

Katasztrófa és terrorhelyzetek sürgősségi lélektana

Györffy Ágnes szds.
alosztályvezető szakpszichológus
MH EK

Mintha több lenne az elmúlt időszakban...

- * **Gazdasági, technikai disszfunkciók**
- * **Lakókörnyezet beszűkülése,** környezeti változások, szennyezés, energiaforrások kimerülése
- * Változó lakókörnyezet eddig alk.-al kevesebb lehetőség az egészséges életre
- * **Migráció**
- * Fegyverek fejlettsége
- * Orvostudomány fejlett, de...
- * **Információrobbanás** (hatékony segítség, de pánikkeltés is lehet)
- * **Emberi tényezők:**
 - ✓ Denaturálódás (az állat érzi...)
 - ✓ Fizikai munka alóli tehermentesülés
 - ✓ Teljesítményorientáció – stressz
 - ✓ Túlzottan a kognitív megoldásokon a hangsúly

A katasztrófák típusai

- * veszély forrása szerint:
- * **-természeti** (földrengés, árvíz, vulkán kitörés, tornádó, járvány) – a 4 őselem!
- * **-technikai** (ipari, közlekedési baleset)
- * **-társadalmi** (terrorizmus, háború)
- * **-totális** (valamennyi együtt)

A katasztrófa kialakulása

- * Lehet-e csökkenteni a károkat?
- * Vészjóslás-e, pánikkeltés vagy valódi veszély?
- * Tudjuk-e, mire figyeljünk?
- * **Megelőzés? Előrejelzés? (hosszútávú intézkedések, felkészültség)**

Általános jellemzők

- * **Elkerülhetetlenek.** Bárhol előfordulhatnak, a kérdés csak az, hogy milyen hamar következnek be és milyen súlyos lesz.
 - * a **zavarodottság**, kívánatos, h. a szervezeti kommunikáció jól működjön, még ilyenkor is.
 - * **nem tudható**, hol és mikor fog meglepetésszerűen bekövetkezni (kezdeté visszavezethető társ.i (pol.gazd.), ill. természeti és technogén problémára
- - **kimenetele** lehet jó is és rossz is
 - - ismétlődhet, **ciklikussá válhat**
 - - kezelése az eltérő szakaszokban más és más stratégiát követel meg

Általános jellemzők

- **nincs elég inf.** éppen akkor és éppen ott, amikor és ahol a legnagyobb szükség lenne rá
- * -az események **túlnőnek** a szervezet **valós v. vélt** reagálási lehetőségein, kompetenciáin
- * - az események **halmozódnak**, torlódnak
- * -fontos érdekek foroghatnak kockán
- * -az irányítás **valósan v. vélt** módon kicsúszik a vezetők kezéből

Általános jellemzők

- * a normális döntéshozatali folyamatok felbomlanak
- * a vezetők rendszerint a rövid távú tervezésre, döntésekre, cselekvésre koncentrálnak
- * a szervezeten belül ostromhangulat alakul ki
- * előfordulhat pánik
- * hírértékű a médiának
- * a külvilág, a partnerek, a közvélemény a szokásosnál is kritikusabbá válik
- * időtartama véges

Az ember okozta katasztrófák

- * Azt gondolnánk kiszámítható lenne... (balesetek, terror, küszöb körüli)
- * Mekkora fenyegetettség? – nem túlzás-e, véd-e a védelem
- * Alapvető biztonságérzet, bizalom a közösségben, illetve az idegenekben
- * **Felerősödik a felelős keresése**

Az ember okozta katasztrófákra adott reakciók

- * az érintett emberek **reakciói heterogének** (és nem homogének)
- * **minden, ami az esemény után történik is egyforma fontosságú** (és nem csak a eset okára direkt reakció, tehát az is legalább olyan fontos, h. mi történik a katasztrófa után, nem csak az, h. mi történt ott)

A lelki reakciók

- * A helyzet akkor válik veszélyessé, ha felismerjük annak fenyegető mivoltát (felismerem a kontrollvesztés lehetőségét)
- * A tömegkommunikáció mindig a gyenge láncszem, de kellő információ birtokában is hajlam a bagatellizálásra

A kialakulását befolyásolja

- * A fenyegetettség mértéke
- * A reakcióra rendelkezésre álló idő
- * Félelemérzet, kilátástalanság, tehetetlenség (katasztrofizálás) ami fakad: képesség és/vagy eszközhiányból, vezetés, testi akadályoztatottság korábbi tapasztalatok, információhiány, vagy ellentmondó információk

Reakciók

- * Minél valószínűbb a kiút, annál inkább sztereotip reakciók, a katasztrófa egyre körvonalazottabb közben
- * Cassandra effektus, elhatárolódás a bajtól
- * Csoportoknál függ a veszélytudattól
 - Ha kicsi, elfojtás
 - Ha nagy tehetetlenség élmény, pánik
 - A vészjelzésre agresszió

A reakciók csoportja súlyosság szerint

- **-75-80** % pánikszerű félelembe esik, kontrollálhatatlan emóciókkal reagál, de percek – órák alatt magukhoz térnek
- - **20%** őrzi meg lélekjelenlétét, tud viszonylag gyorsan cselekvőképessé válni
- - **2-3%** túl erős pszichikai reakciók jelentkeznek – közvetlen beavatkozás szükséges
- **De! késleltetett reakciókra lehet számítani a résztvevők több, mint felénél!** (Lengyelo. árvíz, nincs haláleset, de utána öngyilk.)

A reakciók

- * Menekülés (fight or flight or submission (megadás))
nyúltsvelő-korlátozott racionalitás, megadás.
- * Sztereotípa
- * Korlátozott racionalitás
- * Az agyi funkciók szintenkénti működése (nyúltagy-
köztiagy-2 félteke)

Fizikai reakciók

- * ált. vizelési inger, remegés, reszketés, izomfeszültség – emberek 70 %-ánál
- * heves szívdobogás, erős légzés – 45-50%-nál
- * hányinger, hányás, gyomorfájdalom, hasmenés – 14%
- * szédülés, ájulás – 11%
- * Egyéb normális fizikai reakciók:

Fizikai reakciók

- * légzési probléma
- * izzadás – hidegrázás váltakozása
- * csőllátás, beszűkült látótér
- * gyengeség érzése, testrész lezsibbad, karok, lábak elnehezülnek, izomfáradtság
- * mozgáskoordináció nehézsége
- * hát és mellkas fájdalom, fejfájás
- * torokfojtogató érzés

Mentális reakciók

- * logikai becslés, döntések képessége csökken
- * csel.i alternatívák és fontossági sorrend állítási képessége csökken
- * számítások kivitelezési nehézsége
- * objektivitás elvesztése

Mentális reakciók

- * koncentráció csökken pl. nem emlékszünk hogy hívnak embereket v dolgokat (pl. az adminisztrátor a saját kolléganő nevét nem tudta)
- * bizonytalanságot és belső konfúziót élünk át
- * sztereotípiák
- * mikro-racionalitás
- * Az események lezajlásával a világról való gondolkodás változása

Érzelmi reakciók

- * néhányan szuperül érzik magukat, hősnek, sérthetetlennek (mentési munkálatokban résztvevőknél gyakori)
- * közömbösek lesznek, semmi nem érdekli őket
- * szorongás, félelem átélése
- * ingerlékeny, nyugtalan, hiperszenzitív
- * azonosulnak erősen az áldozatokkal

Érzelmi reakciók

- * eufóriát éreznek, hálásak, h. életben maradtak
- * düh ált.
- * büntudat érzése túlélőknél, de akkor is, ha tehetetlen egy segítő helyzetben
- * izoláltnak érzi magát, szomorúság, lenyomva, tele gyásszal
- * néhányan tagadják érzéseiket, mások biztonsága miatt aggódnak túlzottan

Viselkedéses reakciók (norvég vizs. Kat. után)

- * 20% -nak van szüksége azonnal a traumatikus eseménynél, akár az apátia, „megbénulás” miatt, akár azért, mert kockáztatták saját v. mások biztonságát.
- * 30% spontán akciókba kezdett, mielőtt a segítők megérkeztek volna
- * 50% „szemlélő”, képesek gondoskodni magukról, de hiányzik akéesség és tudás h. segítsenek másokon (relatív keves inf. és tréning hatására segítőkké válhatnak)
- * képtelenség szóban és írásban kifejezni magunkat, komm. problémák (fenti 20%)

Viselkedéses reakciók

- * hiperaktivitás (fenti 30)
- * csökkent hatékonyság (fenti 50)
- * dühroham
- * képtelenség a pihenésre, ellazulásra (főként vezetőknél, segítőknél fontos tudni, h. katasztrófálisan csökken a döntésképeség, ha nem pihennek legalább 4 órát naponta)
- * sírások normális reakció
- * csop.szolidaritásból visszahúzódás, és a fontos kapcsolatoktól (kerülik a beszédet arról, h. mi történt)

Késleltetett reakciók (normál)

- * V. Frankl: „Normális embereknek az olyan eseményre történő normális reakciói, amelyek számukra szokatlanok v. abnormálisak”. „Egy abnormális válasz egy abnormális szituációra nem más, mint a normális vis. – PTSR az egészséges reakció a háborúra (UK-ben II.vh. alatt több mint 300 dezertőrt végeztek ki, akik valószínűleg egyszerűen PTSD-ben szenvedtek!!! Spektrum 2001)
- * „Pszichológiailag lesújtó, a normál emberi tapasztalatok sorozatán kívül eső eseményt követő biz. jellegzetes szimptomák kialakulása.”

Pozitív reakciók

- * értékek fokozottabb megbecsülése (életet értékesebbnek látják, jó élni, élet értelme és célja van.)
- * az élet mélyebb megbecsülése (szeretteiket többre értékelik, a segítség is felértékelődik, emberekbe vetett hit)
- * transzperszonális dimenzió megnyílása (istenbe vetett hit, elhivatottság, küldetéstudat)
- * sikerélmény (saját belső erőforrásaik nőttek, jobban bíznak magukban, másokban is)

A traumatikus reakció szakaszai

(J.H. nyomán)

- * **sokk:** kikapcsolás, absence, üveges tekintet, mozdulatlanság, kontaktusképtelenség, vég nélküli sírás, szavak ismételtetése – segítség: meleg, nyugalom, folyadék, gondoskodás
- * **reakció:** agresszió az ált. első jele, védekező mech. aktiválódnak. Nem akarjuk átélni, amit átéltünk, harcolunk ellene. Normál PTS
Reakciók megjelennek fizikailag és mentálisan, érzelmileg.

Traumafeldolgozás folyamata

- * átdolgozás: elfogadjuk, ami velünk történt, visszavonjuk a figyelmet a jelenbe, környezetünkre, átküzdjük magunkat az élményeinken, elfogadjuk a sebet, amit „kaptunk”. Már tudunk gondolkozni rajta anélkül, h. nagyon fájna.
- * újraorientálódás: hasznosítani tudjuk, amit az élményből nyertünk, jövőbeli életünknek új alapokat állítunk.
- * időtartama 6-12 hónap (gyászév!).

Megküzdés

- * az ember törekszik **megváltoztatni a helyzetet**, azzal, h. megoldja a problémát
- * **igyekszik reakcióit jobban kontrollálni**, a negatív pszichés hatásokat (szorongás, feszültség) csökkenteni
- * Az egyensúly (belső) helyreállítása:
- * **tolerancia** (tűrés), a veszélyhelyzet elviselésére, kibírására irányul, pl. hamar elmúlik
- * **rezignáció** (beletörődés) – ez is passzív vis.forma, a kilátástalanság miatt fölöslegesnek látszik bármit is tenni
- * **kontrollálás** (aktív csel., megpróbáljuk a veszélyt, v. káros hatásait a minimálisra csökkenteni, uralni a fenyegető helyzetet)

Pánik

- * A pánik is okozhat katasztrófát
- * Csoportban gyakoribb
 - * háttérbe szorul az individualitás
 - * észérvek helyett csak az érzelmileg színezett közhangulatot követik az emberek
 - * fejetlenség, túlmozgás, tolongás, kiabálás
 - * ha van egy menekülési lehetőség, főleg akkor nagy a pánik kialakulásának veszélye
 - * ha a lehetőségek elégtelenek ahhoz, h. mindenki kimenekülhessen, harc indul meg nagy agresszióval az eszközökért
 - * erkölcsi kontroll kiesik, közösségi normák figyelmen kívül hagyása (pl. Titanicnál férfiak női ruhában)

Egyéni patológiás reakciók

- * **túlprodukción áll.:** mozgásban, érzelmekben, gondolkodásban, túlingereltség, hiperaktivitás – először céltalan menekülési reakciók, figyelme beszűkül, mozgása dezorganizált, koordináció nélküli, célszerűtlenné válik, érzékelei egybemosódnak, nem kerülnek tudatosulásra, emlékezete érzelmi behatás alatt csak töredékesen őrzi meg az eseményeket (állapotfüggő tanulás). Pl. hisztériás roham – kontrollvesztés, elárasztó emóciók, mozgásvihar, befolyásolhatatlanság, v. inadekvát vis. – más helyzetbe képzeletben magát, énekel, táncol, stb.

Egyéni patológiás reakciók

- * **gátolt állapot:** a) katonán stupor: ált. hosszantartó stresszhelyzet hatására, „tetszhalott áll”, nem mozog, nem beszél, csak mereven áll v. fekszik – veszélye a menekülésre való képtelenség. b) „parancs-automatizmus” – képtelen önálló csel.re, de az utasításokat gond. nélkül végrehajtja – mintha automata, robot lenne – veszélye az önálló gond., spontaneitás elvesztése (katonaságnál súlykolásnak ez az értelme, harctéren gátolt áll.ban csak ezzel lehet csel.re készíteni)
- * **öndestrukció:** szorongás olyan feszültséggel jár, h. nem bírják megvárni a segítséget, v. nem bíznak benne – öngyilkosság (pl. békásmegyéri robbanás utáni tűzesetnél)

Reakciók

- * Ezek a reakciók természetesek (esetenként a gyorsan lecsengő patológiás is), megjelenésük elfogadott az adott helyzetben
- * Fontos az utánkövetés, esetenként évekig
- * A tágabb környezet monitorozása

Köszönöm a megtisztelő
figyelmet!