



CZY TWARDZIEL Z CBŚP POTRZEBUJE POMOCY?

O tym, jak ważna jest profilaktyka stresu
w służbach mundurowych,
na przykładzie Centralnego Biura Śledczego Policji

mł. insp. Magdalena Żaboklicka-Madziar

Zespół Wsparcia Psychologicznego
Centralnego Biura Śledczego Policji

kom. Ewelina Zapała-Sielezin

Zespół Wsparcia Psychologicznego
Centralnego Biura Śledczego Policji

Od policjanta oczekuje się: siły, niezłomności charakteru, ponadprzeciętnej odporności psychicznej, efektywnego funkcjonowania w warunkach podwyższonego poziomu stresu, zdolności skutecznego reagowania w ciągle zmieniających się warunkach, wysokiego zaangażowania psychicznego i fizycznego... Takie wymagania stawiane są funkcjonariuszom Policji, zwłaszcza pełniącym służbę w jednostkach specjalnych. Ale czy połączenie takich cech w ogóle jest możliwe? Czy te oczekiwania są realne?

TAK, ale tylko wówczas, gdy zadbanie o zdrowie psychiczne będzie tak samo ważne, jak o zdrowie fizyczne. Jest to kwestia świadomości danej osoby i otwartości w sięganiu po pomoc, zwłaszcza, że nauka z zakresu psychologii, medycyny, fizjoterapii i innych dziedzin proponuje spojrzenie na leczenie człowieka w podejściu holistycznym, wciąż unowocześniając swoje metody. Czasy terażniejsze dają taką możliwość, a dostęp do informacji w tym zakresie jest coraz większy. Ponadto na rynku wciąż rośnie liczba specjalistów, do których można się zwrócić po pomoc czy poradę. Wystarczy tylko po to sięgnąć. Należy również wspomnieć, że aby ułatwić policjantom szybki i bezpośredni dostęp do specjalistów, już ponad 25 lat temu zorganizowano opiekę psychologiczną poprzez utworzenie zespołów psychologów policyjnych w komendach wojewódzkich. Opieka psychologiczna w większości województw sprawowana jest całodobowo. Dzięki temu policjanci uczestniczący w różnego rodzaju wydarzeniach nadzwyczajnych, a zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, mają możliwość uzyskać na-

tychmiastową pomoc. Niezaprzeczalną bowiem kwestią jest to, że policjant, wykonując swoje zadania, napotyka różnego rodzaju sytuacje trudne, a zawód policjanta jest jednym z najbardziej stresogennych we współczesnym świecie. Wielokrotnie wykazały to badania prowadzone zarówno w Polsce, jak i na świecie, w których naukowcy uwzględniali różne czynniki – od chorób somatycznych po zgon, m.in. na zawał serca. W ostatnich latach ponadto zaobserwowano wzrost zachorowań na różnego rodzaju zaburzenia natury psychicznej (zaburzenia depresyjne i lękowe, zaburzenia nerwicowe). Dotyczą one również funkcjonariuszy Policji, którzy jednocześnie z różnych przyczyn boją się je ujawniać, obawiają się również skorzystać z pomocy specjalisty psychologa lub psychiatry. Problemy dotyczące zdrowia psychicznego, jak i fizycznego dotyczą wszystkich, jednak specyfika spraw realizowanych przez funkcjonariuszy CBŚP wymaga szczególnej odporności psychicznej i skontrolowania naturalnych odruchów, aby opanować emocje i być ponadprzeciętnym oraz skutecznym policjantem. W konsekwencji



Fot. 2. Policjanci CBŚP uczestniczący w biegu przełajowym. Zdj. Zespół Prasowy CBŚP.

proceeds to a blockage of the possibility of immediate stress release and accumulation of tension. Generated internal tension, lack of stress release options or insufficient coping strategies for stress lead to the development of various ailments in officers, including psychosomatic, psychological and dependencies. They also have a negative impact on the functioning of the unit, causing a deterioration of work efficiency, and also absence in service. Therefore it is so important that police officers can count on support from the organization in the area of psychological help, in particular group training, workshops and programs related to coping with stress, which can encourage the search for their own individual ways of coping, exercises and techniques for coping with stress in difficult situations, and also individual psychological help. Taking into account the difficulties, which experienced people are in a crisis, in a difficult situation for themselves, not once having a problem with asking for help from a psychologist, or rather feeling reluctance to apply for such help (because for example it does not fit the stereotype of a "hard" policeman, who for everything should take care of himself, and only "weak units" talk about their problems, especially psychologists, because that means "it's really with me, it's really bad"...), in the Central Police Bureau a pressure for preventive actions was put.

Several years ago, at the initiative of the CBŚP management, together with the Psychological Support Team, the idea of combining preventive actions with organized annual CBŚP Championships in Cross-Country Running was born. This was supported by, among others, experiences – our own and other police psychologists – gained during the realization of psychological care. From conducted individual meetings, group sessions, crisis interventions or psychological research of officers it resulted that one of the most often chosen by them

strategy of coping with stress is physical activity. Police officers through physical exercises, which constitute a kind of buffer reducing the impact of stress on psychophysical health, are in a state to release emotions accumulating in them during the performance of difficult tasks, especially when they are obliged to maintain professionalism and not show stress, emotions or inability to control themselves. Such a way of behavior becomes a habit. Often then we can hear confirmation: „ale ja się nie stresuję”.

However, the fact that one does not see signs of stress, that it does not mean, that the body does not feel excitement, and that it does not undergo different physiological reactions in the organism. Stress reaction despite everything appears and physiologically prepares the body for a kind of violent explosion of muscle activity, and movement and sports practice reduce this tension.

Physical activity, through the direct impact on the central nervous system and the release of neurotransmitters, such as serotonin and noradrenaline, apart from that, it also reduces the risk of many psychosomatic diseases, **improves mood, increases the sense of one's own worth, prevents depression, reduces the risk of metabolic and cardiovascular diseases.** It also reduces the risk of deterioration of the course of these diseases due to uncontrolled stress. In research conducted in many social groups, from athletes to military veterans, it was confirmed that intensive physical exercises significantly reduced the



Fot. 3. Rozgrzewka przed biegiem. Zdj. Zespół Prasowy CBŚP.

PROFILAKTYKA STRESU W CBŚP

tywne poczucie stresu. Policjanci, nie mając wpływu na obiektywne czynniki stresu, mogą wpływać na własne ich postrzeganie i właśnie w ten sposób zmniejszać lub całkowicie eliminować konsekwencje. Powyższe argumenty przyczyniły się do powstania pomysłu połączenia biegu z zajęciami profilaktycznymi.

Pierwsze zajęcia efektywnego zarządzania stresem odbyły się w 2022 r. pod hasłem „W zdrowym ciele, zdrowy duch” i miały na celu przybliżenie samej tematyki stresu i jego oddziaływania na zdrowie. **Najskuteczniejsze działania profilaktyczne to jednak takie, które nie tylko uświadamiają konsekwencje nierozładowanego stresu, ale przede wszystkim uczą wychwytywać pierwsze objawy napięcia i pokazują sposoby radzenia sobie z nimi.** Wizualizacja, relaksacja, medytacja, ćwiczenia oddechowe, słuchanie muzyki, praca z negatywnymi przekonaniami i myślami automatycznymi, zmiana nastawienia, umiejętność korzystania ze wsparcia innych osób – to tylko przykładowe sposoby, które warto zgłębić i zobaczyć, który jest skuteczny i pomocny dla danej osoby w zależności od stresora, jaki stanął jej na drodze. Inne oddziaływania będą skuteczne, gdy podczas służby policjant musiał użyć broni, realizował zadania wiążące się ze skrajną przemocą, terrorem, uprowadzeniem osoby dla okupu, handlem ludźmi, gdy jest przemęczony presją związaną z nadzieją ludzi oczekujących pomocy, jeszcze inne – gdy w związku z wykonywanymi zadaniami obawia się o bezpieczeństwo swoje i swoich najbliższych lub gdy znalazł się w sytuacji konfliktowej z przełożonym czy nie układa mu się ze współpracownikami. Czynnikiem, który łączy te sytuacje, jest niewątpliwie fakt, że osoba ich doświadczająca potrzebuje odregulowania, zrozumienia i wsparcia.

Ćwiczenia oddechowe są jedną z najskuteczniejszych technik relaksacyjnych. Pomagają radzić sobie z paniką i stresem, obniżają ciśnienie krwi, zwiększają ilość tlenu w płucach, poprawiają koncentrację, a co za tym idzie wyciszają i uspokajają umysł, i co najważniejsze można je wykonać zawsze i wszędzie. Jedną z metod, zaproponowaną funkcjonariuszom CBŚP, jest **oddech pudełkowy** (polega na oddychaniu w rytm 4 kroków: wdech trwający 4 sekundy, zatrzymanie oddechu trwające 4 sekundy, wydech trwający 4 sekundy i ponowne zatrzymanie oddechu trwające 4 sekundy). Technikę tę przyjęły i rozpowszechniły US Navy Seals, by pomóc żołnierzom w radzeniu sobie w sytuacjach wysokiego stresu. Warto pamiętać, by podczas stosowania tej techniki oddychania oraz innych metod oddechowych pracować także z napływającymi w trakcie stresu myślami automatycznymi i spróbować znaleźć w spokojnych warunkach myśl zastępczą, którą będziemy stosować w warunkach podwyższonego stresu (np. „Dam sobie radę!”, „Mam doświadczenie w radzeniu sobie z takimi sytuacjami!”).



Fot. 4. Materiał szkoleniowy. Źródło: opracowanie własne.

Zapewne wiele osób zapyta: „Po co mi psycholog, skoro mam rodzinę, znajomych, przyjaciół? To mi wystarczy”. I faktycznie, tzw. wsparcie nieprofesjonalne, czyli udzielane przez osoby będące w najbliższym otoczeniu, jest niewątpliwie czynnikiem chroniącym przed wystąpieniem różnego rodzaju konsekwencji po zdarzeniach kryzysowych, ale czasem niewystarczającym. Obiektywizm w stosunku do bliskich jest niemożliwy, ponadto pewne nieprawidłowości w funkcjonowaniu osoby może wychwycić tylko ktoś ze specjalistycznym wykształceniem i odpowiednimi kompetencjami.

Druga edycja działań profilaktycznych połączonych z Mistrzostwami CBŚP w Biegach Przełajowych, zatytułowana „**Niech Twój umysł biegnie razem z ciałem**” (2023 r.), poświęcona została zagadnieniu psychosomatyki. W formacji mundurowej, od której „wymaga się” wspomnianej na początku niezłomności, siły fizycznej i psychicznej, odporności emocjonalnej, to właśnie zaburzenia somatyczne są najczęściej pierwszym zauważalnym objawem. Policjanci częściej najpierw korzystają z pomocy lekarza, robią badania, a dopiero gdy okazuje się, że ciało z medycznego punktu widzenia jest zdrowe, zaczynają szukać innej przyczyny. Niejednokrotnie mijają miesiące, a nawet lata, zanim zdecydują się skorzystać z pomocy psychologa czy psychiatry. Warto przypomnieć w tym miejscu, iż schorzenia psychosomatyczne uważa się za dolegliwości cielesne, częściowo lub całkowicie wywołane przez czynniki emocjonalne, chociaż same zaburzenia rozwoju emocjonalnego nie są jedynym warunkiem ich powstania. Zaburzenia psychosomatyczne mogą dotyczyć ogromnej liczby narządów i układów: sercowo-naczyniowego, oddechowego, moczowo-płciowego, narządu ruchu, skóry lub przewodu pokarmowego, mogą występować też jako wtórne reakcje somatyczne w następstwie zaburzeń nerwicowych. Do chorób somatycznych, w których powstawaniu czynniki psychiczne odgrywają niekwestionowaną rolę, należą: atopowe zapalenie skóry, astma oskrzelowa, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, łysienie plackowate, samoistne nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, a także zespół jelita drażliwego, dysfunkcje seksualne, zaburzenia snu, bóle psychogenne, omdlenia. Uświadomienie wagi czynników psychologicznych w procesie tworzenia się choroby somatycznej było celem drugiej edycji zajęć profilaktycznych.



Fot. 5. Statuetki dla zwycięzców w biegu przełajowym o Puchar Komendanta CBŚP. Zdj. Zespół Prasowy CBŚP.

Pierwsza i druga edycja zajęć z zakresu efektywnego zarządzania stresem cieszyła się tak dużym powodzeniem, że już na stałe zagościła w corocznym harmonogramie przedsięwzięć Biura. Jeszcze wiele miesięcy po tych wydarzeniach tematy poruszane podczas zajęć są załącznikiem do rozpoczęcia rozmowy podczas rozmaitych spotkań na drodze służbowej, podczas szkoleń, badań czy wspólnej realizacji. Rozmowa z kolei staje się impulsem do skorzystania z pomocy, a to właśnie było celem i nadzieją organizatorów. Kolejny bieg i zajęcia profilaktyczne przed nami, tym razem przedsięwzięciu będzie przyświecać

Psychologowie policyjni realizują zadania w oparciu o zarządzenie nr 53 Komendanta Głównego Policji z dnia 6 października 2014 r. w sprawie metod i form wykonywania niektórych zadań służbowych przez psychologów pełniących służbę lub zatrudnionych w jednostkach organizacyjnych Policji. Określa ono tryb oraz formy pomocy psychologicznej udzielanej policjantowi lub pracownikowi Policji w sytuacjach kryzysowych i nadzwyczajnych, których katalog znajduje się w przedmiotowym zarządzeniu.

Celem oddziaływań psychologicznych jest przywrócenie równowagi psychicznej policjanta lub pracownika, u którego na skutek sytuacji kryzysowej wystąpił stan kryzysu psychicznego utrudniającego lub uniemożliwiającego samodzielne odzyskanie równowagi emocjonalnej, poznawczej i behawioralnej. Psycholog sprawuje opiekę psychologiczną m.in.: poprzez porady psychologiczne, udzielanie pierwszej pomocy emocjonalnej, psychoterapię oraz psychoedukację. Działania te prowadzone są na wniosek samego policjanta lub pracownika (z pominięciem drogi służbowej) lub na wniosek bezpośredniego przełożonego (po wyrażeniu zgody przez policjanta lub pracownika). Dokładny opis możliwości i zakresu otrzymania pomocy psychologicznej można znaleźć w zarządzeniu.

hasło: „**Nie daj się dogonić traumie**”. Będzie ponowna okazja, by nie tylko znaleźć się wspólnie na trasie biegowej, ale też poruszyć ważne tematy dotyczące zdrowia psychicznego. I najważniejsze – kolejna szansa, by podkreślić, że w życiu każdego człowieka, nawet w życiu „twardziela z CBŚP”, przytrafiają się sytuacje, w których warto poprosić o pomoc, a umiejętność korzystania z pomocy jest oznaką prawdziwej siły.

Bibliografia:

- Figley C.F., Nash W.P., *Stres bojowy. Teorie, badania, profilaktyka i terapia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Ogińska-Bulik N., *Stres zawodowy u policjantów*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi, Łódź 2009.
- Padesky C.A., Greenberger D., *Umysł ponad nastrojem*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2017.
- Raport z badania stresu zawodowego w Policji*, Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, umowa z dn. 30 czerwca 2014 r.
- Sęk H., Cieślak R., *Wsparcie społeczne, stres i zdrowie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006.
- Terelak J.F., *Stres zawodowy*, Wydawnictwo UKSW, Warszawa 2007.

Summary

Does a tough guy from the CBIP need help? About the importance of stress prevention in uniformed services on the example of the Central Bureau of Investigation of the Police

The present article concerns the stress prevention in special units of the Polish Police. The authors are policewomen from the Psychological Support Team of the Central Bureau of Investigation of the Police (the CBIP). They describe the way, in which police psychologists managed to reach out with the necessary preventive actions to the police officers who, performing such demanding service, regard reaching for the psychological help as a sign of weakness. A few years ago, the Team in consultation with the leadership of the Bureau, initiated a venture involving the combination of preventive activities and the CBIP Cross-Country Championships. The experience of police psychologists shows that among police officers, undertaking physical activity is one of the most frequently chosen strategies for coping with stress. Through physical exercises, which constitute a specific buffer alleviating the stress influence on psychological health, police officers are able to unload the emotions that accumulate during performing difficult tasks. Classes in effective stress management, regularly organized within the Championships, are very popular among police officers. In 2024, the event will be held under the motto „Don't let trauma catch up with you” and just as in previous editions it is aimed at mental health prevention and making police officers aware that the ability to use help is a sign of real strength.

Źródło: Katarzyna Olbryś