

Informacje dla ratowników na temat reakcji emocjonalnych na ciała ludzkie po masowej śmierci

W działaniach ratowniczych po nagłych wypadkach i katastrofach możesz widzieć, czuć odór i dotykać szczątków ludzi w każdym wieku. Praca z nimi lub w pobliżu nich może wywołać silne odczucia żalu, przerażenia, wstrętu, obrzydzenia i gniewu na bezsensowność tragedii. Możesz czuć się winny, że nie pomogłeś dostatecznie. Takie reakcje są normalne, są częścią bycia człowiekiem. Możesz też odczuć zobojętnienie uczuciowe, czy nawet używać wisielczego humoru, aby cierpienie i śmierć wydawały się mniej potworne. To również normalne reakcje. Silne uczucia i reakcje mogą być najbardziej bolesne, kiedy ofiara jest dzieckiem, albo przypomina ci bliską osobę, albo ciebie samego. Nawet jeżeli w przeszłości pracowałeś przy katastrofach, tym razem możesz zareagować inaczej. Pamiętaj, nie ma nic wstydliwego w takich silnych reakcjach - potwierdzają one twoje człowieczeństwo.

Oto rady osób, które pracowały z ciałami ludzkimi w warunkach katastrofy. Choć te wskazówki nie zmniejszą potworności tragedii, ułatwią kontynuowanie pracy i późniejsze życie z takimi doświadczeniami i wspomnieniami, tak, aby cię nie prześladowały:

- Pamiętaj, że to co robisz, ma wyższy cel. Wydobywając ciała w celu identyfikacji i godnego pochówku okazujesz troskę, dajesz nadzieję i zapobiegasz chorobom osób pozostających przy życiu. Twój przełożony musi mieć świadomość całości twojej pracy przy wydobywaniu ciał i koordynować ją z lokalnymi władzami, występując o pomoc w tych ważnych wysiłkach.
- Postaraj się o informacje o wymogach takiej pracy i doświadczeniach innych. Przygotowanie się psychiczne na to, co zobaczysz i co będziesz robić może być trudne.
- Pracuj w ochronnych rękawicach i kombinezonie, aby zmniejszyć ryzyko chorób, rób często przerwy, dbaj o higienę, pij dużo płynów i dobrze się odżywiaj.

Praca ze szczątkami ludzkimi
może wywołać silne uczucia żalu,
przerażenia, wstrętu, obrzydzenia i gniewu.
Takie reakcje są normalne.

Kiedy nie pracujesz, odpoczywaj (siadając lub kładąc się). Powinny być dostępne miejsca umożliwiające umycie rąk i twarzy, prysznicze i świeża odzież.

- Bardzo ważne jest rozmawianie z innymi podczas pracy i po jej zakończeniu. Pomaga to uniknąć

zagubienia we własnych myślach i odczuciach.

- Pomagaj innym w dystresie, będąc dobrym słuchaczem. Nie myl wyrażania uczuć ze słabością. Przypominaj innym, że silne odczucia są normalne i nie trzeba się ich wstydzic.
- Humor jest dobrym sposobem odreagowania stresu. Wisielczy humor, w sytuacjach prywatnych i ograniczonym gronie, może być pomocny, ale dla niektórych może być obraźliwy. Nie wykazuj braku szacunku dla zwłok.
- Ogranicz kontakt ze zwłokami w największym możliwym stopniu.
- W miarę możliwości ogranicz też kontakt innych osób, szczególnie tych, które nie są ratownikami i cywili, stosując zasłony, kurtyny, przepierzenia, pokrowce, worki na ciała i barierki.
- Ponieważ perfumy i płyny po goleniu stosowane do maskowania zapachów mogą później przywoływać wspomnienia, lepiej jest oddychać ustami.
- Wykazuj współczucie, ale postaraj się nie skupiać na indywidualnej ofierze - szczególnie kimś, z kim możesz się identyfikować.
- Przedmioty osobiste znalezione w pobliżu ciał mogą być istotne dla ich identyfikacji. Mogą być również ważnymi pamiątkami dla ocalałych członków rodziny lub ukochanych, nie należy więc ich sobie przywłaszczać.
- Nie skupiaj się na przedmiotach osobistych bardziej niż jest to niezbędne, gdyż może to wywołać szczególnie głęboki dystres.

- Przypominaj sobie, że ciała nie są już osobami - tylko szczątkami ludzkimi.
- Nie ma nic złego w cichej modlitwie; msze lub inne ceremonie publiczne pozostaw miejscowym duchownym.
- Szanuj lokalne kultury i wierzenia religijne, które mogą różnić się od twoich własnych.
- Jeżeli czas na to pozwala, organizuj spotkania członków swego zespołu dla wzajemnego wsparcia i zachęty.
- Uświadom sobie, że praca ta ma potworne aspekty, ale nie zagłębiaj się w pamięć szczegółów. Powiedz przełożonemu, jeżeli jakiś aspekt pracy jest dla ciebie szczególnie trudny lub stresujący - zmiana zadania może okazać się pomocna.
- Później nie czuj się winny z powodu psychicznego dystansowania się od cierpienia lub tragicznej śmierci indywidualnych osób.
- Dla niektórych sesje ze specjalnie przeszkolonymi terapeutami są pomocne, ale dla innych nie. Udział w nich powinien być dobrowolny. Wszelkie sesje grupowe powinny odbywać się z ludźmi, którzy mają podobne doświadczenia.
- Dziwne sny lub koszmary nocne, ciągłe napięcie lub uporczywie powracające wspomnienia są częste podczas i wkrótce po zakończeniu stresującej pracy ze szczątkami ludzkimi.
- Dzielenie się reakcjami uczuciowymi z najbliższymi może być pomocne, ale może się okazać również bardzo trudne.
- Jeżeli niepokój, depresja, trudności ze snem lub poirytowanie trwają dłużej niż dwa tygodnie po powrocie do domu, warto zwrócić się o pomoc do terapeuty lub lekarza.



Centrum Badań Stresu Traumatycznego
 Klinika Psychiatrii
 Uniwersytet Służb Mundurowych
 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSonline.org