

Gediminas Žukauskas „Psichosocialinės pareigūnų problemos“

Smagi knygutė, skaičiau, nes dėstau panašų dalyką. Apie problemas lyg ir tvarkoj viskas, bet apie specifines pareigūnų patiriamas problemas – tai oį kaip trūko informacijos. Tad ši knyga tikrai buvo labai vietoj ir labai laiku.

p.5 Kiekvienas organas per parą tam tikromis valandomis pasiekia funkcinį maksimumą, po kurio jo funkcijos pradeda silpnėti. Tada kitas organas pasiekia funkcinį maksimumą, ir tai kartojasi visą parą. 1-3 val – kepenys, 3-5 – žarnynas, 7-9 – skrandis, 9-11 – kasa, 11-13 – širdis, 13-15 – žarnynas, 17-19 – inkstai, 19-21 – perikardas, 23-1 – tulžies pūslė. Įdomu tai, kad vienas kuris organas skatina gretimo organo funkciją, o dar kito – slopina.

p.8 Pažymėtina, kad tik policininkai yra veikiami abiejų rūšių streso veiksnių [(tiek dalyvauja ekstremaliose situacijose, tiek mato jų padarinius – pvz. lavonus). Morge dirbantis asmuo – tik padarinius mato].

p.10 [Apie gaisrininkų iškvietimus] Tokie „tušti“ iškvietimai turi dvigubai žalingą poveikį: stresas prieš darbą, nes „važiuoji kaip į gaisrą“, ir stresas atvykus ir nieko neradus.

p.17 Specifiniai policininkų stresą sukeltantys veiksniai:

- Nuolatiniai susidūrimai su nusikaltėliais ir nusikaltimų padariniais (išžaginimai, žmogžudystės, lavonai)
- „Normaliame“ pasaulyje policininkas dažniausiai bendrauja tik su savo šeima, [nes dirba pamaininį darbą, neturi laiko eiti į teatrą, kiną].
- Policininkai mūsų šalyje nėra itin mėgstami.
- Egzistuoja specifinė policijos hierarchija: „Aš – viršininkas, tu – kvailys“.
- Nėra labai geri santykiai su kolegomis. [Naujokų ir senų vilkų sandūra]

p.20 Abilitacija – pasirengimas galimam stresui. Reabilitacija – elgsenos korekcija, patyrus stresą.

p.29 Mini savižudybės rizikos nustatymo klausimynas:

- Ar turite problemų dėl darbo?
- Ar buvote teistas?
- Ar turite ir ar dažnai nešiojatės su savimi ginklą?
- Ar dažnai keičiasi jūsų nuotaika?
- Ar neseniai išsiskyrėte su mylimu žmogumi?
- Ar kada nors jums sakė, kad turite problemų dėl alkoholio?
- Ar vartojote narkotikus?
- Ar jūsų šeimoje buvo savižudžių?
- Ar bandėte žudyti?
- Ar gulėjote ligoninėje dėl nepavykusios savižudybės?
- Ar bandėte žalotis?
- Ar esate įsitikinęs, kad nesižalosite ir nesižudysite?
- Ar šiuo metu nekyla suicidinių minčių?

p.32 Šlapimo pūslės vėžiu dažniau serga patrulinių automobilių, o inkstų vėžiu – patrulinių motociklų vairuotojai.

p.32 95% policininkų nusišauna. [nes turi po ranka įrankį]

p.37 Depresija yra pagrindinis minčių apie savižudybę ir pačios savižudybės rizikos veiksnys.

p.40 Ekspozyvinė terapija – bandoma padėti žmogui atsipalaiduoti būtent toje aplinkoje, kuri jį baugina.

p.44 Koreliuoja nedarbo lygis ir nusikalstamumas.

p.50 Tačiau Amsterdame patirtis rodo, kad mieste, kuriame gyvena per 700 000 gyventojų, klesti narkomanija, per metus įvyksta vidutiniškai 27 susišaudymai iš kurių tik 5 baigiasi policininkų ar nusikaltėlių mirtimi. Šiuose 5 ginkluotuose susirėmimuose dalyvauja vidutiniškai tik 9 iš 3000 miesto policininkų.

p.52 Vyturio ir Pelėdos nustatymo testas

- Būdrauju (Ryte – Vakare)
- Jaučiuosi energingas (R – V)
- Geriau įsimenu medžiagą (R – V)
- Produktiviau dirbu (R – V)
- Geriausios idėjos aplanko (R – V)
- Guviausias (R – V)
- Mėgstu ilsėtis (R – V)
- Dienos darbus suplanuoju geriau, jei keliuosi prieš ar po 8 val?
- Suplanavęs rytdienos darbus, atsigulu prieš ar po 23 val?
- Atsikėlęs aš budrus ir darbingas, ar išsijudinu tik vėliau?

p.52 Apie ramų miegą:

Žinoma daug ramaus miego receptų. Štai keletas paprasčiausių: nepersivalgykite vėlai vakare, nepatartina gerti kavos, alkoholio, rūkyti. Jei rytais vis dėl to atsikeliate nepailsėjęs, jums skauda stuburą ir galvą – keiskite čiužinį. Optimaliausia miegamojo temperatūra naktį – 16-18 C. Prieš užmigdamas pabandykite dienos nemalonumus paversti nereikšmingomis smulkmenomis ir nukišti juos į smegenų užkaborius. Tai daug geriau nei pusę nakties nemiegoti, kurti keršto planus, surūkyti begalę cigarečių ir galų gale likusią nakties dalį sapnuoti košmarus. Dabar populiarūs įvairūs gyvenimo kokybės klausimynai <...>. Svarbiausia jų mintis – kalbėtis ir susitarti su pačiu savimi, išsiaiškinti problemas, neaiškias situacijas, stengtis suprasti dalykus, kurie kelia daugiausiai nerimo arba dėl kurių labiausiai sielojate.

17 klausimų, kad nustatyti, ar gerai miegate:

- | | |
|---|-----|
| 1. Ar reikia žadintuvo, kad atsibustumėte? | T N |
| 2. Ar pabudęs atsukate laikrodžio rodyklės atgal, kad dar pamiegotumėte? | T N |
| 3. Ar pabudęs sunkiai atsikeliate? | T N |
| 4. Ar būna, kad negirdite žadintuvo? | T N |
| 5. Ar stipriai jus veikia alaus bokalas ar taurė vyno? | T N |
| 6. Ar poilsio dienomis miegate ilgiau? | T N |
| 7. Ar per atostogas miegate ilgiau? | T N |
| 8. Ar sunku sau pasakyti „kelkis ir dirbk“? | T N |
| 9. Ar kasdieniai darbai jums atrodo sunkūs ir neįdomūs? | T N |
| 10. Ar užmiegate pats to nenorėdamas? | T N |
| 11. Ar neapima staigus mieguistumas sėdint, skaitant? | T N |
| 12. Ar būna, kad užmiegate bežiūrėdamas televizorių? | T N |
| 13. Jei transporto priemone keliaujate ilgiau nei 1 valandą, ar užsinorite miego? | T N |
| 14. Ar po sočių pietų norisi pamiegoti? | T N |
| 15. Ar dažnai užmiegate susirinkimuose, teatruose, koncertuose? | T N |
| 16. Ar būna, kad ilgai vairuodamas automobilį užsinorite miego? | T N |
| 17. Ar išgeriate per dieną daugiau kaip 4 puodukus kavos? | T N |

Skaičiuojame teigiamus atsakymus:

4 ir mažiau – miegate normaliai, 5-6 – miegate gerai, tik kartais per mažai. 7-8 – jums trūksta miego, todėl jūsų darbas neproduktyvus. 9-11 – labai stinga miego. Požymiai – nerangumas, nuotaikų kaita, kartais depresijos priepoliai (arba dirglumas), neįstengiate baigti pradėtų darbų. 12-14 – galimos profesinės klaidos. Beprasmės kalbos „anksčiau buvo geriau“. Galimos avarijos. Didėja nevisavertiškumo jausmas, savęs žeminimas. 15 ir daugiau – gali sutrikti fizinė ir psichinė sveikata.

p.70 yra išsamus „Klausimynas pareigūnams, dirbantiems ekstremaliomis sąlygomis“