

PROFILAKTYKA I ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH W POLICJI

Perspektywa psychologów policyjnych

Krzysztof SkarzyńskiWydział Psychologów
Komendy Głównej Policji**dr Monika Pujdak-Brzezinka**Wydział Psychologów
Komendy Głównej Policji

Funkcjonariusze Policji wykonują zawód związany z dużym nasileniem stresu, co może powodować zwiększone używanie alkoholu jako niekonstruktywny sposób łagodzenia objawów stresu. Ryzyko destrukcyjnego oddziaływania nadmiernego spożywania alkoholu na zdrowie, zdolności do efektywnego wykonywania obowiązków służbowych i wizerunek formacji, wpływ na relacje pracownicze i rodzinne, a nawet zagrożenia związane z przekraczaniem prawa wymuszają podejmowanie szeroko zakrojonych działań zmierzających do ograniczenia skali tego zjawiska. W Policji obowiązują określone zasady postępowania wobec osoby, która przejawia symptomy nadużywania alkoholu, natomiast profilaktyka w obszarze przeciwdziałania uzależnieniom i pomoc osobom doświadczającym problemów alkoholowych, eliminowanie problemów alkoholowych ze środowiska policyjnego należą do zadań psychologów policyjnych mogących prowadzić działalność profilaktyczną i pomocową w zakresie uzależnień, nie tylko od alkoholu.

Pierwsze wzmianki o spożywaniu alkoholu, które zachowały się w materiałach pisanych, pochodzą z ok. 4000 r. p.n.e. z terenów Mezopotamii. Do napojów alkoholowych znanych najdłużej należy wino oraz piwo, natomiast w Polsce miód pitny. Sam termin „alkohol” przypisywany jest Paracelsusowi, zwanemu ojcem medycyny nowożytnej (XVI w.), natomiast za odkrywcę etanolu pochodzącego z destylacji wina uznaje się arabskiego alchemika Gebera (VIII w.). Określenie *spiritus vini* wywodzi się od łacińskich słów *spiritus* – duch oraz *vinum* – wino, co tłumaczy się jako: duch wina, esencja wina.

Alkohol spożywany był nie tylko w celach społecznych, dla przyjemności lub w celu zmiany stanu świadomości i emocji. W czasach, kiedy dostęp do czystej wody pitnej był ograniczony, alkohol (wino i piwo) był sposobem na dostarczenie organizmowi płynów wolnych od drobnoustro-

jów. Już w starożytności używano go również w celach leczniczych oraz rytualnych. Znane było ogólnoustrojowe i miejscowe działanie tej substancji, np. alkoholem polewano rany, aby przyspieszyć proces gojenia, sam Hipokrates (IV/V w. p.n.e.), najwybitniejszy prekursor współczesnej medycyny, zalecał stosowanie białego wina w zwalczaniu obrzęków, zaś czerwonego na poprawę apetytu. Z kolei o problemach powodowanych przez niewłaściwe picie alkoholu dowiadujemy się ze źródeł pochodzących ze starożytnego Egiptu.

W obecnych czasach picie alkoholu, przynajmniej w naszym kręgu kulturowym i cywilizacyjnym, straciło wymiar pragmatyczny. Dostęp do wody pitnej dobrej jakości mamy, nawet w farmacji i lecznictwie odchodzi się od używania alkoholu, chociaż wciąż bywa stosowany w produkcji leków. Używamy zatem alkoholu z powodów społecznych

PROFILAKTYKA ALKOHOLOWA – PERSPEKTYWA PSYCHOLOGÓW POLICYJNYCH KG P

i kulturowych, w celach rozrywkowych lub w celu uzyskania określonych zmian w stanie świadomości i przeżywaniu emocji.

Badania prowadzone na populacji Polaków wskazują, że ponad 80% dorosłych Polaków pije alkohol, przy czym większość z nich używa alkoholu na poziomie niskiego ryzyka szkód. Około 12% dorosłych konsumentów alkoholu spożywa go w sposób szkodliwy lub jest od niego uzależnionych. W przeliczeniu na liczbę ludności stanowi to ok. 3 mln osób doświadczających szkód, w tym 600 tys. uzależnionych.

Mając na uwadze, że policjanci i pracownicy Policji pochodzą z populacji Polaków i w niej funkcjonują oraz że funkcjonariusze wykonują zawód związany z dużym nasileniem stresu (co może powodować zwiększone używanie alkoholu jako niekonstruktywny sposób łagodzenia objawów), należy liczyć się z tym, że problemy alkoholowe dotyczą i naszej formacji.

Wiedza o destrukcyjnym oddziaływaniu nadmiernego spożywania alkoholu na zdrowie jego użytkowników, na ich zdolności do efektywnego wykonywania obowiązków służbowych, na relacje pracownicze i rodzinne (co również nie pozostaje przecież bez wpływu na jakość służby i pracy), na rozwój zagrożeń związanych z przekraczaniem prawa oraz o wpływie na wizerunek formacji powoduje, że konieczne stało się podejmowanie działań zmierzających do ograniczenia skali tego zjawiska.

Jednym ze sposobów systemowego podejścia do problemów alkoholowych w Policji jest wprowadzenie przepisów penalizujących używanie alkoholu w sposób wpływający na służbę i pracę. Przepisy takie znajdują się w ustawie o Policji, Kodeksie pracy, ustawie o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi i rozporządzeniach do tej ustawy, w przepisach wykonawczych do ustawy o służbie cywilnej. Kwestie związane z nadużywaniem alkoholu mogą być rozpatrywane na gruncie zasad etyki zawodowej policjanta.

Kolejnym działaniem wpływającym na redukcję problemów alkoholowych w służbie i pracy w Policji jest kształtowanie postaw kadry kierowniczej w kierunku zdecydowanego reagowania na wszelkie naruszenia prawa, w tym dyscypliny służbowej i zasad etyki zawodowej, mające jakikolwiek związek z nadużywaniem alkoholu. Przyjęte rozwiązania zobowiązują przełożonych do wszczynania postępowań dyscyplinarnych oraz nakładania surowych kar, z wyłączeniem ze służby wyłącznie.

Trzecia, równolegle stosowana droga zmierzająca do eliminowania problemów alkoholowych ze środowiska policyjnego to oddziaływanie psychologiczne. Dzięki temu, że w strukturach Policji funkcjonują komórki organizacyjne właściwe w sprawach psychologii, w których pełni służbę i pracuje 189 psychologów (stan na 31 grudnia 2019 r.), formacja dysponuje wykwalifikowanymi specjalistami mogącymi prowadzić działalność profilaktyczną i pomocową na polu problematyki uzależnień.

Z uwagi na różnorodność działań podejmowanych przez psychologów policyjnych na terenie kraju w Komendzie Głównej Policji zapadła decyzja o usystematyzowaniu profilaktyki alkoholowej w skali formacji, z wykorzystaniem bogatych doświadczeń psychologów. Po zebraniu informacji o stosowanych praktykach zdecydowano, by do współpracy przy tworzeniu nowoczesnego programu profilaktycznego

Warto wspomnieć, że pierwsze stanowiska psychologów policyjnych zostały utworzone w roku 1996. Struktura organizacyjna komórek, w których pracowali i pełnili służbę psychodzy, ewoluowała, ale pomoc psychologiczna, promocja zdrowia psychicznego oraz profilaktyka problemów w tym obszarze, w tym przeciwdziałanie uzależnieniom i pomoc osobom doświadczającym problemów alkoholowych, od początku należała do podstawowych zadań psychologów. Skala działań psychologów była różnorodna, od pojedynczych szkoleń profilaktycznych i reagowania na konkretne przypadki osób doświadczających problemów alkoholowych, aż do rozbudowanych, systematycznych działań w postaci programów profilaktycznych (program „Trzeźwe spojrzenie” wprowadzony w garnizonie warmińsko-mazurskim w 2004 r., program garnizonu mazowieckiego „W stronę trzeźwości” z 2005 r.) i działającej w latach 2003–2018 grupy wsparcia dla trzeźwiejących alkoholików, prowadzonej w Wydziale Psychologów KWP w Łodzi.

zaprosić zewnętrzną instytucję, która mogłaby wesprzeć psychologów policyjnych wiedzą ekspercką. W 2010 r. nawiązano współpracę z Państwową Agencją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA). Ówczesny dyrektor tej instytucji, zgodnie z jej zadaniami statutowymi, uruchomił projekt, którego celem miało być stworzenie i wdrożenie nowoczesnego, spójnego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w środowisku służb mundurowych. W projekcie, obok Policji, uczestniczyli przedstawiciele Ministerstwa Obrony Narodowej, Żandarmerii Wojskowej, Komendy Głównej Państwowej Straży Pożarnej, Komendy Głównej Straży Granicznej i Centralnego Zarządu Służby Więziennej. Ponadto Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na lata 2011–2015 nakładał obowiązek wdrożenia takiego programu m.in. w służbach podległych ministrowi spraw wewnętrznych.

Pierwszy etap prac stanowiło sprawdzenie skali zjawiska używania alkoholu w Policji oraz zbadanie przekonań na temat używania i obecności alkoholu w sytuacjach związanych ze służbą. W badaniu wzięło udział 771 policjantów i pracowników Policji z terenu całego kraju. Posłużono się ankietą wypracowaną przez Zespół Roboczy działający w PARPA. Analogiczne badania, z wykorzystaniem tego samego narzędzia, prowadzone były w pozostałych służbach mundurowych zaangażowanych w projekt. Badania przeprowadzono w 2011 r. Łącznie we wszystkich wskazanych służbach badania objęły 4937 osób.

WYNIKI BADANIA

w środowisku policyjnym były zbieżne z wynikami obliczonymi na podstawie danych z całej próby 4937 osób. Poniżej przedstawiono najważniejsze wnioski z badania:

- im węższy obszar i bliższy ankietowanym, tym rzadziej dostrzegają oni problem nadużywania alkoholu,
- znaczna większość respondentów wyraża przekonanie, że nadużywanie alkoholu jest obecnie mniejszym problemem niż 10 lat temu,
- większość badanych twierdzi, że pije alkohol nie częściej niż raz w tygodniu,
- mężczyźni piją alkohol częściej niż kobiety,
- niezależnie od płci, częstotliwość picia alkoholu jest nieznacznie wyższa wśród funkcjonariuszy niż wśród pracowników,
- respondenci zwykle piją alkohol w dni wolne od pracy, przede wszystkim w sytuacjach towarzyskich (najczęściej jest to piwo),
- najczęstszym problemem osób pijących alkohol jest wypijanie większej jego ilości niż początkowo zakładana,
- picie alkoholu w pracy ma miejsce rzadko, jeśli już, to w szczególnych okolicznościach lub podczas wyjazdów służbowych,
- picie alkoholu w czasie służby czy przychodzenie do pracy pod wpływem alkoholu nie jest tolerowane,
- względnie najłagodniej traktuje się przychodzenie do pracy na tzw. kacu (co też zdarza się stosunkowo najczęściej),
- co trzeci respondent zna pojedyncze przypadki nadużywających alkoholu współpracowników,
- główne czynniki powstrzymujące osoby nadużywające alkoholu przed szukaniem pomocy to – zdaniem respondentów – przede wszystkim obawa utraty pracy, lęk, że sprawa wyjdzie na jaw, ale też wstyd i niedostrzeganie wagi problemu,
- ankietowani opowiadają się raczej za konsekwentnym stosowaniem istniejących przepisów dyscyplinarnych niż za wprowadzaniem nowych (lub zaostrzaniem dotychczasowych), opowiadają się także za kontynuowaniem pracy/służby przez osoby uzależnione podejmujące leczenie,
- dwie trzecie przełożonych w takiej sytuacji zareagowało – w sposób oficjalny lub nieoficjalny,
- większość przełożonych byłaby skłonna do dalszej współpracy z osobą mającą problemy z alkoholem, co czwarty przełożony nie widzi takiej możliwości,
- w badanej próbie osoby pijące ryzykownie lub szkodliwie stanowiły od kilku do kilkunastu procent,
- w porównaniu do ogółu respondentów znalazło się wśród nich proporcjonalnie więcej mężczyzn zatrudnionych na etatach mundurowych, najczęściej w przedziale wieku 31–39 lat,
- w przypadku problemów z alkoholem pijący ryzykownie lub szkodliwie częściej niż pozostali szukaliby wsparcia w środowisku kolegów i rzadziej decydowałoby się korzystać z pomocy instytucjonalnej,
- przełożony pijący ryzykownie lub szkodliwie byłby bardziej skłonny do współpracy z uzależnionym od alkoholu podwładnym.

Na podstawie wyników badania rozpoczęto prace nad przygotowaniem materiałów do prowadzenia szkoleń profilaktycznych oraz sformułowaniem zasad postępowania, które można wdrożyć w przypadku rozpoznania symptomów świadczących o problemowym spożywaniu alkoholu przez funkcjonariusza lub pracownika.

Jako rezultat tych prac powstały następujące opracowania:

- 1) Program profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych w środowisku służb mundurowych – założenia teoretyczne i programowe do prowadzenia profilaktyki;
- 2) „Alkohol a środowisko służby i pracy” – prezentacja do szkolenia profilaktycznego dla kadry wykonawczej;
- 3) „Interwencja wobec osoby, u której rozpoznano symptomy problemów związanych z konsumpcją alkoholu” – prezentacja do szkolenia dla kadry kierowniczej;
- 4) „Zasady postępowania w sytuacji ujawnienia symptomów mogących świadczyć o problemie alkoholowym funkcjonariusza/pracownika” – wytyczne do postępowania wobec osoby, która przejawia symptomy problemu alkoholowego, ale nie nastąpiły zdarzenia uzasadniające wszczęcie postępowania dyscyplinarnego lub karnego.

Opracowania te zostały przekazane Komendantowi Głównemu Policji przez Dyrektora PARPA jako wynik prac Zespołu Roboczego. Po adaptacji treści do sposobu funkcjonowania, organizacji pracy i służby w Policji program został przedstawiony do akceptacji Komendantowi Głównemu Policji. Akceptację wraz z określeniem daty wejścia programu do realizacji na 1 stycznia 2016 r. wyraził gen. insp. Krzysztof Gajewski.

Zgodnie z programem **cele szkolenia profilaktycznego dla kadry wykonawczej** są następujące:

- ukształtowanie wśród uczestników przekonań o negatywnym wpływie ryzykownej lub szkodliwej konsumpcji alkoholu na etos instytucji i efektywność wykonywania przez jej personel obowiązków;
- uświadamianie uczestnikom – konsumentom alkoholu – potrzeby stałej samokontroli nad ilością i sposobem spożywania alkoholu w celu utrzymania stylu picia o niskim poziomie ryzyka;
- zdobycie wiedzy dotyczącej wpływu alkoholu na ludzki organizm, możliwości i sposobu obliczania ilości spożywanego czystego alkoholu, aktualnie obowiązujących wzorców picia alkoholu oraz proponowanego sposobu autodiagnozy używania alkoholu;
- zdobycie umiejętności obliczania liczby porcji standardowych i stężenia alkoholu we krwi, ustalania wzorców picia, dokonywania autodiagnozy używania alkoholu;
- zdobycie wiedzy o możliwości uzyskania pomocy w przypadku występowania problemów związanych z konsumpcją alkoholu oraz ukształtowanie postaw sprzyjających korzystaniu z takiej pomocy;
- zdobycie podstawowych umiejętności postępowania wobec osób mających problemy z alkoholem, w szczególności w bezpośrednich relacjach z tymi osobami.

Szkolenia profilaktyczne dla osób na stanowiskach wykonawczych prowadzone są w formie 4-godzinnych wykładów interaktywnych w grupach do 15 osób.

Zajęcia dla kadry kierowniczej realizują te same cele co zajęcia dla kadry wykonawczej, natomiast są uzupełnione o cele związane z zadaniami przełożonego, czyli:

- ukształtowanie przekonań o potrzebie i możliwości udzielania skutecznego wsparcia podległym funkcjonariuszom i pracownikom, u których występują problemy związane

Źródło: Raport z badań dotyczących problematyki używania alkoholu w służbach mundurowych, oprac. M. Weseliński, PARPA, 2013.

PROFILAKTYKA ALKOHOLOWA – PERSPEKTYWA PSYCHOLOGÓW POLICYJNYCH KGP

z konsumpcją alkoholu, w szczególności mającego na celu ograniczenie zagrożeń związanych z wykonywaną pracą i możliwych szkód wywołanych konsumpcją alkoholu;

- zdobycie umiejętności rozpoznawania, wspierania oraz motywowania osób, u których występują problemy związane z konsumpcją alkoholu, w tym planowania i przeprowadzania skutecznej interwencji w oparciu o obowiązujące w Policji zasady postępowania w sytuacji ujawnienia symptomów mogących świadczyć o problemie alkoholowym funkcjonariusza/pracownika.

Szkolenia dla przełożonych mają formę 8-godzinnego warsztatu, a wielkość grupy to 12 osób. Należy przy tym zaznaczyć, że założeniem programu jest to, aby kompetencje związane z rozpoznawaniem problemów alkoholowych i właściwym na nie reagowaniem przekazywać wszystkim osobom sprawującym nadzór nad służbą i pracą policjantów oraz pracowników. W związku z tym na zajęcia dla kadry kierowniczej zapraszane są również osoby niezajmujące formalnie stanowisk kierowniczych, a jednak kierujące zespołami (koordynatorzy, asystenci, radcy etc.).

Przyjęte **zasady postępowania wobec osoby, która przejawia symptomy nadużywania alkoholu**, wskazują następujące możliwości działania i obowiązki przełożonego:

- samodzielne przeprowadzenie rozmowy z policjantem/pracownikiem, w czasie której może zaproponować podwładnemu pomoc psychologiczną;
- nawiązanie kontaktu z psychologiem policyjnym i wspólne opracowanie strategii działania;
- skierowanie policjanta do komisji lekarskiej MSWiA w celu ustalenia jego zdolności do dalszej służby w Policji;
- wspieranie podwładnego w podejmowanych działaniach na rzecz zmiany zachowań związanych z problemowym sposobem używania alkoholu (m.in. umożliwienie udziału w terapii poprzez dostosowywanie grafiku lub godzin służby/pracy);
- aktywne uczestnictwo w monitorowaniu zachowań związanych z używaniem alkoholu przez podwładnego oraz podejmowanych przez niego działań na rzecz zmiany problemowego sposobu używania alkoholu.

Należy przy tym podkreślić, że główny ciężar rozpoznania i zareagowania na symptomy destrukcyjnego picia spoczywa na bezpośrednim przełożonym policjanta lub pracownika, jako osobie, która ma największą wiedzę na temat funkcjonowania podwładnego w służbie i pracy. W ramach zajęć profilaktycznych zwraca się jednak dużą uwagę na działania, które mogą podjąć również funkcjonariusze i pracownicy na równorzędnych stanowiskach – ich obserwacje nierzadko mogą dostarczać znacznie więcej informacji niż doświadczenia przełożonego.

Tyle o rozwiązaniach systemowych. Czas na informacje o realizacji programu w Policji.

Za realizację programu odpowiedzialni są psycholodzy policyjni. Każdy tzw. bezpośredni realizator został do tej funkcji przygotowany przez liderów programu, których jest w Policji czworo. Do tej pory wiedzę i umiejętności potrzebne do prowadzenia działań profilaktycznych zdobyło ok. 130 psychologów policyjnych.

Wraz z początkiem funkcjonowania programu w Policji ruszyły szkolenia profilaktyczne dla kadry wykonawczej i kierowniczej. Szczegółowe rozwiązania organizacyjne przyjęte w poszczególnych garnizonach nieznacznie się różnią, ale generalna zasada jest taka, że komórki organizacyjne właściwe w sprawach planowania lokalnego doskonalenia zawodowego w porozumieniu z psychologami proponują roczny plan szkoleń, a psycholog gdzie do konkretnej jednostki Policji poprowadzić zajęcia. W la-

tach 2016–2019 w zajęciach tego rodzaju łącznie udział wzięło 87 587 policjantów i pracowników Policji¹.

Równolegle psycholodzy uczestniczyli w działaniach zorientowanych na pomaganie osobom doświadczającym problemów alkoholowych. Przybierały one dwojaką formę. Po pierwsze udzielano wsparcia kadrze kierowniczej w rozpoznawaniu symptomów destrukcyjnego picia przez podwładnych, planowaniu działań motywujących do zmiany sposobu picia alkoholu (w tym do podjęcia leczenia odwykowego) oraz monitorowaniu sytuacji podwładnego. W czasie realizacji programu „Alkohol a środowisko służby i pracy” tego rodzaju wsparciem objęto w sumie 694² osoby z kadry kierowniczej. Po drugie pomocy udzielano osobom, które doświadczają problemów alkoholowych. Pomoc polegała na rozpoznaniu skali problemu, wzmacnianiu motywacji do podjęcia leczenia oraz kierowaniu do specjalistycznych instytucji zajmujących się terapią uzależnień. W latach 2016–2019 pomocy udzielono łącznie 697³ osobom nadmiernie pijącym. Należy w tym miejscu podkreślić, że psycholodzy policyjni nie prowadzą terapii uzależnienia od alkoholu. Tego rodzaju działalność prowadzą osoby posiadające certyfikat psychoterapeuty uzależnień.

¹ Dane szczegółowe: 2016 r. – 20 166 osób, 2017 r. – 23 948 osób, 2018 r. – 20 957 osób, 2019 r. – 22 516 osób.

² Dane szczegółowe: 2016 r. – 165 osób, 2017 r. – 193 osoby, 2018 r. – 165 osób, 2019 r. – 171 osób.

³ Dane szczegółowe: 2016 r. – 174 osoby, 2017 r. – 170 osób, 2018 r. – 183 osoby, 2019 r. – 170 osób.

Bibliografia

Kondycja psychiczna mieszkańców Polski. Raport z badań „Epidemiologia zaburzeń psychiatrycznych i dostęp do psychiatrycznej opieki zdrowotnej – EZOP Polska”, red. nauk. J. Moskalewicz, A. Kiejna, B. Wojtyński, Instytut Psychiatrii i Neurologii, 2012, https://ezop.edu.pl/wp-content/uploads/2019/07/EZOP-I_Raport_min.pdf [dostęp: 10.11.2020 r.].

Raport z badań dotyczących problematyki używania alkoholu w służbach mundurowych, oprac. M. Weseliński. PARPA, 2013 (niepublikowany).

Wzory konsumpcji alkoholu w Rzeczypospolitej Polskiej, wnioski z badania zrealizowanego przez Centrum Badania Opinii Społecznej na zlecenie PARPA w 2008 r., <http://www.parpa.pl/download/wzory%202008%20wnioski%20.pdf> [dostęp: 10.11.2020 r.].

Żukowska-Lyko J., *Krótką historią alkoholu*, <https://histmag.org/Krotka-historia-alkoholu-14314> [dostęp: 10.11.2020 r.].

Summary

Prevention and resolving alcohol problems in the police. Perspective of police psychologists

Police officers practise a profession connected with the significant increase in stress, what can result in the extended consumption of alcohol as the unconstructive way of relieving the symptoms of stress. The risk of the destructive influence of the extended consumption of alcohol on health, skills for the effective performance of official duties and the image of the formation, employee and family relations, as well as threats associated with the violation of legal regulations require to take wide-scale actions aimed at limiting the scale of this phenomenon.

In the Police force there are some defined, obligatory procedures used against a person who manifests the symptoms of the extended consumption of alcohol whereas the prevention in the area of the counteracting addictions and assistance for persons experiencing alcohol problems, as well as eliminating alcohol problems from the police environment are included into tasks of police psychologists, being entitled to conduct preventive and aid activities in the field of addictions, not only connected with alcohol.

Actions of police psychologists associated with the prevention of addictions were described in five consecutive articles, developed by the representatives of the National Police Headquarters and provincial police headquarters in Łódź, Katowice, Olsztyn and Radom.

Tłumaczenie: Renata Cedro

Współpraca Wydziału Psychologów garnizonu śląskiego ze Wspólnotą AA

Wydział Psychologów garnizonu śląskiego od 2017 r. aktywnie współpracuje z przedstawicielami Wspólnoty AA Regionu Katowice. Psycholodzy, realizując szkolenia z zakresu: „Alkohol a środowisko służby i pracy”, zapraszają przedstawicieli Wspólnoty AA, aby wzbogacić prezentowane treści szkoleniowe o **wystąpienie spikerskie**. Podczas takiego spotkania jeden z zaproszonych gości przedstawia historię swojego „pijackiego życia”, szczególnie akcentując proces rozwoju choroby alkoholowej, mechanizmy iluzji i zaprzeczeń oraz doznane na skutek nałogu straty. Omawia również etapy abstynencji i trzeźwienia, ze szczególnym eksponowaniem wyzwalaczy i czynników leczących oraz zachowań otoczenia bliskich, które wspomagają proces leczenia lub też mogą powodować nawroty choroby alkoholowej. Oczywiście podczas takiego spotkania jest również czas na ożywioną dyskusję i „krzyżowy ogień pytań” do naszych gości.

Mityngi spikerskie są szczególnie wartościowe na szkoleniu z przełożonymi, ponieważ celnie wskazują te zachowania, które można rozpoznać u osób borykających się z problemem alkoholowym. Często potem, podczas wspólnego przygotowania interwencji alkoholowej wobec podległego policjanta/pracownika, przełożeni odwołują się do wcześniej poznanego „katalogu zachowań usprawiedliwiających picie”. Posiłkują się również przekazem trzeźwiejących alkoholików, że: „tylko twarda miłość może pomóc w wyjściu z nałogu”. Pomaga im to zrozumieć, że zauważenie „postępu” w nadużywaniu alkoholu, konfrontacja z problemem i stanowcze postawienie ścisłych wymagań mogą być „leczące”. Potwierdza to, że ignorowanie problemu będzie nieuchronnie prowadziło do jego pogłębiania się.

Podczas spotkań przedstawiciele Wspólnoty AA prezentują również jej rys historyczny, zasady funkcjonowania i warunki uczestniczenia w spotkaniach.

Spotkanie z trzeźwiejącym alkoholikiem w ramach szkolenia przygotowuje funkcjonariuszy i pracowników do profesjonalnego i skutecznego reagowania wobec osób z problemem alkoholowym i wspierania ich motywacji do zmiany wzorca używania alkoholu, szczególnie w miejscu pracy. Wspólnota AA stanowi jedną z możliwości utrzymania trzeźwości, motywowania do podjęcia leczenia, dostrzeżenia, że z tą chorobą da się żyć i to żyć całkiem komfortowo, szczęśliwie... Funkcjonariusze wykorzystują uzyskane podczas szkolenia informacje w swojej codziennej służbie, edukując osoby nadużywające alkoholu oraz udzielając im wsparcia informacyjnego, gdzie szukać pomocy.

Przedstawiciele Wspólnoty AA dostarczają ulotki dotyczące uzależnienia i jego leczenia w celu przekazania ich osobom zainteresowanym. Często po szkoleniach dzielnicowi zapraszają przedstawicieli Wspólnoty AA do udziału w debatach społecznych, by wskazywać możliwości pomocy osobom uzależnionym i ich bliskim. Korzystają również (podobnie jak psycholodzy policyjni) ze współpracy z tzw. **emisariuszami 12. kroku** – trzeźwiejącymi alkoholikami, którzy nawiązują bezpośredni kontakt z osobą uzależnioną i wspierają ją w podjęciu decyzji o leczeniu, towarzyszą w spotkaniach AA.

Nie bez znaczenia pozostaje również współpraca z tzw. sponzorami. Sponsor to osoba uzależniona wybrana przez klienta – osobę z chorobą alkoholową, pomagającą mu przejść przez **Program 12 Kroków** i wspierającą w sytuacjach kryzysów, zagrożenia nawrotami.

W szkoleniach przeprowadzonych z gośćmi zaproszonymi ze Wspólnoty AA uczestniczyło około 1500 funkcjonariuszy i pracowników cywilnych. Około 500 szkoleń odbyło się z udziałem przedstawicieli siostrzanej wspólnoty Al-Anon – pracującej w oparciu o 12 stopni grupy samopomocowej skupiającej krewnych i przyjaciół alkoholików – którzy zaprezentowali zmaganie się z problemem choroby alkoholowej ze strony osoby współuzależnionej. Al-Anon pomaga zrozumieć zachowania, mechanizmy u osób, które pozostają w związku z osobą uzależnioną.

Psycholog Wydziału Psychologów KWP w Katowicach uczestniczył w spotkaniu przedstawicieli Wspólnot AA oraz Al-Anon ze studentami psychologii Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, prezentując wzajemną współpracę. Został również zaproszony na Zlot Radości z okazji 45-lecia AA w Polsce w sierpniu 2019 r. w Spodku. W tym czasie uczestniczył także w warsztatach i prelekcjach w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach. W panelu głównym reprezentował Wydział Psychologów KWP w Katowicach, omawiając dotychczasową współpracę psychologów i funkcjonariuszy z przedstawicielami Wspólnoty AA w ramach szkoleń profilaktycznych prowadzonych w Garnizonie Śląskim oraz działań związanych ze wspieraniem promocji trzeźwości i rozwiązywania problemów z alkoholem w społeczności lokalnej.

We wrześniu 2019 r. psycholog Wydziału Psychologów KWP w Katowicach wziął udział w IV Ogólnopolskich Warsztatach Informacji Publicznej na Górze Św. Anny, uczestnicząc w wypracowaniu ścieżek dostępu do informacji o Wspólnocie AA dla szerszej społeczności na podstawie dotychczasowej współpracy.

Współpraca z przyjaciółmi z AA nauczyła mnie profesjonalnej postawy wobec osoby nadużywającej alkoholu. Lepsze zrozumienie intencji, zachowań, emocji osoby uzależnionej zdjęło ze mnie ciężar konieczności wymuszania konkretnych działań z jej strony i uwolniło od złości w relacji pacjent – psycholog. Nawet jeśli podczas niektórych szkoleń pojawiała się ironia, niechęć czy złość wobec przedstawicieli Wspólnoty AA, to ważne, że zostały wzbudzone emocje. Warto bowiem pamiętać, że:

„Każdy alkoholik przestaje kiedyś pić, niektórym udaje się to jeszcze za życia”.

kom. Marzena Zagdan
Wydział Psychologów, KWP w Katowicach

Doświadczenia z wdrażania programu profilaktyki alkoholowej w garnizonie łódzkim z pozycji lidera oraz bezpośredniego realizatora

Program profilaktyczny „Alkohol w środowisku służby i pracy” był realizowany w garnizonie łódzkim głównie przez psychologów ze specjalizacji OPiP¹ (jedna osoba była ze specjalizacji PZZL²) od roku 2015. Program spotkał się z pozytywnym odbiorem zarówno ze strony kadry zasadniczej, jak i zarządzającej. Większość uczestników szkoleń była w ich przebieg bardzo zaangażowana, uczestniczyli aktywnie, zadawali pytania. Nie było problemów z organizacją zajęć ani frekwencją.

W trakcie prowadzenia szkoleń zaobserwowałam, że ich uczestnicy posiadali podstawową wiedzę z zakresu profilaktyki uzależnień, mieli też świadomość, że systematyczne oraz nadmierne picie alkoholu przynosi jedynie krótkotrwały efekt ulgi i może prowadzić do rozwoju uzależnienia.

Uczestników interesowały głównie takie zagadnienia, jak: statystyki spożycia alkoholu i liczba osób uzależnionych w innych krajach europejskich; możliwości i formy pomocy osobom uzależnionym; motywowanie ich do leczenia; różnicowanie wzorców picia – czyli czym uzależnienie różni się od picia szkodliwego.

Podczas szkoleń kadry kierowniczej wyższego szczebla widoczne było na zajęciach niewielkie zainteresowanie u niektórych przełożonych, chociaż w przeprowadzeniu tych szkoleń korzystaliśmy dodatkowo z pomocy ekspertów zewnętrznych – osób ze Wspólnoty AA.

Moim zdaniem temat uzależnień nie jest już zagadnieniem ukrywanym ani wstydlivym w środowisku policyjnym. Przykładem tego jest funkcjonująca kilkanaście lat w naszym garnizonie grupa wsparcia dla trzeźwiejących alkoholików policjantów oraz pracowników Policji. Niektórzy uczestnicy tej grupy ujawniali się w swoim środowisku zawodowym, otwarcie mówili o chorobie, aktywnie uczestniczyli w grupach AA i tym samym dawali świadectwo, że można zaakceptować siebie jako osobę uzależnioną i odbudować szacunek oraz odzyskać zaufanie otoczenia.

Ponadto poszerza się wiedza na temat uzależnień, a stereotypy dotyczące osób uzależnionych są mniej powszechne w użyciu.

Jak zmieniło się podejście do problemu alkoholowego oraz używania alkoholu w środowisku pracy i służby w ciągu kilku ostatnich lat?

- Przełożeni coraz częściej udzielają wsparcia osobom z problemem alkoholowym, z oddaniem tym osobom odpowiedzialności za to, czy skorzystają z oferowanej pomocy.
- Jasno brzmi przekaz polityki naszej organizacji w sprawie używania alkoholu w miejscu służby i pracy.
- Zmiany przepisów w 2014 r. dotyczących wykazu chorób i ułomności wraz z kategoriami zdolności do służby w Policji umożliwiły pozostawienie w służbie osób uzależnionych od alkoholu, które kontynuują leczenie odwykowe.
- Policjanci i pracownicy Policji chętniej korzystają z pomocy podmiotów zewnętrznych w obszarze leczenia odwykowego.
- Policjanci i pracownicy Policji coraz częściej szukają u psychologów policyjnych pomocy w sprawie postępowania wobec osób z problemem alkoholowym z ich najbliższego środowiska zawodowego bądź z otoczenia prywatnego.
- Uzależnienie przestaje być etykietą uniemożliwiającą rozwój zawodowy. Przełożeni awansują policjantów, którzy trzeźwieją i angażują się w służbę.
- Uzależnienie od alkoholu jest coraz częściej uznawane za chorobę i tym samym zmienia się nastawienie do osób z problemem alkoholowym.

¹ OPiP – Opieka Psychologiczna i Profilaktyka.

² PZZL – Psychologia Zarządzania Zasobami Ludzkimi.

*asp. szt. Agnieszka Świderek
Wydział Psychologów, KWP w Łodzi*

Doświadczenia z prowadzenia działań psychoedukacyjnych, interwencyjnych i wspierających w ramach profilaktyki alkoholowej w garnizonie warmińsko-mazurskim

Sekcja Psychologów KWP w Olsztynie od lat prowadzi szerokie działania psychoedukacyjne, interwencyjne i wspierające w ramach profilaktyki alkoholowej.

W 2004 r. został wprowadzony program „Trzeźwe spojrzenie” zatwierdzony przez Komendanta Wojewódzkiego Policji w Olsztynie. Był on pierwszym programem autorskim w kraju angażującym środowisko zawodowe policjantów, pracowników cywilnych i kadre kierowniczą, a także rodziny policyjne na rzecz wczesnej interwencji wobec problemów alkoholowych. Program zawierał oddziaływania psychoedukacyjne i profilaktyczne, które obejmowały następujące cele w zakresie zapobiegania uzależnieniu alkoholowemu:

- uświadomienie wagi wczesnej interwencji w sytuacji nadużywania alkoholu przez policjantów i zapoznanie funkcjonariuszy z algorytmem postępowania w sytuacji rozpoznania problemu alkoholowego w swoim środowisku;
- przekazanie wiedzy na temat używania i nadużywania alkoholu oraz mechanizmów, objawów i faz uzależnienia;
- zapoznanie z metodami leczenia osób uzależnionych i możliwościami leczenia dla funkcjonariuszy resortu MSWiA w specjalistycznych placówkach;
- oddziaływania zorientowane na wspieranie rozwoju człowieka i udzielanie mu pomocy w sytuacjach kryzysowych; podjęcie to zakłada, że dobrze przystosowana jednostka będzie

zdolna do podejmowania racjonalnych decyzji także w sprawie używania alkoholu;

- zapoznanie z alternatywnymi dla alkoholu sposobami rozładowywania napięć emocjonalnych w oparciu o program „Jak radzić sobie ze stresem”;
- oddziaływania skierowane na promocję zdrowego stylu życia opierające się na założeniu, że najbardziej efektywną formą profilaktyki jest kształtowanie i rozwijanie dobrego funkcjonowania w sferze fizycznej, psychicznej, duchowej i społecznej;
- oddziaływania ukierunkowane na kształtowanie właściwych relacji interpersonalnych w miejscu pracy jako niezwykle ważny czynnik zapobiegający powstawaniu choroby alkoholowej;
- rozwijanie umiejętności psychologicznych w zakresie neutralizowania napięć emocjonalnych i posttraumatycznych reakcji lękowych, radzenia sobie z presją i manipulacją, reagowania na atak i krytykę;
- zwiększenie wśród policjantów poczucia własnej odpowiedzialności za swoje zdrowie i samopoczucie psychiczne;
- współpraca kadry kierowniczej z psychologami policyjnymi w zakresie wczesnego rozpoznawania u policjantów problemów związanych z nadużywaniem alkoholu;
- zorganizowanie sieci wsparcia dla policjantów z problemem alkoholowym oraz osób współuzależnionych.

W ramach programu „Trzeźwe spojrzenie” w latach 2004–2010 prowadziliśmy liczne szkolenia, warsztaty i konferencje dla kadry kierowniczej i policjantów z zakresu zapobiegania negatywnym zjawiskom w Policji. Konferencje i warsztaty zgodnie z celami programu „Trzeźwe spojrzenie” obejmowały nie tylko tematykę uzależnienia, ale również inne problemy policjantów, m.in. depresję, problemy suicydalne, przemoc, mobbing.

W każdej komórcie wytypowano konsultantów, którzy uczestniczyli w szczególnej formie warsztatów, pogłębiających ich wiedzę na temat m.in. problemów alkoholowych i możliwości radzenia sobie z nimi. Na szkolenia dla kadry kierowniczej i konsultantów zapraszano ekspertów: terapeutów uzależnień, lekarzy oraz policjantów, którzy odbyli terapię i utrzymywali trzeźwość. Ostatnie warsztaty dla konsultantów odbyły się w 2014 r.

Kwestie problemów alkoholowych, obok innych ważnych realizowanych przez nas zadań, traktowane są priorytetowo i poruszane są często w trakcie spotkań z policjantami i pracownikami Policji na stanowiskach wykonawczych i kierowniczych. W przypadku sygnałów mogących świadczyć o problemie w tym obszarze niezwłocznie proponowana jest pomoc

ze strony policyjnego psychologa i w razie konieczności przygotowywana interwencja alkoholowa.

Od 2010 r. psycholodzy policyjni uczestniczyli w pracach grupy roboczej, działającej przy Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA), której zadaniem było stworzenie nowoczesnego programu profilaktyki alkoholowej dla służb mundurowych. Grupa skupiała przedstawicieli Policji, Straży Granicznej, Państwowej Straży Pożarnej, Ministerstwa Obrony Narodowej, Żandarmerii Wojskowej i Służby Więziennej. Opracowany program przewiduje szeroką działalność psychoedukacyjną w zakresie problemów alkoholowych – przeszkolenie wszystkich funkcjonariuszy i pracowników Policji do roku 2021. W programie nie uwzględniono funkcji konsultanta.

W niektórych jednostkach konsultanci wyłonieni i przeszkoleni w latach 2006–2014 w ramach programu „Trzeźwe spojrzenie” nadal aktywnie działają. Nie są to, co prawda, obecnie działania bardzo szerokie, jednak w niektórych przypadkach konsultanci są osobami, które w sytuacji zgłoszenia problemu alkoholowego kierują osobę do psychologa i pomagają szybciej znaleźć właściwe rozwiązanie.

Każdego roku w związku z ujawnieniem problemów alkoholowych kilku policjantów zostaje kierowanych na leczenie w oddziałach leczenia uzależnień. Po powrocie z leczenia są objęci pomocą ze strony psychologa, m.in. uczestniczą w grupie wsparcia dla osób z problemem alkoholowym, która istnieje w naszej komórcie od 2006 r. Część z nich aktywnie angażuje się w pomoc innym policjantom zmagającym się z problemem alkoholowym. Od stycznia 2016 r. realizujemy szkolenia dla kadry kierowniczej i kadry zasadniczej w oparciu o nowy program. Dotychczas przeszkolono łącznie niemal 1900 osób w prawie 100 szkoleniach:

	Alkohol a środowisko służby i pracy			
	Kadra zasadnicza		Kadra kierownicza	
Rok	Liczba szkoleń	Liczba osób	Liczba szkoleń	Liczba osób
2017	27	494	4	70
2018	21	470	2	38
2019	40	784	1	21
Suma	88	1748	7	129

podinsp. Jacek Doliński
Kierownik Sekcji Psychologów, KWP w Olsztynie

Dobre praktyki wspomagające proces zdrowienia osób z problemem alkoholowym

Bogate doświadczenia policyjnych psychologów – zarówno realizujących szkolenia w zakresie programu: „Alkohol a środowisko służby i pracy”, jak i udzielających wsparcia połączonym podejmującym interwencje alkoholowe wobec podwładnych z podejrzeniem problemu alkoholowego – pozwalają sformułować wnioski i wskazać prawidłowości, które powtarzają się od lat.

Wieloletnia praktyka w prowadzeniu warsztatów o tematyce używania alkoholu pozwala stwierdzić, że świadomość w zakresie ryzyka nadmiernego używania alkoholu wśród funkcjonariuszy i pracowników Policji systematycznie wzrasta. Przed wdrożeniem ogólnopolskiego programu: „Alkohol a środowisko służby i pracy” przez wiele lat realizowałyśmy jako Sekcja Psychologów zs. w Radomiu program pod

PROFILAKTYKA ALKOHOLOWA – PERSPEKTYWA PSYCHOLOGÓW POLICYJNYCH KWP

nazwą: „W stronę trzeźwości”. Obydwa programy połączyło wiele dobrych praktyk.

W trakcie prowadzonych warsztatów w stronę psychologów coraz częściej kierowano pytania dotyczące indywidualnych różnic w zakresie używania alkoholu. Coraz rzadziej powielane były stereotypy w zakresie reakcji na alkohol oraz odnoszące się do osób z problemem alkoholowym. Część osób samodzielnie dochodziła do wniosku, że choroba alkoholowa rozwija się podstępnie, a osoby z takim problemem można zacząć wspierać znacznie wcześniej, niż dotychczas sądzono. Ważnym zadaniem wielu psychologów było wskazanie, czym jest pożyteczna koleżeńskość w sytuacji problemu alkoholowego pojawiającego się u koleżanek i kolegów. Ukrywanie trudności w tzw. dobrej wierze powoduje, że pomoc, która mogła dotrzeć znacznie wcześniej, jest udzielana zbyt późno lub w niewystarczającym zakresie. Zmieniło się też myślenie o formach wspierania chorujących znajomych. Często myślenie pobłażliwe: „Aby dotrwał/dotrwała do emerytury” zostało zastąpione przez aktywne: „Może zareaguję i uda mi się pomóc”.

Oprócz wzrostu wiedzy zauważalna jest również zmiana kompetencji przełożonych w zakresie reagowania w sytuacji pojawienia się problemu alkoholowego u funkcjonariusza lub pracownika Policji. Kadra kierownicza przekazuje pozytywne komunikaty w związku z ćwiczeniem przeprowadzania interwencji alkoholowych podczas warsztatów: „Interwencja wobec osoby, u której rozpoznano symptomy problemów związanych z konsumpcją alkoholu”.

Interwencja alkoholowa to procedura mająca na celu przerwanie, zahamowanie lub modyfikację problemowego sposobu używania alkoholu.

W bezpiecznych warunkach przełożeni zwracają uwagę na rzeczywiste problemy, które pojawiają się w codziennej praktyce, i odgrywają je, wcielając się w role podczas ćwiczeń warsztatowych. Przełożeni mówią wprost, że dzięki temu czują się w tym zakresie pewniej, ponieważ zdobyte kompetencje przećwiczyli podczas treningów szkoleniowych. Z doświadczeń psychologów wynika, że w przypadku kadry dowódczej, mającej dosyć autorytarny styl zarządzania, należy spróbować wcześniej omówić przebieg podejmowanej przez nich interwencji alkoholowej. Zdarzało się wielokrotnie, że motywowanie do leczenia oraz wskazanie dalszych działań osobie z problemem alkoholowym odbywało się na zasadzie przekazania polecenia w formie monologu, niepodlegającego jakiegokolwiek dyskusji. W konsekwencji często atmosfera takiego spotkania była odbierana jako atakująca i niezyczliwa, przez co znacznie zmniejszała się jej skuteczność. Przełożeni w takich rozmowach chętnie wykorzystują umiejętności wyćwiczone podczas prowadzonych przez psychologów warsztatów, w trakcie których trenowali wczesne interwencje i wyznaczanie standardów jako proaktywni przełożeni. Pozwala to na zwiększenie skuteczności podejmowanych przez nich działań.

Kadra kierownicza dosyć chętnie wspiera się możliwością udokumentowania takiej rozmowy w formie proponowanej w Programie. Interwencji alkoholowej towarzyszy stworzenie notatki, którą przełożeni dokumentują przebieg rozmowy z osobą z zaobserwowanym problemem alkoholowym i poczynione ustalenia. Osoba, wobec której kadra dowódcza

podejmuje bezpośrednie działania, często dostrzega zaangażowanie i wsparcie przełożonego, co przekłada się na jej podejście do problemu. Zdecydowana większość przełożonych podejmuje próbę poradzenia sobie z problemem podwładnego samodzielnie lub przy niewielkim wsparciu psychologa, którego rola w chwili obecnej bardziej skupia się na konsultacji i wsparciu merytorycznym, kontynuowaniu pomocy w trzeźwieniu takiej osoby oraz w budowaniu motywacji do podjęcia leczenia.

Podczas procesu zdrowienia osób z problemem alkoholowym oraz w motywowaniu ich do podjęcia leczenia duże znaczenie mają spotkania z osobami, które są **trzeźwiejącymi alkoholikami** i funkcjonują w Policji. Świadectwa takich osób są skutecznym narzędziem, z którego z powodzeniem korzystamy od wielu lat. Ludzie, którzy przeszli tą drogą i mają duże doświadczenie w radzeniu sobie z problemem alkoholowym, są wiarygodnym źródłem informacji dla osób z podobnymi trudnościami. Często osoby takie udostępniają psychologowi swój numer telefonu do kontaktu z osobami potrzebującymi ich wsparcia w sytuacjach nieradzenia sobie z używaniem alkoholu.

Psycholodzy podkreślają, że kolejną wartościową praktyką funkcjonującą od lat jest prowadzenie **mitingów alkoholowych** w jednostkach organizacyjnych Policji. Z naszych obserwacji wynika, że pełnią one istotną funkcję w sytuacjach, kiedy kadra kierownicza w danej jednostce nie jest nastawiona na reagowanie. Takie spotkania przełamują bowiem opór kadry dowodzącej. Istotny jest również dobór płci osób w takiej grupie – grupa powinna być zróżnicowana pod tym względem, gdyż zwiększa w ten sposób swoją skuteczność. Zazwyczaj są to grupy 3–4-osobowe, w skład których wchodzi osoba ze wspólnoty AA oraz osoba z problemem alkoholowym.

Zaobserwowaliśmy, że niezwykle istotne jest podjęcie działania i leczenia w jakiegokolwiek formie. Często na początku wśród funkcjonariuszy i pracowników Policji pojawia się duży opór przed zamkniętym leczeniem stacjonarnym. Chętniej są wybierane leczenie w formie ambulatoryjnej w poradniach leczenia uzależnień od alkoholu oraz farmakoterapia i terapia indywidualna u terapeutów uzależnień. Zazwyczaj osoby z problemem alkoholowym dzielą się postęпами takiego leczenia z psychologiem opiekującym się jednostką organizacyjną Policji. Formy radzenia sobie z problemem zmieniają się wraz z upływem czasu ze względu na ich mniejszą skuteczność. Jest to jednak proces indywidualny i zdecydowanie lepiej, aby osoba z problemem alkoholowym wiedziała, jakie są dostępne metody radzenia sobie z kontrolą nadmiernego picia alkoholu, niż by miano jej narzucić jeden określony sposób działania, wskazując na przykład leczenie odwykowe stacjonarne jako jedyną opcję.

*kom. Anna Szymańska
podkom. Patrycja Dominiak-Szawiola
Aleksandra Osiecka
Sekcja Psychologów, KWP zs. w Radomiu*