OSNOVNA ŠOLA ŽIRI

RAZISKOVALNA NALOGA

STRES PRI GASILCIH

Tematski sklop:

PSIHOLOGIJA

Avtor:

Miha Tratnik

Mentorica:

Lilijana Justin, pr. uč. kem. in nar.

Žiri, 2015

KAZALO VSEBINE

1. POVZETEK 5
2. ZAHVALA 6
3. UVOD 7
4. MATERIAL IN METODE DELA 8
4.1. HIPOTEZE 8
5. TEORETIČNI UVOD 9
5.1. STRES 9
5.2. KAJ JE STRES 10
5.3. POVZROČITELJI STRESA 10
5.4. POSLEDICE STRESA 11
5.5. DELO GASILCA 11
5.6. VPLIV STRESA NA GASILCE 12
6. ANALIZA INTERVJUJA 14
7. RAZPRAVA 29
8. ZAKLJUČEK 30
9. VIRI IN LITERATURA 31
10. VPRAŠALNIK ZA INTERVJU 32
10.1. Vprašalnik za intervju z Andrejem Polajnarjem 32
10.2. Vprašalnik za intervju z gasilci 33

KAZALO TABEL

Tabela 1: Člani gasilske enote, starost in spol gasilcev 14
Tabela 2: Čas ukvarjanja z gasilstvom 14
Tabela 3: Želja po ukvarjanju z gasilstvom 15
Tabela 4: Število gasilcev, ki so že bili pod stresom 15
Tabela 5: Vzrok, da so bili gasilci izpostavljeni stresu 16
Tabela 6: Čas med intervencijo, ko so gasilci bili pod stresom 16
Tabela 7: Počutje gasilcev, ko so bili pod stresom 17
Tabela 8: Reakcija gasilcev na vpliv stresa 18
Tabela 9: Posledice stresa pri gasilcih 18
Tabela 10: Posledice stresa pri gasilcih v življenju 19
Tabela 11: Kako pogosto se gasilcem zgodi, da so pod stresom 19
Tabela 12: Vrste intervencije, na katerih so gasilci pod stresom 20
Tabela 13: Intervencije, na katerih so gasilci lahko pod stresom 20
Tabela 14: Najbolj stresen del intervencije za posameznik 21
Tabela 15: Kako se je najbolje spoprijeti s stresom 22
Tabela 16: Ali gasilcem metoda soočanja s stresom pomaga 22
Tabela 17: Ali so gasilci na intervencijah vedno pod stresom 23
Tabela 18: Odgovori Andreja Polajnarja 24
Tabela 19: Odgovori na vprašanja o PGD Dobračeva 26
Tabela 20: Odgovori na vprašanja o GRS Kranj 27
Tabela 21: Odgovori na vprašanja o GB Ljubljana 28

KAZALO SLIK

Slika 1: Gasilci PGD Dobračeva ob prometni nesreči v Žireh 5
Slika 2: Gasilci PGD Dobračeva med reševanjem ukleščene in poškodovane osebe 8
Slika 4: Gasilci PGD Dobračeva med reševanjem ukleščene osebe pod vozilom 9
Slika 5: Gasilci PGD Dobračeva in PGD Škofja Loka ob prometni nesreči 10
Slika 3: Kolo udeleženo v prometni nesreči 13
Slika 6: Gasilci pred izvozom na intervencijo 17
Slika 7: Gasilci PGD Dobračeva na intervenciji 21
Slika 8: Intervencija Gasilske brigade Ljubljana 23
Slika 9: Gasilci Gasilsko reševalne službe Kranj na kraju požara 25
Slika 10: Del operativne enote PGD Dobračeva pred GVC 16/25 in na intervenciji 26
Slika 11: Vozila Gasilsko reševalne službe Kranj 27
Slika 12: Intervencija gasilske brigade Ljubljana-prometna nesreča 28

1. POVZETEK

Raziskovalna naloga opisuje poklicni stres v gasilski brigadi Ljubljana in gasilsko reševalni službi Kranj. Pri tem je posebej opisana problematika doživljanja in soočanja s poklicnim stresom, zavedanja in poznavanja posledic/ simptomov in odražanje posledic stresa v vsakdanjem življenju gasilcev.

S pomočjo intervjuja sem ugotavljal, kateri stresni dogodki v času intervencije pomenijo najvišjo obremenitev za gasilca, kako doživljajo stres gasilci po intervenciji, kako se spopadajo z njim, na kakšen način vpliva na njihovo zasebno življenje/ zdravje, ter kakšni so predlogi za pomoč pri soočanju z gasilskim stresom v organizaciji. S pomočjo njihovih odgovorov sem pridobil veliko informacij o stresu. Raziskoval sem, kako stres vpliva na gasilce, kako na stres odreagirajo, kako se z njim soočajo, kakšne so posledice, ter kdaj in kako zapadejo stresu.

Raziskava je pokazala, da je najbolj stresna intervencija reanimacija (reševanje ponesrečene osebe), ali prometna nesreča, saj so, v obeh primerih, v nevarnosti človeška življenja.

Slika 1: Gasilci PGD Dobračeva ob prometni nesreči v Žireh

2. ZAHVALA

Rad bi se zahvalil vsem, ki so pripomogli in sodelovali pri moji raziskovalni nalogi:

- Lilijani Justin, učiteljici in mentorici za pomoč in nasvete pri raziskovanju;
- očetu in mami za nasvete in vestno spodbujanje k delu;
- Janezu Tratniku, Marku Burjeku, Urbanu Čibeju, Mihu Kavčiču, Maticu Strelu in Maticu Bogataju, operativnim gasilcem iz Prostovoljnega gasilskega društva Dobračeva za uspešno opravljene intervjuje;
- Tomažu Ažbetu, poklicnemu gasilcu iz Gasilske brigade Ljubljana, vodji izmene za uspešno opravljen intervju;
- Andreju Polajnarju, poklicnemu gasilcu iz Gasilsko reševalne službe Kranj za uspešno opravljen intervju, podatke in nasvete o stresu, ki so mi pri raziskovalni nalogi zelo koristili.

3. UVOD

Za raziskovalno nalogo sem se odločil, ker me tovrstna tema zelo zanima, saj se tudi sam ukvarjam z gasilstvom, oz. sem član PGD (prostovoljnega gasilskega društva) Dobračeva.

Pri odločitvi mi je pomagal in me zanjo navdušil tudi ati. Rad se ukvarjam z gasilstvom, ker pa me poklic gasilca tudi zanima, sem se odločil raziskati problematiko doživljanja in soočanja s poklicnim stresom, zavedanja in poznavanja posledic/ simptomov in odražanja posledic stresa v vsakdanjem življenju.

Ati mi je povedal, da so gasilci zelo pogosto v stresni situaciji, saj opravljajo take vrste delo, kjer hitro zapadeš pod vpliv stresa. V raziskovalni nalogi sem zato predstavil delovanje stresa, se pravi njegov vpliv in posledice ter odziv in soočanje gasilcev s stresom. Od gasilcev sem podatke dobil s pomočjo intervjuja, ki mi je zelo dobro uspel. Odgovore sem nato analiziral in spoznal tisto, kar sem s to raziskovalno nalogo želel ugotoviti oz. kar me je zanimalo.

Pri pridobivanju literature o stresnosti dela gasilcev sem ugotovil, da obstaja zelo malo strokovnih virov in informacij nasploh, kar me je še bolj vspodbudilo k ugotavljanju realnega stanja na tem področju.

Že ob začetku zbiranja gasilske literature sem predvideval, da je gasilska služba stresna.

Z raziskavo sem želel ugotoviti kako se gasilci zavedajo stresa, ki ga doživljajo, njegovih posledic, ki se morebiti odražajo tudi v zasebnem življenju gasilca, kaj so tisti dejavniki, ki predstavljajo stres poklicnega gasilca.

V Sloveniji je zelo malo raziskanega na področju poklicnega stresa gasilcev.Več pozornosti je predvsem v medijih namenjeno stresnosti poslovnih poklicev, interventni poklici pa ostajajo v ozadju.

4. MATERIAL IN METODE DELA

Raziskovalno nalogo sem delal na podlagi intervjuja. Intervjuval sem gasilce iz Prostovoljnega gasilskega društva Dobračeva, Gasilsko reševalne službe Kranj in Gasilske brigade Ljubljana. S pomočjo intervjuja sem od intervjuvanih gasilcev izvedel, kako stres nanje vpliva in kako se z njim soočajo. O stresu sem veliko izvedel tudi od poklicnega gasilca iz Kranja, ki je s stresom bolj seznanjen oz. bolj natančno ve, kako se je z njim treba soočiti in kakšen vpliv ima na delo gasilca. V Gasilsko reševalni službi Kranj in Gasilski brigadi Ljubljani imajo za to posebne metode dela in gasilce, ki skrbijo, da se o stresu lahko s kom pogovoriš. V Kranju je prvi zaupnik Andrej Polajnar, katerega sem tudi intervjuval, poleg njega pa sta to še poveljnik gasilske enote in direktor. Ti so zadolženi, da se gasilci iz Gasilske reševalne službe Kranj lahko pogovorijo s katerim od teh treh prvih zaupnikov, npr. o intervenciji. Naprej so v sistemu zaščite in reševanja štirje psihologi, ki jih lahko, če je potrebno, prvi trije zaupniki aktivirajo. Na koncu lahko štirje zaupniki iz sistema zaščite in reševanja, če je stvar zelo resna, aktivirajo psihiatra. Stres močno vpliva na delovanje gasilca.

4.1. HIPOTEZE

- Stres močno vpliva na delovanje gasilca.
- Stres in adrenalin gasilcu ne škodujeta, saj se sčasoma na to privadi.
- Gasilci se o vplivu stresa na posameznika po intervenciji večkrat pogovorijo.

Slika 2: Gasilci PGD Dobračeva med reševanjem ukleščene in poškodovane osebe

5. TEORETIČNI UVOD

5.1. STRES

Stres je dejavnik, ki lahko vpliva na vsakogar, odvisno pa je, kako vpliva na posameznika. Določena količina stresa nam daje dodaten zagon in nas k določeni stvari spodbuja, prevelika količina stresa pa deluje ravno nasprotno. Stres še posebej vpliva pri določenih poklicih, kjer se ljudje s stresom srečujejo dnevno. Taki poklici so predvsem interventne službe. To so gasilci, reševalci, policisti ipd. Ti se zelo pogosto srečujejo s stresnimi situacijami, kot so smrt, nevednost kaj te čaka, nezmožnost dela, hude poškodbe drugih itd.

Slika 3: Gasilci PGD Dobračeva med reševanjem ukleščene osebe pod vozilom

Kadar ljudje slišimo besedo stres, pogosto pomislimo na kaj slabega oz. na nekaj, kar nas spravi v slabo voljo, zmedenost, nestrpnost. Ne vemo pa, da nam stres daje nekakšen zagon oz. nam je nekakšna gonilna sila in nam pomaga premagovati ovire. Na ta način ločimo distres (negativen stres) in eustres (pozitiven stres). Zavisi od tega, kako stres doživljamo. Za nekatere je iti v šolo eustres, se pravi pozitiven stres, saj jim daje zagon, za druge pa je to distres-negativen stres, saj to nanje vpliva negativno. Distres nam lahko predstavlja hudo grožnjo, saj se je nanj težko prilagoditi. Na eustres pa se zlahka privadimo, saj nam na nek način pri določenih stvareh pomaga.

5.2. KAJ JE STRES

Stres je odziv človeka na dejavnik oz. dražljaj, ki ga imenujemo stresor. Odziv človeka je lahko vedenjski, telesni, čustveni ali duševni. Stresorji so lahko predmeti, osebe, pojavi, ki pri posamezniku izzovejo določen pozitiven ali negativen odziv. Če si pod negativnim stresom, je zelo pomembno, da se z njim soočiš, saj te lahko pripelje tudi do bolezni ali celo smrti. Simptomi stresa vključujejo izločanje adrenalina (hormona, ki ga izloča nadledvična žleza). Pomemben je za pretvorbo glikogena v glukozo. Poveča se krvni tlak, mišična prekrvavitev, povečajo se budnost, previdnost in pozornost ter nezmožnost koncentriranja in glavoboli.

5.3. POVZROČITELJI STRESA

Stres povzročijo negativni ali pozitivni dejavniki oz. stresorji. Najpogostejši stresorji so bolečina, pomanjkanje nadzora nad okoljskimi razmerami, npr. hrana, mobilnost, svoboda, stanovanje…, družbeni poraz, npr. prevare, smrti, poroke, rojstva, konflikti v razmerju ipd. Stresor na posameznika vpliva zelo različno, saj je odvisno od narave posameznika. Ker posameznik misli, da nad stresom nima vpliva in da stres nanj vpliva slabo oz. negativno, to v njem povzroči nemirnost oz. tesnobo.

Slika 4: Gasilci PGD Dobračeva in PGD Škofja Loka ob prometni nesreči

Poznamo akutni in kronični stresor. Akutni je kratkoročen, kronični pa dolgoročen vpliv stresa na organizem.

Obstajajo tri stopnje razvoja stresa. Prva stopnja je alarm. Nastane, ko je stresor prepoznan. Druga stopnja se imenuje upor. Kadar stresor vztraja, se mu moramo upreti, čeprav se mu organizem poskuša privaditi. Tega ne vzdrži zelo dolgo, zato je upor stresorju zelo pomemben. Koliko pa se mu ljudje upirajo, je težko povedati. Zadnja, tretja stopnja je izčrpanost. Vse rezerve v telesu se izčrpajo, organizem ni več zmožen normalno funkcionirati, pojavijo se znaki avtonomnega živčnega sistema, npr. povišan utrip, potenje… Če se ta stopnja podaljšuje, lahko pride do bolezni, kot so diabetes, rane na želodcu, depresija, težave s prebavili, duševne bolezni itd.

5.4. POSLEDICE STRESA

Posledice stresa so lahko zelo različne. Pri ljudeh sprošča fiziološke reakcije (potenje, zvišan krvni pritisk, zmedenost, zardevanje ipd.). Človek se na stres odzove duševno oz. čustveno, telesno in/ali vedenjsko. Čustveni ali duševni odzivi so težave s koncentracijo, pozabljivost, zmanjšana kreativnost, čustvena napetost, težave pri odločanju, pesimistično razmišljanje ipd. Telesni odzivi so npr. glavoboli, izčrpanost, pomanjkanje energije, bolečine v želodcu, hrbtu ter mišicah itd. Vedenjski odzivi pa so površnost pri delu, manjša skrb za higieno in zdravje, drugačno komuniciranje, prenajedanje, prevelika poraba poživil in zdravil, nezmožnost dela ipd.

5.5. DELO GASILCA

Delo gasilcev je zelo raznovrstno. Poznamo prostovoljne gasilce in poklicne gasilce. Delo enih in drugih se ne razlikuje, imajo pa poklicni gasilci več intervencij. Ljudje o gasilcih ne vemo prav veliko, tudi če mislimo drugače. Poznamo jih po gašenju požarov in reševanju ljudi. Gasilci pa poleg tega opravljajo veliko različnih del oz. posredujejo na intervencijah, kjer rešujejo življenja in premoženje. Gasilci nam tudi lahko servisirajo opremo, kot so gasilni aparati in druge vrste gasilske tehnike ter nam svetujejo o požarnih varnostih in posredujejo na različnih intervencijah. Najbolj pogoste so prometne nesreče, požari, manjše intervencije, kot npr. reševanje samomorilcev, reanimacije (reševanje ponesrečene osebe), odpiranje stanovanj ipd. Za vse te intervencije in še druge vrste posredovanja so gasilci posebej izurjeni oz. usposobljeni. Znati morajo uporabljati opremo, ki jo na kraj nesreče pripeljejo v posebnih gasilskih vozilih. Vsako gasilsko vozilo ima določeno vrsto opreme namenjeno za določeno vrsto posredovanja. Zato imajo gasilci tudi več različnih gasilskih vozil v svojih garažah. Nekateri od gasilcev so dodatno usposobljeni za vožnjo gasilskih vozil, upravljanje dvižne lestve itn. Imenujemo jih gasilec-strojnik, saj imajo opravka s strojnimi pripomočki. Gasilci so seznanjeni z več vrst nalogami, zato pravimo, da imajo več poklicev. Znajo namreč uporabljati prvo pomoč, ki jo potrebujejo na večini intervencij,

nekateri znajo voziti vozila, znajo uporabljati in servisirati gasilsko tehniko. Da pa gasilci lahko vzdržijo napore dela na intervencijah, morajo biti fizično pripravljeni. Zato se jih veliko ukvarja s športom, hodijo v planine ipd., saj na ta način ohranjajo kondicijo in fizično pripravljenost na izzive, ki jih čakajo. Gasilci imajo zelo zahtevno in nevarno delo. To delo zahteva fizične in psihične napore gasilcev, saj se morajo prilagoditi na razmere na kraju nesreče in svoje delo opraviti čim bolje. Zelo dramatične nesreče so prometne nesreče, saj morajo gasilci iz avtomobilske pločevine reševati ukleščene ljudi.

5.6. VPLIV STRESA NA GASILCE

Stres na gasilce vpliva na vsaki intervenciji, odvisno pa je za kakšne vrste intervencije gre. Stres na gasilce veliko bolj vpliva na prometni nesreči, reanimaciji ali drugih nesrečah, kjer so v nevarnosti človeška življenja. Na naštetih intervencijah poskuša gasilec opraviti svoje delo najbolje, ker je lahko od njegovega dela odvisno življenje udeleženca nesreče. Lahko se namreč zgodi, da gasilec udeležencu nesreče ni mogel nuditi pomoči, npr. če je bila oseba ujeta v gorečem stanovanju, pot do nje pa je bila onemogočena zaradi ognja. Tak primer se je zgodil Andreju Polajnarju, ki sem ga intervjuval, lahko pa si ga ogledate tudi na tej povezavi:

http://www.mojvideo.com/video-gasilci-med-zivljenjem-in-smrtjo/a3cb91a1aba056424c7c.

Na takšnih intervencijah stres vpliva na delovanje gasilcev, vendar njegova negativna plat pride na površje šele po končani intervenciji, ko o dogodku začne premišljevati.

Na sliki 3 je kolo, ki je bilo udeleženo v prometni nesreči. Voznica kolesa je umrla takoj na kraju nesreče. Taka intervencija je za gasilca stresna, saj ji zaradi hudih poškodb niso mogli pomagati. Gasilci prostovoljnega gasilskega društva Dobračeva, so na intervencijah, kot so prometne nesreče, prvi 20-25 minut od poziva na intervencijo. Na kraju nesreče so najprej sami, saj drugi posredovalci (kot so reševalci, policisti in gasilci iz Prostovoljnega gasilskega društva Škofja Loka, ki na take vrste intervencije prihajajo tudi v Žiri) zaradi oddaljenosti ne morejo hitreje priti na intervencijo. To gasilcem predstavlja še dodaten stres, saj so na intervenciji dolgo časa sami in morajo reševati čim bolje, brez pomoči drugih reševalcev. Za gasilce pa so stresne intervencije tudi, ker ne vedo, kaj jih na kraju nesreče čaka, vožnja na intervencijo, sam poziv, žalost v primeru, da je reševana oseba umrla, reševanje znanca, sorodnika ipd.

Slika 5: Kolo udeleženo v prometni nesreči

Ati mi je pripovedoval o prometni nesreči v Idriji, v kateri je bil udeležen petnajstletnik, ki je imel ukleščeno nogo. Ker ga gasilci nikakor niso mogli rešiti, je zdravnik rekel, naj mu odrežejo nogo, saj je bila otrpla zaradi slabe prekrvavitve. Gasilci tega niso želeli storiti in so vztrajali pri reševanju. Končalo se je srečno, saj so otroka uspeli rešiti iz vozila. Čeprav je imel otrplo nogo, ki jo običajno odrežejo, se je le ta pozdravil in sedaj živi kakor, da se ne bi nič zgodilo. Tudi take vrste intervencije gasilcem predstavlja stres. Intervencije, kot so npr. podrta drevesa, za gasilca ni stresna situacija, razen pri pozivu oz. alarmu, ko gasilci še ne vedo, kaj lahko pričakujejo.

6. ANALIZA INTERVJUJA

Intervjuval sem osem gasilcev. Vsi gasilci so mi s svojimi odgovori pomagali razumeti delovanje stresa in njihovo soočanje s stresom. Posebej mi je pomagal tudi Andrej Polajnar s svojimi bolj natančnimi odgovori o stresu.

Tabela 1: Člani gasilske enote, starost in spol gasilcev

Ime in priimek	Član društva/enote/brigade	Spol	Starost
Janez Tratnik	PGD Dobračeva	M	30-50 let
Marko Burjek	PGD Dobračeva	M	18-30 let
Matic Bogataj	PGD Dobračeva	M	18-30 let
Matic Strel	PGD Dobračeva	M	18-30 let
Miha Kavčič	PGD Dobračeva	M	30-50 let
Urban Čibej	PGD Dobračeva	M	18-30 let
Andrej Polajnar	GRS Kranj	M	18-30 let
Tomaž Ažbe	GB Ljubljana	M	30-50 let

Na začetku intervjuja sem od intervjuvanih gasilcev izvedel, v kateri gasilski enoti opravljajo delo gasilca, njihovo starost in spol. Šest je prostovoljnih gasilcev iz PGD Dobračeva in dva poklicna gasilca. Eden je poklicni gasilec v Kranju, drugi pa v Ljubljani. Vsi intervjuvanci so moškega spola. Trije od osmih so starejši od trideset in mlajši od petdeset let, ostali pa so stari od 18-30 let.

Tabela 2: Čas ukvarjanja z gasilstvom

Koliko časa ste že gasilec?

Janez Tratnik	32 let. Prostovoljni gasilec.
Marko Burjek	13 let. Prostovoljni gasilec.
Matic Bogataj	10 let. Prostovoljni gasilec.
Matic Strel	13 let. Prostovoljni gasilec.
Miha Kavčič	32 let. Prostovoljni gasilec.
Urban Čibej	13 let. Prostovoljni gasilec.
Andrej Polajnar	14 let. Poklicni gasilec.
Tomaž Ažbe	30 let. Poklicni gasilec.

Izvedel sem, koliko časa se vsak od intervjuvanih gasilcev ukvarja z gasilstvom. Pet gasilcev je mlajših in se z gasilstvom ukvarjajo približno 10 do 14 let. Trije pa so malo starejši in tudi bolj izkušeni gasilci, ki se z gasilstvom srečujejo okoli 30 do 32 let.

Tabela 3: Želja po ukvarjanju z gasilstvom

Zakaj ste se odločili biti gasilec?

Janez Tratnik	Rad pomagam drugim ljudem v stiski in zelo všeč mi je način dela.
Marko Burjek	Prijatelji so me navdušili, potem pa je še mene zanimalo take vrste dela.
Matic Bogataj	Drugi so me povabili in dobri prijatelji so tam.
Matic Strel	Prijatelji in zanimanje za delo.
Miha Kavčič	Prijatelji.
Urban Čibej	Prijatelji in veselje do takega dela, saj rad pomagam drugim in všeč mi je način dela.
Andrej Polajnar	Rad opravljam delo.
Tomaž Ažbe	Rad opravljam delo.

Večina intervjuvanih se je odločila za poklicno gasilstvo zaradi dobre družbe. Nekatere pa sta pritegnila tudi zanimanje za take vrste dela in pomoč drugim.

Tabela 4: Število gasilcev, ki so že bili pod stresom

Se vam je že kdaj zgodilo, da ste bili pod stresom? Če DA, navedite kakšen primer

Janez Tratnik	Da. Reanimacija oz. reševanje poškodovane osebe.
Marko Burjek	Da. Nočna intervencija, ko traja preden začneš dobro razmišljati zaradi spanja.
Matic Bogataj	Da. Reanimacija oz. reševanje poškodovane osebe.
Matic Strel	Da. Reanimacija oz. reševanje poškodovane osebe.
Miha Kavčič	Da. Reanimacija oz. reševanje poškodovane osebe.
Urban Čibej	Da. Reanimacija oz. reševanje poškodovane osebe.
Andrej Polajnar	Da. Vsaka intervencija je po svoje stresna, saj že pri alarmu ne veš točno, za kaj gre.
Tomaž Ažbe	Da. Reševanje samomorilca, ker me je pogled nanj zelo pretresel.

Vsem gasilcem se je že zgodilo, da so bili pod vplivom stresa. Takšne odgovore sem pričakoval, saj je tudi moj ati gasilec. Zadnja intervencija, na kateri so bili gasilci pod stresom, je bila pri večini vprašanih, reanimacija, saj so gasilci iz PGD Dobračeva na njej posredovali ravno na dan intervjuja. Andrej Polajnar, se v GRS Kranj, kot gasilec, ukvarja z vplivom stresa in je zelo dobro seznanjen z njegovimi posledicami in soočanjem s stresom, zato mi je na to vprašanje odgovoril, da je vsaka intervencija stresna, saj ne vemo, kako bo potekalo reševanje.

Tabela 5: Vzrok, da so bili gasilci izpostavljeni stresu

Je bilo to pri izvozu na intervencijo ali na kraju nesreče/pri posredovanju?

Janez Tratnik	Nevednost, kaj te čaka, saj name to zelo vpliva, ker ne vem, kaj lahko pričakujem, če bo dovolj gasilcev, ali bo dovolj opreme, nas bo kdo oviral.
Marko Burjek	Nočeš, da se nekaj zgodi, pa se vseeno, npr. da umre oseba, ki bi jo lahko rešili, če bi npr. prišli malo prej na kraj nesreče.
Matic Bogataj	Nočeš, da se nekaj zgodi, pa se vseeno, npr. da umre oseba, ki bi jo lahko rešili, če bi npr. prišli malo prej na kraj nesreče.
Matic Strel	Ne veš, kaj lahko na intervenciji pričakuješ, npr. če se bo požar razširil še na druge stavbe.
Miha Kavčič	Nevednost, kaj te čaka, ker ne veš kaj lahko pričakuješ.
Urban Čibej	Ko te vsi gledajo pri delu in upaš, da delaš po svojih najboljših močeh, saj je težko, ker vsi pričakujejo uspešno intervencijo in če na koncu ni uspešna, ne veš, kaj bi rekel sorodnikom ali očividcem.
Andrej Polajnar	Gasilci se pogosto srečujemo z nevsakdanjimi situacijami in te so stresne, saj ne vemo, kaj lahko na intervencijah pričakujemo ali bomo prišli pravočasno itd.
Tomaž Ažbe	Nepripravljenost na intervencijo in nevednost.

Pri tem vprašanju je bil eden od odgovorov nevednost kaj te čaka ali pa, da nočeš, da bi se nekaj zgodilo, npr. da nekdo umre, a se na koncu prav to zgodi. Eden od gasilcev je odgovoril, da je zanj zelo stresno, ko ga drugi gledajo pri delu, seveda dela po svojih najboljših močeh.

Tabela 6: Čas med intervencijo, ko so gasilci bili pod stresom

Kako ste se počutili?

Janez Tratnik	Pri pozivu, pred izvozom, saj je tisti del intervencije, ko ne vem ali nas bo dovolj, ali bo prišel voznik tovornjaka ipd.
Marko Burjek	Pred izvozom na intervencijo in vožnja do kraja nesreče, saj se moraš v nekaj sekundah ali minutah pripraviti na posredovanje pa če gre za prometno nesrečo ali pa reševanje mačke z drevesa.
Matic Bogataj	Na kraju nesreče. Ker se moraš potruditi in ne glede na stanje ponesrečene osebe ali požara… opraviti svoje delo.
Matic Strel	Na kraju nesreče.
Miha Kavčič	Vožnja na kraj nesreče.
Urban Čibej	Pri posredovanju.
Andrej Polajnar	Vsaka intervencija je stresna, je pa razlika med večjimi nesrečami, kjer so v nevarnosti ljudje ali pa manjše intervencije, npr. reševanje mačka z drevesa.
Tomaž Ažbe	Pri posredovanju, saj upam da delam najbolje kot lahko.

Trije intervjuvanci so odgovorili, da je za njih najbolj stresen del intervencije predvsem od poziva in do prihoda na intervencijo. Štirim gasilcem pa je najbolj stresen del posredovanje. Andrej Polajnar je odgovoril, da je vsak alarm stresen, je pa razlika med množičnimi nesrečami, kjer so v nevarnosti ljudje ali pa manjšimi intervencijami.

Na sliki 6 se gasilci iz PGD Dobračeva odpravljajo na intervencijo in lahko domnevamo, da na nekatere že vpliva stres.

Slika 6: Gasilci pred izvozom na intervencijo

Tabela 7: Počutje gasilcev, ko so bili pod stresom

Kako ste se počutili?

Janez Tratnik	Poskusiš čim trezneje odreagirati in premisliti dogodek
Marko Burjek	Ne morem opisati.
Matic Bogataj	Poskusiš premisliti o tej stvari in se z njo soočiti.
Matic Strel	Ne znam opisati.
Miha Kavčič	Razmišljaš, kaj bi storil.
Urban Čibej	Začneš misliti trezneje in poskušaš delati čim bolje.
Andrej Polajnar	Na začetku ti stres daje zagon, da bi svoje delo opravil čim bolje, negativna plat stresa pa pride šele po intervenciji.
Tomaž Ažbe	Težko opišem svoje počutje

Gasilci začnejo razmišljati trezneje, poskušajo čim bolje odreagirati in se s stresom soočiti. Nekateri svojega počutja ne morejo opisati, Andrej Polajnar pa je odgovoril, da ti stres daje zagon za čim bolje opravljeno delo, na osebnost pa začne slabo vplivati šele po končani intervenciji.

Tabela 8: Reakcija gasilcev na vpliv stresa

Kako ste reagirali?

Janez Tratnik	Da se bolj natančno pripraviš na posredovanje.
Marko Burjek	Moral si opravljati svojo nalogo, ki si jo dobil.
Matic Bogataj	Ja kar se je zgodilo se pač je in tega ne moreš spremeniti.
Matic Strel	Čim bolje odreagiraš in poskusiš čim bolje opraviti delo, ki ga imaš, saj ti stres pri posredovanju na nek način daje zagon, po koncu pa začnem o tem premišljevati.
Miha Kavčič	Upam, da čim bolje, saj sem dal takrat vse od sebe.
Urban Čibej	Potrudil sem se pri delu.
Andrej Polajnar	Razmisliš o nesreči in se s kom pogovoriš o intervenciji. Če je mogoče že med če ne pa po intervenciji.
Tomaž Ažbe	Pogovor po koncu intervencije.

Štirje so pri tem vprašanju odgovorili, da se moraš čim bolj skoncentrirati na posredovanje in opravljati določeno delo. Eden upa, da je reagiral čim bolje, eden se poskuša sprijazniti s stresom. Oba poklicna gasilca pa sta odgovorila, da se o intervenciji o tem z nekom pogovoriš. V Kranju in v Ljubljani imajo za to zelo dobro poskrbljeno, saj se lahko pogovoriš z enim od gasilcev, ki se spozna na stres in je točno določen za to opravilo. V Kranju je prvi zaupnik Andrej Polajnar, gasilec, ki sem ga intervjuval.

Tabela 9: Posledice stresa pri gasilcih

Je imelo to kakšne posledice pri posredovanju na intervenciji?

Janez Tratnik	Ne.
Marko Burjek	Ne.
Matic Bogataj	Ne.
Matic Strel	Ne.
Miha Kavčič	Ne.
Urban Čibej	Da in upam da le pozitivne posledice.
Andrej Polajnar	Ja do neke mere to vpliva pri vseh. Nekateri se sesujejo prej, nekateri kasneje.
Tomaž Ažbe	Ne.

Pri dveh gasilcih je stres vplival na njuno posredovanje, Andrej Polajnar pa je še dodal, da do neke mere vpliva pri vseh, le da se nekateri sesujejo prej, nekateri pa kasneje. Se pravi, da stres nanje začne vplivati negativno prej ali kasneje. Pri ostalih gasilcih stres ni vplival na njihovo posredovanje.

Tabela 10: Posledice stresa pri gasilcih v življenju

Je imelo to kakšne posledice v življenju?

Janez Tratnik	Ne.
Marko Burjek	Ne.
Matic Bogataj	Ne.
Matic Strel	Ne.
Miha Kavčič	Ne.
Urban Čibej	Bolj začneš razmišljati o tem dogodku in poskusiš na vse pozabiti, čeprav to nekako ne uspe.
Andrej Polajnar	Ne vem.
Tomaž Ažbe	Ne.

Šest od intervjuvanih gasilcev je odgovorilo z NE. Urban Čibej je povedal, da bolj začne premišljevati o tem dogodku, Andrej Polajnar pa ne ve, ali ima stres pri njem vpliv na življenje.

Tabela 11: Kako pogosto se gasilcem zgodi, da so pod stresom

Se vam to pogosto dogaja? Kako pogosto?

Janez Tratnik	Da.
Marko Burjek	Ne.
Matic Bogataj	Ne.
Matic Strel	Ne.
Miha Kavčič	Pri skoraj vsaki intervenciji, le da na nekaterih intervencijah bolj, na nekaterih manj.
Urban Čibej	Pri reanimacijah da, na drugih intervencijah ne.
Andrej Polajnar	Na vsaki intervenciji, je pa odvisno od intervencije, kako stres vpliva.
Tomaž Ažbe	Ne.

Štirje gasilci so odgovorili, da se jim to ne dogaja zelo pogosto, se pravi, da padejo pod vpliv stresa redko kdaj. Trem gasilcem se to pogosto dogaja, a je odvisno ali ima stres močnejši ali šibkejši vpliv. Enemu gasilcu pa se to dogaja le na reanimacijah.

Tabela 12: Vrste intervencije, na katerih so gasilci pod stresom

Na kateri intervenciji ste najpogosteje pod vplivom stresa?

Janez Tratnik	Na nesrečah, kjer so udeleženi ljudje.
Marko Burjek	Na prometni nesreči.
Matic Bogataj	Na reanimaciji.
Matic Strel	Prometne nesreče.
Miha Kavčič	Kjer so udeleženi ljudje.
Urban Čibej	Na reanimacijah in drugih podobnih nesrečah, kjer se potrebuje medicinska pomoč.
Andrej Polajnar	Na prometnih nesrečah.
Tomaž Ažbe	Na manjših intervencijah. (npr. odpiranje stanovanj, reševanje samomorilcev…)

Gasilci so največkrat pod stresom na prometnih nesrečah ali reanimacijah, saj so v obeh primerih udeleženi ljudje. Tudi na manjših intervencijah lahko padeš pod vpliv stresa npr. odpiranje stanovanj.

Tabela 13: Intervencije, na katerih so gasilci lahko pod stresom

Kaj je največji in najpogostejši razlog za to, da padeš pod vpliv stresa?

Janez Tratnik	Vsi dogodki, ki jih ne moreš popolno obvladati.
Marko Burjek	Da te npr. ponesrečenec, čeprav je mrtev, gleda z odprtimi očmi
Matic Bogataj	Da te npr. ponesrečenec, čeprav je mrtev, gleda z odprtimi očmi.
Matic Strel	Če zamudiš na intervencijo ali ne moreš priti in te zanima kako bo vse skupaj potekalo.
Miha Kavčič	Pričakovanje, kaj se bo zgodilo.
Urban Čibej	Nesreče, kjer se potrebuje nujna medicinska pomoč.
Andrej Polajnar	/
Tomaž Ažbe	Da npr. udeleženca nesreče poznaš.

Pri tem vprašanju so intervjuvani gasilci odgovorili, kdaj še poleg prej naštetih razlogov, padejo pod stres. Npr. nevednost, ali udeleženca nesreče poznaš, neobvladovanje, mrtva oseba, ki te gleda. Andrej Polajnar pa mi je že prej podal celoten odgovor, in je pri tem vprašanju le ponovil, kar je že povedal.

Tabela 14: Najbolj stresen del intervencije za posameznika

Kateri del intervencije od poziva do prihoda iz intervencije je za vas najbolj stresen?

Janez Tratnik	Prihod na kraj dogodka.
Marko Burjek	Od poziva do prihoda na kraj nesreče.
Matic Bogataj	Samo posredovanje.
Matic Strel	Od poziva do prihoda na kraj nesreče.
Miha Kavčič	Od poziva do kraja nesreče.
Urban Čibej	Vožnja do kraja nesreče.
Andrej Polajnar	Odvisno od intervencije. Lahko je intervencija zelo stresna, lahko pa sploh ni.
Tomaž Ažbe	Vse je stresno.

Najbolj stresen del intervencije za večino je od poziva do prihoda na kraj nesreče, saj ne vedo, kaj jih čaka. Za druge pa je samo posredovanje na intervenciji, saj je težko posredovati, če se moraš nekaj hitro odločiti.

Slika 7: Gasilci PGD Dobračeva na intervenciji

Tabela 15: Kako se je najbolje spoprijeti s stresom

Kaj je najbolje da storiš po intervenciji, če si bil pod vplivom stresa?

Janez Tratnik	Pogovor.
Marko Burjek	Pogovor.
Matic Bogataj	Pogovor.
Matic Strel	Pogovor.
Miha Kavčič	Pogovor.
Urban Čibej	Pogovor in da pri sebi malo razmisliš.
Andrej Polajnar	Pogovor je gotovo najbolj potreben. Zelo dobro je, če se lahko s kom pogovoriš, npr. z družino ali se ukvarjaš s športom ipd. Jaz sam se veliko ukvarjam s športom in tako premagujem stres.
Tomaž Ažbe	Z nekom se pogovoriš.

Po intervenciji je najbolje, da se o minuli intervenciji z nekom pogovoriš. Andrej Polajnar pa stres premaguje tudi s športom ali drugimi podobnimi dejavnostmi.

Tabela 16: Ali gasilcem metoda soočanja s stresom pomaga

Pa to pomaga?

Janez Tratnik	Da.
Marko Burjek	Da.
Matic Bogataj	Da.
Matic Strel	Da.
Miha Kavčič	Da.
Urban Čibej	Da.
Andrej Polajnar	Da.
Tomaž Ažbe	Da.

Vsem gasilcem zelo pomaga, če se po intervenciji lahko pogovorijo z drugimi gasilci ali z družino. To sem pričakoval, že preden sem intervjuval gasilce, saj sem se o stresu pogovarjal tudi z očetom.

Tabela 17: Ali so gasilci na intervencijah vedno pod stresom

Ali na vsaki intervenciji vsaj eden od gasilcev pade pod stres?

Janez Tratnik	Odvisno od intervencije.
Marko Burjek	Odvisno od intervencije.
Matic Bogataj	Težko odgovorim.
Matic Strel	Težko je odgovoriti.
Miha Kavčič	Težko odgovorim.
Urban Čibej	Težko odgovorim.
Andrej Polajnar	Verjetno, saj kot sem že povedal, je vsak alarm stresen.
Tomaž Ažbe	Ne, saj je odvisno od intervencije, če sama intervencija ni nič posebnega, ni noben gasilec pod stresom.

Štirje gasilci so na vprašanje težko odgovorili. Eden je celo zanikal, dva pa menita, da je to odvisno od intervencije. Andrej Polajnar meni, da je to res, saj je že sam alarm na začetku intervencije stresen.

Slika 8: Intervencija Gasilske brigade Ljubljana

Poklicnemu gasilcu iz Kranja, Andreju Polajnarju, ki se ukvarja s stresom tudi kot gasilec in je eden od prvih zaupnikov v GRS Kranj, sem sestavil kratek vprašalnik in mu zastavil nekaj dodatnih vprašanj o stresu.

Tabela 18: Odgovori Andreja Polajnarja

Kaj je za vas stres?	To je zame normalen odziv človeka, na nenormalne situacije.
Kako se vi sami soočate s stresom?	Šport, pogovori, druženje.
Kako doživljate potek intervencije? Kako se odziva telo?	Telo se odziva različno, lahko o tej stvari razmišljaš, lahko pride do porušitve imunskega sistema, psihične odsotnosti, psihičnih motenj.
Ali se situacije iz službe lahko pusti na poti domov, ali je to tudi del družine?	To je del družine, tudi če se potrudiš pustiti za seboj.
Kako doživljajo poklic gasilca vaši sorodniki? Vas razumejo? So na vas in vaše delo ponosni?	Mislim, da so na to ponosni.
Ali je stres z drugo besedo lahko poimenovati tudi odgovornost, nemoč?	Že misel na to, da nečesa ne moreš storiti, sproža stres.
Kakšne so posledice stresa?	Stres se lahko kopiči, da lahko pristaneš tudi na psihiatriji.
Kako omiliti, nadzorovati stres?	Med intervencijo to skoraj ni mogoče, razen če je intervencija dolga.
Kako se kaže stres na človeku navzven? Kaj pa duševno stanje?	Včasih so mislili, da se na to lahko navadiš, a to ni res. Veliko je bilo alkoholizma. Kasneje so to drugače dajali od sebe.
Ali gasilci posamezniki sebi priznajo, da imajo težave z obvladovanjem stresa?	Zelo težko ali ne.
Ali sami poiščejo pomoč?	Lahko da kje, a po mojem mnenju ne pogosto.
Kje in kakšna pomoč je na voljo? Ali deluje?	Jaz, poveljnik in direktor smo za dajanje prve psihološke pomoči-pogovor. Naprej so 4 psihologi, na koncu pa lahko pride do psihiatra.
Kakšne so posledice neobvladovanja stresa?	Različno se to pokaže. Lahko postaneš zbegan, otopel itd.
Kaj bi se, če je potrebno, lahko izboljšalo na tem področju?	Marsikaj. Jaz bi želel, da bi ljudje začeli spoznavati, da ni tako kot včasih, a je to potrebno nekako predelat oz. pogovorit.

Ta vprašalnik mi je zelo koristil pri raziskovalni nalogi, saj sem dobil odgovore od nekoga, ki je s stres dobro seznanjen oz. ve kako se z njim soočiti. Ko sem primerjal odgovore z intervjuja in odgovore, ki mi jih je dal Andrej Polajnar, bi lahko rekel tudi, da je marsikdo od intervjuvancev odgovarjal malo drugače, kot je razvidno iz odgovorov Andreja Polajnarja, a jim ne morem ničesar očitati, saj ne vem, kako bi odgovarjal jaz oz. če je res tako, kot mislim. Sem si pa ustvaril sliko o stresu gasilcev in ni mi žal, da sem se pogovoril tudi z Andrejem Polajnarjem, ki je veliko pripomogel k moji raziskavi.

Slika 9: Gasilci Gasilsko reševalne službe Kranj na kraju požara

Vsakemu gasilcu sem postavil tudi nekaj vprašanj o gasilskem društvu/enoti/brigadi, kjer opravlja delo gasilca. Dobil sem veliko informacij in z njimi izvedel veliko več o Gasilskemu društvu/enoti/brigadi, kjer so intervjuvani gasilci zaposleni oz. sodelujejo pri posredovanju.

Tabela 19: Odgovori na vprašanja o PGD Dobračeva

Koliko operativnih gasilcev je v PGD Dobračeva?	32.
Koliko gasilskih vozil imate v PGD Dobračevi?	3 vozila in priklopnik.
Kako izveste, da se je nekje zgodila nesreča? Imate kakšen alarm?	S pozivnikom in SMS.
Ali čakate na intervencijo v gasilskem domu (GD) in imate dežurne skupine ali pridete v GD ob pozivu?	Ob pozivu v GD.
Če DA, Koliko dežurnih skupin (izmen) imate v PGD Dobračeva in koliko gasilcev sestavlja eno dežurno skupino?	/
Katere vrste nesreč poznate, oz. na njih posredujete čez leto?	Požari (malo), reanimacije, prometne nesreče, gozdni požari, žled, poplave…
Bi se dalo izvedeti, koliko in katere vrste intervencij ste imeli v letu 2014?	Imeli so 39 intervencij. Od tega veliko prometnih nesreč, poplave, žled, dimniški požari…

V PGD Dobračeva je 32 operativnih prostovoljnih gasilcev, ki posredujejo na intervencijah. Imajo tri gasilska vozila in en priklopnik. Za intervencijo izvejo preko pozivnikov ali SMS-a in pridejo v gasilski dom, torej nimajo dežurnih skupin. Gasilci PGD Dobračeva posredujejo na prometnih nesrečah in reanimacijah. To sta tudi najpogostejši vrsti intervencije. Posredujejo pa tudi na požarih, poplavah, žledu itd. V letu 2014 so imeli približno 39 intervencij. Največ je bilo poplav in žleda, ki sta v tem letu povzročila veliko škode tudi drugje po Sloveniji, veliko pa je bilo tudi prometnih nesreč, dimniških požarov ipd.

Slika 10: Del operativne enote PGD Dobračeva pred GVC 16/25 in na intervenciji

Tabela 20: Odgovori na vprašanja o GRS Kranj

Koliko operativnih gasilcev je v GRS Kranj?	56.
Kolik gasilskih vozil imate v GRS Kranj?	18.
Kako izveste, da se je nekje zgodila nesreča? Imate kakšen alarm?	Imamo alarm-ozvočenje.
Ali čakate na intervencijo v gasilskem domu (GD) in imate dežurne skupine ali pridete v GD ob pozivu?	Ena izmena je v GD (minimum 8 gasilcev), ostali gasilci pridejo po potrebi.
Če DA, Koliko dežurnih skupin (izmen) imate v GRS Kranj in koliko gasilcev sestavlja eno dežurno skupino?	Imamo 5 dežurnih skupin, eno dežurno skupino pa sestavlja 12 gasilcev.
Katere vrste nesreč poznate, oz. na njih posredujete čez leto?	Vse vrste intervencij, točno ne morem povedati.
Bi se dalo izvedeti, koliko in katere vrste intervencij ste imeli v letu 2014?	Posredujemo na vseh vrstah intervencij.

V GRS Kranj je 56 operativnih gasilcev, ki na intervencijah posredujejo z 18 gasilskimi vozili. Imajo alarm-ozvočenje in na intervencijo čakajo v gasilski enoti, kjer so razdeljeni v 5 dežurnih skupin. V vsaki dežurni skupini je 12 gasilcev (najmanj 8). Čez leto posredujejo na vseh vrstah intervencije, saj imajo tudi po tri intervencije na dan. V letu 2014 so posredovali na vseh vrstah intervencije, bolj natančnega odgovora pa nisem uspel dobiti.

Slika 11: Vozila Gasilsko reševalne službe Kranj

Tabela 21: Odgovori na vprašanja o GB Ljubljana

Koliko je vseh operativnih gasilcev v GBL?	135
Koliko gasilskih vozil imate v GBL?	Približno 30.
Kako izveste, da se je nekje zgodila nesreča? Imate kakšen alarm?	Notranji alarm.
Ali čakate na intervencijo v gasilskem domu (GD) in imate dežurne skupine ali pridete v GD ob pozivu?	Dežurne skupine.
Če DA, Koliko dežurnih skupin (izmen) imate v GBL in koliko gasilcev sestavlja eno dežurno skupino?	Skupaj 4 dežurne skupine. Približno 30.
Katere vrste nesreč poznate, oz. na njih posredujete čez leto?	Vseh vrst nesreč.
Bi se dalo izvedeti, koliko in katere vrste intervencij ste imeli v letu 2014?	Na vseh vrstah nesreč.

GBL sestavlja 135 operativnih gasilcev, v garaži pa je okoli 30 različnih gasilskih vozil. Imajo notranji alarm, podobno kot v GRS Kranj. Imajo 4 dežurne skupine, vsako pa sestavlja 30 gasilcev. Tomaž Ažbe, gasilec, ki sem ga intervjuval, je vodja ene od štirih izmen. Čez leto posredujejo na vseh vrstah nesreč in prav tako so v letu 2014 izvozili na vse vrste intervencije. Ker pa je toliko intervencij, pa tako kot pri GRS Kranj nisem mogel dobiti natančnejšega odgovora.

Slika 12: Intervencija gasilske brigade Ljubljana-prometna nesreča

7. RAZPRAVA

- Stres močno vpliva na delovanje gasilca.
  Hipoteza je potrjena. Vsak alarm je po svoje stresen, odvisno pa je ali je stres večji ali manjši.

- Stres in adrenalin gasilcu ne škodujeta, saj se sčasoma na to privadi.
  Hipoteza je ovržena. Gasilec se na stres ne more privaditi, tudi če misli, da nanj ne vpliva, ima lahko hude posledice, saj se je s stresom potrebno soočiti.

- Gasilci se o vplivu stresa na posameznika po intervenciji večkrat pogovorijo.
  Hipoteza je potrjena. Gasilci se po vsaki intervenciji pogovorijo o tem, kar se je zgodilo. S tem pa se tudi soočijo s stresom.

Hipoteze sem si zastavil glede na to, kar sem v raziskovalni nalogi želel izvedeti. S pomočjo podatkov iz intervjuja sem hipoteze ovrgel ali potrdil. Izvedel sem, da stres močno vpliva na delovanje gasilca in, da se gasilci o stresu oz. intervenciji pogosto ali vedno pogovorijo. Potrdil sem tudi, da stres gasilcu škoduje, če se z njim ne sooči oz. se na stres ni mogoče privaditi. Tisti, ki trdi, da se je na vpliv stresa privadil, se izmišljuje in si laže. Do teh ugotovitev sem prišel tudi s pomočjo razgovora poklicnega gasilca iz Kranja Andreja Polajnarja. Z njim sem se po intervjuju pogovoril o stresu in njegovem vplivu in te podatke vključil v raziskovalno nalogo.

8. ZAKLJUČEK

Ta raziskovalna naloga se mi je zdela super. Rad sem iskal podatke ter jih pregledoval in se veliko o tem naučil, čeprav sem pri intervjujih slišal veliko zelo stresnih dogodkov iz intervencij, ki so jih intervjuvani gasilci doživeli in me je pri poslušanju včasih spreletel srh. Izvedel sem tudi, da ni lahko opravljati delo gasilca, saj se srečuješ tudi s stresnimi situacijami, ki jih nisi vajen. Vse drugo v raziskovalni nalogi pa je bilo zelo zabavno, saj sem bil zagret in sem zelo rad z zanimanjem poizvedoval in se učil novih stvari, ki mi bodo v bodoče morda še koristile.

9. VIRI IN LITERATURA

- http://sl.wikipedia.org/wiki/Stres-Vpliv_stresa_na_posameznika_je_zelo_razli.C4.8Den, 31.1.2015
- http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/bolezni-in-simptomi/osrednji-zivcni-sistem/stres/, 31.1.2015
- http://sl.wikipedia.org/wiki/Adrenalin, 23.2.2015
- http://www.mojvideo.com/video-gasilci-med-zivljenjem-in-smrtjo/a3cb91a1aba056424c7c, 12.1.2015
- https://www.youtube.com/watch?v=gacoqNOddV8, 3.3.2015
- http://filternet.si/os/clanki/poklic-gasilec/, 12.3.2015
- http://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=1594&Filter=, 12.3.2015
- http://www.primorske.si/Plus/7--Val/-Voda-je-hujsa-od-ognja,-ne-mores-je-ustaviti-, 14.3.2015
- Andrej Polajnar, poklicni gasilec v Kranju: ustno sporočilo, 16.1.2015
- Tomaž Ažbe, poklicni gasilec v Ljubljani: ustno sporočilo, 14.12.2014

10. VPRAŠALNIK ZA INTERVJU

10.1. Vprašalnik za intervju z Andrejem Polajnarjem

STRES

1. Kaj je za vas stres?
2. Kaj pomeni beseda stres?
3. Zakaj pride do stresa?
4. Kako se vi sami soočate s stresom?
5. Kako doživljate potek intervencije? Kako se odziva telo?
6. Ali se situacije iz službe lahko pusti na poti domov, ali je to tudi del družine?
7. Kako doživljajo poklic gasilca vaši sorodniki? Vas razumejo? So na vas in vaše delo ponosni?
8. Ali je stres z drugo besedo lahko poimenovati tudi odgovornost, nemoč?
9. Kakšne so posledice stresa?
10. Kako omiliti, nadzorovati stres?
11. Kako se kaže stres na človeku navzven? Kaj pa duševno stanje?
12. Ali gasilci posamezniki sebi priznajo, da imajo težave z obvladovanjem stresa?
13. Ali sami poiščejo pomoč?
14. Kje in kakšna pomoč je na voljo? Ali deluje?
15. Kakšne so posledice neobvladovanja stresa?
16. Kaj bi se, če je potrebno lahko izboljšalo na tem področju?

10.2. Vprašalnik za intervju z gasilci

VPRAŠALNIK

Spol: M Ž

Starost: 18-30 30-50 nad 50

1. Koliko časa ste že gasilec?

2. Zakaj ste se odločili biti gasilec?

3. Se vam je že kdaj zgodilo, da ste bili pod vplivom stresa?
   a) Če DA, navedite kakšen primer

4. Je bilo to pri izvozu na intervencijo ali na kraju nesreče/pri posredovanju?

5. Kako ste se počutili?

6. Kako ste reagirali?

7. Je imelo to kakšne posledice pri posredovanju na intervenciji?

8. Je imelo to kakšne posledice v življenju?

9. Se vam to pogosto dogaja?
   a) Kako pogosto? (1x na teden…)

10. Kaj je največji in najpogostejši razlog za to, da padeš pod vpliv stresa?

11. Mi lahko naštejete še ostale razloge, ki se jih spomnite za to, da padeš pod vpliv adrenalina ali stresa?

12. Na kateri vrsti intervencije ste najpogosteje pod vplivom stresa?

13. Kateri del intervencije od poziva do prihoda iz intervencije je za vas najbolj stresen?

14. Kaj je najbolje, da storiš po intervenciji, če si bil pod vplivom stresa?

15. Pa to pomaga?

16. Ali na vsaki intervenciji vsaj eden od gasilcev pade pod stres?

17. Gasilska brigada Ljubljana (GBL):
    a) Koliko je vseh operativnih gasilcev v GBL?
    b) Koliko gasilskih vozil imate v GBL?
    c) Kako izveste, da se je nekje zgodila nesreča? Imate kakšen alarm?
    d) Ali čakate na intervencijo v gasilskem domu (GD) in imate dežurne skupine ali pridete v GD ob pozivu?
    e) Če DA, koliko dežurnih skupin (izmen) imate v GBL in koliko gasilcev sestavlja eno dežurno skupino?
    f) Katere vrste nesreč poznate oz. na njih posredujete čez leto?
    g) Bi se dalo izvedeti, koliko in katere vrste intervencij ste imeli v letu 2014?

18. Prostovoljno gasilsko društvo Dobračeva (PGD Dobračeva):
    a) Koliko operativnih gasilcev je v PGD Dobračevi?
    b) Koliko gasilskih vozil imate v PGD Dobračevi?
    c) Kako izveste, da se je nekje zgodila nesreča? Imate kakšen alarm?
    d) Ali čakate na intervencijo v gasilskem domu (GD) in imate dežurne skupine ali pridete v GD ob pozivu?
    e) Če DA, koliko dežurnih skupin (izmen) imate v PGD Dobračeva in koliko gasilcev sestavlja eno dežurno skupino?
    f) Katere vrste nesreč poznate oz. na njih posredujete čez leto?
    g) Bi se dalo izvedeti, koliko in katere vrste intervencij ste imeli v letu 2014?

19. Gasilsko reševalna služba Kranj (GRS Kranj):
    a) Koliko operativnih gasilcev je v PGD Škofja Loka?
    b) Koliko gasilskih vozil imate v PGD Škofja Loka?
    c) Kako izveste, da se je nekje zgodila nesreča? Imate kakšen alarm?
    d) Ali čakate na intervencijo v gasilskem domu (GD) in imate dežurne skupine ali pridete v GD ob pozivu?
    e) Če DA, koliko dežurnih skupin (izmen) imate v PGD Škofja Loka in koliko gasilcev sestavlja eno dežurno skupino?
    f) Katere vrste nesreč poznate oz. na njih posredujete čez leto?
    g) Bi se dalo izvedeti, koliko in katere vrste intervencij ste imeli v letu 2014?