

## Debriefing po zahtevni intervenciji ali situaciji

Kdor ne izkusi sočasnega občutka teže absolutne odgovornosti, izjemno zahtevnih okoliščin (ki so vse prej kot »po knjigi«) in lastnih emocionalnih odzivov, ki se ob tem sprožijo v človeku (tako na mentalnem, kot telesnem nivoju), ne more razumeti, zakaj bi nekdo sploh potreboval strokovno voden razbremenilni razgovor. Ko medicinska sestra/reševalec/zdravnik/ rešuje življenja mora vložiti izjemne napore v dva vidika »intervencije«. Prvi vidik so sami tehnični postopki, ki zajema konkreten kognitiven napor, da lahko oseba opravi vse medicinsko tehnične postopke, drugi vidik pa je emocionalno »delo«, ki je potrebno za disociacijo vseh generalnih emocij strahu in tesnobe. Drugi vidik vedno pogojuje prvega. Disociacija psihološko pomeni potlačitev vrsto neprijetnih emocionalnih telesnih stanj. Slednje po intervenciji lahko povzroča tesnobne motnje, ki so akutne ali kronične narave. Opisano stanje je za zdravstvenega delavca izjemno krivično, saj mora vlagati dodatne napore za »normalizacijo« lastnega življenja, kar bi sicer lahko v večji meri uredil na »mentalnem servisu«, razbremenilnem razgovoru.

**Število udeležencev:** vse osebe, ki so sodelovale v izrednem dogodku (do 8 oseb)

**Trajanje:** 1,5h

### Namen debriefinga:

- Pričetek aktivnega procesiranja afektivnih vsebin (emocionalno – fizičnih), ki so nastale med intervencijo/težko situacijo.
- Integracija dogodka/situacije v »normalno« življenje posameznika.
- Prepoznavna, za osebo izjemno zastrašujočih potencialnih tesnobnih simptomov (ponavljajoče slike, zvoki, misli; telo, ki se ne umiri)
- Pridobitev koristnih nasvetov, kako ravnati ko/če se pojavijo tesnobni simptomi.
- Edukacija in strokovna rast (izkoristi se stvarni del težke intervencije/situacije za edukativne in strokovne namene).

### Program debriefinga

08:00 – 08:10 Predstavitev udeležencev in postavitve okvirja debriefinga

08:10 – 09:00 Tri dimenzionalna naslovitev intervencije/težje situacije:

- Racionalni vidik posameznika
- Emocionalno – telesni vidik posameznika
- Situacijsko – edukativni vidik posameznika in skupine

09:00 – 09:10 Skupna refleksija dogodka

09:10 – 09:20 Odprta vprašanja udeležencev

09:20 – 09:30 Edukacija o potencialnih tesnobnih simptomih in kako ravnati

09:30 Zaključek

Izvajalec:

Psihoterapija in zdravstvena preventiva Zabukovšek

Darko Zabukovšek, mag.zdš. in reševalec

