

НАУЧНОЕ ЗАРУБЕЖЬЕ

УДК 316.61

ПРОФЕСИОНАЛНИ МЕНТАЛНИ РАСТРОЈСТВА КАЈ ПОЖАРНИКАРИТЕ

© **Мартин Ѓорѓиев**

Меѓународен Славјански Универзитет “Гаврило Романович Державин”,
Св. Николе-Битола, Република Македонија, Мајстор,
факултет за безбедносно инженерство,
e-mail: martin.gjorgjiev@msu.edu.mk

© **Маријана Коцева**

Универзитет “Гоце Делчев”, Штип, Република Македонија,
факултет за медицински науки,
e-mail: martin.gjorgjiev@msu.edu.mk

Менталните растројства се почести кај луѓе кои професионално се често изложени на стрес. Секој човек различно реагира на стресот. Но, само бидејќи се искусиле некој трауматски настан на работното место немора да значи дека ќе развијат ментално растројство. Луѓето кои искусиле повеќе трауматски настани се со поголем ризик да развијат ментално растројство. Една група на луѓе кои почесто се среќаваат со трауматски настани на нивното работно место и имаат поголем ризик да развијат ментално растројство се токму пожарникарите. Овој труд обезбедува краток преглед на литература која се однесува на професионалните ментални растројства кај пожарникарите, нивната превенција и третманот.

Клучни зборови: депресија, ментално растројство, самоубиство, стрес, пожарникари, анксиозност.

Секој може да доживее трауматско искуство но секој различно реагира на истото. При секоја стресна ситуација се активираат психички и физички одбрамбени механизми. Секоја ризична професија го зголемува ризикот за појава на ментално растројство и или самоубиство. Пожарникарите се соочени со емоционални потреби кои се доста уникатни и голем број од нив се борат со стресот на работното место. Најчести ментални растројства кои се јавуваат кај пожарникарите се 150 следните: посттрауматско стресно растројство, анксиозност, депресија, стрес и злоупотреба на супстанции.

Стрес – Стресот манифестиран како појава во работната и животната средина претставува проблем на живеење во денешницата. Организациите во иднината се почесто ќе се расправаат со стресот, а со тоа и актуелноста на темата ќе добива на тежина. Изложеноста на стресните услови на работа претставуваат актуелен пример на фактори за одредување на карактерот на стресот на ра-

ботното место. Карактерот на стресот во трудот е дефиниран преку теориите, причините и препознавањето на симптомите на стресот на работното место со заклучновидување на работите за решавање на проблемот на стресот и стресните услови во работната средина.

Според европската агенција за сигурност на работата и заштитата на здравјето стресот на работното место е присутен кај секој трет вработен во европската унија. Стресот како концепт претставува манифестација за размислување кон иднината а се јавува како резултат на очекувањата, односно се создава тензија помеѓу сегашноста и иднината.

Професионалниот стрес е истражуван преку стотини години (1930 г.) од страна на психолозите. Првите студии за стресот биле направени во рамките на медицината. Во литературата има неколку теории кои настојуваат да го објаснат стресот како и неговите последици. Брентли и Томсон го опишуваат стресот во три групи на теории:

Теории на одговор, теории на стимулс и теории на интеракции. Теориите преку пристапот за разгледување на појавата на стресот разликуваат примена на разни модели и проекција на стресни модели. Тие стресот го прифаќаат како манифестација, одраз на широк спектар на силни надворешни стимули кои се со значајно влијание врз физиолошките и психолошките особини на личноста. Секако ситуација и работа можат да предизвикаат стрес без оглед дали се работи за мали или големи појави и промени односно проблеми [1–3].

Истотака го дефинираат како збир на технички фактори кои што се затегнуваат до знак за механичко кинење. Го поистоветуваат со стратешките настани во животот односно настани кои иницираат значајни промени во животот. Трансакцискиот модел пак како најупотреблив систем за решавање на стресот вели дека тој се манифестира дека постои дисбаланс помеѓу барањата и ресурсите со што и се потенцира природата на рамнотежата и нерамнотежата модулот воедно говори за степенот на опкружувањето и влијанието на луѓето врз околината. Поточно работниот стрес може да се дефинира како негативен физички или емотивен одговор кој се јавува кога барањата на работата не се поклопуваат со способностите на работникот [4; 5].

Причини за стресот кај пожарникарите

Самата работа на пожарникарите е доста стресна, па така тие секојдневно се изложени на разни стресори. Синоним за причинителите на стресот е стресори кои ги има во огромен број. Стресорите може да бидат внатрешни, оние кои произлегуваат од индивидуата и надворешни кои произлегуваат од средината. Внатрешните конфликти, неспецифичните стравови, чувството на неадекватности на вина се примери за стресори кои не зависат од околината. Интернетите извори на стрес може да произлезат од перцепцијата на индивидуата за закана дури и кога таа реално не постои. Она што е стресно за една индивидуа може да не претставува проблем за друга личност. Како личноста доживува одредена ситуација зависи и од други карактеристики како што се: воспитувањето и културата, вештините и искуството, здравствената состојба, етничката и половата припадност, возраста и др. Во надворешни или екстерни стресори спаѓаат прашања од стукту-

рата, начинот на користење на авторитетот од страна на менаџментот, монотонијата, недостаток на можности за прекумерни одговорности, нејасни барања, конфликти на вредности, одговорноста, оптовареност со работа, постојаната изложеност на ризик. Изложеноста на стресорите може да има директно влијание врз здравјето и безбедноста на работникот, но индивидуалните и други ситуациони фактори можат да го намалат или зголемат тоа влијание.

Симптоми на стресот

Еден од главните проблеми е препознавањето на стресот. Во моментот кога ќе станеме свесни за стресот, можеме да превземеме и акција. Но стресот може да биде и прикриен и да не биде препознат веднаш. Постојат многу знаци и симптоми на стрес, индивидуите варираат во симптомите, така кај некои тоа се манифестира физички како пример е мускулната болка, кај други пак се јавува гнев, раздражливост и сл. Најчести се следниве симптоми поделени во три групи [6].

1. Физички симптоми: главоболки, егзема, ноќно потење, намалено либидо, импотенција, нарушување на менструалниот циклус, хронични болки во грбот, намален апетит, зголемување или намалување на телесната маса, повишен крвен притисок, хипервентилација, тахикардија, тремор во екстремитетите и намален имунитет.

2. Психички симптоми: зајадливост, исфрустрираност, депресивност, анксиозност, променливо расположение, чувство на грижа на совест, намалена самодоверба, циничност, претерана загриженост за здравјето, чувство на неуспешност и беспомошност, нетолерантност, иритабилност, љубомора, намалена концентрација, песимистично размислување, експлозивност и константна загриженост.

3. Бихејвиорални симптоми: агресивност, агитираност, плачливост, намалена или зголемена сексуалност, потешкотии во меѓучовечките релации, брзо јадење, премногу или помалку јадење, зголемено конзумирање на алкохол, кофеин и цигари, грицкање на нокти, намалена лична хигиена, лош контакт со очи, лошо планирање на времето, немир, брзо избувнување, повлекување од врските со луѓето и повлекување од активностите. Симптоми поврзани со работата:

чести отсуства од работа, несреќи, зголемен број на боледувања, неефикасност, константно доцнење, донесување на лоши одлуки, неспособност за делегирање, лоша интеракција со колегите, намалена работна изведба, иритабилност.

Одреден стрес може да делува позитивно на пожарникарот. Негативен стрес е оној кој трае подолго време, интензивен е и има штетни последици. Стресот може да го доведе пожарникарот до врвот на неговата кариера но доколку неговото тело е слабо и неможе да го издржи постојаниот прилив на адреналин тоа може да го уништи. Стресот може да се одрази врз неговата професионалност, кариера а исто и врз неговото семејство и пријатели.

Физиологија на стресот – Кога сме во опасност хипоталамусот реагира и испраќа сигнали до предниот дел од хипофизата која пак како одговор лачи адренотропниот хормон АСТН кој е хемиски гласник за адреналната жлезда да излучи кортизол. Истотака при стресот улога има и епинефринот кој ја забрзува крвната циркулација и го покачува крвниот притисок.

Посттравматско стресно растројство – При интервенциите пожарникарите често се среќаваат со ужасни сцени каде што тие го воспоставуваат првиот контакт со тешко повредените жртви или мртвите жртви. Не само младите пожарникари туку и искусните тешко се соочуваат со овие ситуации посебно ако жртвите се деца или луѓе кои ги познаваат или пак нивни блиски. Истражувањето спроведено во Канада од страна на психологот Вејн Корнел покажало дека од 675 пожарникари и вработени во ИМП дури 16, 5 % страдаат од посттравматско стресно растројство.

Индивидуите кои често се изложени на стресни ситуации имаат поголем ризик од појава на посттравматско растројство. Во овој случај организмот се бори против умот, па така при несреќите пожарникарите се скриената жртва. Тие се под стрес поради самиот настан и поради одговорноста која ја имаат при работа. Доколку не успеат да им помогнат на жртвите се чувствуваат виновни и тоа кај нив остава сериозни последици. Кај нив се јавуваат потешкотии при јадењето, спиењето и извршувањето на секојдневните обврски. Постојат повеќе фактори за развој

на ова растројство како што се: ексесивно изложување на стресни настани, чувство на одговорност, чувство на вина, соочување со сериозни физички повреди и сл.

Симптоми на ова растројство се: замор, инсомниа, хиперактивност, слаба концентрација, кошмари, избегнување на блиски средби, комуникација и др. Самиот настан пожарникарот го доживува повеќе пати како flashback кој може да биде предизвикан од тригер фактори како што се слични ситуации или слични жртви пр. деца. За да се спречат овие сеќавања личноста треба да избегнува слични ситуации, пр. доколку тој пожарникар помагал при земјотрес не треба да гледа емисии за земјотреси. При ова растројство доаѓа до промена на личноста па така човек кој претходно бил пријатен, воздржан и комуникативен сега е поагресивен, иритабилен и избегнува средби со пријатели.

Посттравматското стресно растројство има комплексен сет на симптоми. Генерално тие се поделени во три групи.

1. Зголемена чувствителност
 - Иритабилност, раздразливост, пореметувања на спиењето и сл.
2. Повторно доживување на настанот
 - Враќање на сликите од непријатното доживување или т. н. flashback, кошмари, повторно доживување на настанот и се што ги потсетува на настанот им е непријатно.
3. Избегнување и криење на емоциите
 - избегнување на луѓето, места, ситуации кои провоцираат враќање на емоциите, незаинтересираност за вообичаените активности, не ги прифаќаат своите чувства и ги сметаат за туѓи.

Анксиозност

Генерализираното анксиозно растројство се манифестира со мултипни и неспецифични симптоми. Пожарникарите секојдневно при секој повик се соочуваат со анксиозноста која се одразува на нивниот апетит, на сонот и нивната концентрација. Симптоми кои се јавуваат кај нив се следните: слабост, замор, иритабилност, слаба концентрација, мускулна тензија и инсомниа. Анксиозноста има позитивна страна бидејќи ги одржува будни при итната ситуација но има и негативна страна што таа будност останува и по завршената активност. Таа делува преку покачување на адреналинот кој им е неопходен при секоја акција. При оваа состојба тие

имаат потреба да побараат помош од стручно лице.

Депресија

Депресијата е состојба при која лицето има чувство на тага и нема интерес за ништо. Таа може да биде мајорна депресија и дистимија. Таа ги афектира расположението, мислењето и однесувањето. Мајорната депресија ја оневозможува способноста на личноста да води нормален живот а кај дистимијата и покрај состојбата личноста може да води нормален живот. Депресијата е доста честа појава кај пожарникарите.

Кај нив најчесто се јавуваат следните симптоми: инсомниа или хиперсомниа, иритабилност, безнадежност, чувство на тага, суицидални идеи и др.

Во мајорната депресија симптомите интерферираат со способноста на личноста нормално да функционира во секојдневниот живот. Во дистимијата не се толку тешки симптомите, но сепак влијаат на функционалноста на личноста, во извршувањето на секојдневните обврски.

Според Националниот институт за ментално здравје самоубиствата процентуално се застапени кај 5 % од луѓето со мајорна депресија, 20 % од луѓето со биполарно растројство и кај 5 % од луѓето со шизофренија.

Утврдена е директна корелација самоубиствата и посттравматското стресно растројство, стресот, депресијата и злоупотребата на супстанции. 36 % од испитаниците размислувале за самоубиството и развиле план за да си го одземат животот. Важно е да се напомене дека е многу битно да се препознаат знаците кои укажуваат дека личноста е суицидална како што се лошо расположение постојано, зборување или пишување за смртта, оддалечување од семејството и колегите, се чувствуваат безнадежни, беспомошни, имаат промена во апетитот и сонот, злоупотребуваат алкохол или лекови, губат интерес за вообичаените активности.

При едукацијата на пожарникарите е многу важно тие да се фокусираат на самите себе и да препознаат симптоми и знаци кои можеби укажуваат на нешто. Истотака треба да знаат да комуницираат со оние кои страдаат од ментално растројство, кои пак треба да почувствуваат дека има некој кај кој можат да се обратат за помош.

Злоупотреба на супстанции. Според Светската здравствена организација злоупотребата на супстанции е земање на лекови, дрога или алкохол во штетни за организмот. Најчеста злоупотреба кај пожарникарите е злоупотребата на алкохол.

Употребата на алкохол кај пожарникарите е доста честа поради стресната работа која ја извршуваат. Пронајдени се истражувања кои укажуваат дека пожарникарите го користат алкохолот или некои други потешки супстанции за целосно да се отргнат од секојдневниот професионален живот.

Превенција – денес се работи на тоа да самите клинички психолози и психијатри работат со пожарникарите но сеуште постои таа стигма или отпор помеѓу овие две врски кои се неопходни за да се превенира пред да се случи некој посериозен проблем. Иако сеуште постои оскудност од ваков вид на истражувања сепак истражувањата кои можат да се најдат денес на светско ниво покажуваат резултати со иста симптоматологија, најчесто се застапени следниве растројства и тоа најмногу посттравматско растројство, депресија, анксиозност, стрес и злоупотреба на супстанции. Освен психолошката поддршка кај пожарникарите потребно им е и зајакнување на нивното физичко здравје односно неитните физички активности како што се спортувањето, фитнесот кои ќе им помогне при ослободување на стресот и превенирање развој на било какво ментално растројство.

Третман – повеќе третмани се користат за справување со стресот и растројствата на пожарникарите. Се работи на едукација за самото растројство, прифаќање на помош од стручни лица и се вклучуваат во стрес менаџмент програми. Раната интервенција е многу важна при третманот на пожарникарите. Нетретираната или несоодветно третираната депресија може да резултира со самоубиство, а многу од нив посегнуваат и по алкохол и по други супстанции токсични за човековиот организам. Психолошкиот третман се однесува на психотерапија односно терапија со разговор и се дели на когнитивно бихејвиорален и психодинамски.

Когнитивно бихејвиорални се базирани на начинот на кој се интерпретира или евалуира ситуацијата, мислите или чувствата вклучувајќи го и однесувањето. Во когни-

тивно бихејвиоралните спаѓаат бихејвиоралната активација, терапија на изложување и терапија на прифаќање и посветување. Бихејвиоралната активација се фокусира на промените на однесувањето на луѓето при соочување со проблеми. Терапијата на изложување се применува да им се помогне на луѓето при соочувањето со чувства, мисли и ситуации како и да се редуцира стравот и анксиозноста кај истите. Терапијата на прифаќање и посветување се базира на идејата дека страдањето не потекнува од искуството или емоционалната болка туку од обидот да се избегне таа болка [7].

Психодинамските третмани опфаќаат фактори од различни периоди како настани од раното детство, контакти со луѓе како и трауматските настани со кои се соочуваат пожарникарите секојдневно. Ова се најчестите третмани или пристапи со кои се лекуваат менталните растројства кај пожарникарите во светот односно најефективните според најдените истражувања но загрижувачки е факторот што во нашите простори се помалку се знае за ваквите проблеми, третмани и превенција а скоро и да не се применуваат не само кај пожарникарите туку и кај сите кои се занимаваат со вакви слични ризични професии.

Релевантни истражувања – Еминентни светски истражувачи укажуваат дека од 2 до 4 пати пожарникарите повеќе се соочуваат со посттрауматско стресно растројство и другите растројства од луѓето кои не се занимаваат со ризични професии. Истотака укажуваат и на тоа дека менталните растројства се многу потешки од физичките повреди за самата личност [8]. Во Велика Британија е докажано дека кај 49 % од пожарникарите се јавуваат ментални растројства, а во Германија истражувањата ги покажуваат следниве резултати: 18,2 % од пожарникарите доживеале посттрауматско стресно растројство а 27 % имаат ментално растројство. Повеќето истражувања меѓу кои истражувањето во Канада за направено од психологот Корнел 675 пожарникари и вработени во ИМП дури 16, 5 страдаат од посттрауматско растројство.

Истражувањата во Соединетите Американски Држави покажуваат дека кај 42,8 % од пожарникарите е присутна депресијата, кај 11,2 % е присутно посттрауматско стрес-

но растројство а кај 5,2 % е почеста злоупотреба на алкохол.

Самоубиствата процентуално се застапени кај 5 % од луѓето со мајорна депресија, 20 % од луѓето со биполарно растројство и кај 5 % од луѓето со шизофренија.

Од сите погоре најдени резултати од страна на истражувачи јасно се гледа дека пожарникарите имаат развиено некое ментално растројство или имаат поголема предиспозиција во текот на работниот век да го развијат истото.

Истражувањата укажуваат на зголемени нивоа на ментални растројства што со бројки гледано е загрижувачки податок но не и индивидуално. И покрај тоа што малкуте истражувања од ваков вид укажуваат на проблемите на менталното здравје многу малку се работи на превенцијата и на третманот кај овие професионалци посебно во неразвиените земји што се однесува конкретно за нашата држава не постои ниту едно истражување од ваков вид што укажува на несериозниот пристап на надлежните институции што е проблем и во некои од соседните држави. Особено важно е да се интервенира и организираат службите за ментално здравје на што е можно поголема соработка и вклучување на поддршка на самите пожарникари што е можно почесто како превенција после секое доживеано трауматско искуство што во Република Македонија соседството и во дел од развиените земји воопшто не е практика.

Список литературы

1. *Buckle P., Woods V.* Health of Control Staff Study Home Office Fire Research and Development Group. London, 1998.
2. *Del Ben K.S., Scotti J.R., Chen Y., Fortson B.L.* Prevalence of posttraumatic stress disorder symptoms in firefighters // *Work and Stress: An International Journal of Work, Health and Organisations*. Vol. 20. P. 37-48. doi: 10.1080/02678370600679512
3. *King M.* Surviving Stress at Work: Understand it, Overcome it. Bloomington, 2005.
4. NIOSH work grup: Stress at Work // DHHS Publication. No. 99-101.
5. *Pyle S.A., Suminski R.R., Poston W.S.C., Had-dock C.K., Glaros A.* Depressive symptoms, self-rated mental health, functioning, and job satisfaction among firefighters // *International Fire Service Journal of Leadership and Management*. 2009. Vol. 3 (1). P. 19-24.

6. Stres na radnom mestu I uticaj svetske ekonomske krize: rezultati istra\ivawa mart-jul 2009. URL: www.poslovni.infostud.com (accessed: 01.01.2016).
7. Walser R.D., Hayes S.C. Acceptance and trauma survivors: Applied issues and problems // Cognitive-Behavioral therapies for trauma / ed. by V.M. Follette, J.I. Ruzek, F.R. Abueg. N. Y., 2006. P. 256-277.
8. Ѓорѓиев М., Коцева М. Ментални растројства со кои најчесто се соочуваат пожарникарите во нивното професионално ангажирање // Втора меѓународна научно-стручна конференција, Меѓународен Славјански универзитет “Гаврило Романович Державин”. Свято Николе; Битола, 2014.
3. King M. *Surviving Stress at Work: Understand it, Overcome it*. Bloomington, 2005.
4. NIOSH work grup: Stress at Work. *DHHS Publication*, no. 99-101.
5. Pyle S.A., Suminski R.R., Poston W.S.C., Had-dock C.K., Glaros A. Depressive symptoms, self-rated mental health, functioning, and job satisfaction among firefighters. *International Fire Service Journal of Leadership and Management*, 2009, vol. 3 (1), pp. 19-24.
6. Stres na radnom mestu I uticaj svetske ekonomske krize: rezultati istra\ivawa mart-jul. 2009. Available at: www.poslovni.infostud.com (accessed 01.01.2016). (In Macedonian).
7. Walser R.D., Hayes S.C. Acceptance and trauma survivors: Applied issues and problems. *Cognitive-Behavioral therapies for trauma*. New York, 2006, pp. 256-277.
8. Ѓорѓиев М., Котсева М. Ментални растројства со кои најчесто се соочуваат пожарникарите во нивното професионално ангажирање. *Втора меѓународна научно-стручна конференција, Меѓународен Славјански универзитет “Гаврило Романович Державин”*. Свято Николе, Битола, 2014. (In Macedonian).

References

1. Buckle P., Woods V. *Health of Control Staff Study Home Office Fire Research and Development Group*. London, 1998.
2. Del Ben K.S., Scotti J.R., Chen Y., Fortson B.L. Prevalence of posttraumatic stress disorder symptoms in firefighters. *Work and Stress: An International Journal of Work, Health and Organisations*, vol. 20, pp. 37-48. doi: 10.1080/02678370600679512

Поступила в редакцию 25.01.2016 г.
Received 25 January 2016

UDC 316.61

PROFESSIONAL MENTAL DISORDERS AT FIREFIGHTERS

Martin GEORGIEV, International Slavic University G.R. Derzhavin, St. Nicholas-Bitola, Republic of Macedonia, Master's Degree Student, Faculty of Safety Engineering, e-mail: martin.gjorgjiev@msu.edu.mk

Mariana KOTSEVA, “Goce Delchev” University, Shtip, Republic of Macedonia, Faculty of Medical Sciences, e-mail: martin.gjorgjiev@msu.edu.mk

Mental disorders more often appear at people professionally exposed on stress. Every human being reacts differently on stress. But only because they experienced some traumatic event at work it does not mean that they will develop mental disorder. However, people that experienced more traumatic events have bigger risk to develop mental disorder. One group of people that more often are exposed to traumatic events at their work place and have greater risk to develop mental disorder are firefighters. This work provides short view of literature that concerns professional mental disorders at firefighters, their prevention and treatment.

Key words: depression; mental disorder; suicide; stress; firefighters; anxiety.

УДК 316.61

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА ПОЖАРНЫХ

Мартин ГЕОРГИЕВ, Международный славянский университет Г.Р. Державин, Св. Николе-Битола, Республика Македония, магистрант, факультет техники безопасности, e-mail: martin.gjorgjiev@msu.edu.mk

Мариана КОЦЕВА, Университет «Гоце Делчев», г. Штип, Македония, факультет медицинских наук, e-mail: martin.gjorgjiev@msu.edu.mk

Психические расстройства возникают чаще у людей, профессионально подвергающихся стрессовым воздействиям. Каждый человек по-разному реагирует на стресс, но только то, что некоторые травматического события переживаются на работе, не означает автоматическое развитие психических расстройств. Тем не менее, люди, испытывающие постоянно травматические события, имеют больший риск развития психических расстройств. Одной из профессиональных групп, чаще иных подвергающихся воздействию травматических событий на рабочем месте и имеющих больший риск для развития психических расстройств, выступают пожарные. Дано краткое представление о литературе, посвященной проблеме профессиональных психических расстройств у пожарных, их профилактике и лечению.

Ключевые слова: депрессия; психические расстройства; самоубийства; стресс; пожарные; тревога.