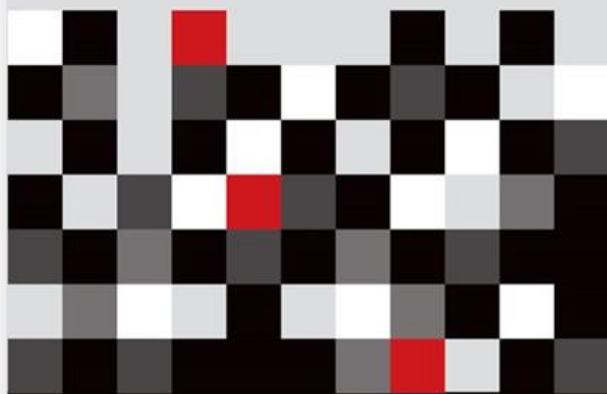


Patrycja Gajda, Paweł Habrat

Ewa Pragłowska, Agnieszka Popiel, Bogdan Zawadzki

Agnieszka Popiel
Bogdan Zawadzki
Ewa Pragłowska
Paweł Habrat
Patrycja Gajda

Skuteczne działanie w stresie



Program profilaktyki PTSD
dla osób narażonych
na traumatyzację zawodową



Część 3

„Skuteczne działanie w stresie”
– materiały edukacyjne

Założenia praktyczne i teoretyczne szkolenia

Ogólne założenia praktyczne omawianego programu profilaktyki można ująć za pomocą skrótu „6 × P”. Szkolenie „Skuteczne działanie w stresie” charakteryzują bowiem:

- **plan** – specyficzny dla grupy strażaków, opracowany na podstawie badań fokusowych uwzględniających problemy typowe dla tego zawodu;
- **protokół** – precyzyjnie opisany (treść modułów oraz kolejność stosowania poszczególnych procedur) i umożliwiający replikację;
- **pragmatyzm** – szkolenie może być realizowane jako osobny projekt lub w ramach programu kształcenia danej grupy zawodowej;
- **praktykowanie rozwijania poczucia własnej skuteczności** w życiu zawodowym i osobistym uczestników;
- **personalizacja** – metody pracy wykorzystują osobiste doświadczenia uczestników;
- **profesjonalizm** – metody pracy opierają się na danych empirycznych, a osoby szkolące są specjalistami w dziedzinie psychologii.

Założenia teoretyczne zostały sformułowane na podstawie dostępnej lite-



Szkolenie ma charakter warsztatowy. Części wykładowe uzupełnia ćwiczenie umiejętności potrzebnych do radzenia sobie ze stresem. Całość jest prowadzona przez dwie osoby – psychologów posiadających wiedzę i umiejętności w zakresie diagnozy i terapii PTSD oraz szkolenia grupy. Szkolenie jest realizowane w ciągu piętnastu godzin dydaktycznych i składa się z siedmiu modułów.

- **Moduł I: „O szkoleniu”** – przedstawienie ram merytorycznych i organizacyjnych szkolenia. Czas trwania: 75 minut.
- **Moduł II: „Stres, stresor i trauma”** – przedstawienie negatywnych konsekwencji wykonywania zawodu cechującego się wysokim ryzykiem narażenia na zdarzenia traumatyczne, wprowadzenie definicji stresu i traumy, omówienie ryzyka narażenia na stresory, w tym traumatyczne, edukacja na temat objawów PTSD i nauka ich rozpoznawania. Czas trwania: 90 minut.
- **Moduł III: „Poczucie własnej skuteczności – rozpoznawanie emocji”** – zapoznanie z modelem poznawczo-behawioralnym Czuję – Myślę – Czynię, nauka rozpoznawania stanów emocjonalnych (Czuję). Czas trwania: 105 minut.
- **Moduł IV: „Poczucie własnej skuteczności – regulacja wzbudzenia”** – edukacja na temat wzbudzenia autonomicznego układu nerwowego (które stanowi jeden z objawów stresu), regulacja owego wzbudzenia z wykorzystaniem biofeedbacku i innych technik relaksacyjnych. Czas trwania: 105 minut.

- **Moduł V: „Poczucie własnej skuteczności – wpływ na myślenie”** – rozpoznawanie myśli i przekonań (Myślę) mogących odpowiadać za wzrost wzbudzenia autonomicznego układu nerwowego oraz nauka rozpoznawania i modyfikowania zniekształceń poznawczych. Czas trwania: 120 minut.
- **Moduł VI: „Poczucie własnej skuteczności – zachowanie w obliczu stresorów i problemów związanych ze służbą”** – radzenie sobie z reakcjami osób poszkodowanych (edukacja na temat ostrej reakcji na stres) oraz z poczuciem winy wynikającym z udzielenia tym osobom – w subiektywnej ocenie – niedostatecznej pomocy, strategię działania w sytuacji kryzysu samobójczego kolegi strażaka¹⁴, strategię rozwiązywania problemów w życiu zawodowym i prywatnym, które mogą być konsekwencją przewlekłego stresu i narażenia na wydarzenia traumatyczne. Czas trwania: 90 minut.
- **Moduł VII: „Poczucie własnej skuteczności – rola wsparcia społecznego i zespołu (drużyny)”** – rola wsparcia społecznego w budowaniu poczucia własnej skuteczności z podkreśleniem wykorzystania przynależności do zespołu osób reprezentujących ten sam zawód. Czas trwania: 60 minut.
- **Podsumowanie szkolenia z uczestnikami.** Czas trwania: 30 minut.

RAMY ORGANIZACYJNE SZKOLENIA

1. Szkolenie o charakterze warsztatowo – wykładowym przeprowadzone było w 7 (150 osób) grupach strażaków będących kursantami w trzymiesięcznym podstawowym szkoleniu w Szkole Podoficerskiej PSP w Bydgoszczy.
2. Szkolenia prowadzone były w sposób wystandardyzowany.
3. Szkolenie obejmowało 15 godzin (liczba godzin tego szkolenia jest równoważna z czasem podstawowego szkolenia psychologicznego w ramach przygotowania do zawodu strażaka prowadzonego przez psychologów Państwowej Straży Pożarnej).
4. Szkolenie z powodu harmonogramu zajęć w Szkole Podoficerskiej PSP było realizowane w weekendy w wymiarze godzinowym: sobota 10.00 - 17.30 i niedziela 9.00 - 15.45.



RAMY ORGANIZACYJNE SZKOLENIA

5. Po szkoleniu każdy z uczestników otrzymał książeczkę/ broszurę w wersji dla strażaka lub strażaczki autorstwa Agnieszki Popiel, Ewy Pragłowskiej , Bogdana Zawadzkiego zatytułowaną :
 - ✓ „Skuteczny w stresie. Osobisty Niezbędnik Strażaka”
 - ✓ „Skuteczna w stresie. Osobisty Niezbędnik Strażaczki”

6. Bezpośrednio przed i po zakończeniu szkolenia słuchacze wypełniali dwa kwestionariusze (wersja A i wersja B). Badały one wiedzę na temat radzenia sobie z sytuacjami związanymi z wykonywaniem zawodu strażaka oraz ocenę własnej skuteczności w radzeniu sobie z tymi sytuacjami.



STRESOR TRAUMATYCZNY

Wydobywanie rozkładających się zwłok z grobli lub kanału

Wypadek -tramwaj obciął nogi dwóm dziewczynkom

Rozcinanie samochodu z osobami, z których jedna nie żyła.

Poparzenie kolegi strażaka w trakcie akcji gaszenia pożaru

Pożar w dużym hotelu z uwięzionymi osobami, jest dużo dymu, nic nie widać, jest się zamkniętym jak w klatce

Akcja w piwnicach kiedy nie wiadomo czy nie ma kanistrów z paliwem lub innych środków wybuchowych

Wiadomość o samobójczej śmierci kolegi strażaka



Plan prezentacji

Omówienie zawartości merytorycznej oraz realizacji szkolenia w podziale na VII modułów.

1. **MODUŁ I** - Przedstawienie działań pre-szkoleniowych prowadzących do przygotowania programu oraz przedstawienie ram organizacyjnych oraz struktury szkolenia.
2. **MODUŁ II** – „Stres, stresor i trauma” Przedstawienie negatywnych konsekwencji zawodu wysokiego ryzyka narażenia na wydarzenia traumatyczne; wprowadzenie definicji stresu i traumy oraz objawów PTSD.
3. **MODUŁ III** – „Poczucie własnej skuteczności – rozpoznawanie emocji”
4. **MODUŁ IV** – „Poczucie własnej skuteczności – regulacja wzbudzenia”
5. **MODUŁ V** – „Poczucie własnej skuteczności – wpływ na własne myślenie”
6. **MODUŁ VI** – „Poczucie własnej skuteczności – rozwijanie zachowań w obliczu stresorów i problemów związanych ze służbą”
7. **MODUŁ VII** – „Poczucie własnej skuteczności – rola wsparcia społecznego, zespołu, drużyny”

Podsumowanie. Refleksje post-szkoleniowe oraz obszary wiedzy najbardziej interesujące uczestników szkolenia.





PROGRAM



WYNIKI



TEORIA I TECHNIKI – DLACZEGO
OPARTE NA PROCESACH?



WYKONANIE



ZASTOSOWANIA, DYSKUSJA

Przebieg badań weryfikujących skuteczność szkolenia

Szkolenie zrealizowano w Szkole Podoficerskiej PSP w Bydgoszczy w 7 grupach o liczebności od 16 do 25 uczestników w ramach dwudniowego (15 godz.) treningu.

Badania weryfikujące skuteczność programu:

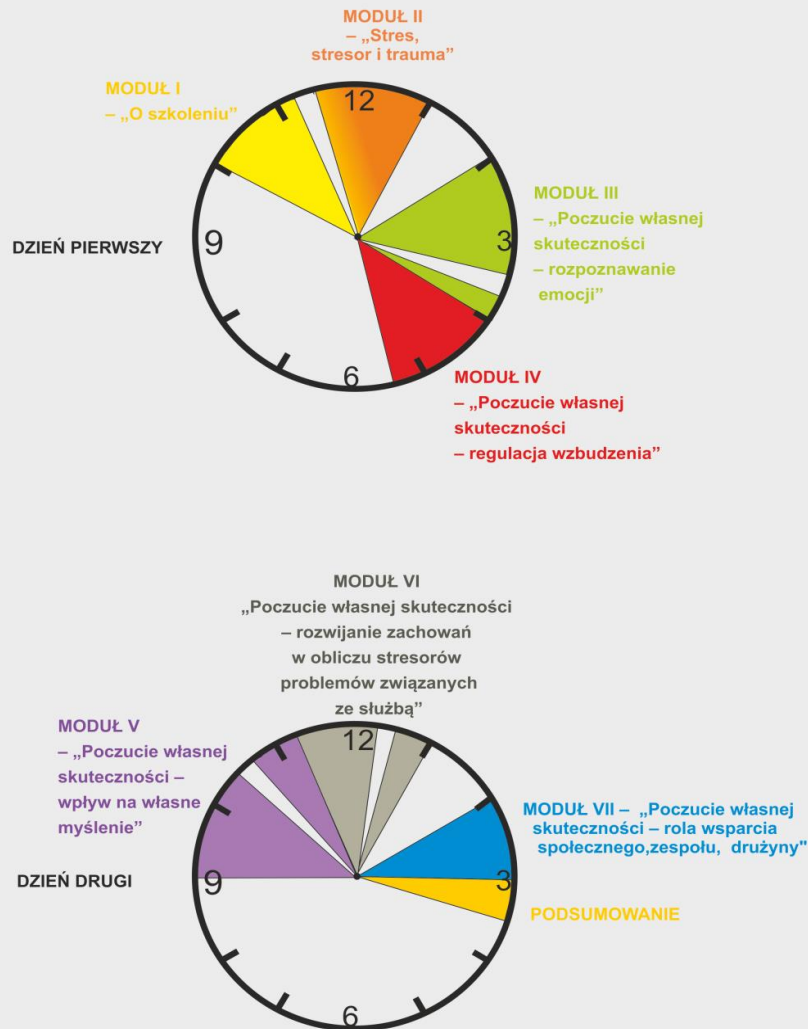
Badania wstępne - grupa wyjściowa (trening) i grupa kontrolna (bez treningu) – bateria narzędzi psychologicznych przed szkoleniem, wybrane - po szkoleniu.

Badania końcowe - te same grupy po roku służby w PSP (z pominięciem strażaków zatrudnionych w straży przemysłowej) - bateria innych narzędzi psychologicznych w fazie follow-up.

Wybór danych do analizy – przynajmniej jedno traumatyczne zdarzenie związane ze służbą (osobiste zdarzenia – nie brane pod uwagę przy kwalifikacji do analizy).

MODUŁY SZKOLENIA

Dzień I / Dzień II





PROGRAM



WYNIKI



TEORIA I TECHNIKI – DLACZEGO
OPARTE NA PROCESACH?



WYKONANIE



ZASTOSOWANIA, DYSKUSJA

Przebieg badań weryfikujących skuteczność szkolenia

Szkolenie zrealizowano w Szkole Podoficerskiej PSP w Bydgoszczy w 7 grupach o liczebności od 16 do 25 uczestników w ramach dwudniowego (15 godz.) treningu.

Badania weryfikujące skuteczność programu:

Badania wstępne - grupa wyjściowa (trening) i grupa kontrolna (bez treningu) – bateria narzędzi psychologicznych przed szkoleniem, wybrane - po szkoleniu.

Badania końcowe - te same grupy po roku służby w PSP (z pominięciem strażaków zatrudnionych w straży przemysłowej) - bateria innych narzędzi psychologicznych w fazie follow-up.

Wybór danych do analizy – przynajmniej jedno traumatyczne zdarzenie związane ze służbą (osobiste zdarzenia – nie brane pod uwagę przy kwalifikacji do analizy).

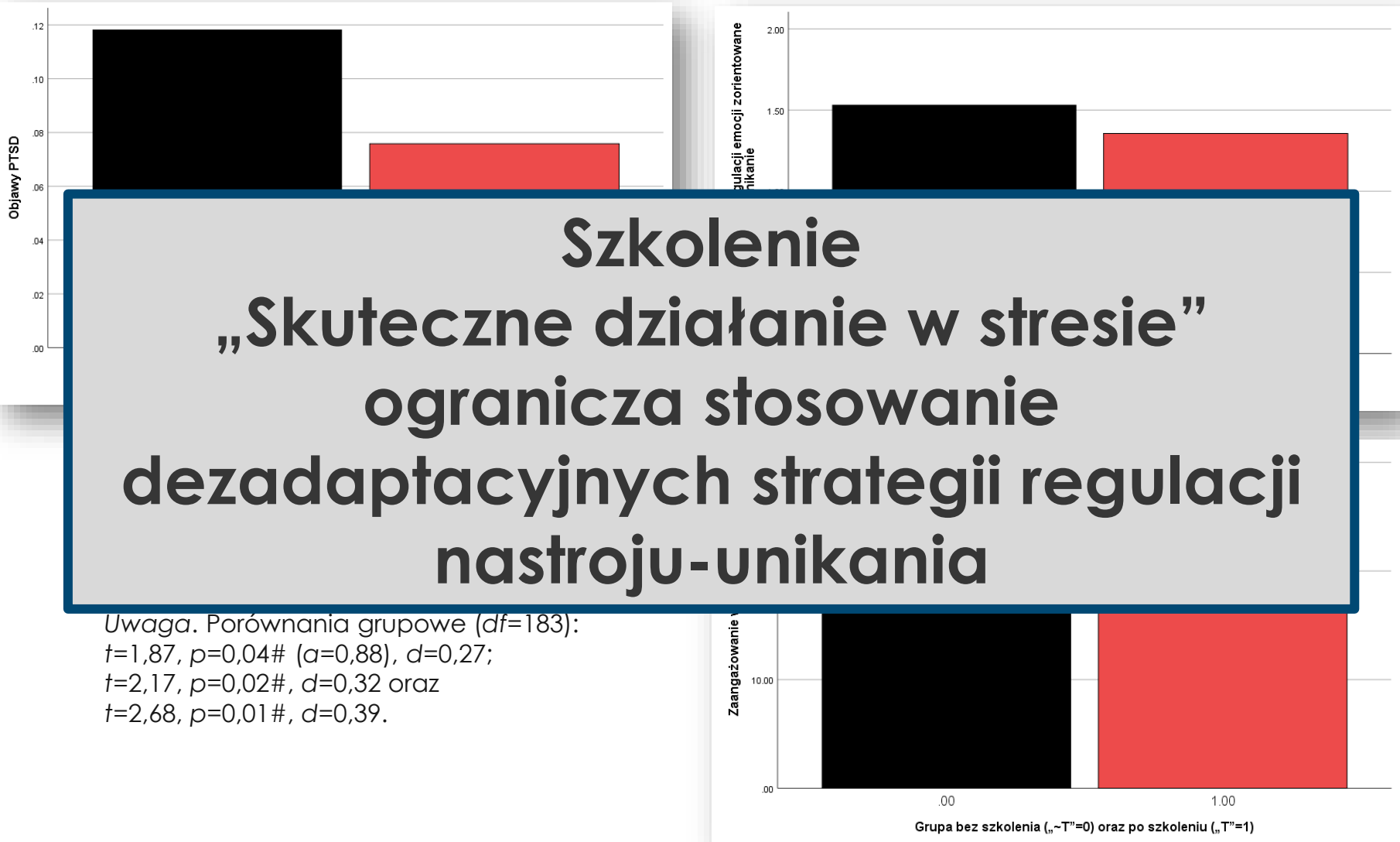
Tabela 1. Charakterystyka demograficzna badanej grupy strażaków.

Badana grupa	N (płeć): szkolenie	Wiek: zakres (M, SD)
Grupa wyjściowa: kandydaci (badania wstępne w Szkole PSP)	N=304 (18K/286M): 159 (~T) oraz 145 (T)	19–45 (26,91; 4,74)
Grupa wyjściowa: strażacy z PSP	N=252 (15K/237M): 135 (~T) i 117 (T)	19–45 (26,71; 4,54)
Grupa końcowa (badania końcowe do roku służby w PSP)	N=204 (10K/194M): 106 (~T) i 98 (T)	19–45 (26,56; 4,41)
Grupa wybrana (ekspozycja przynajmniej na jedno traumatyczne zdarzenie zawodowe: -17 osób/8,3% i tylko -2 kobiety z grupy bez szkolenia)	N=185 (M): 94 (~T) i 91 (T)	19-45 (26,06; 3,95)

Uwaga. Grupy poddane treningowi i bez treningu nie różniły się charakterystyką demograficzną, jak też charakterystykami psychologicznymi i ocenami egzaminacyjnymi, podobnie jak grupa końcowa od grupy wyjściowej (poza grupą wybraną, ale tylko ze względu na zmienne demograficzne). Grupa końcowa stanowiła 67% całej próby oraz 81% strażaków z PSP.

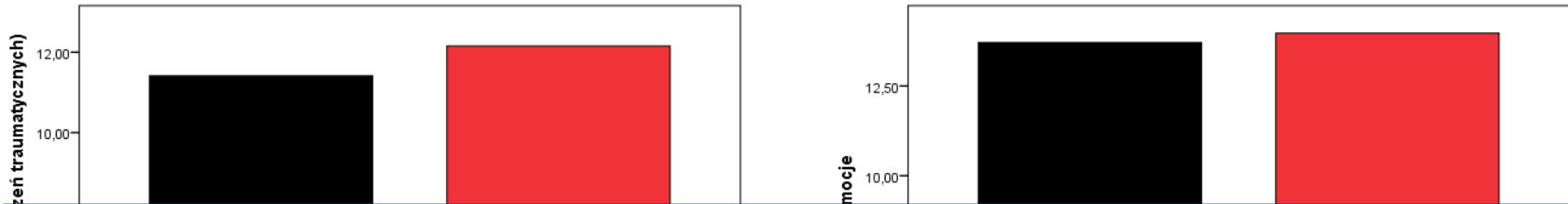
Rycina 2.

Efekty programu szkolenia: poziom objawów PTSD, poznawczych strategii radzenia sobie zorientowanych na unikanie oraz i zaangażowania w pracę, ocenianych po roku służby w PSP.



Rycina 3.

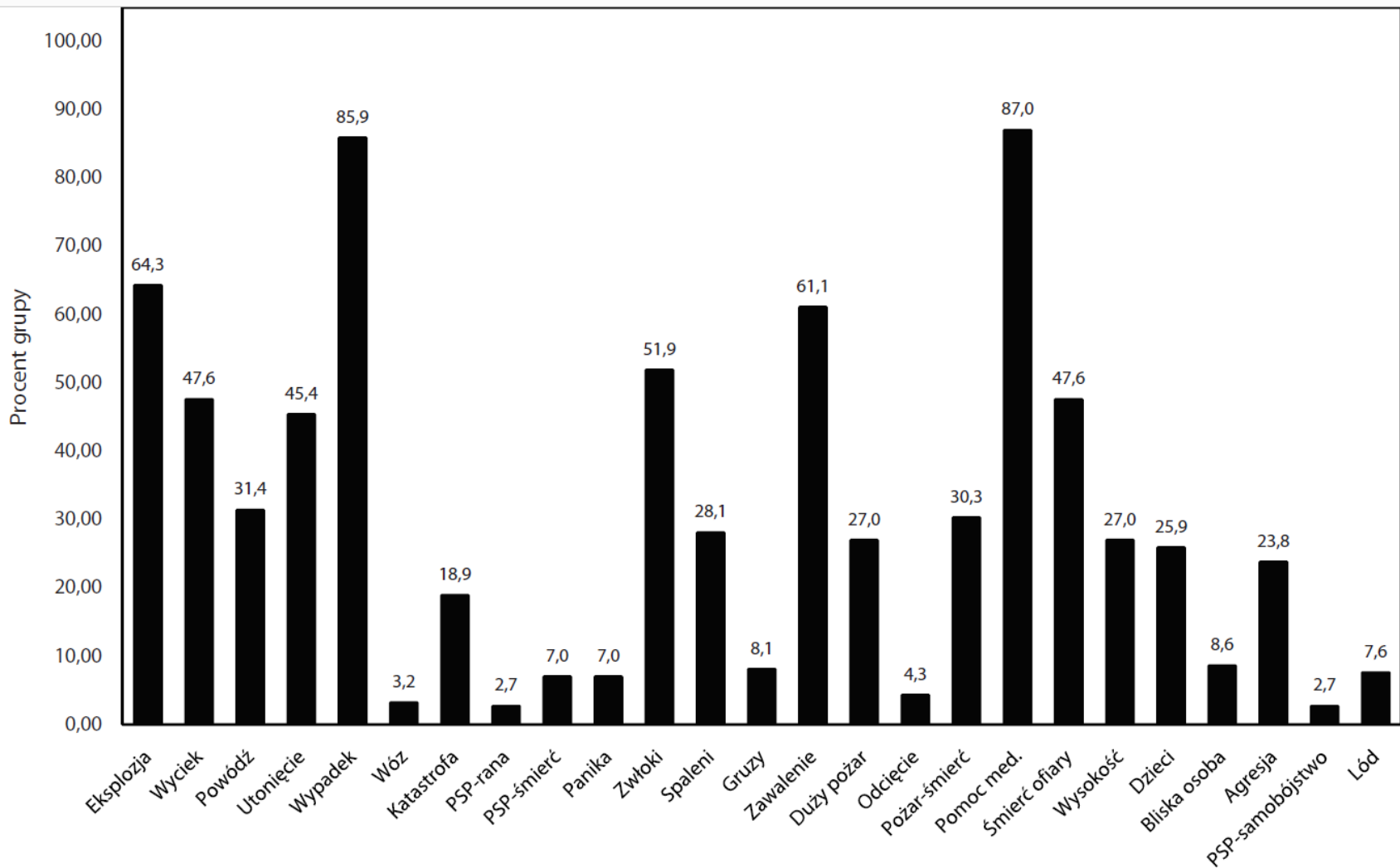
Efekty programu szkolenia: poziom traumatyzacji zawodowej i okołotraumatycznych emocji oraz związki z objawami PTSD.

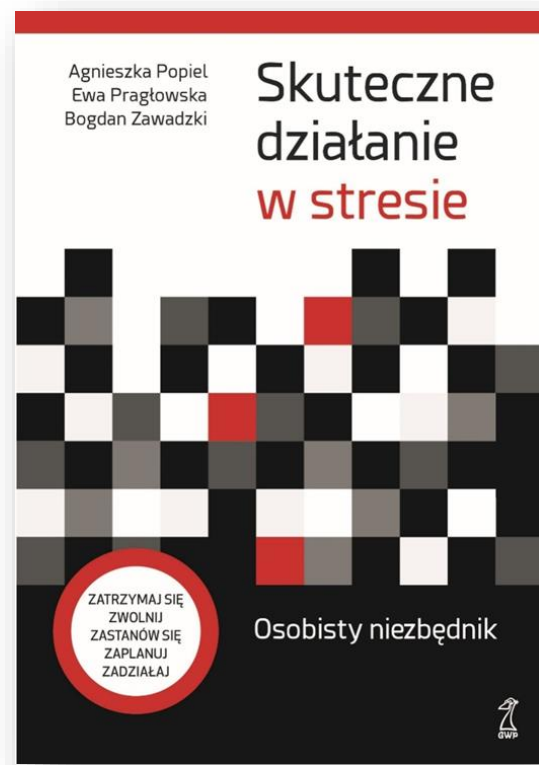


**Szkolenie
„Skuteczne działanie w stresie”
„rozbija” związek między emocjami
okołotraumatycznymi
a nasileniem objawów PTSD**

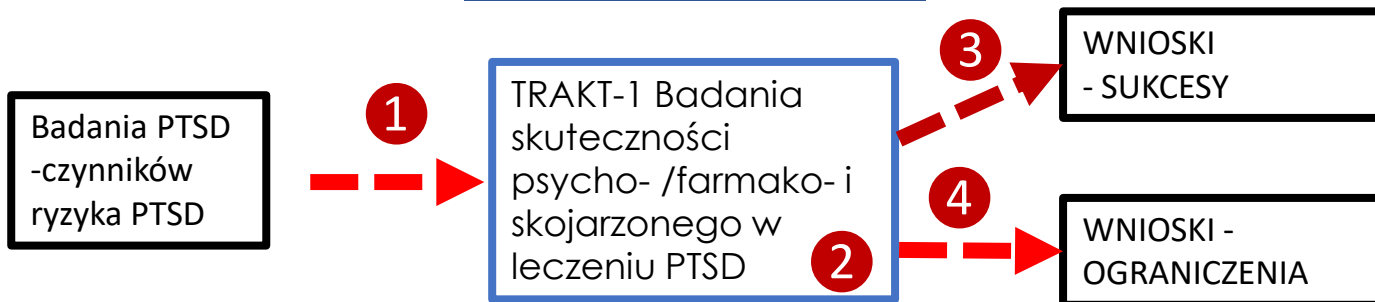
ekspozycji 0,29* z liczbą 5 zdarzeń traumatycznych z rejestru PSP (0,24*- 0,47*).

Główne predyktory nasilenia objawów PTSD: poziom traumatyzacji zawodowej, poziom okołotraumatycznych emocji, udział w szkoleniu (interakcje szkolenia z tymi zmiennymi), poznawcze sposoby radzenia sobie ze stresem. Brak związku ocen egzaminacyjnych z kursu w szkole PSP oraz uprzedniej traumatyzacji osobistej.





TRAKT-1 2008-2012



PTSD-DTP TRAKT 3 2008-2012





PANOWANIE NAD EMOCJAMI, MYŚLAMI I ZACHOWANIAM I W STRESIE

Upowszechnienie

- ✓ Prezentacja programu na XVII Posiedzeniu Dyrektorów Generalnych Ochrony Ludności Państw Grupy Wyszehradzkiej „*Budowanie świadomości społecznej na temat zagrożeń dla bezpieczeństwa obywateli i właściwych zachowań*”, Centralna Szkoła Państwowej Straży Pożarnej: Częstochowa, 22-24 maja 2017 r.





Pani
dr Ewa Pragłowska
Dyrektor ds. dydaktyki
Klinika Uniwersytetu SWPS

W imieniu władz Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej oraz własnym, przekazuję podziękowania za pracę i osobisty wkład w realizację projektu pod nazwą „Skuteczne działanie w stresie”.

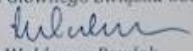
Kryzysowa sytuacja na Ukrainie związana z prowadzoną wojną z Rosją, wymagała podjęcia wyjątkowych działań na terenie naszego kraju. Od pierwszego dnia rosyjskiej agresji polscy strażacy-ochotnicy pomagali ukraińskim uchodźcom, osobom, które bezpośrednio doświadczały okrucieństw wojny. Dla wielu z nich zetknięcie się z nieszczęściem setek, tysięcy kobiet, dzieci i osób starszych dotkniętych wojną było emocjonalnym wyzwaniem.

Dziękuję za inicjatywę i opracowanie programu dedykowanego służbom niosącym pomoc pod nazwą „Skuteczne działanie w stresie”, które służą wsparciem psychologicznym strażaków-ochotników biorących bezpośredni udział w akcjach pomocowych na rzecz obywateli Ukrainy - uchodźców wojennych przebywających na terenie Polski.

Składam wyrazy szacunku i uznania, za szlachetną ideę wsparcia działań na rzecz strażaków-ochotników.

Życzę wszelkiej pomyślności w życiu osobistym, zdrowia oraz dalszych osiągnięć w działalności społecznej i pracy zawodowej.

Łączę wyrazy szacunku

Prezes
Zarządu Głównego Związku OSP RP

Waldemar Pawlak

Warszawa, 14 grudnia 2022 roku



TRAKT



BADANIE: ZESPÓŁ

programy terapii:

TRAKT 1	2008 - 2011
TRAKT 2	2009 - 2012
TRAKT 3	2013 - 2018

**Prof. dr hab.
Bogdan Zawadzki
(Uniwersytet
Warszawski)
kierownik całości
projektów**



Dr n. med. Agnieszka Popiel
SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny
psychiatra, psychoterapeutka
superwizorka psychoterapii
kierownik części klinicznej
autorka planu badania TRAKT

Dr n. hum Ewa Pragłowska
specjalista psycholog kliniczny,
superwizorka psychoterapii
współkierownik części klinicznej



Prof. Yona Teichman
Uniwersytet w Tel-Awivie,
Izrael
superwizorka kliniczna, konsultacja

DZIĘKUJEMY