

Spis treści

Podziękowania	11
Przedmowa	13

Rozdział 1

Wsparcie psychologiczne w środowisku służb ratowniczych	15
Motywacja do pracy	15
Charakter pracy	16
Wsparcie psychologiczne w miejscu pracy	17
Zorganizowane wsparcie dla ratowników w miejscu pracy	19
Wsparcie psychologiczne w zarządzaniu	20
Konsekwencje organizacyjne	21
Odpowiedzialność pracodawcy	23

Rozdział 2

Zagadnienia związane z pomocą psychologiczną	25
Istota pomocy psychologicznej	25
Podstawy pomocy psychologicznej	27
Wsparcie emocjonalne	28
Pomoc informacyjna	28
Podstawy wiedzy	28
Różnorodność kulturowa	30
Przeniesienie i przeciwprzeniesienie	30
Nadzorowanie stosowania pomocy psychologicznej	32
Ograniczenia pomocy psychologicznej	34
Wartość pomocy psychologicznej	35
Koszty pomocy psychologicznej	36

Rozdział 3

Pomoc psychologiczna w działaniu	38
Podstawowe umiejętności przy udzielaniu pomocy psychologicznej	39
Spójność	39
Pozytywne nastawienie	41

Empatia.....	41
Rzeczowość	43
Natychmiastowość działania	44
Podważanie.....	44
Zwierzanie się	46
Uwaga.....	46
Słuchanie	47
Aktywne interwencje.....	48
Pytania.....	48
Odwierciedlenie	49
Konfrontacja.....	50
Podsumowanie	51
Bibliografia.....	52

Rozdział 4

Praca ze stresem pourazowym	53
Zespół stresu pourazowego	53
Objawy drugorzędne	55
Interwencje kryzysowe.....	55
Tuż po urazie	56
Praktyczna pomoc.....	56
Reakcje fizjologiczne	57
Natręctwa i dysocjacja	57
Amnezja i unikanie.....	58
Strach i niepokój.....	59
Oglądanie ciała.....	60
Trauma membrane.....	60
Normalizowanie reakcji	61
Wsparcie społeczne	62
Dalsze postępowanie	62
Spotkania terapeutyczne.....	62
Natręctwa	62
Nadmierne pobudzenie	64
Unikanie	64
Pozytywne efekty.....	65
Bibliografia.....	66

Rozdział 5

Traumatyzacja zastępcza	67
Stres w pracy służb ratowniczych.....	67
Stres urazowy w miejscu pracy	69
Traumatyczne reakcje stresowe	72
Powracające, natrętne i niepokojące wspomnienia	72
Unikanie	73
Kontakt z okaleczeniem i śmiercią.....	74
Osłabienie poczucia niezniszczalności	75
Identyfikowanie się z ofiarą i jej rodziną	76
Poczucie bezradności	77
Gniew	79
Bibliografia.....	80

Rozdział 6

Pomoc psychologiczna w miejscu pracy	81
Wsparcie w miejscu pracy	82
Personel zajmujący się wsparciem w miejscu pracy	83
Uzasadnienie pomocy psychologicznej w miejscu pracy	84
Znaczenie pomocy psychologicznej w miejscu pracy	86
Wsparcie ze strony współpracowników.....	88
Pomoc psychologiczna w zarządzaniu	90
Zastrzeżenia dotyczące udzielania pomocy psychologicznej	92
Bibliografia.....	94

Rozdział 7

Zagadnienia prawne i etyczne związane z udzielaniem pomocy psychologicznej	95
Prawny kontekst dbania o zdrowie psychiczne w miejscu pracy	96
Studium przypadku: traumatyzacja zastępcza.....	98
Etyczne udzielanie pomocy psychologicznej.....	99
Poufność a interes społeczny.....	100
Studium przypadku: naruszenie zasady poufności	102
Dostęp do akt a ujawnianie informacji	103
Władza a udzielanie pomocy psychologicznej.....	106

Studium przypadku: zmiana relacji	108
Sądy wartościujące a udzielanie pomocy psychologicznej.....	109
Procedury dotyczące skarg i zażaleń.....	110
Podstawowe zasady.....	111
Sprawiedliwość naturalna	112
Adwokaci i przedstawiciele prawni	112
Bibliografia.....	114

Wnioski	115
----------------------	------------

Dodatek A

Objawy zespołu stresu pourazowego.....	118
Aspekty osobowości podlegające wpływowi opóźnionej reakcji stresowej....	118
Reakcje fizjologiczne i emocjonalne.....	118
Reakcje poznawcze	119
Relacje interpersonalne.....	119

Dodatek B

Drugorzędne objawy zespołu stresu pourazowego	121
Depresja	121
Niepokój/lęk.....	121
Przecucie śmierci/lęk przed śmiercią	122
Impulsywne zachowania	122
Nadużywanie określonych substancji	122
Somatyzacja/napięcie	122
Zmiana poczucia czasu.....	123
Zmiany charakteru	123
Pozostałe cechy drugorzędne.....	123

Dodatek C

Objawy stresu	124
Objawy stresu.....	124
Objawy behawioralne.....	124
Objawy fizyczne	124

Objawy emocjonalne	124
Objawy poznawcze	125
Objawy silnego stresu	125
Objawy behawioralne	125
Objawy fizyczne	125
Objawy emocjonalne	125
Objawy poznawcze	125
Reakcje na stres	125

Bibliografia.....	127
--------------------------	------------