

A TŰZOLTÓK FIZIKAI, SZELLEMI ÉS PSZICHÉS TERHELÉSE

(A tűzoltók felkészülése a mentési feladatokra a tűzoltóságok mindennapjai
tükrében)

DR. HORNYACSEK Júlia, VAD Tibor

hornyacsek.julia@zmne.hu; vadt@tuzoltosagbp.hu

THE PHYSICAL MENTAL AND PSYCHICAL PRESSURE OF FIREFIGHTERS

(The preparation of fire fighters for rescue duties)

A tűzoltók nap, mint nap mentik az emberi életet és az anyagi javakat. Az életük állandó készenlét és feszültség. Az adott helyszínen a külső szemlélő csak azt érzékelheti, hogy szervezetten dolgoznak, határozottan cselekszenek, mentenek. Kevesen tudják azonban, hogy a tűzoltók munkája nem ott és akkor kezdődik.

Ahhoz, hogy időben a helyszínen legyenek, felkészültek legyenek, a legjobb módszert alkalmazzák a mentésünkre, már jóval az adott esemény előtt, hosszas tanulási folyamatban, a tűzoltók mindennapi életében sajátítják el a legfontosabb készségeket. Felmerül a kérdés, hogyan válnak a tűzoltók alkalmassá arra, hogy versenyt tudjanak futni a másodpercekkel az életünkért? Mit kell tudniuk a műszaki mentéshez, a tűzoltáshoz? Hogyan néz ki a tűzoltóságok élete, melynek eredményeképp hatékonyan tudnak dolgozni? Szintén keveset tudunk azokról a károsító tényezőkről, amelyek a munka során a tűzoltókat fizikailag, szellemileg és pszichésen érik. Ebben a tanulmányban a szerzők a fenti kérdésekre keresik a választ.

Day by bay Fire fighters rescues lives and property, their life is continuous tension and they are on call all the time. They are present as primary rescue

organization at accidents, during disasters, they are not only the first to arrive at these events but they are present until the event has passed and closed. We can observe them carrying out their everyday work and rescue duties in an organized and firm manner. Few now only, that the work of fire fighters does not start at the place of the accidents or disasters. In order to be on time at the right place, to be prepared, to use the best methods possible to save us the place of the accident, they must participate at long trainings and learn their skills during the everyday life of fire fighters .

We shall raise the question: how do they become capable to take decisions in seconds to save our lives? What do they need to know for technical rescue and for fire-fighting? How does daily work look like at a fire station? What are the harmful factors that affect fire fighters physically, psychically and mentally? In this article authors are looking for answers to the above questions.

Kulcsszavak: tűzoltó, szolgálat, fizikai terhelés, pszichés terhek, gyakorlatok, felkészítés

Keywords: fire-fighter, practice, physical liability psychical liability, exercises, preparation

BEVEZETŐ

Örömmel és nem kevés büszkeséggel olvassa minden tűzoltó azt a felmérést, melyet minden évben elkészít a GfK¹, ez nem más, mint a Szakmák Iránti Bizalom Index. Ebben hosszú évek óta vezető helyen van a Tűzoltóság. A tűzoltóságok a katasztrófavédelem rendszerének szerves részét képezik, évszázados múltra tekint vissza a történetük. A tűzoltó szellemiségéről, a mentési tűzoltási feladatok ellátásáról számtalan szakmaelméleti- és módszertani

¹A GfK Csoport a világ negyedik legnagyobb piackutató vállalata.
http://zipp.hu/belfold/2011/07/04/gfk_szakmak_iranti_bizalom_index__tovabbra_is_a_tuzoltok_szakertelmeben_bizunk_leginkabb

anyaggal találkozunk. Kevesebb azonban az olyan jellegű tanulmány, amely azt vizsgálja, hogy milyen folyamatok vezetnek odáig, hogy a tűzoltók az oly sok hibalehetőséget rejtő hivatásukat magas színvonalon, és mások által is elismert módon tudják művelni. Gyakran találkozunk a statisztikákban a tüzekkel, káreseményekkel, de nem sok számadat és tudományosan megalapozott kutatás szól a tűzoltók szellemi, pszichés és fizikai terheléséről, illetve az azok szervezetükre, egészségükre gyakorolt hatásáról. Különösen aktuális ez a téma, ha figyelembe vesszük azt a tényt, hogy a katasztrófák száma megszorodott, egyre több olyan veszélyeztető jelenség jelent meg, amelyek megoldásához a tűzoltóságok munkája elengedhetetlen. Az átalakuló védelmi rendszerünkben újra ráirányult a figyelem a tűzoltóságok munkájára, szakmai reformok sorát érzékeljük. Ebben a reformfolyamatban fontos terület a tűzoltó hivatás újraértékelése. Aktuális a téma azért is, mert az egészségügyi rendszer átalakulásánál fontos szempont a lakosság egészségi állapota, ezen belül a különböző célcsoportok, foglalkozási ágak hatásainak vizsgálata, így a védelmi szervek egészség-terhelési helyzete is látókörbe került. Munkaegészségügyi szakemberek sora prognosztizálja a különböző szakmák egészségre hatását. A tűzoltókkal, védelmi szakemberekkel kapcsolatosan hasznos lehet, ha kutatásokkal megalapozott tanulmányok készülnek a terület vonatkozásában. Ebben a tanulmányban célul tűztük ki, hogy vizsgáljuk a rendszert, melynek szerves része a tűzoltóság, bemutatjuk, hogy hol van a helye ebben a rendszerben. Elemezzük, hogy milyen feladatokkal kell megbirkózniuk, hogyan telnek mindennapjaik, mi vezet el odáig, hogy a káresetek alkalmával a lehető leggyorsabban, legszakszerűbben végezhetik megterhelő tevékenységüket? Azon felül, hogy megismerkedhetünk ezzel a folyamattal, meg kell azt is vizsgálni, hogy milyen igénybevételnek vannak kitéve a beavatkozó állomány tagjai, természetesen a fizikai és szellem igénybevételen túl a pszichés megterheléseket is elemezve. További vizsgálódásunk tárgya, hogy 2012. január

1-től megváltozik a tűzoltóság szervezeti berendezkedése, mivel a katasztrófavédelem szerves részévé válik. Ilyen gyökeres változás után célszerű elemezni, hogy ezek milyen mértékben érintik a mindennapokat.

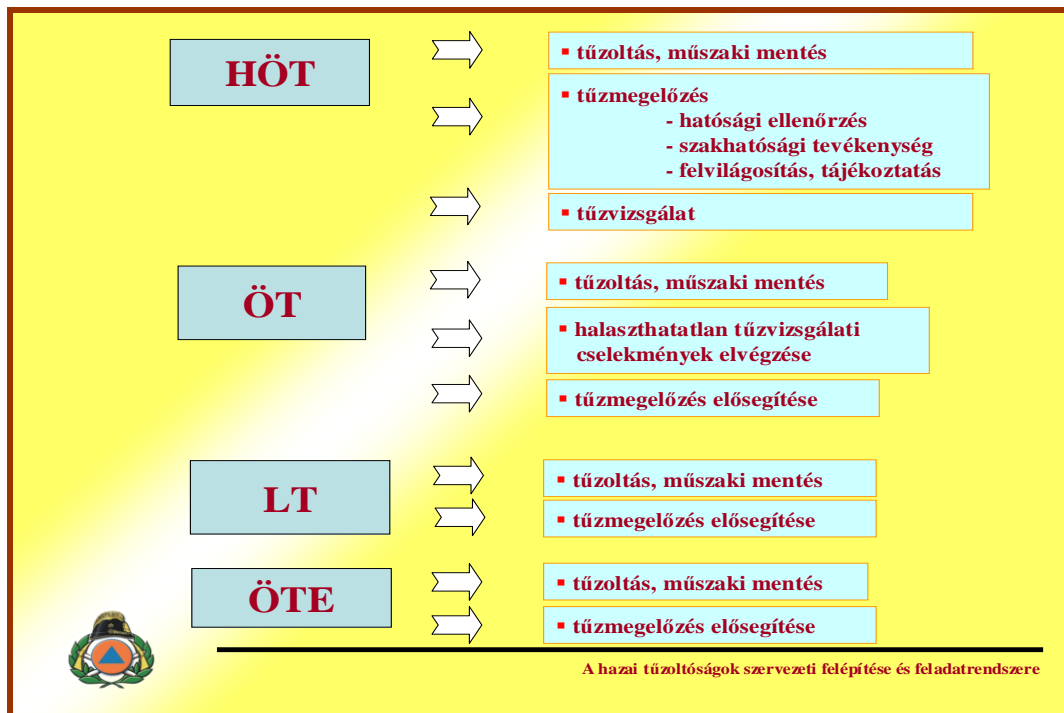
Amikor a tűzoltóság szerepét vizsgáltuk, módszereink között elsőként a jogszabályokat, intézkedéseket vizsgáltuk, melyek ezt meghatározzák. Belső szabályzók elemzésével összegezzük a mindennapokat meghatározó napirend elemeit, és a kiképzési rendszert. További kutatási módszerünk annak a folyamatnak a vizsgálata, mely elvezet odáig, hogy az általánosan tapasztalható jó munkahelyi légkör kialakulása mellett ezek a kis közösségek szinte "családias" légkörben, mégis komoly tanulással töltik idejük jelentős részét állomáshelyükön. Bemutatjuk a kiképzés egyik legfontosabb elemét, a gyakoroltatást, melynek minden szintjét egyenként elemezzük. Vizsgáljuk tűzoltók felvételi követelményét, mely az őket érő megterhelések miatt nagyon fontosak. Vizsgálatunk a hivatásos tűzoltóságok készenléti szolgálatot ellátó állományát érinti, de itt kell megemlíteni, hogy a tűzvédelemnek még számos olyan ága van, melyek tevékenysége nélkül nem képzelhető el hatékony káreseti munka. Ezek elemzése további kutatásokat igényel. A feldolgozás során a jövő évtől bekövetkező változások szerinti várható állapotok tükrében végeztük az elemzéseket.

1. A TŰZOLTÓSÁG HELYE, SZEREPE A KATASZTRÓFAVÉDELEM RENDSZERÉBEN, A TŰZOLTÓK MINDENNAPJAI

A védelem komplex rendszerében fontos terület a katasztrófavédelem, amelynek a szervezeti alrendszerét vizsgálva megállapítható, hogy egyik legfontosabb részét a tűzoltóságok képezik. Hazánkban Hivatásos Önkormányzati Tűzoltóságok (HÖT)², Létesítményi Tűzoltóságok (LT), Önkéntes Tűzoltóságok

² A védelmi rendszer átalakításával újra államivá válnak.

(ÖT), Önkéntes Tűzoltó Egyesületek (ÖTE) tevékenykednek. Feladataik igen szerteágazóak. Ezt az 1. sz. ábra szemlélteti.



1. sz. ábra: A tűzoltóságok szervezeti felépítése és feladatrendszere
Készítette: Nagy Gábor Tű őrnagy,³ Forrás:

A tűzoltóság az egyetlen olyan szervezet, mely fő feladatként készenléti szolgálatot lát el annak érdekében, hogy tüzesetek vagy műszaki mentésnek nevezett káreseményeket felszámoljon. A mindennapok tapasztalata azt mutatja, hogy a káresemények jelentős hányadában az első helyszínre érkezők a tűzoltók. Figyelembe véve az esetek várható jellegét, a kárterület- jellemzőket, ez fontos. A tűzoltók azok, amelyek - néhány kivételtől eltekintve - elsőként kezdik meg az esetleges életmentést, tárgymenekítést vagy tesznek olyan további intézkedéseket, melyek megakadályozzák a káresemények eszkalálódását. A rendszerváltás után a tűzoltóságok az önkormányzatokhoz kerültek, a hivatásos katasztrófavédelem csak szakmai felügyeletet gyakorolt felettük. Így az egyik

³ Nagy Gábor: Előadás: 2011. november 05. WJL Főiskola Környezettan szak 11. dia

legnagyobb számú védelmi állomány – az önkormányzati tűzoltóságok - nem alkották szerves részét a katasztrófavédelemnek.

Az új „katasztrófavédelmi” törvény⁴ már foglalkozik ezzel a kérdéssel. A jogalkotók felismerték, hogy jelenlegi formájában nem lehet megfelelően besorolni ezeket az egységeket egyértelműen, ha szétválnak a munkáltatói és a felügyeleti jogkör. Igyekeztek megszüntetni azt az intézményi függőséget, mely problémát jelentett a számonkérés, felelősségre-vonás és nem utolsó szempontból, az anyagi javak arányosabb elosztása terén. Ezzel egyidejűleg a tűzoltási és műszaki mentési tevékenység is teljesen állami feladattá válik. Ez a döntés azon túlmenően, hogy erők jobb koncentrációját, eredményesebb kihasználását hozhatja, lehetővé teszi, hogy országosan egységesüljön a tűzoltóságok mindennapjainak szervezése, a mentőmunkára való felkészülés. Mindenképp említést érdemel az a hosszú évek óta tartó „luxus-eljárás”, hogy több, már kialakult katasztrófaesemény alkalmával, nem gazdaságosan történik a tűzoltó egységek alkalmazásba helyezése. Az új törvény alkalmazása során másoknak is feltűnik, hogy mekkora pazarlás a profi szinten kiképzett és ugyanilyen szinten álló eszközökkel rendelkező tűzoltók olyan területen történő foglalkoztatása, mely nem igényel semmilyen szakmai tudást, vagy speciális eszközt. Nyilvánvaló, hogy ezek a kérdések az elkövetkező években az ésszerűség és gazdaságosság szintjére kerülnek majd, és a kárelhárításban résztvevő minden egység a maga megfelelő helyén láthatja el feladatait.

1.1 A tűzoltóság rendeltetése

Rendeltetésében semmit sem változik a tűzoltóságok helyzete 2012-től sem. Ezen szervezet természetesen továbbra is alappillére a tűzvédelemnek. Mint már azt már előzőekben említettük nem elválasztható fogalmakról, feladatokról van

⁴ A katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló 2011. CXXVIII. Tv.

szó. Az államnak készenléti szolgálatot kell fenntartania annak érdekében, hogy az ország minden részére a lehető leghamarabb juthasson el valamilyen tűzoltó egység, hogy rendeltetésének megfelelően káreseti tevékenységét mielőbb megkezdhesse tüzesetek, műszaki jellegű balesetek alkalmával. Ezen a téren hazánkban még komoly teendői vannak, mert a vonulási idők az ország egyes területein irreálisan nagyok, vannak fehér foltok. „Ma Magyarországon nincs sem erkölcsi, sem anyagi oldalon olyan ösztönző erő, mely elősegítené a civil szféra bekapcsolódását a mentő tűzvédelmi feladatok ellátásába. Meg kell találni azokat a lehetőségeket, amelyek elősegítik az önkéntes tűzoltói feladatvállalást. Ez elősegítheti hosszútávon a helyi 10 percen belül beavatkozni tudó tűzoltói erők kialakulását.”⁵

Az új szabályozásban megjelenő tűzörség jelentheti majd az egyik megoldást erre a problémára. 2012. január 1. napjával a hivatásos önkormányzati tűzoltóságok állami tűzoltósággá alakulnak át. Az állami tűzoltóság (a hivatásos tűzoltóság és a tűzörség) a hivatásos önkormányzati tűzoltóság általános jogutódja lesz.⁶ A központi laktanyák mellett melyek ma szép számmal találhatóak az ország minden részén, kisebb, gazdaságosabban működtethető őrsök kialakításával lehet elérni, hogy minden működési terület lefedettsége a gyakorlatban is arányosabb legyen. A védelmi szakemberek tudják, hogy milyen fontos a korai beavatkozás annak érdekében, hogy alaprendeltetéseinek megfelelhessen a tűzoltóság. Csak így érhető el, hogy a káresetek minél hamarabb - az eredeti állapothoz közeli - szakaszban legyenek felszámolva.

A tűzoltóság elsődleges rendeltetésnek a káresetek felszámolásán belül az életmentést, anyagi javak mentését, valamint a további károk keletkezésének

⁵ Komjáthy László: Magyarország tűzvédelmi helyzete az EU tagság függvényében, tekintettel a közigazgatási reform és a tűzvédelmi képzés helyzetére. Doktori (PhD) értekezés, 52. oldal.

⁶ 2011. évi CXXVIII. törvény: 84. § (1)

megakadályozását tartjuk. Ezen felül természetesen a beavatkozási állománynak hatékonyan kell közreműködni a hatósági tevékenység területén is.

1.2 A tűzoltók mindennapjai

A fent bemutatott szerep- és feladatkör ellátásához minden tűzoltóságnak és tűzoltónak felkészültnek kell lennie. El kell oszlatni egy általánosnak tűnő tévhitet, miszerint a tűzoltók a bevetéseken kívüli időszakban az állomáshelyükön „lábat lógnak, tévéznek, kártyáznak és várják a következő riasztást”. Idézőjeles szabadidejük is szoros korlátok között telik. Nem kell külön elemezni, hogy ezt a munkát nem lehet komoly kiképzés, továbbképzések, gyakoroltatások nélkül szinten tartani. Nem beszélve arról, hogy rohanó világunkban mindig jelentkeznek új kihívások, technológiák, módszerek vagy eszközök, melyekkel meg kell ismerkedni és be kell gyakorolni. Mielőtt viszonylag részletesebben foglalkoznánk ezzel a témával, ismerkedjünk meg a tűzoltók munkarendjével.

Napirend

Ma a magyar tűzoltók úgynevezett 24-48 órás váltásban látnak el készenléti szolgálatot. Ez annyit jelent, hogy miután egy teljes napot laktanyájukban töltöttek, két szabadnap áll rendelkezésükre. A jogszabályokban előírt szabadságokon felül minden hatodik szolgálatuk helyett kompenzációs szabadnapon maradhatnak otthon, ezzel biztosítva, hogy munkaidejük kompatibilis legyen az uniós normákkal. Korábban a készenléti szolgálatot adó állomány esetében a tartósan volt tekinthető létszámhiány, és a Hszt. módosításával csökkentett szolgálati idő-keret a gyakorlatban nem tette lehetővé a túlszolgálat szabadidővel történő megváltását.” Napjainkra ez javult már, de ha figyelembe vesszük, hogy szabadidejük egy részét munkavállalással kénytelenek

tölteni, könnyen kiszámítható mennyire fontos annak a huszonnégy órának minél inkább jó közösségben történő, hatékony eltöltése. Emberi, akár baráti, de legalábbis bajtársi viszonyokról beszélünk itt. Ilyen fokozott pszichikai megterhelést jelentő hivatás esetében, amikor a másik iránti bizalom alapja lehet a tevékenységnek, elképzelhetetlen a munka anélkül, hogy megfelelő lenne a munkahelyi légkör. A jó munkahelyi légkör azonban törékeny és nagyon könnyen múló állapot, melyet néhány rosszul meghozott intézkedés pillanatok alatt szertefoszlathat.

Amikor a napi tevékenységekről beszélünk, említenünk kell az egyik legfontosabb szolgálati beosztást, a szolgálatparancsnokét. Ő az a személy, akinek irányítása alatt tevékenykedik - helyenként akár - több tucat ember is. Ő az, aki a szolgálatszervezést készíti, amikor kiosztja a személyekre váró feladatokat képesítésük, illetve képességeik alapján. Ekkor dől el az is, hogy ki melyik szeren kezdi meg riasztás esetén a vonulást. Mivel minden beosztáshoz külön feladatok taroznak káresemények alkalmával, ezzel mindenkinek eldől a teendője is. Nagy odafigyelést és emberismeretet igénylő feladat ez. Nem elég az emberek egyenkénti ismerete, foglalkozni kell a köztük lévő viszonyokkal is. A szolgálatparancsnok tehát sokat emelhet vagy ronthat a munkahelyi komfortérzeten.

A tűzoltósági mindennapok bemutatásának legegyszerűbb módja, ha megvizsgáljuk a napirend pontjait. Minden állomáshely napjait alapvetően befolyásoló intézkedés, melyet a helyi parancsnok is csak kis mértékben változtathat meg, *a napirend*.⁷ Ennek rendeltetése, hogy a készenléti szolgálatot ellátó állomány tevékenységét időrendbe szedje.

⁷ A Fővárosi Tűzoltó Parancsnokság esetében például ez a 026/2006. sz. parancsnoki intézkedés 1. sz. melléklete

A laktanyai élet, a szolgálat a "*váltással*" kezdődik, avagy a szolgálat átadásával. Természetesen ennek szabályai is pontosan le vannak fektetve. Itt tudja meg az állomány az aznapi beosztását, illetve ellenőrzi a készenléti szerek, eszközök, védőfelszerelések stb. meglétét, állapotát. Csak azután kezdődhet a nap, miután a váltás problémamentesen az esetleges hibákat kijavítva befejeződött. A napirend olyan részeivel, mint az étkezésre fordítható idő nem kívánunk foglalkozni, de ezeknek is meg van a pontos helyük, idejük. Rövid technikai idő következik ezután. A szertár rendezése, szerek ellenőrzése, eszközök esetleges cseréje, körletrendezés, szerkarbantartás mind azt célt szolgálják, hogy az eszközök rendben és bevethető állapotban legyenek arra az esetre, ha megszólal a csengő.

A reggeli rendeződést követően nem pihenés következik, hanem a nap egyik leglényegesebb szakasza érkezik el: **a továbbképzés**. Négy, egyenként 45 perces foglalkozás történik, melynek témáját a szolgálatparancsnok határozza meg azzal a megkötéssel, hogy a központilag kiadott tematikához⁸ tartania kell magát. Rövid ebéd utáni pihenő után folytatódik a kiképzés, leginkább sportfoglalkozások tartásával, mely nem elhanyagolható és mindennap két órában kötelező is. A délutánra marad még több óra parancsnoki idő, melyet az elmaradt foglalkozások pótlására, gyakorlatok előkészítésére, egyéni tanulásra stb. lehet fordítani. Mivel vannak speciális tudást igénylő beosztások (gépjárművezető, szerparancsnok, szerkezelő stb.), az ezekhez szükséges továbbképzést rendszerint kiscsoportos formában ekkor tartják. Ezen időpontban lehet az újoncok felzárkóztató foglalkozásait is elvégeztetni. Bár az este 6 utáni időszakra is ír elő úgynevezett kötetlen foglalkozási időt a napirend, sokan úgy

⁸ A Fővárosi Tűzoltó Parancsnokság esetében: 33/2010. számú intézkedés az ügyeleti és készenléti jellegű szolgálatot ellátó állomány napirendjének, továbbképzésének – számonkérésének és a gyakorlatok tartásának szabályozásáról.

vélik, hogy ennek az időszaknak valóban kötetlennek kell lennie. Hivatalosan 22:00 óra a takarodó ideje.

A napirend, mint láttuk, szervezett, betartása során ki kell emelni, hogy bármely pontja a 120 másodperces kivonulási idő fenntartása mellett valósítható meg. Nincs olyan indok mely a két perces kivonulás késleltetését okozhatná.

Gyakorlás

Említésre került már az előzőekben a gyakorlás, gyakoroltatás fontossága. Erre különböző szintű gyakorlatok szervezhetőek, tartásuk esetén a különböző egységek rendelkezésre bocsájtását mindig egy magasabb szinten, nagyobb rálátással rendelkező szervezeti egység végzi. A gyakorlatok fajtái természetesen központilag vannak meghatározva.⁹ A gyakorlatok a következő típusúak lehetnek: vezetési gyakorlat, szerelési gyakorlat, begyakorló gyakorlat, ellenőrző gyakorlat, vezetési törzsgyakorlat, tűzoltási gyakorlat, katasztrófa-felszámolási együttműködési gyakorlat. Mindenképp említést érdemel még azon speciális gyakorlatoknak a sora, melyek a mindennapi munkát alapvetően befolyásolhatják, illetve segíthetik: villamos-hév-, metró-emelési gyakorlatok, különböző műszaki jellegű gyakorlatok (pl.: roncsvágási), pszichikai gyakoroltató pálya stb.

Ezeknek szervezése, koordinálása, lebonyolítása, ellenőrzése méretüktől és összetettségüktől függően más és más szintű intézkedést igényel. Mindamelllett, hogy egy tűzoltó a nap huszonnégy órájában kimondva, kimondatlanul figyel, hogy mikor gyullad ki a jelző fény mikor szólal meg a riasztást jelző hang, még ezeknek a szoros napirendi pontokban rögzített követelményeknek is eleget kell tennie.

⁹ A belügyminiszter 1/2003. (I. 9.) BM rendelete a tűzoltóság tűzoltási és műszaki mentési tevékenységének szabályairól (2. sz. függelék)

2. A TŰZOLTÓK FIZIKAI, SZELLEMI TERHEI

A tűzoltói munka jelentős fizikai és szellemi terhelést jelent. Már a kiválasztás során igyekeznek az erre hivatottak olyan követelményrendszert felállítani, hogy a felvettek bírják azt a fizikai megterhelést, amit ez a hivatás megkövetel tőlük. Figyelembe kell venni, hogy egy tűzoltónak a nap minden időpontjában 120 másodpercen belül el kell hagynia állomáshelyét és kivonulni olyan eseményhez, melynek felszámolása az egy-két perctől akár több óráig is elhúzódhat. Gondolni kell olyan esetekre is, amikor egy kimerítő káresetről bevonulva már a bevonulás során riaszthatják őket a következő eseményhez. Nem mindennapi fizikai megterhelés ez a szervezet számára. „A valós helyzetben fellépő hatásokhoz társuló, nem közvetlenül az eszközök alkalmazása következményeként fellépő tényezők (védőeszköz használata közben fellépő látásélesség, mozgásképeség, komfortérzet, munkavégző képesség-romlás) – és a pszichikumra kifejtett hatás – rontja a túlélő képességet. Tehát a külső hatások, ehhez kapcsolva a pszichikai hatásokat is, az egyéni védőeszköz használatából eredő komfortérzet-csökkenéssel együtt sokkos állapotba juttathatja a beavatkozót, aminek következtében az cselekvésre képtelenné, és akár túlélésre képtelenné válhat.”¹⁰

Amikor a terhelést vizsgáljuk, alapvetően két részre kell osztani a tűzoltók szolgálatban eltöltött idejét. Egyrészt az az idő, melyet állomáshelyén tölt, másrészt az az időszak, melyet a különböző káresetek helyszínén tölt. Mindegyik teljesen eltérő terhelés, más és más igénybevételt jelent számukra. A készenléti időben a gyakorlások, a sportfoglalkozások jelentik a fizikai igénybevételt, a továbbképzési órák pedig szellemi erőbedobást igényelnek.

¹⁰ Berek Tamás: ABV felkészítés a jelenlegi veszélyforrások tükrében, 2004. Bolyai Szemle, XIII. évf. 2. szám, ISSN: 1416-1443

Addig, amíg a gyakorlatok megterhelése egy viszonylag kiszámítható terhelést jelent, káreseményeknél soha nem lehet felmérni, hogy mekkora lesz az igénybevétel. Főleg olyan eseményeknél, melyeknek időbeni kimenetele az első időszakban még csak nem is jósolható meg. Kimondottan jó módszer, hogy a tűzoltóságok a gyakorlatok szervezésénél, illetve megtartásánál törekszenek arra, hogy a valóságos megterheléshez hasonló viszonyokat teremtsenek a beavatkozó állomány részére. Szót kell ejtenünk arról az esetről, amikor éjjel kell - álmukból felriasztva- helytállniuk. A szervezetüknek azonnal válaszreakcióra késznek kell lennie, de éjszaka, felébredve még nehezebb „tettrekész” állapotba kerülni. A jól végzett káreseti munka egyik nagyon fontos eleme a magabiztosság. Ennek egyik alapja, hogy az ember tisztában legyen saját képességeivel. Magas szintű szakmai tudásra tegyen szert és tudja azt is hol van a fizikai tűrőképességének határa. Itt is kiemelkedő szerepe lehet a gyakoroltatásnak, annak érdekében, hogy ne káresetnél kelljen rádöbennie a tűzoltónak, hogy mi az, amit már nem tud elvégezni. Abban az esetben, ha tudja, mit kell tennie és tisztában van vele, hogy erre fizikailag képes is, munkáját nagyobb magabiztossággal végzi.

Annak érdekében, hogy az állomány fizikai, orvosi és pszichés állapotával valamelyest tisztában legyenek a vezetők és önmaguk is, elengedhetetlenek a különböző szűrővizsgálatok.¹¹ Nem igazán népszerű intézkedés az állomány körében, de elengedhetetlen. A szakemberek véleménye szerint javulást jelentene a megítélésében, ha az arra illetékesek odahatnának arra, hogy közelebb álljon a „szakmához” ez a vizsgálati rendszer. Visszatérve a megterheléshez, elemeznünk kell a védőeszközök és a terhelés összefüggését. Ma már kimondható, hogy nemzetközi színvonalú ezen a téren az ellátottság.

¹¹ 21/2000. (VIII. 23.) BM-IM-TNM együttes rendelet a fegyveres szervek hivatásos, közalkalmazotti és köztisztviselői állományának munkaköri egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint a belügyi egészségügyi szolgálat igénybevételéről

Ezek az eszközök, melyek hivatottak védeni a tűzoltó testi épségét munkavégzés közben, nem a legkényelmesebb divat szerint készültek, fő szempont a biztos védelem. Ugyanakkor tudni kell, hogy ezeknek az eszközöknek munkavégzést befolyásoló tényezői is vannak. Kiemelkedő jelentősége lehet ezért, ha egy kárhely-parancsnok figyelembe veszi azt a többlet terhet, melyet ezek az eszközök jelentenek. Több tíz kilóról beszélünk, melyet alkalomadtán folyamatosan, több órán át, akár nagy hőterhelés mellett is viselni kell. Feltétlenül gondoskodni kell az állomány valamilyen szintű váltásáról, pihentetéséről.

3. A TŰZOLTÓK PSZICHÉS TERHELÉSE

A pszichés terhelés is két időszakra osztható: a bevetési időszak előtt, a várakozás során kialakuló terhelés, és a kárterületen jelentkező hatások.

A *bevetés előtti szakaszban* komoly megterhelés a tűzoltónak az az állandó várakozás, ami egy riasztásig eltelik. A csengőszó Pavlov-reflexként működik¹² azaz az együtt járó ingerek összekapcsolódnak, és a csengő hatására emelkedik az adrenalin szint, és a szervezet készenléti állapotba kerül. A laktanyában töltött bezártság, az esetleges hibás szolgálatvezetői parancsszabások a parancsuralmi rendszerben végzett munka szintén növelhetik a tűzoltó feszültségét. Gyakran számolnak be a beosztottak körében affektivitás változásáról, vagyis a percepciót és az aktuális információk feldolgozását és az egyénnek az adott helyzetben kialakuló vagy a múltból felidézett élményét kísérő szubjektív viszonyulás változásáról.¹³ Az érzelmek, az indulatok, a hangulat, a közérzet gyakran szélsőséget mutatnak, de gyorsan is rendeződnek. Arról azonban nincsenek kutatások, hogy ezek a belső feszültségek kisülnek

¹² A jelenséget Pavlov fedezte fel, és a pszichológiai kutatások alapja lett.
http://www.kislexikon.hu/pavlovi_reflex.html

¹³ Szerk: Németh Attila: A pszichiátria rövidített kézikönyve. Medicina Könyvkiadó Budapest, 2011. 660. o. ISBN 978 963 226 321 2

ezekkel a szélsőséges megnyilvánulásokkal vagy elfojtódnak és pszichoszomatikus¹⁴ megbetegedésekhez vezetnek. A pszichoszomatikus betegségek elnevezés a test (görögül szóma) és a lélek (psziché) kölcsönhatásának zavarára utal. A pszichoszomatikus betegségek mechanizmusa - azaz a test és lélek megváltozott kölcsönhatásának mechanizmusa máig sem teljesen feltárt. A pszichoszomatikus tünetek keletkezése a legtöbb esetben megoldatlan lelki vagy szociális problémák jelenlétére utal, amelyek szomatizáció útján adnak jelzést. A tűzoltók körében gyakoriak ezek a „megmagyarázhatatlan” nehezen kezelhető jelenségek.

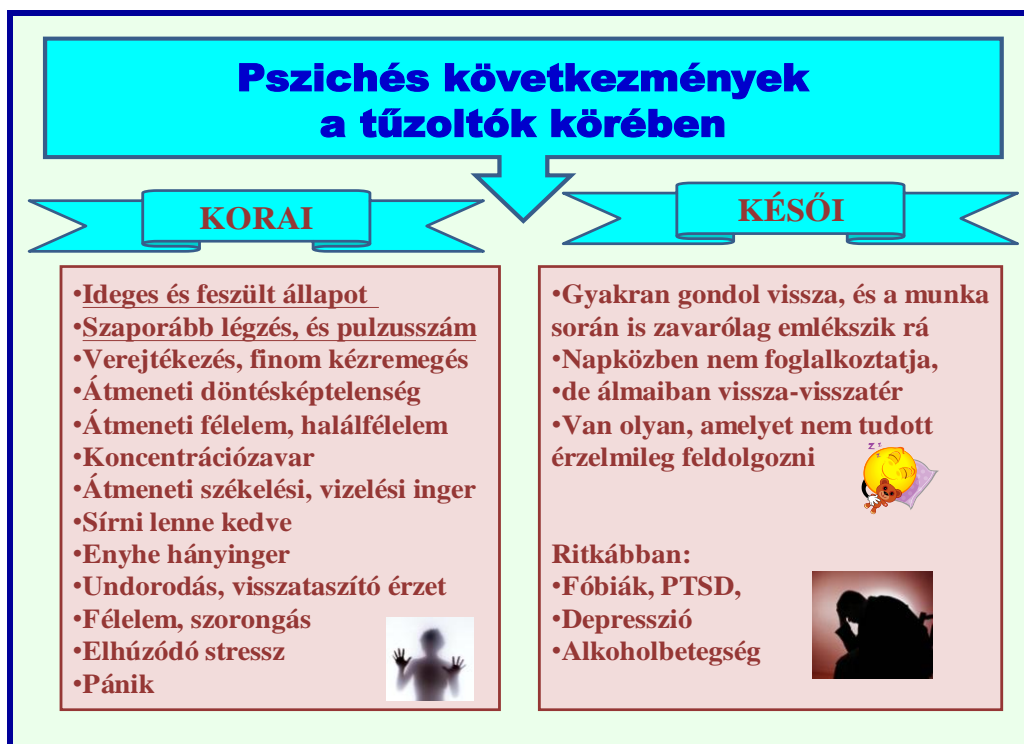
A kárterületen ható tényezők több szempontból is megterhelőek. Ezek a következők:

- A mentés során a fájdalom, veszteség, sérülés, halál látványa,
- A mentettek reakciói,
- A hozzátartozók reakciói,
- A társak sérülése, halála.

A tűzoltók körében a sérültek látványa sok esetben mindennapi rutinná válik, mégsem lehet nyomtalanul feledni. Különösen akkor rendíti meg őket, ha gyermekek az áldozatok, vagy ha hosszú mentés és nagy erőkifejtés ellenére sem tudják megmenteni a kiérkezésükor még élő áldozatot. Szintén tartós nyomot hagynak azok az extrém esetek, amelyek rendkívüli helyszínen vagy módon következnek be, és a mentés mellett hosszabb időn keresztül kell tartaniuk a „lelket” a sérültben, amikor az nyilvánvalóan olyan sérüléseket szenvedett, aminél valószínűsíthető a halál bekövetkezése. A hozzátartozók reakcióinak feldolgozása nehezebb számukra, mint a halál látványa. Sokan számolnak be arról, hogy egy eseménynél árván maradt gyermek, vagy a gyermekét elvesztő szülő érzelemkitörése, összeomlásának nonverbális jelei tartósan az emlékezetükben maradnak. A pszichés reakcióik a helyszínre érkezve a

¹⁴ http://www.hazipatika.com/topics/asztma/articles/Lelki_bajok_testi_tunetekben?aid=20060208073659

szervezet fokozott készenlétét mutatják: sajátos stresszhelyzetként élik meg. A stressz-hatásra a szervezet adrenalin termel, ami egyrészt felpörgeti az agyat, hozzájárulva ezzel, hogy jól teljesítsen, másrészt a „harcolj vagy menekülj” reakció beindításával felkészíti az izmokat a cselekvésre, segítve a fizikai munkában. Ezzel fizikai és pszichés érzetek társulnak. A korai hatások azonban a segíteni akarás kényszere miatt hamar rendeződnek, mindent „elnyom” a munka. A mentés befejezése után azonban - különösen, ha sok feldolgozatlan negatív élmény marad bennük - megjelenhetnek késői pszichés következmények, mint szorongás, visszatérő álmok, PTSD stb. formájában. (lásd 2. sz. ábra.)



*1. sz. ábra: A tűzoltók lehetséges korai és késői pszichés jelenségei
Készítette: Dr. Hornyacsek Júlia*

Ez jelentkezhethet egyszeri válságként, amit megfelelő megküzdési technikákkal jól fel lehet dolgozni. A megküzdési technikák egyénenként változóak.¹⁵ Egy

¹⁵ A védekező, elhárító mechanizmusok és a "coping" (2009.03.01.)
Forrás: <http://vitalitas.hu/konyvek/lelekegeszseg/lelekeg6-3.htm>

2011. évi felmérés alapján az látható, hogy a tűzoltók nagy része a feldolgozáshoz a családja és a kollégáit „hívja” segítségül.¹⁶ „A beavatkozási tapasztalatokat kiértékelő, összegző eljárásokat kell működtetni. Ennek birtokában a beavatkozások során jelentkező stressz már nem emelkedik egy bizonyos szinten túlra, és nem válik tevékenységet gátló distresszé.”¹⁷

Nagy szerepe van a közösségi élet fejlesztésének, mert ebben a kontextusban „alapvető kérdés az individualista önérdék és a csoportérdekből fakadó szükségletek egymással való versengése.”¹⁸ Ha azonban a válsághelyzet nem rendeződik, a szorongás és annak tünetei nem múlnak el. Ekkor a stressz-hatás mellett már a saját érzései is szorongást keltenek, így egyfajta pozitív megerősítéssel egy öngerjesztő folyamat indul be. Ez a tünetek súlyosbodását, a félelmeinek elmélyülését okozza, ami szorongáshoz vezethet. Azoknál, akik katasztrófát élnek át, vagy a beavatkozó állomány tagjai, akik naponta találkoznak fájdalmas esetekkel, szenvedéssel, amelyet nem mindig tudnak feldolgozni, de maga a pusztulás gyakori látványa is vezethet oda, hogy az egyén depresszióssá válik. A negatív gondolkodás ilyen esetben háromféle formában jelentkezik: az emberek ismételten negatív módon gondolkoznak az élményeikről, önmagukról, a jövőjükéről.¹⁹

A katasztrófák másik késői pszichés kísérő-jelensége lehet a korábban már említett *Post-Traumatic Stress Disorder*, mely „traumatizáló események, hatására jelentkező tartós, súlyos szorongásos zavar, amelyet pszicho-vegetatív tünetek kísérnek”²⁰ A szomszédos országokban, így az osztrák támogatási rendszerben is, megállapítható, hogy nem „csak” a katasztrófák által sújtott

¹⁶ Készítette 200 tűzoltó körében Dr. Hornyacsek Júlia (Babes- Bolyai Tudomány Egyetem Pszichológiai és Pedagógiai Tudományok Kar.)

¹⁷ Dr. Lázár Gábor: A hazai ADR balesetek jellemzői és elhárításuk stratégiai, taktikai elemzése PhD értekezés, ZMNE 2006. 77. o.

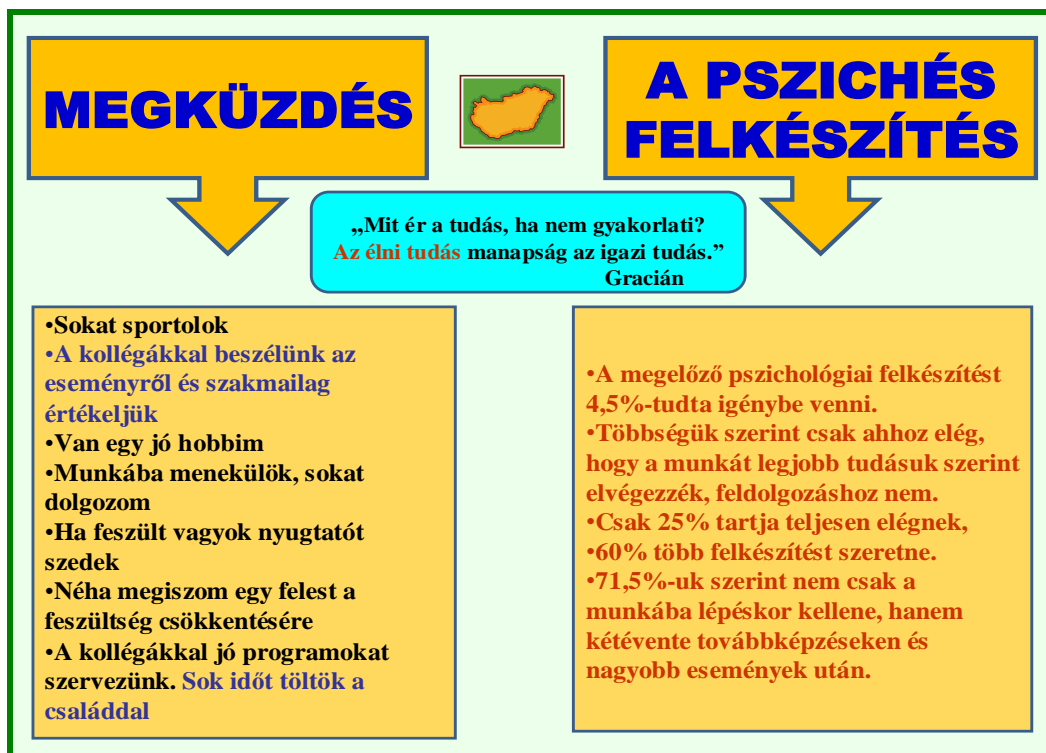
¹⁸ Charles S. Carver: Személyiségpszichológia Osiris Kiadó Budapest, 2006. 504. oldal

¹⁹ J. Comer, R. (2005). A lélek betegségei. Osiris Kiadó, Budapest. p. 150. p. 190. p. 170

²⁰ Leszczynski, K.,Schuhmann W.(2007).Pszichológiai lexikon. Helikon Kiadó, Budapest. p. 27.

állampolgárokra, hanem a beavatkozó erők szükségleteinek beazonosítására, valamint a stressz-megküzdési technikáik fejlesztésére is figyelmet fordítanak. (ellátás, váltás, képességek szerinti beosztás, informálás, ventillálás, megbeszélés-debriefing, én-erősítés, csapatmunka erősítés stb.)²¹

A pszichés felkészítés fontossága egyre inkább nyilvánvalóvá válik, hiszen egy önmagát, a saját határait, a közössége képességeit, a normál és kóros pszichés megnyilvánulásokat ismerő védelmi szakember a munka során ráható tényezőket is jobban tudja kezelni, hamarabb felismeri a saját reakcióit, azok normál vagy kóros mértékét. A felmérésben résztvevők feldolgozási módjait és a pszichés felkészítés fontosságáról alkotott véleményüket. A 3. sz. ábra foglalja össze.



2. sz. ábra: A feldolgozási módok és vélemény a pszichés felkészítésről
Készítette: Dr. Hornyacsek Júlia

²¹ Dr. Hornyacsek Júlia: A tömegkatasztrófák pszichés következményei, és az ellenük való védekezés lehetőségei Bolyai Szemle 2010. XI. évfolyam, 4. szám 29. oldal

Ebből látszik a közösség összetartó erejének fontossága, a jó munkahelyi légkör szerepe. És látszik, hogy megvan a veszélye annak, hogy helytelen megküzdési módokat választanak. Ennek elkerülésében nagy szerepe lehet a parancsnokoknak, a szolgálatvezetőknek.

ÖSSZEGZÉS

A tűzoltóságok napjainkban jelentős átalakuláson mennek át. Önkormányzati fenntartás helyett államivá válnak, szerves részét képezik majd a katasztrófavédelem szervezeti és intézményi alrendszerének. A tűzoltók ott vannak az állampolgárok mindennapjaiban. Ahhoz, hogy a rendkívüli eseményeket szervezeten, az esetnek megfelelő legszakszerűbb módszerrel végezhessék, komoly felkészülésre van szükségük.

Meg kell küzdeniük a szolgálatok mindennapi követelményeivel, be kell tartaniuk a szoros kötetelmek közötti szabályokat, és el kell viselniük azokat a terheléseket, melyek a mindennapok során a tűzoltás és műszaki mentés során várnak rájuk. Ez a sokrétű munka fizikailag, szellemileg és pszichésen egyaránt megterhelik őket. *(lásd 3. sz. ábra)*

A rájuk nehezedő nyomást a többségük a családjukkal és a munkatársaikkal szervezett közösségi programokkal, a szakmai kérdések „átbeszélésével” dolgozzák fel. Kiemelt jelentősége van a felkészítésüknek. A szakmai, testi, szellemi felkészülésen túl, pszichés felkészítést is igényelnek. Minél sokoldalúbb a felkészülés módja, annál nagyobb az esélye annak, hogy munkájuk során kevés károsodást szenvednek.

Nagy a felelősségük a parancsnokoknak, szolgálatvezetőknek az állományuk életének alakulásában. Odafigyeléssel, kellő nyitottsággal munkatársakon észrevehetik a kimerülést, a pszichés és fizikai fáradást. Megfelelő tervezéssel, szervezéssel, a továbbképzések ennek megfelelő alakításával megelőzhetik a

negatív jelenségek visszafordíthatatlanná válását. Munkájukhoz Csóti Marianna versrészlete adhat megfelelő szellemiséget:

„Legyél a támasza, mutasd meg az utat, de ne építs köré féltéskorlátokat!

Legyél a barátja, sose hagyd magára,

a harchoz, melyet vív, légy a hátországa.

Erősítsd, bátorítsd, vérted fel a harchoz,

Kísérd végig útján, de ne láncold magadhoz!”²²



3. sz. ábra: Die Feuerwehr kämpft oft bis zur Erschöpfung gegen die Flammen - meist erfolglos. Készítette: Tatyana Makeyeva/Reuters, Forrás: ²³

FELHASZNÁLT IRODALOM

- 1/2003. (I. 9.) BM rendelete a tűzoltóság tűzoltási és műszaki mentési tevékenységének szabályairól (2. sz. függelék)
- 2011. CXXVIII. Tv. A katasztrófavédelemről és a hozzá kapcsolódó egyes törvények módosításáról szóló
- 21/2000. (VIII. 23.) BM-IM-TNM együttes rendelet a fegyveres szervek hivatásos, közalkalmazotti és köztisztviselői állományának munkaköri egészségi, pszichikai és fizikai alkalmasságáról, a szolgálat-, illetve keresőképtelenség megállapításáról, valamint a belügyi egészségügyi szolgálat igénybevételéről

²² Csóti Marianna: A szorongó

²³ (letöltés: 2011. dec. 31.)

<http://www.stern.de/panorama/waldbraende-ohne-ende-russland-machtlos-gegen-flammeninferno-1590546.html>

- 33/2010. számú intézkedés az ügyeleti és készenléti jellegű szolgálatot ellátó állomány napirendjének, továbbképzésének – számonkérésének és a gyakorlatok tartásának szabályozásáról.
- 70/1997. (XII. 29.) BM rendelet a tűzoltóság tűzoltási és műszaki mentési tevékenységének szabályairól
- 1/2006. (VI. 26.) ÖTM rendelet a Hivatásos Tűzoltóságok Szolgálati Szabályzatának kiadásáról
- A védekező, elhárító mechanizmusok és a "coping" (2009.03.01.)
Forrás:<http://vitalitas.hu/konyvek/lelekegeszseg/lelekeg6-3.htm>
- BEREK Tamás: ABV felkészítés a jelenlegi veszélyforrások tükrében, 2004. Bolyai Szemle, XIII. évf. 2. szám, ISSN: 1416-1443
- CARVER Charles S.: Személyiségpszichológia Osiris Kiadó Budapest, 2006. 504. oldal
- Dr. HAJAS Barnabás-Dr. KISS László-Dr. HALÁSZ Zsolt: JELENTÉS a tűzoltók élet és munkakörülményeinek átfogó vizsgálatáról OBH 2007. 6. oldal
- Dr. HORNYACSEK Júlia: A tömegkatasztrófák pszichés következményei, és az ellenük való védekezés lehetőségei Bolyai Szemle 2010. XI. évfolyam, 4. szám 29. oldal
- Dr. LÁZÁR Gábor: A hazai ADR balesetek jellemzői és elhárításuk stratégiai, taktikai elemzése PhD értekezés, ZMNE 2006. 77. o.
- http://www.hazipatika.com/topics/asztma/articles/Lelki_bajok_testi_tunetekben?aid=20060208073659
- http://zip.hu/belfold/2011/07/04/gfk_szakmak_iranti_bizalom_index__tovabbra_is_a_tuzoltok_szakertelmeben_bizunk_leginkabb
- J. COMER, R. (2005). A lélek betegségei. Osiris Kiadó, Budapest. p. 150. p. 190. p. 170
- KOMJÁTHY László: Magyarország tűzvédelmi helyzete az EU tagság függvényében, tekintettel a közigazgatási reform és a tűzvédelmi képzés helyzetére. Doktori (PhD) értekezés, 52. oldal.
- LESZCZYNSKI, K., Schuhmann W.(2007).Pszichológiai lexikon. Helikon Kiadó, Budapest. p. 27.
- NAGY Gábor: A tűzoltóságok szervezeti felépítése és feladatrendszere Előadás: 2011. november 05. WJL Főiskola Környezettan szak 11. dia
- NÉMETH Attila szerk: A pszichiátria rövidített kézikönyve. Medicina Könyvkiadó Budapest, 2011. 660. o. ISBN 978 963 226 321 2
- Pavlov reflex: http://www.kislexikon.hu/pavlovi_reflex.html
- Képforrás: Tatyana MAKEYEVA: Russland machtlos gegen Flammeninferno <http://www.stern.de/panorama/waldbraende-ohne-ende-russland-machtlos-gegen-flammeninferno-1590546.html>