

# Praktyka

NOWE ROZWIĄZANIA  
I REGULACJE

## Skuteczne działanie w stresie. Program profilaktyki PTSD dla osób narażonych na traumatyzację zawodową

Agnieszka Popiel, Bogdan Zawadzki, Ewa Pragłowska,  
Paweł Habrat, Patrycja Gajda

*Wykonywanie pracy związanej z pomaganiem ludziom w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia jest równoznaczne z narażeniem na stresory o charakterze traumatycznym, czego następstwem jest wzrost ryzyka zaburzeń spowodowanych stresem. Niniejsza książka to rezultat badań prowadzonych w ramach projektu „PTSD: diagnoza, terapia, profilaktyka”. Autorzy – po zaprezentowaniu wyników dotychczasowych prac badawczych z dziedziny profilaktyki zaburzeń potraumatycznych – przedstawiają autorski program, wraz z wynikami badań własnych ilustrujących jego skuteczność, oraz szczegółowy protokół szkolenia profilaktycznego.*

Program szkolenia odnosi się do zidentyfikowanych mechanizmów psychologicznych odpowiedzialnych za powstawanie i utrzymywanie się negatywnych konsekwencji narażenia na stresory traumatyczne, co umożliwi wytrenowanie odpowiednich umiejętności w zakresie regulacji emocji, wpływających na wzrost poczucia własnej skuteczności w konfrontacji z traumą. Program wywodzi się z założeń współczesnej, opartej na procesach transdiagnostycznych psychoterapii poznawczo-behawioralnej. Obejmuje zarówno psychoedukację, jak i trening umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Uzupełnieniem programu jest broszura edukacyjna Skuteczne działanie w stresie. Osobisty niezbędnik, zawierająca zestaw praktycznych narzędzi pomagających poradzić sobie z objawami pojawiającymi się w następstwie traumatycznych sytuacji.

Badania prowadzono w grupie strażaków, program jednak uwzględnia specyfikę działania służb ratowniczych, dlatego niniejszy podręcznik po adaptacji może służyć innym grupom zawodowym, w tym ratownikom medycznym czy policjantom, a także stanowić protokół do dalszych badań.



Patronat:

