

Recenzja

Agnieszka Popiel, Bogdan Zawadzki, Ewa Pragłowska, Paweł Habrat, Partycja Gajda

SKUTECZNE DZIAŁANIE W STRESIE. PROBLEM PROFILAKTYKI PTSD DLA OSÓB NARAŻONYCH NA TRAUMATYZACJĘ ZAWODOWĄ

Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne — Naukowe, 2019, ss. 293.

Chciałbym rozpocząć tę recenzję od odniesienia się do kontekstu, w jakim ona powstaje. Jest to czas pandemii, w której służby ratownicze, oprócz stałego stresu, towarzyszącego im w pracy, dodatkowo zmagają się z nasilonymi problemami związanymi m.in. z lękiem przed zarażeniem koronawirusem SARS-CoV-2. Ofiarności służb ratowniczych, poświęcenie poszczególnych osób miewa swoją cenę, m.in. w postaci trudności psychologicznych, jakie one mogą przeżywać. O tej cenie, a raczej o tym, jak minimalizować skutki stresu związanego z działalnością zawodową, mówi książka *Skuteczne działanie w stresie* autorstwa Agnieszki Popiel, Bogdana Zawadzkiego, Ewy Pragłowskiej, Pawła Habrata i Patrycji Gajdy. Autorzy w przedmowie piszą: *Niestety, zapobieganie konsekwencjom traumatycznych wydarzeń jest niezmiernie trudne. Bogata literatura przedmiotu nie przynosi odpowiedzi na pytanie, jak możemy skutecznie zapobiec powstaniu pourazowego zaburzenia stresowego u osób narażonych na stresory traumatyczne*” (s. 15–16). Tym bardziej cenna jest więc próba stworzenia przez autorów książki programu „Skuteczne działanie w stresie” mającego umożliwić *wytrenowanie odpowiednich umiejętności w zakresie regulacji emocji wpływających na wzrost poczucia własnej skuteczności w konfrontacji z traumą* (s. 16).

Książkę otwiera zwięzłe wprowadzenie teoretyczne. Autorzy definiują podstawowe pojęcia, takie jak trauma czy traumatyzacja zawodowa, a następnie przechodzą do zagadnień związanych z profilaktyką. W drugiej części publikacji przedstawiają program profilaktyki PTSD *Skuteczne działanie w stresie* oraz prezentują wyniki badań dotyczących skuteczności tego szkolenia. W części trzeciej zamieszczone są materiały edukacyjne konieczne do prowadzenia szkolenia. Książce towarzyszy broszura edukacyjna *Skuteczne działanie w stresie. Osobisty niezbędnik*, w której zawarto zestaw praktycznych narzędzi pomagających poradzić sobie z objawami pojawiającymi się w następstwie traumatycznych sytuacji.

Jako zaletę książki postrzegam to, że skupia się ona przede wszystkim na zagadnieniach związanych z profilaktyką. Wielu psychoterapeutów udziela pomocy psychologicznej osobom, które już cierpią z powodu różnego typu problemów i zaburzeń psychicznych.

Nie trzeba jednak przekonywać, że efektywniejsze (a także tańsze) jest zapobieganie tym zaburzeniom.

W książce Czytelnik znajdzie szczegółowy opis programu profilaktyki PTSD. Autorzy w taki sposób go przedstawili, że stanowi on dokładny wzór szkolenia, jakie można przeprowadzić z osobami pracującymi w służbach ratowniczych. Jest więc zaprezentowany szczegółowo. Obejmuje też opis slajdów towarzyszących szkoleniu oraz propozycję konkretnych ćwiczeń. Osoby zajmujące się psychologiczną pomocą służbom ratowniczym znajdą więc w książce precyzyjne wskazówki do wykorzystania w swojej pracy (albo przynajmniej inspirację dla praktyki psychologicznej).

Prezentowana publikacja łączy też w sobie dwa ważne elementy: teorię i praktykę, a chociaż takie połączenie jest pożądane, to okazuje się trudne. Autorzy w zwięzły sposób prezentują teoretyczne podstawy dotyczące zaburzeń potraumatycznych oraz interwencji psychologicznych, tych profilaktycznych, jak i podejmowanych po urazie. Następnie opisują autorski program pomocy psychologicznej, który odwołuje się do tych wcześniej przytaczanych założeń teoretycznych i badań.

Następnie odwołują się do wyników badań. Wpisuje się to we współczesny nurt myślenia o pomocy psychologicznej jako opierającej się na danych naukowych. Co więcej, nie tylko prezentują wyniki badań prowadzonych w obszarze stresu pourazowego, ale także sprawdzają skuteczność programu, który sami proponują.

Wspomniany powyżej program jest przeznaczony dla strażaków, a jego skuteczność sprawdzano na grupie kandydatów do służby pożarniczej. Rodzi to oczywiście pytanie, na ile program ten można stosować w przypadku innych służb, np. medycznych, policyjnych czy wojskowych, a zwłaszcza, czy okaże się on dla nich skuteczny. Wydaje się jednak, że po adaptacji może on służyć różnym grupom zawodowym. Zwraca jednak uwagę ostrożność autorów programu dotycząca jego zastosowania w przypadku niestrajaków. Piszą oni: *Chcielibyśmy jednak przestrzec czytelników przed nadmiernym optymizmem i mało krytycznym stosowaniem programu w różnych grupach i w różnym czasie przed doświadczeniem traumatycznego zdarzenia czy po takim doświadczeniu* (s. 100). Tak ostrożne sformułowanie budzi głębokie zaufanie do rzetelności wnioskowania autorów książki.

Praca napisana jest jasnym, klarownym językiem. Nie jest przeładowana zagadnieniami teoretycznymi. Książkę otwiera nawiązanie do trzęsienia ziemi w Lizbonie w roku 1755. Ta katastrofa miała tragiczne konsekwencje dla miasta. Warto poznać komentarz Autorów do tego wydarzenia.

Należy docenić wysiłek Autorów, którzy nie tylko dostrzegają stres towarzyszący pracy służb ratowniczych, ale także proponują konkretny program szkoleniowy, który ma na celu zmniejszenie napięcia i kosztów zdrowotnych pracy w warunkach przewlekłego stresu. Książka *Skuteczne działanie w stresie* powinna się znaleźć w biblioteczkach osób zajmujących się tym obszarem pomagania. Mam nadzieję, że przyczyni się ona również do popularyzacji zagadnień w niej poruszanych, tak aby pracownicy służb ratowniczych mogli otrzymywać realne wsparcie, wykraczające poza ważne, ale niewystarczające jego deklaracje.

Szymon Chrzastowski