

**Anna Wojdała**

Centrum Szkolenia Wojsk Inżynieryjnych i Chemicznych we Wrocławiu  
Centrum Terapii Poznawczo-Behawioralnej Od Nowa we Wrocławiu  
aniawojdala@wp.pl

## **Rola psychologa wojskowego w zespole powiadamiającym w sytuacjach kryzysowych (zjawiska suicydalne)**

### **Wprowadzenie**

Zachowania samobójcze nie omijają żadnej grupy społecznej i zawodowej. Jednocześnie specyfika niektórych zawodów powoduje, że konieczne są określone procedury interwencyjne i terapeutyczne dostosowane do pełnionych ról. Służby mundurowe należą do takich właśnie obszarów aktywności, które wymuszają uprzednio zaprojektowane działania psychologów i psychoterapeutów. W tym artykule autorka skupiła się na charakterystyce działań w pierwszym okresie po wystąpieniu zjawiska suicydalnego w wojsku. Właściwe rozpoznanie i interwencja stanowią podstawę do podjęcia dalszej pracy o charakterze psychoterapeutycznym. Zaprezentowana procedura może jednocześnie służyć za przykład działań psychologicznych wobec innych grup zawodowych i środowisk.

### **Kryzys psychiczny**

Bez względu na rodzaj wojsk, typ jednostki wojskowej zawsze aktualnym tematem dla psychologów wojskowych jest uczestnictwo w sytuacjach kryzysowych. Sytuacje tego rodzaju możemy sklasyfikować w następujących kategoriach:

1. śmierć żołnierza, pracownika
2. zagrożenie zdarzeniem suicydalnym dotyczącym żołnierza, pracownika wojska,
3. samobójstwo żołnierza, pracownika wojska,
4. śmierć bliskiego członka rodziny żołnierza, pracownika wojska z żałobą,

5. inne sytuacje kryzysowe: udział w zadaniach bojowych, katastrofy naturalne, katastrofy w ruchu drogowym i lotniczym, zamachy terrorystyczne i in.

Ze względu na rodzaj kryzysu będziemy mieć do czynienia z różnymi rodzajami reagowania. Co właściwie rozumiemy przez kryzys psychologiczny? Kryzysu psychicznego może doświadczyć każdy z nas – nie wynika on ze słabości charakteru, nie jest także chorobą psychiczną. Związany jest z sytuacjami, gdy zbliżamy się do granic swojej wytrzymałości, a nasze zasoby są niewystarczające do przezwyciężenia trudności. Na skutek działania bardzo silnych bodźców dotychczasowe sposoby radzenia sobie ze stresem przestają być skuteczne.

Wystąpienie kryzysu psychologicznego związane jest z:

- obecnością wydarzenia krytycznego o ostrym charakterze lub przewlekłego stresu,
- odczuwanie wydarzenia jako nieoczekiwanego,
- spostrzeganie sytuacji jako utraty lub zagrożenia,
- poczucie niepewności co do przyszłości,
- poczucie utraty kontroli, nagłe naruszenie rutynowych sposobów zachowania,
- stan napięcia emocjonalnego trwający przez jakiś czas,
- konieczność zmiany dotychczasowych sposobów funkcjonowania.

Efektom kryzysu jest utrata równowagi i dezorganizacja w różnych płaszczyznach: zachowania, emocji, sferze poznawczej, a w następstwie funkcjonowania społecznego. Sytuacje, które nazywamy tu krytycznymi to potencjalnie: uraz, kataklizm, udział/bycie świadkiem wypadku, choroba, śmierć, utrata ważnego obiektu, rozczarowanie w zakresie najważniejszych punktów z osobistego systemu wartości.

Różne bodźce mogą leżeć u źródła kryzysu psychologicznego. Jednak tu pragnę zająć się sytuacjami związanymi ze śmiercią, które wymagają działań i rozwiązań nie tylko z poziomu pracy psychologicznej ale także działań z poziomu systemu jakim jest jednostka wojskowa oraz właściwego miejsca psychologa w tym systemie.

## Interwencja psychologiczna

Rodzaje interwencji psychologicznej wobec ww. zdarzeń są następujące:

- Śmierć żołnierza/pracownika wojska implikuje trzy postępowania:
  - zespół powiadamiający jeśli do zdarzenia doszło w trakcie wykonywania obowiązków służbowych,
  - wstępną pracę z żałobą/interwencję kryzysową,
  - jeśli zachodzi potrzeba to odreagowanie dla współpracowników lub świadków/uczestników wypadku,

Wprowadzenie Zespołów Powiadamiających o śmierci lub zranieniu żołnierza w jednostkach wojskowych było związane z uczestnictwem Wojska Polskiego w misjach w Iraku i Afganistanie, ale ich aktywność rozszerzono do wypadków mających miejsce w kraju, w trakcie wykonywania czynności służbowych.

Zarówno zespół powiadamiający jak i grupy interwencji kryzysowej to grupy powoływane doraźnie, a uczestnictwo psychologa w tych zespołach jest obowiązkowe. Należy zawsze pamiętać, że psycholog nie jest osobą powiadamiającą; powiadomienia dokonuje szef zespołu. W założeniu jest to dowódca Jednostki, w praktyce często jest to osoba upoważniona przez dowódcę.

Skład zespołu określony jest w rozkazie jednostki. Rolą psychologa jest przeszkolenie członków zespołu powiadamiającego w zakresie sposobu dokonania powiadomienia, przygotowania na możliwe reakcje ze strony bliskich, w tym reakcje wrogie i agresywne. Należy pamiętać, że żołnierze dokonujący powiadomienia zwykle nie są ludźmi o profilowym wykształceniu i nie mają wiedzy o tym, jak należy to robić. Dodatkową trudnością dla członków zespołu jest konfrontacja z ludzkim nieszczęściem i cierpieniem. W takim kontekście psychoedukacja tych osób wydaje się niezbędną. Jeśli jednostka powołuje żołnierza łącznikowego

do kontaktu z rodziną na czas pomocy, również wskazana jest edukacja tego żołnierza w zakresie postępowania i zasad komunikacji – to szczególnie ważne w przypadku śmierci samobójczej.

Udział psychologa w zespole powiadamiającym nie sprowadza się tylko do uczestnictwa w powiadomieniu. To właśnie psycholog jest osobą, która prowadzi dalszą pracę z osieroconą rodziną. Podstawą tego działania jest udzielenie wsparcia emocjonalnego, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i redukcja lęku. Jednym z kluczowych elementów tej pracy jest zapewnienie regularnego kontaktu – spotkań, a także łączności telefonicznej, tak aby osoby mogły faktycznie doświadczyć wsparcia i zredukować poczucie osamotnienia w nieszczęściu. Po stronie jednostki leży umożliwienie i zorganizowanie tego kontaktu.

Szczególne wyzwanie stoi przed psychologiem, który prowadzi interwencję wobec dzieci zmarłej osoby, kiedy trzeba być przygotowanym na to, że dzieci zadają wiele pytań. Interwencja może wtedy objąć przygotowanie rodzica do rozmów o śmierci z dzieckiem.

Zdarza się, że rodzina zmarłego nie chce kontaktu z psychologiem – jest to sytuacja wymagająca dużej wrażliwości i zrozumienia – właściwe jest uszanowanie woli tych osób co nie wyklucza utrzymania zainteresowania stanem i kondycją psychiczną ze strony Jednostki poprzez psychologa ponieważ nawet takie działania mają efekt interwencyjny. Poza tym członkowie rodziny mają szansę zmienić zdanie i skorzystać z pomocy, zwłaszcza, że zwykle nie wiemy co stoi za decyzją o odmowie spotkań z psychologiem. Jak pokazuje doświadczenie, ludzie niekiedy potrzebują czasu na taką decyzję: są w szczególnym stanie emocjonalnym, często czują się mocno obciążeni ilością formalności, z którymi przychodzi im się zmierzyć, a spotkanie z psychologiem wydaje się być dodatkowym obowiązkiem, a nie szansą na lepsze poradzenie sobie z żałobą.

Ze względu na konieczność pracy wychodzącej znacznie poza sam fakt zawiadomienia o śmierci należy zawsze pamiętać, że w przypadku rodziny zamieszkałej w dużej odległości o jednostki macierzystej zmarłego do powiadomienia jedzie zespół z najbliższej położonej jednostki wojskowej.

Kolejnym, technicznie ważnym aspektem dla psychologa w zespole powiadamiającym jest upewnienie się czy nie istnieje konflikt ról wobec osób powiadamianych, który może wynikać z wcześniejszych działań psychologicznych wobec któregoś z członków rodziny. Jeśli zachodzi taka sytuacja, etycznym rozwiązaniem jest wprowadzenie do zespołu innego psychologa, niezaangażowanego w uprzednie działania psychologiczne.

Interwencję kryzysową psycholog przeprowadza zgodnie z zakresem swojej wiedzy i kompetencji, w przypadku depresyjnego powikłania lub pojawienia się innych trudności klienta można skierować do placówki specjalistycznej w celu podjęcia psychoterapii.

Jeszcze jeden, konieczny element pracy psychologa w przypadku śmierci żołnierza/pracownika wojska, szczególnie w przypadku gdy śmierć nastąpiła w trakcie wykonywania obowiązków służbowych, to przeprowadzenie odreagowania, ocena kondycji psychicznej po zdarzeniu jego uczestników, świadków i bliskich współpracowników. W przypadku stwierdzenia trudności natury psychologicznej, u którejkolwiek z wymienionych osób psycholog podejmuje działania z zakresu interwencji kryzysowej.

W zakresie udzielania pomocy należy pamiętać, że istota kryzysu tkwi nie w samym zdarzeniu urazowym ale w subiektywnym postrzeganiu i doświadczaniu tej sytuacji przez jednostkę. Owo poczucie utraty kontroli nad własnym życiem jest źródłem bolesnych przeżyć i głębokiego cierpienia wynikającego z subiektywnego przekonania o braku zasobów i możliwości poradzenia sobie z kryzysem.

Z punktu widzenia technik interwencyjnych ważne jest aby psycholog nie podzielał poglądu osoby w kryzysie o katastrofalnym, niemożliwym do rozwiązania charakterze sytuacji

gdyż będzie to rzutowało ujemnie na skuteczność interwencji. Tego rodzaju przeszkodę w pracy mogą stanowić różne przekonania dotyczące np. sytuacji klienta, właściwego zachowania klienta, własnego itp., a także własne kryzysowe, nie przepracowane doświadczenia osoby prowadzącej interwencję. Z tego względu, a także z powodu znacznego obciążenia emocjonalnego w wykonywaniu takich działań wysoce wskazane jest korzystanie z superwizji u doświadczonego superwizora. Superwizja bowiem służy nie tylko poprawieniu efektywności pracy ale także ochronie emocjonalnych zasobów psychologa, a w dłuższej perspektywie ma go chronić przed emocjonalnym drenażem i wypaleniem zawodowym.

- Zagrożenie zdarzeniem suicydalnym dotyczącym żołnierza/pracownika wojska.

Wymaga rozpoznania stanu zagrożenia czyli rzetelnej wiedzy o symptomach zespołu presuicydalnego. Jego charakterystyczne właściwości to:

- zawężenie sytuacyjne,
- zawężenie afektywne o zabarwieniu negatywnym,
- zawężenie poznawcze,
- zawężenie w relacjach z innymi,
- utrata bądź deprecjonowanie własnych wartości,
- wzrost agresji, agresja o odwróconym wektorze,

Najbardziej wyraźne symptomy to nagła, szczególna zmiana zachowania oraz obniżony nastrój i niespójne komunikaty, a także manifestacja nieadekwatnego poczucia i winy i potrzeba pokuty. Wiadomość o zagrożeniu takim zamachem trafia do psychologa albo od osób trzecich albo w bezpośrednim kontakcie, w ramach konsultacji psychologicznej przy czym nie musi to być bezpośredni komunikat, ale właśnie wiedza wynikająca z zachowania klienta. Elementem wspierającym wczesne rozpoznawanie takich zaburzeń jest regularne szkolenie kadry

prowadzone przez psychologów, dotyczące wiedzy o czynnikach zwiększających ryzyko zamachów samobójczych oraz o zmianach zachowania właściwych dla osób z powziętym zamiarem samobójczym.

W przypadku stwierdzenia realnego zagrożenia zamachem samobójczym, po wyczerpaniu możliwych działań terapeutycznych, psycholog powinien powiadomić osoby funkcyjne oraz, zgodnie z obowiązującymi przepisami, sam, lub poprzez osoby funkcyjne skierować osobę na konsultację psychiatryczną. W przypadku rozpoznania zawężenia presuicydalnego konieczne jest umieszczenie osoby w warunkach względnie bezpiecznych czyli w odpowiednim oddziale szpitala psychiatrycznego.

Należy jednak pamiętać, że osoba kierowana na oddział psychiatryczny może odmówić hospitalizacji, która będzie przymusowa tylko w przypadku gdy lekarz stwierdzi, że istnieje uzasadniona konieczność zatrzymania pacjenta na oddziale.

Działania psychologa jednostki wojskowej i jego odpowiedzialność w tym zakresie sprowadzają się do powiadomienia osób funkcyjnych i kierowania do lekarza psychiatry.

- Samobójstwo żołnierza/ pracownika wojska

Jest to zdarzenie o dużym ciężarze emocjonalnym, niosące ze sobą skutki dla całego systemu jakim jest jednostka wojskowa, zwłaszcza ze względu na konieczność ustalenia czy akt samobójczy miał związek ze służbą wojskową lub pracą. W zależności od okoliczności będzie wymagało od psychologa przeprowadzenia opisanych już wcześniej działań czyli:

- odreagowania wobec współpracowników,
- udziału w zespole powiadamiającym,
- oraz interwencji kryzysowej wobec rodziny.

Dodatkowo psycholog jest także obowiązany do udziału w komisji ds. ustalenia okoliczności zdarzenia, powoływanej w jednostce wojskowej, a także udzielania wyjaśnień dotyczących

osoby zmarłej przedstawicielom organów prowadzących postępowania wyjaśniające (Żandarmeria Wojskowa, Prokuratura) oraz przedstawiania meldunku o zakresie podjętych działań do przełożonych w strukturach nadrzędnych. Jeśli psycholog uczestniczył przed zdarzeniem w działaniach wobec osoby, która odebrała sobie życie powinien być bezwzględnie objęty systemem odreagowania, przeprowadzonym przez uprawnione osoby.

- Śmierć bliskiego członka rodziny żołnierza/pracownika wojska

Psycholog może podjąć interwencję w zależności od źródła informacji o zdarzeniu:

- taką, kiedy osoba zgłasza się samodzielnie do psychologa z powodu doświadczanej traumy,
- taką, kiedy psycholog samodzielnie proponuje interwencję wobec osoby w żałobie,
- taką, kiedy do interwencji dochodzi na skutek sygnału od przełożonych osoby doświadczającej żałoby (interwencja delegowana).

W zależności skąd pochodzi informacja, nawiązanie kontaktu z osobą w kryzysie będzie miało różną formę: o ile w odniesieniu do osoby, która sama zgłasza się po pomoc, procedura jest przejrzysta, o tyle w przypadku osób wskazanych jako te, które przechodzą trudności, najważniejsze jest nawiązanie kontaktu w nieinwazyjny, dający poczucie bezpieczeństwa sposób. Z terapeutycznego punktu widzenia dla psychologa ważna jest także świadomość własnych ograniczeń, które mogą się pojawić kiedy stosuje tę formułę działania. Wiąże się ona bowiem z wejściem w świat cudzego cierpienia bez zaproszenia, co w praktyce bywa trudne, bo psycholog może być ograniczony własnymi, sztywnymi schematami na temat tego jak należy się zachowywać w takiej sytuacji.

Aby prowadzić interwencję wobec osób w żałobie ważna jest klaryfikacja zasad postępowania w jednostce wojskowej wobec osób doświadczających kryzysu. Ustalenie zasad powinno mieć miejsce na szczeblach dowódczych jednostki i powinny one zawierać takie punkty jak:

- psycholog zawsze podejmuje się kontaktu z osobą w kryzysie,



- dowódcy poszczególnych szczebli korzystają z możliwości skierowania osoby w kryzysie na konsultację psychologiczną. O kontynuacji działań interwencyjnych decyduje klient.

W jednostkach o dużych stanach osobowych współpraca dowódców z psychologiem wydaje się nieodzowna, ponieważ ten ostatni nie jest w stanie samodzielnie pozyskać informacji o kryzysach poszczególnych żołnierzy czy pracowników wojska. Zatem chociażby jednorazowa konsultacja może tu posłużyć ocenie zasobów, stanu psychicznego oraz pokazania klientowi, że nie jest sam ze swoim problemem. Każda interwencja zwiększa się szansę na to aby kryzys się nie rozwinął i nie doszło do powikłań np. depresji.

- Etyka postępowania

Psychologowie powinni zawsze zwracać uwagę na aspekt etyczny – najważniejsze jest zawsze dobro klienta co oznacza, że nie udzielamy informacji podanych przez niego przełożonym i innym osobom. Jedyną informacją, którą podaje psycholog może dotyczyć bieżącej zdolności do wykonywania obowiązków ale tylko gdy zachodzi konieczność podania takich danych i będzie to służyło osobie w kryzysie.

W zakresie pisania opinii psychologicznych na żądanie przełożonych jedynym dokumentem, który psycholog może przedstawić jest zaświadczenie bądź opinia dotycząca zdolności lub jej braku w zakresie ściśle określonym przez przełożonego. Wszystkie informacje podane przez klienta oraz informacje o jego funkcjonowaniu psychicznym objęte są tajemnicą, a tak sformułowane opinie psycholog może przekazywać tylko osobie uprawnionej (psychologowi lub lekarzowi psychiatrze). Wyjątek od tajemnicy stanowi zagrożenie życia lub zdrowia czyli np. zamiar samobójczy.

- Inne sytuacje kryzysowe – udział psychologa wojskowego w zdarzeniach masowych takich jak katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne, katastrofy w ruchu drogowym, lotniczym itp. regulowane jest odrębną procedurą (nieetatowy wojskowy zespół interwencji kryzysowej).

Ten rodzaj interwencji wymaga udziału wysoko wykwalifikowanych psychologów, najlepiej szkolonych w zakresie interwencji kryzysowej, odpornych na stres i przygotowanych do działania w trudnych warunkach.

### **Podsumowanie**

Uczestnictwo psychologa w sytuacjach kryzysowych związanych ze śmiercią i utratą wymaga od tego ostatniego dużych umiejętności, wiedzy, a także kompetencji społecznych i wysokiego poziomu empatii. Z drugiej strony, udzielanie pomocy ludziom w sytuacji krytycznej wymaga uporządkowania własnych doświadczeń i poglądów w terapii własnej. Dla skutecznych interwencji ważne jest ustalenie, na poziomie jednostki wojskowej, zasad, a nawet tworzenia procedury, w oparciu o którą podejmuje się działania wobec ludzi w kryzysie czy żałobie. Dobra współpraca dowódców różnego szczebla z psychologiem umożliwi szybszą, a tym samym skuteczniejszą interwencję. Elementem wspierającym omawiane działania jest psychoedukacja dla kadr jednostek wojskowych. W zakresie kryzysu psychologicznego, jego form i objawów, oraz możliwych konsekwencji.