

**ŠOLA ZA ČASTNIKE  
XVII. GENERACIJA  
SPECIALIZACIJA  
JEDRSKA, RADIOLOŠKA, KEMIČNA, BIOLOŠKA OBRAMBA**

**Zaključna naloga**

**STRES V KRITIČNIH SITUACIJAH**

**Viri stresa v pogojih jedrske, radiološke,  
kemične, biološke nevarnosti in vpliv na delo**

Kandidat:

Višji vodnik Dušan Pavli

Mentor:

Višja vojaška uslužbenka XII. Mateja Naglič

Moravče, september, 2007

## ZAHVALA

Rad bi se zahvalil svoji mentorici Višji vojaški uslužbenki XII. Mateji Naglič za pomoč, usmerjanje in razumevanje pri izdelavi te zaključne naloge.

V veliko oporo in pomoč mi je bila žena Barbara, ki mi je vlivala energije, ko mi je te zmanjkovalo.

Prav tako je zahvala namenjena Mateji Zupančič, ki je lektorirala to zaključno nalogo.

Ne nazadnje bi se rad zahvalil še sodelavcem in kolegom, s katerimi smo se pogovarjali o stresu in njegovem vplivu na delo in ravnanje v določeni situaciji, zaradi česar sem se tudi odločil za pisanje zaključne naloge na to temo.

# KAZALO

<b>POVZETEK</b> .....	<b>V</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>1 UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2 SPLOŠNO O STRESU</b> .....	<b>3</b>
2.1 O STRESU .....	3
2.2 KAJ JE STRES .....	4
2.2.1 Definicija stresa: .....	4
2.2.2 Stres je lahko dober, slab in grd .....	4
2.2.3 Znamenja škodljivega stresa .....	5
2.2.4 Znamenja prijaznega stresa .....	6
2.3 VZROKI STRESA .....	6
2.3.1 Kako pomemben je stresor? .....	7
2.3.2 Simptomi stresa .....	9
2.3.2.1 Čustveni simptomi .....	9
2.3.2.2 Vedenjski simptomi .....	9
2.3.2.3 Telesni simptomi .....	9
2.4 FAZE IN RAZVOJ STRESA .....	10
<b>3 STRES V KRITIČNIH SITUACIJAH IN POGOJIH JRKB NEVARNOSTI</b> .....	<b>14</b>
3.1 KRIZNE SITUACIJE .....	14
3.2 STRAH IN POGUM, PANIKA .....	14
3.2.1 Strah (in pogum) .....	15
3.2.2 Neprijetna duševna doživljanja, ki jih spremlja strah .....	17
3.2.3 Podobnosti in razlike med strahom in pogumom .....	17
3.2.4 Opredelitev panike .....	18
3.2.4.1 Značilnosti paničnega vedenja .....	19
3.2.4.2 Nastanek panike .....	21
3.2.4.3 Protiukrepi .....	23
3.3 LASTNOSTI, KI SO PRIMERNE – ZAŽELENE ZA DELO V KRITIČNIH RAZMERAH IN POGOJIH JRKB NEVARNOSTI .....	24
3.3.1 Pogum (junaštvo) .....	24
3.3.1.1 Meje pogumnega vedenja .....	24
3.3.1.2 Lastnosti junaka .....	25
3.4 AGRESIVNOST .....	26
3.5 VEDENJE POSAMEZNIKA V KRIZNIH RAZMERAH (VOJNI, BOJU, NESREČAH...)	27
3.6 STRES V KRITIČNIH SITUACIJAH .....	28
3.6.1 Temeljni pojmi o stresu v vojni, nemirih, nesrečah .....	28
3.7 VPLIV STRESA NA DELO V MALIH SKUPINAH .....	32
3.8 VIRI STRESA V POGOJIH JRKB NEVARNOSTI IN VPLIV NA DELO .....	36
3.8.1 Vpliv fizioloških faktorjev na zmanjševanje sposobnosti posameznika v režimih pripravljenosti JRKB in ukrepi za zmanjševanje obremenitev .....	37
<b>4 POSLEDICE STRESA NA DELO V KRITIČNIH SITUACIJAH</b> .....	<b>42</b>
4.1 BOJNA UTRUJENOST, BOJNA IZČRPANOST .....	42
4.2 ČUSTVENA IZČRPANOST .....	42
4.3 UČINKI BOJA NA VOJAKE, ENOTE IN VODJE .....	43
4.4 ODNOS MED STRESOM IN UČINKOVITOSTJO NALOG .....	43
4.5 PRIMERI IZ PRETEKLOSTI .....	44
<b>5 PREVENTIVA PROTI STRESU IN SPOPADANJE S STRESOM</b> .....	<b>49</b>
5.1 PREVENTIVA .....	49
5.1.1 Selekcija pri izbiri kadrov .....	49
5.1.2 Odgovornost za kontrolo bojnega stresa .....	49
5.1.3 Znanje, izurjenost, izkušnost .....	49
5.1.4 Delo nadrejenih .....	50

5.2 PREVENCIJA SAMOMOROV V KRIZNOIH SITUACIJAH .....	51
5.3 SPODADANJE S STRESOM .....	51
<b>6 ZAKLJUČEK .....</b>	<b>53</b>
<b>LITERATURA.....</b>	<b>55</b>
<b>IZJAVA O AVTORSTVU.....</b>	<b>56</b>

## POVZETEK

Zaključna naloga »*Stres v kritičnih situacijah*« poskuša na enem mestu strniti v celoto najosnovnejše splošne zadeve o stresu in specifično področje stresa, t.j. stres v kritičnih situacijah. Tako v zaključni nalogi kot v realnem življenju se splošni vzroki in posledice stresa prepletajo s specifičnim področjem stresa v kritičnih situacijah. V nalogi so opisani pojavi kot so: strah, pogum, panika, agresivnost ter vedenje posameznika in skupin v kriznih razmerah. Določeni pojavi so opisani na različnih primerih iz preteklosti. V kontekstu naloge so navedeni tudi viri in posledice stresa v JRKB okolju.

Na kratko je navedeno tudi, kako lahko preventivno delujemo proti stresu in kako se spopadamo s stresom.

## KLJUČNE BESEDE

Stres, stresor, odločanje, izredne (krizne) situacije, JRKB enote / nevarnost

## ABSTRACT

This thesis, entitled »*The stress in critical situations*« tries to gather all the essential basic information and knowledge on stress, while it put its focus on the specific stress-field, that is the stress in extreme, critical situations. Causes and consequences of stress are interwoven with the specific field of stress that influences one's decisions. This thesis describes different phenomena, such as: fear, courage, panics, aggressiveness, and behaviour of the individual and the group in the extreme circumstances. Some of the phenomena are shown through examples from the past. There is also a chapter on stress in NBC environment, stress-prevention and some tips on how to deal with stress successfully.

## KEY WORDS

Stress, stresor, deciding, critical situation, NBC units / danger

# 1 UVOD

*Zmage v vojni ne prinese številčnost vojske, ne moč orožja,  
temveč vojska, katera gre v boj močnejša v duhu.  
(Ksenofan)*

O stresu je bilo že veliko napisanega in po vsej verjetnosti se bo o tej temi na široko pisalo tudi v prihodnosti. Razlog za to je predvsem v tem, da je ta pojav dobil nezavidljiv vzdevek - »kuga dvajsetega stoletja«. Ta vzdevek nosi povsem upravičeno, ker stres dandanes razjeda vse pore sodobne družbe in ker je sestavni ter neizogibni del hitrega življenjskega ritma slehernega posameznika. Dokazano je, da stres pušča zelo hude posledice tako na posamezniku, kot na celotni družbi. Ni vprašanje, kdo se danes srečuje s stresom in kdo ne, kajti prav na vsakogar ima stres tak ali drugačen vpliv. Razlika je le v tem, v kakšni meri stres prizadene posameznika in kolikšne posledice pusti na njem. Takšnemu ali drugačnemu stresu se ni možno izogniti. Vse, kar lahko posameznik stori, je to, da se poskuša stresu čim bolj izogibati in se naučiti čim bolje spopadati s stresom.

Ker je bilo o stresu že veliko napisanega, se nameravam v svoji zaključni nalogi posvetiti bolj specifičnemu delu iz širokega področja stresa, zato sem za naslov izbral temo: »Stres v kritičnih situacijah«, s podnaslovom: »Viri stresa v pogojih JRKB nevarnosti in vpliv na delo«. Za *kritične razmere* se tu smatrajo: vojna; »ognjeni krst« (ko so vojaki prvič vpleteni v ognjeni spopad); naravne in druge nesreče, kjer posreduje vojska; konfliktna situacije na misijah; delo v neugodnih razmerah (npr. ponoči), zahtevna urjenja, odsotnost od domačih... Za delovanje v pogojih jedrske, radiološke, kemične in biološke (v nadaljevanju *JRKB*) nevarnosti pa se smatra delovanje tako specialističnih JRKB enot, kot tudi vseh ostalih posameznikov in enot, kateri bi lahko delovali v takih pogojih.

V Slovenski vojski delam že dvanajst let in sem si v tem času nabral kar nekaj izkušenj. Ker menim, da dobro poznam delo in razmere v vojski, imam s to nalogo namen opozoriti na pomen stresa pri sprejemanju pomembnih odločitev predvsem v kritičnih situacijah, ko so posamezniki in skupine še bolj dovzetni za škodljive vplive stresa. Ta tema mi je blizu, saj se tako na svojem delovnem mestu kot v prostem času na nek način neprestano srečujem s kritičnimi situacijami v resnici oz. se zanje usposabljam; najprej v službi v Slovenski vojski, nato v prostem času kot prostovoljni gasilec.

V nalogi bom poskušal razložiti, kako stres vpliva na delo, kakšne posledice lahko pri tem nastanejo, s katerimi stresorji se lahko srečamo, kako se jim izognemo ali jih zmanjšamo in kako se spopasti s stresom. Ko bomo sposobni zaznati te zadeve, bomo lažje ugotovili, kdaj nas stres ogroža in se lažje spopadli z njim. Kot sem omenil, se bom osredotočil predvsem na kritične situacije, ker menim, da imajo nepravilne odločitve, sprejete v takih pogojih, lahko usodne posledice za življenje, zdravje ali materialne dobrine vpletenih.

Res je, da se večino vseh nalog opravlja predvsem v miru, in da se pripravlja na posredovanje v realni situaciji, toda to še zdaleč ne pomeni, da pri tem nimamo opravka s stresom. Ta je v določeni meri vedno prisoten, pa čeprav prikrito.

Pri delu sem naletel na nekaj težav predvsem v zvezi z literaturo. V slovenščini v povezavi s to temo ni mogoče dobiti prav veliko strokovne vojaške literature, saj ni

opravljenih raziskav v domačem okolju. Tako sem večino gradiva dobil iz hrvaške in ameriške strokovne literature.

## 2 SPLOŠNO O STRESU

V kolikor so delovni pogoji taki, da jih doživljamo kot ogrožajoče za naš telesni in psihični obstoj, smo očitno pod stresom, posebno, če so ti pogoji odraz zunanje nevarnosti. Če vloge, hierarhija in vodenje v skupini niso jasno organizirani, se počutimo destabilizirani, prestrašeni in v nevarnih situacijah pod stresom.

### 2.1 O STRESU

Za pravilno razumevanje bistva naloge (za laika) se mi zdi nujno potrebno najprej pojasniti nekaj osnovnih pojmov in splošnih spoznanj o stresu.

Življenje nam postavlja vedno večje zahteve, hitrost življenja se povečuje, sprejemamo veliko informacij in še nikoli ni bilo toliko ovir za doseganje zelenih ciljev. Čeprav živimo dlje kot naši predniki, je kakovost našega življenja, prav zaradi ovir na poti do zastavljenih ciljev, slabša. V borbi za ohranitev ravni življenja ali pa za doseganje višjih zahtev, postajamo čedalje bolj podobni mački, ki lovi svoj rep. Napetosti, stisk, preobremenitev, razočaranj in neuspehov je več, kot bi si mislili in tudi sebi priznali.

Posledice hitrosti življenja, ki ga prinaša sodobna komunikacijska družba, so tako velike, da jih v celoti verjetno pozna le zdravstvena blagajna. Povečuje se število infarktov, stresnih posledic, hrbtениčnih in sladkornih bolnikov ... Od vseh zdravil se v lekarnah izda največ zdravil proti bolečinam (zlasti glavobolu), napetosti, depresijah in proti živčnosti.

Tako kot nam farmakološka industrija ponuja množico zdravil za lajšanje naših težav, nam mediji ponujajo različne izdelke za sprostitvev. Ponujajo nam opremo za fitnes, športne rekvizite in opremo za različne aktivnosti, s katerimi naj bi se sprostili ali pa dosegli boljše zdravje (Kožar, 1995).

Nikakor ne mislim, da je treba zavreči ponudbe, ki nam omogočajo boljše zdravje in sprostitvev. Vsekakor je za doseganje omenjenih ciljev potrebna telesna rekreacija in kondicija, zabava, druženje, konjički in kulturna bogatitev. Za slednje naj bi v Slovenski vojski skrbela Služba za celostno oskrbo.

Še pred nekaj desetletij so ljudje živeli dosti bolj umirjeno. Bili so bolj sproščeni, vzeli so si čas zase, za družabnost, hodili so v hribe s prijatelji, veliko bolj so obiskovali gledališča in prebrali veliko več knjig kakor danes. Danes preveč časa presedimo pred televizijo in se zapiramo v svoje domove.

Do sprememb v načinu življenja je prišlo zaradi drugačnih potreb in možnosti. Veliko več je osebnih avtomobilov, TV-sprejemnikov in druge tehnike. Standard je bistveno višji, zato je tudi tempo življenja hitrejši. Za dosego materialnih dobrin je potrebno veliko dela (časa v službi). S povečevanjem materialnih, telekomunikacijskih in medijskih možnosti se, kakšen paradoks, povečujejo ovire za doseganje ciljev- življenje naj bo bilo zaradi razvoja lažje, toda v resnici imamo zase vse manj časa. Tudi negotovost se povečuje, ker ni več stabilnosti in zanesljivosti, kot so ju poznali pred nekaj desetletji.

Spremembe načina življenja so spremenile tudi nas. Vse več je ljudi, ki spoznavajo svojo negotovost, pomanjkanje rdeče niti ali pomanjkanje ciljev v življenju. Odtujenost je čedalje večja, tako pri odraslih, kot pri mladini. V ambulantah je vse več pacientov, ki so zboleli zaradi tako imenovanih sodobnih bolezni: infarkta, depresij, anksioznosti, napetosti itd. Vse več je neuspešnih učencev ali študentov,



vse preveč ljudi se odloči za usodno dejanje. Za mnogimi, medicini sicer znanimi in nenevarnimi boleznimi, se skrivajo strah, živčnost in bolečine brez pravih razlogov (Kožar, 1995).

Vse, kar je opisano v prejšnjih odstavkih, vpliva tudi na delo v stresnih (kritičnih) situacijah in na delo v pogojih JRKB nevarnosti. Če bi se naučili pravilno in zdravo živeti ter prepoznati znake stresa, bi tudi v stresnih situacijah lahko primerno reagirali in sprejeli ustrezne odločitve, ne glede na različne zunanje dejavnike, kot so strah, pomanjkanje časa ...

Bistveni problem se mi zdi, da si nočemo priznati, da je za nekatere naše težave kriva preobremenjenost in, da stres lahko škodljivo deluje tudi na nas in nas uničuje.

## **2.2 KAJ JE STRES**

### **2.2.1 Definicija stresa:**

Definicij stresa je več. Najprimernejša se mi zdi naslednja, ki *stres* opredeljuje kot: »Neskladje med dojemanjem zahtev na eni strani in sposobnosti za obvladovanje zahtev na drugi strani. Razmerje med dojemanjem zahtev in oceno sposobnosti za kljubovanje pritiskom odločilno vpliva na doživljanje stresa - škodljivega in prijaznega (Looker, Gregson, 1989)«.

### **2.2.2 Stres je lahko dober, slab in grd**

Za večino ljudi pomeni stres nekaj slabega. Vtisnil se jim je v spomin kot grenka izkušnja, ki jih je pretresla zaradi pretirane ali premajhne obremenjenosti, naveličanosti, zdolgočasnosti, ali vztrajanja v položaju, ki ga niso povsem nadzorovali in obvladovali. Ali pa so jim grenile življenje težave v zakonu, izguba ljubljene osebe, finančni problemi in prevladujoč občutek spodletelosti. Ti ljudje so se v resnici spominjali stiske ali negativnega stresa, ki ga lahko imenujemo tudi ŠKODLJIVI STRES (distres). Če takemu stresu pustimo prosto pot (ne nameravamo ukrepati), lahko povzroči upad učinkovitosti, zmogljivosti in nastanek bolezni. Škodljivi stres je tudi vzrok glavobolov, prebavnih motenj, pogostih prehladov; bolečin v vratu in hrbtu ter skaljenih medčloveških odnosov (Looker, Gregson 1989). Delovanje škodljivega stresa se kaže kot povečano odsotnost z dela, zmanjšano proizvodnjo in zmanjšano produktivnost, nezgode na delovnem mestu, upad ustvarjalnosti in pomanjkanje svežih idej. Škodljivi stres lahko zelo hitro pokaže tudi svoj grdi obraz. To je njegova najhujša oblika, ki lahko povzroči telesno oslabelelost ali celo smrt kot posledico srčnega infarkta, raka, anksioznosti, depresije ali živčnega zloma.

Po drugi strani pa je zelo presenetljivo, da ljudje opisujejo stres tudi kot prijetno, vznemirljivo, spodbudno in navdušujoče občutje. V takšnem stanju se počutijo sposobne obvladovati zahteve in se celo namerno pustijo izzivati, saj zaupajo vase in so prepričani, da bodo kos vsem oviram. Takšen stres, imenujemo pozitivni ali PRIJAZNI STRES (evstres). Kadar nas prevzame dobra plat stresa, si želimo novih izzivov in zanimivih nalog, radi bi pustili prosto pot ustvarjalnosti, zastavljene cilje

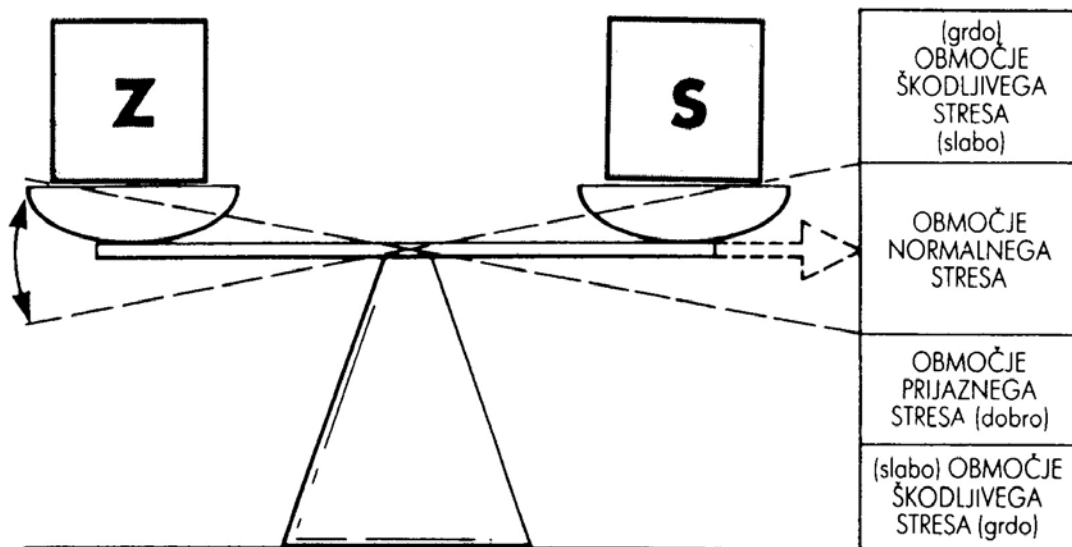
zlahka dosežemo in tekmovanje se prelevi v čisto veselje. Stres začne delovati nam v prid na vseh življenjskih področjih.

Stres je povsem individualna izkušnja. Kar je za nekoga prijetno in pozitivno, je za drugega lahko docela škodljivo in negativno. Namerno sprejemanje izzivov je enkrat lahko radost, drugič pa polomija. Začetnik, ki še nikoli ni skočil s padalom, bo pred skokom trd od strahu in bo nedvomno doživljal škodljivi stres. Za izkušenega padalca pa bo vsak nov skok eno samo veselje, ki mu ga ne morejo skaliti misli na nevarnost. Kljub temu pa bo njegovo telo v stanju pripravljenosti in ves čas nared za morebiten spopad s težavami, ki se lahko nepričakovano pojavijo. Padalca bo preveval občutek prijaznega (pozitivnega) stresa.

Zahteva je torej za oba padalca enaka, pa vendar vsak od njiju občuti drugačno vrsto in stopnjo stresa. Odločilno je torej posameznikovo dožemanje zahtev in ocena lastnih sposobnosti za obvladovanje položaja (Looker, Gregson, 1989).

Verjetnost za dobro počutje in uspešno delo ter sprejemanje pravih in kvalitetnih odločitev ter za pravilno reagiranje v določeni kritični situaciji je večja, če je tehtnica, na kateri so zahteve in sposobnosti, vedno v ravnovesju.

Slika 1: Ravnovesje stresa



Vir: Looker, Gregson (1989)

Na levi strani so zahteve, na desni strani sposobnosti. Za normalno funkcioniranje v območju normalnega stresa mora biti količina obojih približno enaka.

Če so sposobnosti za malenkost večje od zahtev, se jeziček na tehtnici pomakne v območje prijaznega stresa, kar vzpodbudno vpliva na delo.

V kolikor pa so sposobnosti veliko večje od zahtev, se jeziček prevesi v območje škodljivega stresa, kar obremenilno vpliva na posameznika; enako se zgodi v primeru, ko zahteve močno presegajo sposobnosti.

### 2.2.3 Znamenja škodljivega stresa

#### TELESNA

Razbijanje srca, povečanje srčnega utripa, zasoplost, cmok v grlu, pospešeno plitvo dihanje, suha usta, želodčni krči, prebavne motnje, bruhanje, diareja, zapeka, vetrovi, splošna mišična napetost, zlasti v čeljustih, škripanje z zobmi, stiskanje

pesti, povešena ramena, bolečine in krči v mišicah, nemir, hiperaktivnost, grizenje nohtov, bobnanje s prsti, prestopanje, tresoče dlani, potenje dlani in zgornje ustnice, nenadni vročinski valovi, mrzle dlani in stopala, pogosta potreba po uriniranju, pretirana ješčost, izguba teka, pretirano kajenje, povečano uživanje alkohola, izguba želje po spolnosti (Looker, Gregson, 1989).

#### PSIHIČNA

Obupanost, zaskrbljenost, vznemirjenost, jokavost, pobitost, občutek, nemoči in brezupa, nerazsodnost, odsotnost, zadržanost, občutek nesposobnosti, črnogledost, tesnoba, depresija, nepotrpežljivost, vzkipljivost, razdraženost, jeza, agresivnost, nataknenost, zlovoljnost, nezadovoljstvo, zdolgočasenost, občutek nezadostnosti, krivde, odrinjenosti, pomanjkanja pozornosti in varnosti, pretirano občutljivost.

Pomanjkanje zanimanja za urejeno zunanost, zdravje, prehrano, spolnost; pomanjkanje samospoštovanja in nezanimanje za ljudi, lotevanje več stvari hkrati, naglica, puščanje nedokončanih in nerazsodno lotevanje novih nalog, pomanjkanje sposobnosti jasnega mišljenja, zamišljenost, težave s koncentracijo in sprejemanjem odločitev, pozabljivost, pomanjkanje ustvarjalnosti, iracionalnost, omahljivost, obotavljivo in težavno lotevanje novih stvari, nagnjenost k spodrseljajem in neugodam, ki bi jih bilo moč preprečiti, občutek preobremenjenosti, nesposobnost dokončanja nalog in hlastno lotevanje novih zadolžitev, pretirana kritičnost, tog način mišljenja, nerazumnost odločitev, pretirana občutljivost, neučinkovitost, neuspešnost (Looker, Gregson 1989).

Seznamna še zdaleč nista popolna, navedenih je le nekaj najpogostejših in najopaznejših znakov, razen tega pa bi lahko nekatere psihične znake uvrstili med telesne in obratno.

#### **2.2.4 Znamenja prijaznega stresa**

Evforičnost, zanesenost, vznemirjenost, visoka motiviranost, razumevanje, pripravljenost priskočiti no pomoč, družabnost, prijaznost, ljubeznivost, občutek zadovoljstva in sreče, umirjenost, uravnovešenost, samozavest, ustvarjalnost, učinkovitost, uspešnost, sposobnost jasnega in racionalnega mišljenja, odločnost, marljivost, živahnost, tvornost, vedrost, nasmejanost (Looker, Gregson, 1989).

### **2.3 VZROKI STRESA**

Stres je neogiben del življenja. Vse, kar v življenju doživljamo, lahko zaseje kal škodljivega stresa, ki dobi nadaljnjo možnost za razvoj izključno v človekovi notranjosti. Stres je namreč posledica dožemanja in doživljanja pojavov, ki nas spremljajo v našem okolju. Način, kako takšne okoliščine zaznavamo, je v veliki meri odvisen od naših nazorov in prepričanj. Nekateri posamezniki zaradi lastnih predstav zaznavajo okoliščine kot zastrašujoče, ko za to dejansko ni nobenega stvarnega razloga. Ljudje, ki zaradi svojih osebnostnih lastnosti v svojih glavah ustvarijo veliko odvečnega stresa, imajo veliko skupnega, zato jih uvrščamo med predstavnike vedenjskega vzorca A (razlaga v nadaljevanju). Z drugačnim načinom življenja in spremenjenim gledanjem lahko stres občutno zmanjšajo ali se mu docela izognejo.

Čeprav stres večinoma nastaja v naših glavah, moramo nekaterim okoliščinam priznati, da so neodvisne od naše presoje in so zatorej objektivni vzroki stresa. Gre za hude življenjske preizkušnje ali »udarce«, ki se jim resnici na ljubo ni mogoče izogniti, temveč se jim moramo prilagoditi in jih poskušati premagati po svojih najboljših močeh.

Star slovenski pregovor pravi: »Za prepir sta vedno potrebna dva!« Najpogostejše stresne okoliščine nastajajo v odnosih z ljudmi, zlasti na delovnem mestu in doma. Ker je vojaški poklic vključuje delo z ljudmi je zgornja trditev po mojem mnenju na mestu. Poglavitno doživljanje stresa je povezano z ogroženostjo človekove samozavesti, samospoštovanja in bojaznijo zaradi izgube socialne varnosti ali domačega zavetja.

Vsako dogajanje v okolju (vsak dražljaj), ki lahko sproži stresno reakcijo, imenujemo *stresor*. Od dojetja in načina, kako se ponavadi nekdo spoprijema s pritiski iz okolja, pa je odvisno, ali bo nek dogodek lahko prerasel v stresor. Fizične stresorje, ki jasno ogrožajo naš obstoj, praviloma vsi ljudje doživljamo kot takšne. Zaradi življenjske ogroženosti, ki terja takojšnje ukrepanje, se bo nemudoma sprožil preplah (Looker, Gregson, 1989).

Za večino ljudi so vir stresa nove in neznane razmere, ker z njimi nimajo preteklih izkušenj. Stopnja in vrsta stresa, ki ga sprožijo takšne okoliščine, je odvisna od našega dojetja položaja. V mislih začnemo tehtati pomen zahteve, ugibamo o njenem trajanju in pogostnosti ter ugotavljamo, kolikšno negotovost bo vnesla v naše urejeno življenje. Za lažje razumevanje si zamislite položaj »na mestu«, ko obtičite v gostem prometu (Looker, Gregson, 1989). Nekdo bo ves nervozen, ker je že tako pozen, se mu mudi, pa še tašča ga čaka s kosilom in misli, da se je vse zarotilo proti njemu; drugi, pa bo dejal, da na zastoj pač ne more vplivati in bo vzel v roke časopis, prebral novice ali opravil klic in mirno počakal, da promet steče.

### 2.3.1 Kako pomemben je stresor?

Intenzivnost stresne reakcije je odvisna od pomena, ki ga sami pripišemo stresorju. Pri tem je potrebno upoštevati trajanje, moč in pogostost stresorja. Znano je, da stresorji povzročajo negotovost.

#### Vedenjski vzorec A

V petdesetih letih sta dva ameriška specialista za bolezni srca začela raziskovati povezanost med čustvenim pretresom in srčnim infarktom. Več sto podjetnikom in stotim kardiologom sta zastavila naslednje vprašanje: »Kaj je po vašem mnenju povzročilo srčni infarkt pri vašem prijatelju ali pacientu?« Večina je poglaviti vir zla videla v stresu, saj so glavno krivdo pripisali opravljanju dela v časovni stiski in pretirani tekmovalnosti. Zdravnika sta bila zelo presenečena zaradi odgovorov, ki so spodbudili domnevo, da čustveni pretresi vplivajo na nastanek srčnega infarkta. Dokaze sta našla pri drugačni obravnavi bolnikov: zdaj ju ni več zanimal samo njihov krvni pritisk in raven holesterola v krvi, marveč sta začela posvečati pozornost tudi zunanjim znamenjem čustvenih pretresov. Presenetljivo hitro sta ugotovila, da se večina njunih pacientov podobno odziva na pritiske iz okolja. Telesne kretnje, način govora in ujemanje težav, o katerih so jima pripovedovali bolniki, sta strnila v podobo človeka, ki je nepotrpežljiv, pretirano tekmovalen, častihlepen ali razdražljiv in se mu nenehno mudi. Njune začetne ugotovitve, ki jih danes pripisujemo vedenjskemu vzorcu A, so kmalu postale izhodišče za nove

plodne raziskave o povezanosti čustvenih pretresov z boleznimi srca (Looker, Gregson, 1989).

Vedenjski vzorec A, Looker in Gregson utemeljujeta z nesporno trditvijo, da sta dojemanje in interpretacija položaja, v katerem smo se znašli, odvisna od našega odnosa do okolja, nazorov, prepričanj in pričakovanj. Ljudje, pri katerih prevladuje vedenjski vzorec A, se torej zaradi svojega odnosa do življenja, prepričanj in pričakovanj zapletajo v nenehne spopade z okoljem, ki ga hočejo venomer imeti pod nadzorom. Njihovo značilno odzivanje je posledica pretiranega naprezanja za doseg in vzdrževanje nadzora nad okoljem. Položaj se še posebej zaostri takrat, kadar se zaradi novih izzivov počutijo ogrožene. A-jevec ob vsakem, še tako blagem čustvenem pretresu, avtomatično sproži burno stresno reakcijo, ki je pogosto docela odveč, saj sta nevarnost ali ogroženost lahko zgolj namišljeni. Položaj se pogosto začne usodno zapletati, ker A-jevci pravzaprav nenehno pridelujejo stres, ki jih spravlja iz ravnovesja in potiska v območje škodljivega stresa. Prometni zastoji, vrste v banki in samopostrežni trgovini, pomečkana tuba zobne paste, ki jo je nekdo malomarno začel iztiskati na sredini, neprestano ogrožajo A-jevčevo življenje: srce jim začne hitreje utripati in razbijati, kri se začne zgoščati, poveča se raven holesterola. In vse to za prazen nič! Telo je napeto in pripravljeno na odziv, kar pa prav nič ne zaleže, saj nesrečniku ne preostane drugega, kot da nemočno obsedi v avtu in v sebi kuha jezo. Ne more stopiti iz avta in tekati po cesti gor in dol ali kar tam pustiti avta in zbežati. Tudi z drugimi ujetniki prenapolnjene ceste se ne more pretepati.

Če bi se s pametjo radi postavili stresu po robu, morate najprej ugotoviti, koliko vas ogrožajo škodljivi odzivi vedenja tipa A, ki ga boste potlej poskušali ublažiti in docela izkoreniniti. Naloga ni prezahtevna, saj je vedenjski vzorec A priučen način odzivanja. Najlaže ga prepoznate po naslednjih znakih: nenehna tekma s časom, besnenje zaradi vsake malenkosti in zlovoljnost brez očitnega razloga. Takšno vedenje ponavadi opazite pri ljudeh, ki bi radi naredili največ v najkrajšem možnem času, zato premišljujejo in delajo ve stvari hkrati ter se večkrat razburijo zaradi povsem nepomembnih stvari.

A-jevec je pogosto videti nemiren, sovražen, razdražljiv in večinoma neučakan. Ker se mu vedno mudi, je slab in nepotrpežljiv voznik. Takšni ljudje ponavadi sogovorniku ne znajo prisluhniti in so nasploh slabi poslušalci. Njihova skupna poteza je tudi pretirana tekmovalnost, ki jih žene k brezobzirnemu doseganju zastavljenih ciljev.

Povsem drugače pa se odzivajo ljudje, ki jim pripisujemo vedenjski vzorec B. Večinoma so umirjeni, zadovoljni, obvladani, dobrovoljni, potrpežljivi in ne vzrojiijo zaradi malenkosti. Ker se jim nikamor ne mudi, sogovorniku radi pozorno prisluhnejo (Looker, Gregson, 1989).

Stres zaradi dela lahko sprožijo naslednji stresorji:

- prevelika odgovornost,
- prehudo tekmovanje,
- pomanjkanje priložnosti izkazovanja samega sebe,
- nejasna vloga,
- premajhno nagrajevanje,
- preobremenjenost,
- pomanjkanje časa,
- spreminjanje delovnih navad,
- slaba obveščенost.

Predvsem pa bi rad opozoril na neugoden delovni ritem, posebno nočni, ki je pomemben vzrok za motnje zaradi neurejenega ritma spanje - budnost. V teh primerih gre za ljudi, ki še posebno čutijo potrebo za tehtne spremembe, ki jim jih nalaga njihov način življenja.

Omejitve in vsiljene zahteve zaradi organizacije dela povzročijo, da postane delavcu lastno delo tuje in je zato nezadovoljen.

### **2.3.2 Simptomi stresa**

Poznamo tri skupine simptomov, ki jih imamo za prve znanilce, da je nekdo preveč izpostavljen stresu. Nanje je opozoril ameriški psiholog pri ustanovi Air Force, gospod Neil S. Hibler:

#### **2.3.2.1 Čustveni simptomi**

- apatija: nezadovoljnost, žalost, nezmožnost uživanja v prijetnih stvareh
- anksioznost: nemir, negotovost, občutek nekoristnosti ali nespoštovanja samega sebe,
- razdražljivost: nezaupanje, nadutost ali polemičnost, upor ali jeza,
- duševna utrujenost: raztresenost, težave s koncentracijo, pomanjkanje prožnega mišljenja,
- pretirana zaverovanost vase ali zavračanje samega sebe: megalomanija (pretiran pomen lastni dejavnosti glede sebe ali drugih), preveč dela, nepriznavanje težav, nepoznavanje simptomov, sumničavost.

#### **2.3.2.2 Vedenjski simptomi**

- izogibanje: zapiranje vase, zavračanje dela, težave pri sprejemanju odgovornosti,
- pretiravanje: odvisnost od nikotina in alkohola, hazardne igre, seksualna promiskuiteta,
- težave z urejanjem samega sebe: zamujanje na delo, slaba osebna higiena, neurejenost,
- težave s spoštovanjem zakonov: zadolženost, kaznovanje, nenadzorovano nasilno obnašanje.

#### **2.3.2.3 Telesni simptomi**

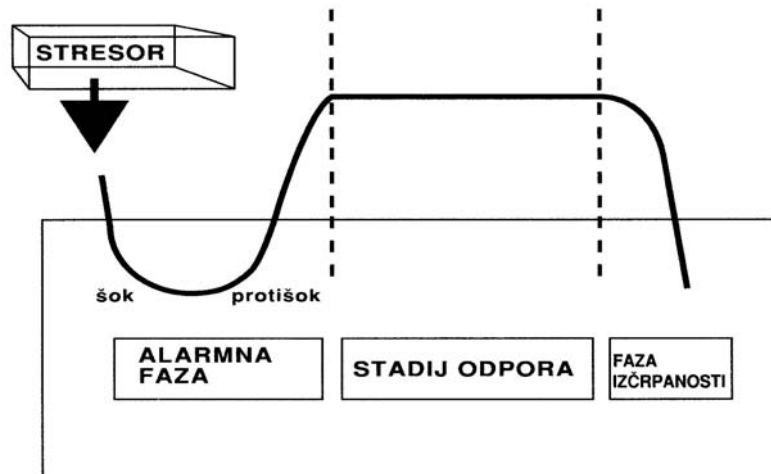
- pretirana skrb ali nepriznavanje bolezni,
- pogosta obolevnost,
- fizična izčrpanost,
- pretirana vera v samozdravljenje in zloraba zdravil,
- nerazpoloženje: glavobol, nespečnost, spremembe teka, pridobivanje ali izguba teže, slabost, živčna driska, zaprtje, seksualne težave.

Ugotavljam, da je stres zaradi dela v veliki meri prisoten tako v Slovenski vojski, kot v drugih omenjenih službah. Vse, kar sem navedel v prvem poglavju, se mi zdi bistveno za vso nadaljnje pisanje o stresu v kritičnih situacijah. Vsa splošna spoznanja o stresu se bodo v nadaljevanju odražala kot del mozaika, ki ima različne vplive na samo delo v kritičnih situacijah.

## 2.4 FAZE IN RAZVOJ STRESA

Frustracije in konflikti, problemi in težave, vse to so do neke mere normalni življenjski pojavi. V zmerni obliki nas spodbujajo; so izziv, brez katerega bi bilo življenje manj zanimivo in privlačno. Če pa se pojavljajo prepogosto, nas obremenjujejo. V tem primeru govorimo o duševnih obremenitvah (Musek, 1993). Hujše frustracije in konflikti nas nedvomno obremenjujejo. Poznamo pa tudi druge oblike psihičnih obremenitev. Pojavom, ki telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost, pravimo stresorji, njihove posledice pa označujemo z izrazom stres. Stres je sklop odzivov našega organizma na delovanje stresorjev, ki poteka po zakonitem vzorcu (glej sliko). V prvi, alarmni fazi, povzročijo stresorji navadno upad in deorganizacijo delovanja (šok), kmalu pa se pojavijo znaki mobilizacije in pripravljanja na spoprijem s stresom (protišok). V naslednji, fazi odpora, se okrepi delovanje in prizadevanje organizma, da bi uspešno obvladal učinke stresorjev. Če ta prizadevanja uspejo, se delovanje povrne na običajno raven, če pa so neuspešna in takšna tudi ostanejo, začne delovanje pešati, pojavijo se znaki izčrpanosti in motnje, v skrajnem primeru se stres konča s smrtjo (**faza izčrpanosti**) (v Polič, 1994).

Slika 2: Potek stresa - odziv na delovanje stresorjev



Vir: Polič (1994)

Tabela 1: Potek razvoja stresa v kritičnih razmerah

<p>a) <b>ZAČETNA (PRVA) STOPNJA STRESA V KRITIČNIH RAZMERAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>kaže se:</b> kot stanje močne tesnobe, menjavi čustev in vedenja;</li> <li>- <b>nastanek:</b> v teku travmatskega dogajanja;</li> <li>- <b>trajanje:</b> nekaj ur ali dni po travmi;</li> <li>- <b>možnost ozdravitve:</b> zelo dobre, ker le manjše število prizadetih pade v drugo - akutno stopnjo.</li> </ul>
<p>b) <b>AKUTNA (DRUGA) STOPNJA STRESA V KRITIČNIH RAZMERAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>kaže se:</b> v tesnobi in potrnosti, telesnih tegobah in spremembi vedenja;</li> <li>- <b>nastanek:</b> nekaj ur ali ene teden po travmatskem dogajanju;</li> <li>- <b>trajanje:</b> več tednov ali mesecev;</li> <li>- <b>možnost ozdravitve:</b> zelo dobre, ker le manjše število prizadetih pade v tretjo - kronično stopnjo.</li> </ul>
<p>c) <b>KRONIČNA (TRETJA) STOPNJA STRESA V KRITIČNIH RAZMERAH</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<b>kaže se:</b> navadno kot posttravmatski stresni sindrom (nočne more, izpadi jeze, nasilja, slabi medčloveški odnosi, zmanjšana spolna moč);</li> <li>-<b>nastanek:</b> nekaj mesecev po travmatskem dogajanju (pogosto po šestih mesecih);</li> <li>-<b>trajanje:</b> daljše obdobje;</li> <li>-<b>možnost ozdravitve:</b> dobre, posebno, če ni prišlo do težjih sprememb osebnosti.</li> </ul>

Vir: Pavlina, Komar (2000)

### Reagiranje na stres in druge obremenitve

Vse življenje se srečujemo z ovirami, težavami in problemi, ki jih moramo reševati in premagovati. Vendar ni vseeno, kako se spoprimeemo z njimi. Uspešno premagovanje pomeni življenjsko spodbudo in je znak osebnostne zrelosti. Neuspešen izid soočanja s težavami pa lahko pomeni hudo duševno obremenitev, v skrajnem primeru celo pravi življenjski zlom, npr. takrat, ko obupamo v hudi krizi ali stiski.

Kdaj lahko govorimo o uspešnem in kdaj o neuspešnem soočanju s frustracijami, konflikti, stresi, krizami in stiskami? Soočanje je tem bolj uspešno, čim bolj je usmerjeno k premagovanju problema in k temu, da bi dosegli zastavljeni cilj, skratka tedaj, kadar je **usmerjeno k problemu**. Neuspešno pa je, kadar vse preveč prevlada čustvena napetost in se usmerimo k neposredni razbremenitvi te napetosti (strahu, krivde, jeze), ne glede na prvotni cilj. Tedaj je soočanje **usmerjeno k čustvovanju** in po pravilu le malo prispeva k dobri rešitvi problema, v katerem smo se znašli. Pogosto nam nekonstruktivne emocionalne reakcije, npr. agresivni izbruhi, težave samo še povečajo.

Med konstruktivnimi načini soočanja z ovirami je predvsem neposredna **odstranitev** ali **premostitev** ovire. Pomanjkanje denarja npr. lahko odpravimo s tem, da skušamo več zaslužiti; težaven miselni problem premagamo s povečanim miselnim naporom. Dostikrat pa ovir ni mogoče preprosto odstraniti. Predpisov, ki nam niso všeč, ne moremo ukiniti ali zbrisati, tekmecev v športnem ali drugačnem tekmovanju ne moremo odstraniti. V takšnih primerih lahko kljub temu najdemo konstruktivne rešitve. Lahko se npr. **preusmerimo** k drugemu cilju, ki pa mora biti približno



enakovreden. Pogosto nam samo trenutna situacija onemogoča zadovoljitev potrebe in doseganje cilja: v takšnih primerih pomaga, če zadovoljitev **odložimo** na čas, ko bomo cilj lažje dosegli in ko se bo njegova vrednost morda še povečala. Nekatere moralno nesprejemljive težnje (denimo nasilnost) lahko npr. izrazimo na dovoljen in sprejemljiv način v **sublimirani** obliki, t.j. v dejavnostih, kjer je sproščanje teh teženj primerno, recimo v borilnih športih, na lovu itd.

Veliko je nekonstruktivnih načinov soočanja. Verjetno je najbolj nekonstruktivno slepo **agresivno in destruktivno** (uničevalno) obnašanje. Nekonstruktivno je tudi nezrelo, otročje obnašanje, ki ga označujemo kot **regresivno** (regres - nazadovanje, iz lat. *regredior* - stopim nazaj): ihta, metanje po tleh, cmerjenje. Tudi **beg** pred oviro, prehitra **vdaja**, **pasivno** čakanje in podobni odzivi so navadno neučinkoviti.

Večkrat lahko le iz situacije same razberemo, ali je bilo obnašanje konstruktivno (uspešno, učinkovito) ali ne. Kadar je ovira zelo nevarna, bo bolj pametno, če se umaknemo, kot da bi se hoteli po vsej sili spopasti z njo.

V raziskavah se je pokazalo, da obstajajo osebne razlike med osebami, ki dobro in z malo negativnimi posledicami prenašajo tudi razmeroma hude obremenitve, in osebami, ki jih že manjše obremenitve precej prizadenejo. Tako bi torej lahko razlikovali med posamezniki glede na njihovo **osebno čvrstost**: pri prvi skupini oseb, ki smo jih omenjali (veliko stresa, malo posledic), je ta velika, pri drugi skupini (malo stresa, veliko posledic) pa majhna (glej sliko in naslednji razdelek). Ugotovili so, da je osebna čvrstost tem večja, čim bolj se posameznik loteva življenjskih nalog in ovir aktivno in angažirano (**angažiranost**), čim bolj jih jemlje kot izziv in ne kot neobvladljivo prepreko (**izzvanost**) in čim bolj je prepričan, da lahko sam nadzoruje dogodke in svoje življenje (**občutje nadzora**).

Nasploh je obvladovanje obremenitev uspešnejše, če jih zaznamo kot izziv, ki nas spodbuja k premagovanju. Takrat je tudi bolj verjetno, da se bomo na obremenitve odzvali konstruktivno. Manj konstruktivno in uspešno bo naše soočanje z njimi, če bomo videli v njih le **grožnjo**, **škodo** ali **pretečo izgubo**, ki se ji ni mogoče izogniti. Naše obnašanje v stresni situaciji je torej zelo odvisno od tega, kako to situacijo zaznamo. Lahko jo npr. zaznamo kot škodo ali izgubo, ki nas je prizadela, kot grožnjo, ki nam neizogibno preti, lahko pa jo zaznamo kot izziv, s katerim se je treba spoprijeti. Raziskave so pokazale, da so naši odzivi na obremenitve povsem drugačni, če vidimo obremenilno situacijo kot izgubo ali grožnjo, kakor pa tedaj, kadar jo vidimo kot izziv. V prvem primeru bomo situacijo doživljali kot nekaj negativnega in tudi naše doživljanje bo obarvano z negativnimi čustvi - nemočno jezo, strahom, zaskrbljenostjo, obupom. V drugem primeru pa bomo situacijo doživljali kot izziv, pogosto kot nekaj privlačnega, spodbudnega in včasih celo dobrodošlega.

Raziskovalci so ugotovili, da so odzivi na obremenitev bolj problemsko usmerjeni, konstruktivni in uspešni, če jo jemljemo kot izziv. Če jo jemljemo kot grožnjo ali izgubo, so odzivi bolj čustveno usmerjeni, manj konstruktivni in uspešni.

Na enako situacijo lahko torej posamezniki različno reagirajo, pač odvisno od tega, ali jo dojamejo kot izziv ali kot izgubo (grožnjo). Psihološki nasvet: če hočemo uspešneje in bolj zdravo premagovati psihične obremenitve, si prizadevajmo, da jih bomo jemali kot izziv (v Polič, 1994).

Slika 3: Osebnostna čvrstost



Vir: Polič (1994)

Po tej lastnosti se ločijo osebe z veliko stresa in majhno škodo od oseb z malo stresa in veliko posledicami. Odvisna je od občutij angažiranosti, izzvanosti in nadzora (v Polič, 1994).

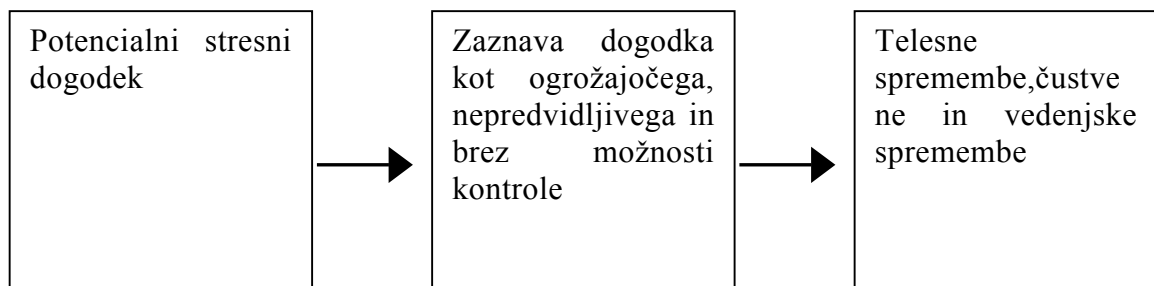
### 3 STRES V KRITIČNIH SITUACIJAH IN POGOJIH JRKB NEVARNOSTI

*Vedno kadar načrtujemo delo z ljudmi je prvo, na kar moramo pomisliti, kakšna je motivacija za to delo, oziroma kaj lahko storimo za krepitev in vzdrževanje motivacije.*  
(Komar, Pavlina, 2000)

V tem poglavju bom navedel, kaj vse vpliva na to, da je nekdo pod stresom in kako to lahko vpliva na delo, vedenje in reagiranje v stresnih/kritičnih situacijah in pogojih JRKB nevarnosti. Pričakujemo lahko, da se v realni situaciji v tem poglavju predstavljena dejstva v enaki ali večji meri, kot v drugih enotah pojavljajo tudi pri pripadnikih JRKB enot. Razlog za to je predvsem v nenehnem zavedanju, da imajo lahko JRKB kontaminanti v primeru majhne napake pri delu že v minimalnih količinah lahko usodne posledice na posameznika ali enoto. To povzroča na pripadnike nenehen pritisk. Poskušal bom navesti tudi, katere oblike vedenja so zaželene in sprejemljive in katere niso primerne kot reakcija ali odločitev v danih stresnih razmerah.

#### 3.1 KRIZNE SITUACIJE

Spodaj je prikazan razvoj *stresne krizne situacije*



*Krizno psihično stanje* je odgovor osebe na nezaželene dogodke, na soočenje s problemom, katerega se ne uspe rešiti (Komar, Pavlina, 2000).

#### 3.2 STRAH IN POGUM, PANIKA

V tem poglavju se bom ukvarjal s pojavi, ki so stalni spremljevalci stresnih in kritičnih situacij in jih skušal razložiti. Ti pojavi imajo velik vpliv na vedenje, odločanje in reagiranje pod vplivom stresa.

Čeprav se strah, panika in pogum kot psihološko-sociološke kategorije pojmovno izključujejo in se nahajajo na nasprotnih polih široke skale človekovega reagiranja in vedenja v stresnih situacijah, imajo vendarle nekatere skupne značilnosti. Človek doživlja strah predvsem kot trenutno, akutno in neprijetno duševno stanje in kot reakcijo na pojav nevarnosti, medtem ko je pogum smiselno in usmerjeno upiranje nevarnosti. Strah kot neprijetno doživeto čustveno stanje opozarja ogroženo osebo, da se izogne nevarnosti, pogum pa je obrambna funkcija in sposobnost ogrožene osebe, da se v pogojih delovanja psihičnega stresa tej nevarnosti postavi po robu. Oba pojava sta močno afektivno obarvana in ju spremlja velika psihična napetost.

Afektivno stanje in psihična napetost pri doživljanju akutnega strahu sta njegovi osnovni značilnosti.

Strah je vrsta afekta, neprijetno, intenzivno in kratkotrajno psihično doživljanje, ki ga spremljajo fiziološke in telesne manifestacije. Pri človeku se pojavlja enako kot druga afektivna stanja brez sodelovanja naše volje, močno deluje na zoževanje zavesti in ima za posledico motnje v logičnem mišljenju in presojanju.

Strah in panika s svojim izvorom, evolucijo, notranjimi psihološkimi doživljanji ter zunanji manifestacijami postopoma vodita človeka v stanje duševne motenosti in neprilagojenosti v nenadnih izrednih situacijah. Pogum pa je, nasprotno, protiutež vsemu temu in se v pogojih psihičnega stresa izraza v aktivnosti, bojevitosti, odporu, vitalnosti in drugih pozitivnih lastnostih osebnosti. Pogum je zato sinteza vseh pozitivnih lastnosti ogrožene osebe, ki si skuša obnoviti porušeno čustveno ravnotežje in se obenem zavarovati pred vplivom neprijetnih doživetij, strahu in panike (Jovičević, 1983).

### 3.2.1 Strah (in pogum)

V povezavi z vojnami, nesrečami in podobnimi dogodki se pogosto omenjata strah in pogum. Besedi sta splošno znani in oba pojma se na prvi pogled zdita povsem jasna in razumljiva. Vsem je »jasno«, za kaj gre. Toda medtem ko je pojav strahu razmeroma dobro raziskan, to za pogum ne velja. Povedati bo treba tudi kaj o odnosu med pojmom. Navsezadnje ni tako redko, da ljudje kljub strahu opravijo pogumna dejanja, kar pomeni, da se isti človek boji in je pogumen hkrati. Lahko bi celo dejali, da je pogum vztrajanje pri nekem vedenju kljub strahu. Najprej pogledjmo za kaj gre pri strahu.

Lahko razlikujemo tri glavne sestavine strahu: **subjektivno izkušnjo**, z njo povezane **psiho-fiziološke spremembe** in poskuse **izogibanja** ali **bega** iz strah vzbujajoče situacije. Te tri sestavine pogosto niso usklajene med seboj. Nekateri posamezniki lahko doživljajo strah, toda navzven ostajajo mirni in ne izkazujejo niti pričakovanih psiho-fizioloških znakov strahu, kot so potenje, tresenje ali zvišan utrip; drugi poročajo o strahu, toda ne skušajo se izogniti grozeči situaciji. V vsakdanjem življenju se zanašamo na to, kar nam ljudje povedo o svojih strahovih ter ta obvestila dopolnjujemo z obraznimi in telesnimi znaki. V odsotnosti konteksta (t.j. situacije), v katerem se vse skupaj dogaja, nas lahko zavede tudi obilica telesnih znakov. Prav tako so obrazni in drugi znaki omejeni le na določene vrste strahu, posebno na akutne strahove. Kronični, difuzni strahovi so manj vidni. Med več vrstami strahu so za nas v okviru te razprave zanimivi predvsem **akutni** strahovi, t.j. tisti, ki jih praviloma izzove določen dražljaj ali situacija in z odstranitvijo grožnje izginejo. **Kronični** strahovi so bolj zapleteni in niso nujno povezani s konkretnim dražljajem. Pogosto razlikujemo tudi med strahom in **tesnobo**; pri slednji gre za občutek bojazni, ki jih je težko povezati s konkretnimi dražljaji. Kadar ne moremo najti vira posameznikovega strahu, gre običajno za tesnobo.

In kako nastane strah? Strokovnjaki govorijo o treh poteh do strahu:

- lahko gre za **pogojevanje**, ko je posameznik izpostavljen travmatskim dražljajem;
- možno je tudi **namestniško** pridobivanje strahu z neposrednim ali posrednim opazovanjem ljudi, ki kažejo strah;

- poznamo tudi **prenos** strah vzbujajočih obvestil (širjenje obvestil z grozno vsebino, npr.: po nekem boju so ujetnike brutalno umorili) .

Strah razlaga kar nekaj teorij. Zadnje čase so precej popularne t.i. spoznavne teorije. Te teorije razlagajo npr. **paniko** z zmotno razlago telesnih občutkov, kot sta npr. razbijanje srca in omotica. Ljudje, ki so nagnjeni k napačnim razlagam, naj bi bili posebej podvrženi paničnim napadom. Tu moram omeniti, da se v psihologiji izraz »panika« ne uporablja zgolj za dogajanje ob kaki nesreči ali npr. med bombardiranjem, ampak tudi za mnoge napade strahu navidez brez razloga, npr. za klavstrofobijo (strah pred zaprtim prostorom).

Razlage strahu so tesno povezane tudi z ukrepi za njegovo preprečevanje. Poleg farmakoloških metod (uporabe različnih kemičnih snovi), ki nas tu ne zanimajo, obstaja vrsta različnih psiholoških postopkov za odpravo strahu. Lahko jih razdelimo v tri glavne skupine:

- neposredni poskusi zmanjšanja strahu ali tesnobe,
- poskusi odpravljanja posameznikovih strah vzbujajočih misli ter
- poskusi preoblikovanja domnevnih vzrokov strahu ali tesnobe.

Med neposredne postopke spadajo npr. **desenzitizacija** oz. postopno izpostavljanje strah vzbujajočemu dražljaju, **preplavljanje** oz. hitra, nepostopna izpostavljenost ter **modeliranje** oz. posnemanje. Za spoznavne tehnike pomenijo veliko oviro iracionalne sestavine strahu. Ena od teorij čustev končno tudi trdi, da se le-ta pojavijo **pred** spoznavo. Čustva pa seveda niso razumna.

Med človekovo zmožnostjo nadzorovanja potencialno grozeče situacije in izkušnjo strahu obstaja zveza. Kadar v neki grozeči situaciji ne zmoremo nadzorovati dogajanja, oz. menimo, da ga ne moremo, bomo bolj verjetno občutili strah. Pojem nadzora je tesno povezan s t.i. teorijo **naučene nemoči**, do katere pride, kadar posameznikovo ukrepanje nima nobenega učinka na dogajanje. Ko ugotovi, da nobeno njegovo dejanje ne pripelje do zaželenih posledic, se posameznik preprosto vda v usodo, in tudi ko bi kasneje lahko kaj storil, ne naredi nič. Zaznana odsotnost nadzora pripelje do strahu le, kadar je pričakovani izid dogajanja neprijeten. Kadar so posledice prijetne, nas pomanjkanje nadzora ne plaši. Vsekakor pa velja, da je občutek nadzora povezan s strahom. Iz povedanega bi sledilo, da se bodo ljudje, ki zaupajo vase, redkeje bali ali obratno (povzeto po Polič, 1994).

Učinek emocije strahu pri delovanju močnih psihotravm na izkazovanje fizioloških sprememb lahko ilustriramo ob naslednjih primerih: med bombnimi napadi na mesta se je med drugo svetovno vojno dogajalo, da so nekaterim ljudem v nekaj urah osiveli lasje ali so oboleli za sladkorno boleznijo, golšavostjo in drugimi boleznimi. Podatki iz knjige ameriškega vojaškega psihologa Dollarda o manifestiranju fizioloških in psiholoških reakcij pri skupini ameriških vojakov med drugo svetovno vojno kažejo, da je 75 odstotkov vojakov čutilo motnje v želodcu, 58 odstotkov močno razbijanje srca, 59 odstotkov bolečine v želodcu, 56 odstotkov drhtenje in trepetanje, naslednjih 56 odstotkov hladno znojenje, 53 odstotkov v trebuhu in 51 odstotkov splošno slabost ali omedlevico.

Po neki anketi o psiholoških in fizioloških manifestacijah strahu med bojem so borci narodnoosvobodilne vojne občutili in kazali: vznemirjenost, slabost in mlahavost, povečano potenje, motnje v dihanju, bledico na obrazu, močnejše utripanje srca, spremembe v glasu, drhtenje rok in nog, mokrenje in podobno (Jovičević, 1983).

### **3.2.2 Neprijetna duševna doživljanja, ki jih spremlja strah**

Če človek že pričakuje razvoj dogodkov, se strah kaže v obliki zaskrbljenosti, bojazni, tesnobe in nemira. To stanje, za katero je značilen občutek negotovosti, v človeku pogosto spremlja boj različnih motivov. Nekateri motivi ga spodbujajo, da bi vzdržal napore v boju, drugi pa delujejo v nasprotni smeri. Dolgotrajna bojazen in potreba po nenehni opreznosti slabita psihofizično odpornost borca in njegovo budnost proti sovražniku. Bojazen kot posebna oblika strahu se pojavlja v vojni v različnih situacijah, v fazi neposrednih priprav na boj, pred odhodom v akcijo, v trenutkih zatišja, na straži, med pohodom ter v številnih drugih izrednih okoliščinah. Brousseau pravi, da je »bojazen strah, ki se šele rojeva«. Vojak, ki pričakuje boj, se, če ni zaposlen s kakšno drugo dejavnostjo, prepušča domišljiji in sanjarjenju ter čuti emocionalno napetost, kar ga intenzivno izčrpa. Po podatkih, zbranih pri skupini borcev NOB, so se v fazi napetega pričakovanja in stopnjevanja čustvene napetosti borci sproščali na različne načine. Eden je izjavil, da je žvečil kruh, drugi je kadil, tretji si je tiho žvižgal, četrti je čistil orožje itn.

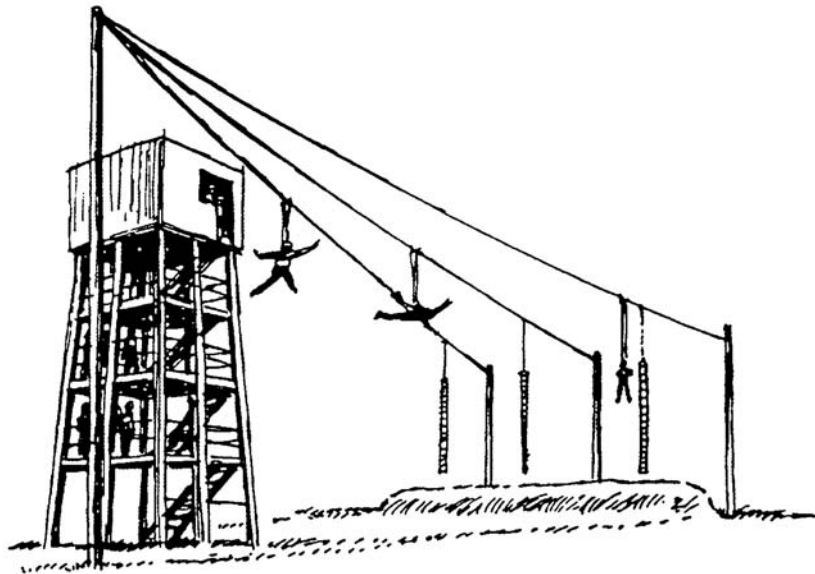
Po svojem škodljivem učinku je bojazen lahko bolj uničujoča kot strah. V trenutkih takšne psihične napetosti lahko postaneta obremenjenost in notranji nemir motiva nenadzorovanega vedenja. Dogaja se, da začenjajo vojaki v takšnem stanju brez pravega razloga streljati, s čimer odkrijejo svoje položaje, čeprav jim ne grozi neposredna nevarnost. Bojazen traja dalj časa in ni tako intenzivna kot strah, ki se rojeva. Bolj ko se približuje realna nevarnost, večja je bojazen. V trenutku nevarnosti bojazen preide v akuten strah. Pojav bojazni spremlja v vseh primerih psihična napetost. Nasprotje te napetosti in nevarnosti je občutek življenjske gotovosti, varnosti. V vojni označuje ta občutek uničenje vira nevarnosti in zaščito pred sovražnikom.

Presenečenja še povečujejo doživljanje strahu v izrednih okoliščinah. V nepričakovanih situacijah, kot so katastrofalna stanja in podobno, prihaja do različnih reakcij: zavrtosti, otrplosti ali povečane aktivnosti, neorganiziranega bega ali agresivnega napada. Našim partizanom je dostikrat uspelo iz zasede presenetiti sovražnika in v njegovih vrstah izzvati intenziven strah, tako da ni bil sposoben uporabiti orožja. Tako je tudi med preprostimi ljudmi dostikrat slišati: »Tako sem bil presenečen, da se nisem mogel niti ganiti«, ali »Tako sem se ustrašil, da so mi odvele noge«. Učinek presenečenja traja kratek čas, nekako 5 do 6 minut (Jovičević, 1983).

### **3.2.3 Podobnosti in razlike med strahom in pogumom**

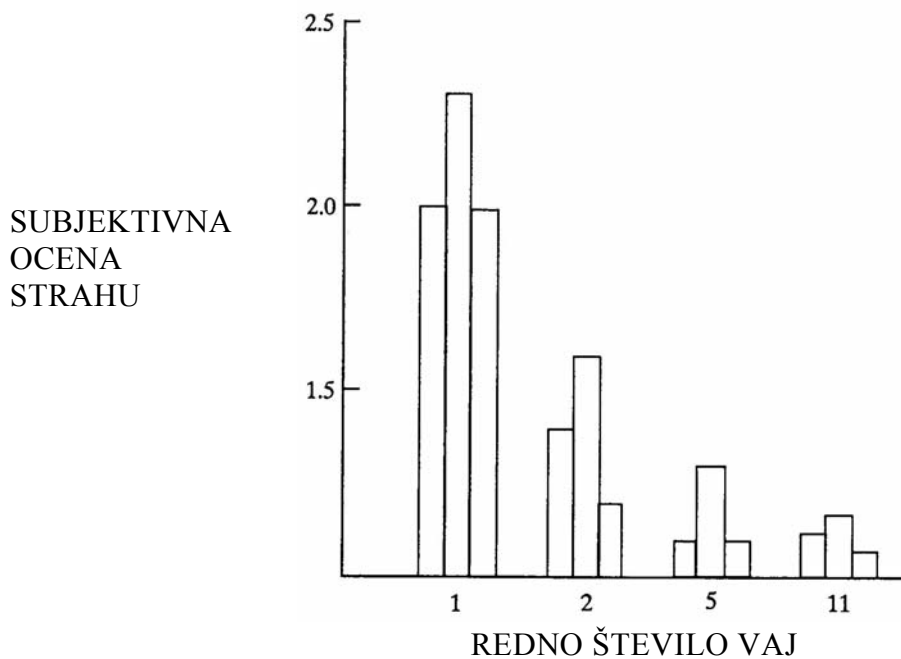
Strah in pogum sta v bistvu dva različna sociološko-psihološka pojava, ki pa imata tudi določene skupne učinke na vedenje in reagiranje osebnosti v nevarnih razmerah. Kar zadeva izvor, se oba pojava bistveno razlikujeta. Strah se pojavlja v vseh okoliščinah, ko je človek presenečen in ogrožen, kot primarna dedna in prirojena emocija, ki je tudi zaščitnega značaja. Pogum pa je, nasprotno, pridobljena, trajnejša lastnost, ki je prav tako sestavni del osebnosti. Strah je emocija, afektivno doživetje v trenutku, ko se pojavi nevarnost, odvisno od tega, kako osebnost to nevarnost zazna in oceni. Pogum pa je bolj zapletena trajna manifestacija, v kateri je poleg zavestne, voljne komponente prisotna tudi afektivna (Jovičević, 1983).

Slika 4: Prikaz stolpa za urjenje padalcev



Vir: Pavlina, Komar (2000)

Slika 5: Grafični prikaz razmerja števila rednih vaj skoka s stolpa in subjektivne ocene strahu pri 44 padalcih



Vir: Pavlina, Komar (2000)

### 3.2.4 Opredelitev panike

Opredelitev panike je več in se nanašajo na mnoge različne vrste vedenja - od divjega bega do popolne paralize dejavnosti. Pogosto je to zgolj izraz, ki ga uporabljamo za poimenovanje vedenja prestrašenih ljudi. Vendar skoraj vse opredelitve poudarjajo strah, nered in beg. Turner in Killian menita, da naj bi to

besedo uporabljali za poimenovanje zelo čustvenega vedenja, ki ga izzove prisotnost neposredne hude nevarnosti. Tako vedenje povečuje nevarnost za prizadetega in ostale. Zvonarevič meni, da je **panika oblika množičnega vedenja, ki jo navadno opredeljujemo kot socialni pojav, med katerim se večja ali manjša množica ljudi, zaznavajoč resnično ali namišljeno nevarnost za svoje zdravje ali življenje, odziva z nerazumnim fizičnim ali psihološkim begom s kraja nevarnosti**. Kot bomo kasneje videli, ni vsak beg že panika, ampak je to samo tisti beg, ki je nerazumen. Tu se vedno soočamo z vprašanjem merila razumnosti. Odgovor na to ni enostaven, saj do razlike privede že vidik, s katerega dogajanje opazujemo (ali smo žrtev ali pa kasnejši raziskovalec dogodka). Meerloo pravi, da govorimo o paniki, »**ko nevarnost povzroči spontan, neorganiziran odziv v posamezniku ali skupnosti ... Socialno pomemben dejavnik je nagel odziv, razkrojevalni učinek ter iz tega izhajajoči razpad socialne formacije ali individualizem**«. Ta vidik poudarjata tudi Kurt in Gladys Lang, ko govorita o skrajni paniki kot o »**kolektivnem umiku od skupinskih ciljev v stanju skrajne zasebnosti**«. Osebe ne zanima več skupnost, ampak le njena lastna varnost. Nedvomno pa pojem panike vsebuje tri sestavine: **subjektivno, fiziološko in vedenjsko**. Ukvarjali se bomo samo s prvo in zadnjo.

Panika lahko zajame osamljenega posameznika, soočenega z nevarnostjo, prav tako pa tudi skupino ljudi. V slednjem primeru pride do izraza tudi interakcija med posameznika in ne zgolj njihovo »neodvisno« delovanje. Tudi pri osamljenem posamezniku delujejo socialni dejavniki, saj je končno tudi njegova razlaga dražljaja kot znaka nevarnosti, rezultat njegove prejšnje socialne izkušnje. Kasneje bomo videli, da je socialna opredelitev neke situacije ali kraja kot nevarnega, kot takega, v katerem lahko pride do panike, pomemben dejavnik pri njenem nastanku. Do panike lahko pride tudi po obdobju »premlavanja«, ko množica opredeli razmere kot nevarne in nakaže, da je beg ustrezen odziv. Toda celo v razmerah, ki so opredeljene kot nevarne, bodo socialni pritiski in opredelitve pogosto določili, ali bodo ljudje svoje strahove izrazili z begom ali pa jih skrili za pogumnim vedenjem (v Polič, 1994).

V procesu nastajanja panike po La Pierreu (v Polič, 1994) razlikujemo tri stopnje:

1. **šok**, ko se prizadeti posamezniki zavedo, da so v veliki nevarnosti;
2. **paničen strah** oziroma občutek panike in
3. vrsto **neuspešnih poskusov prilagoditve** na dano situacijo.

Gre za celovit pojav, katerega sestavine sicer lahko razločimo, jih pa ne moremo med seboj ločiti, saj ena drugo pogojujejo.

#### **3.2.4.1 Značilnosti paničnega vedenja**

Omenili smo že, da je panika precej redko vedenje. Zato pogledjmo, kdaj vendarle pride do nje in kaj je zanjo značilno.

Quarantelli navaja šest značilnosti paničnega vedenja, ki se nanašajo na doživljanje in vedenje prizadetih. **Za paniko so značilni: zelo akutna reakcija strahu pred neko domnevno nevarnostjo in v odziv na specifično grožnjo, pa tudi nesocialen in nerazumen beg.**

Pri paniki gre za strah in ne za tesnobo, za projekcijo v prihodnost in ne za pogled v preteklost, za zaznani kraj nevarnosti in ne za neko splošno grožnjo. Prizadeti opredeljujejo situacijo kot **zelo in osebno nevarno**; ogroženo je njihovo lastno življenje. Za človeka v paniki je resno ogrožen njegov fizični jaz, ne gre pa zgolj za neko, čeprav veliko, grožnjo njegovi osebnosti. Še več, ljudem v paniki se zdi



grožnja njihovemu fizičnemu obstoju, fizičnemu jazu, **takojšnja**. Preživetje je odvisno od takojšnjega odziva. Navadno ljudje ne bežijo panično iz nevarne situacije. Čeprav se počutijo ogrožene, se praviloma ne vedejo panično, marveč celo neposredno ukrepajo proti nevarnosti. To počnejo v tolikšni meri, kolikor lahko nadzorujejo svoj strah. Za paničen odziv ni toliko značilna sama prisotnost strahu kot prisotnost **nenadzorovanega strahu**. Ljudje se lahko zelo bojijo, pa se vendarle vedejo situaciji primerno. V paniki nadzor nad strahom popusti in prevlada nagib k begu. **Panična je oseba, ki je izgubila nadzor nad svojim strahom**. Panična oseba je vedno usmerjena v prihodnost, k temu, kar bi jo lahko spravilo v nevarnost, ne zanima pa je to, kar se je že pripetilo. Prizadetemu se zdi, da ima možna grožnja takojšnje posledice, do katerih bo prišlo v prihodnjih nekaj minutah. Da bi se temu izognil je potreben zelo hiter odziv. Dejansko je usmerjenost dejavnosti k sebi skoraj nujna spremljevalka izgube samonadzora. Bežeči posameznik želi hitro rešiti predvsem sebe. Subjektivno ga vsega prevzema misel, kako bi prišel iz nevarnih razmer. To, da se panična oseba odziva na neposredno grožnjo, seveda ne pomeni, da le-ta dejansko obstaja. Stvarnost ali nestvarnost grožnje ni toliko pomembna. To, kar je odločilno, je **osebna opredelitev razmer, ki določajo odziv**. Panični odzivi se bodo pojavili tudi v razmerah, ki dejansko niso nevarne, če se bo prizadetemu zdelo, da je nevarnost možna. Naj ob tem omenim, da je strah kot del človeške biološke »opreme« nenaučen, torej brezpogojen odziv bodisi na močno bolečino ali kak drug močan škodljivi dražljaj. Toda strah je tudi »učljiv«, saj se lahko natančno isti vzorec čustvenih odzivov poveže z nevtralnimi dražljaji, ki prvotno sploh niso vzbujali strahu. Človekov simbolični svet je kar najbolj primeren tudi za nepotreben strah. Prihaja pa tudi do nasprotnega, ko se ljudem dejansko nevarna situacija ne zdi nevarna, ker so jo subjektivno drugače opredelili.

Panični posamezniki ne le da se zavedajo, zakaj se bojijo (za življenje), temveč se zavedajo tudi, česa se bojijo. Bojijo se nečesa določenega, nečesa, kar lahko označijo. Odzivi osebe v paniki se ne nanašajo na nekaj neznanega in nerazumljivega. Odziv se vedno nanaša na določeno grožnjo. Pri opredeljevanju razmer kot nevarnih prizadeti **povezujejo grožnjo tudi z določenim krajem**. Zato tudi bežijo le toliko časa, dokler menijo, da so na nevarnem območju. Ko ni več nevarnosti, prenehajo bežati.

Navzven se panika kaže kot **usmerjen in ne kot naključen beg, kot nesocialna in ne kot protisocialna dejavnost, kot nerazumno in ne kot protirazumno vedenje**.

Beg je najbrž ena najbolj izstopajočih značilnosti paničnega vedenja. Praviloma se kaže kot dejanski fizični beg oz. tek. Lahko pa tudi v ustreznih podobnih dejavnostih, npr. vožnji raznih vozil, plavanju, jahanju, plezanju, skakanju itd. To raznolikost v izražanju bega omogoča dejstvo, da je ljudem večina socialno naučenih in prirojenih gibalnih vzorcev vedenja na razpolago tudi med paniko. Izguba nadzora nad strahom in osredotočenje na beg ne pomenita, da se panična oseba sploh ne odziva na druge vidike situacije ali da zgolj slepo beži. Res je prav nasprotno. Panična oseba usmerja svoj beg in oblikuje vedenje skladno z okoliščinami. **Panični beg ni brezglavi beg**. Njegov cilj je priti **z območja nevarnosti**. Zato je vedno povezan s samo nevarnostjo. Ljudje bežijo iz posameznih krajev, npr. iz goreče hiše. Odmikajo se od točk nevarnosti. Le če kakšna nevarnost leži med domnevno varnostjo in ogroženo osebo, bo le-ta bežala v smeri nevarnosti, npr. če mora skozi ogenj na varno. Mnogo paničnih vedenj, ki se zde zunanjemu opazovalcu brezglavi beg v nevarnost, je prav te vrste. Osebe v paniki torej ne bežijo kar tjavendan, temveč se držijo splošne usmeritve v begu od točke nevarnosti k varnosti. Ob tem bi omenil sodobno stališče, da je čustvo kot določevalec bega organizirajoče.

Neorganizirano je le v tem smislu, da prekine normalno dejavnost, ki je potekala pred nevarnostjo. Beg tudi ni normalen način zapuščanja prizorišča, zato se tudi zdi tako neurejen. Njegovo smer pogosto določata dva dejavnika:

- **naučeni vzorci vedenja**, ki se kažejo npr. v tem, da oseba beži po poti, ki jo pozna (npr. proti glavnemu vhodu) ali stalno uporablja, ne pa po najbolj varni;
- **vzorec socialne interakcije**, ki sledi opredelitvi situacije kot nevarne, in se kaže npr. v tem, da ogroženi počne to, kar počne tudi večina navzočih, da teče tja, kamor tečejo oni, ne glede na smiselnost tega vedenja.

Vedenje v paniki je vedno nesocialno, vendar ne nujno tudi protisocialno. Oseba se enostavno ne ozira na običajne odnose in pričakovanja. Celotno najmočnejše vezi primarne skupine se lahko razbijejo in socialno najbolj pričakovani vzorci vedenj zanemarijo. Znana je zgodba iz obdobja bombardiranja Londona med drugo svetovno vojno. Neka ženska je, misleč, da je bomba zadela hišo, panično zbežala iz nje in pustila v njej dojenčka. Šele ko je ugotovila, da je bomba zadela sosednjo hišo, se je vrnila po svojega otroka. Vendar Sime na osnovi analize 500 poročil o požarih meni, da je družabnost oziroma skrb za druge prevladujoča lastnost reševalnega vedenja med požari. To smemo posplošiti tudi na nesreče drugih vrst o čemer pričajo tudi drugi raziskovalci. Soočeni s fizično grožnjo in zapiranjem rešilnih poti, se ljudje ne vedejo panično, ne ukvarjajo se le s seboj, ampak skušajo predvsem ohraniti ali vzpostaviti stike z ostalimi ogroženimi člani skupine, s katero so psihološko povezani. Zdi se, kot da vsi preveč poudarjajo zgolj fizično grožnjo kot določevalko vedenja med reševanjem. Toda psihološko tesno povezani posamezniki se bodo skušali reševati z ostalimi člani svoje skupine. Tako se je približno polovica prizadetih v Simeovi raziskavi rešila z ostalimi člani primarne skupine, kar 73% pa z enim ali več člani. Ostali, ki so se rešili sami, so pretežno pripadali mešanim skupinam (prijatelji ali sorodniki, vendar ne iz ožje družine). Te drugotne skupine se manj ukvarjajo z ohranjanjem skupinskih vezi med reševanjem. Pomembno je torej, kdo je skupaj ogrožen, in ne le, kakšna je grožnja. Vendar družabnost sama po sebi še ne zagotavlja varnosti. Vedenje, ki zagotavlja večjo možnost preživetja skupini, je lahko bolj nevarno za njenega člana, kot če bi se to reševal sam. Tako vedenje ščiti šibkejše člane skupine. Pri reševanju ljudi, dokler je le možno, ohranjajo stike z ožjimi sorodniki. Rešujejo se praviloma v skupini in ne osamljeni. Ločitev od družine in prijateljev je eden od glavnih dejavnikov pri naraščanju nagnjenja prestrašene osebe k izgubi čustvenega nadzora, celo kadar ve, da je možnost, da se ji bo kaj zgodilo, majhna.

**Panična oseba ne upošteva različnih možnih akcij in zanemarija možne posledice bega. Panika je torej akutna reakcija strahu, za katero je značilen beg. Kaže se kot poskus umakniti se z nevarnega območja. Pri begu udeleženci ne razmišljajo o socialnih posledicah svojih dejanj in se vedejo zelo individualistično, nesocialno in nerazumno, vendar ne nujno tudi nefunkcionalno in neprilagojeno (v Polič, 1994).**

#### *3.2.4.2 Nastanek panike*

Do panike pride v nevarnih razmerah, ko tradicionalen socialno-kulturni okvir ne ustreza več za uravnavanje vsakodnevnega vedenja. V takih razmerah se pojavlja kolektivno vedenje. Paničen beg je le eden od možnih (zdi se najustreznejši) kolektivnih izidov takih razmer. Vendar gola prisotnost nevarnosti ni dovolj za razvoj panike. Potrebni so se drugi pogoji. Turner in Killian pravita, da je za nastanek panike potrebna tudi kolektivna opredelitev razmer kot takih, v katerih je

beg možen, toda sredstva za beg so omejena. Razmere postanejo individualistične in tekmovalne. Po Quarantelliju obstajata dva kontekstualna in trije neposredni pogoji za njen nastanek. Določuje jo obstoj **predkrizne opredelitve** okolij, kjer lahko pride do paničnega bega. Ljudje imajo predsodke o nevarnosti posameznih krajev in predstavo o tem, kaj bodo drugi v njih počeli. Požar v kinu je npr. po mnenju mnogih zelo nevaren, ker bo prišlo do brezglavega bega. To se zato lahko res zgodi. Vnaprejšnja določitev situacije lahko opredeljuje vaše vedenje v njej (v Polič, 1994). Nastanek panike pospešuje tudi **pomanjkanje predkriznih socialnih vezi med možnimi udeleženci**, saj so socialni stiki velika zavora za udeležbo v paničnem begu.

Med neposrednimi dejavniki, ki lahko izzovejo paniko so naslednji:

- **zaznava možne ujetosti,**
- **občutek nemoči in**
- **občutek socialne osamitve** v krizi ali odvisnost le od samega sebe.

Kadar se posamezniku zazdi, da se ne bo mogel rešiti iz ogrožajočega okolja, je panika bolj verjetna. Gre seveda za zaznavo možne ujetosti. Če posameznik meni, da je dokončno ujet, ne bo bežal. Panični beg se pojavi, če so možnosti za beg očitne, ko je ujetost šele možnost in ne stvarnost. Do tega prihaja v razmerah, ki jih označuje dvojje:

- **posameznikovo jasno zavedanje nevarnosti in**
- **ugotovitev, da se razpoložljive poti bega hitro zapirajo.**

Do izbruha množične panike ne bo prišlo, dokler zapiranje rešilnih poti ne bo zadrževalo velike množice na kraju nevarnosti. Večja kot je zaznana nevarnost v razmerah zaznane ujetosti in večji kot je strah, manj ljudi se bo rešilo.

Tudi občutek nemoči pomembno vpliva na nastanek panike. Kadar oseba, soočena s potrebo po delovanju, meni, da ne more preprečiti posledic grožnje, kadar meni, da grožnje ne more nadzorovati, ko je njena dejavnost omejena, bo bežala, saj se nemoč ne nanaša za zmožnost bega. Tako npr. opazovanja kažejo, da se strah pogosteje pojavlja pri vojakihi. ki pasivno čakajo, kaj bo sovražnik storil, kot pa pri tistih, ki so v bitki.

Tretji dejavnik je občutek socialne osamitve. Pri tem ni toliko kritična fizična navzočnost ali odsotnost drugih oseb, kot to. da se prizadetemu dozdeva, da bo vse moral storiti sam.

Strauss vidi pogoje za nastanek panike v naslednjih dejavnikih:

- v vsakem posamezniku obstaja, upravičeno ali neupravičeno, zavest o tem. daje njegovo življenje v veliki nevarnosti,
- pojavlja se stanje zmanjšanih mentalnih zmožnosti, ki slabijo zmožnost za razumno delovanje in odzivanje,
- prihaja do močne čustvene napetosti, ki sili posameznika k impulzivnemu, ne pa k razumnemu delovanju,
- zaradi mehanizmov sugestije in posnemanja pride do mentalne »okužbe«, ki zajame tudi najbolj hladnokrvne ljudi,
- ni vodje, ali pa je zaupanje vanj omajano ali izgubljeno,
- prisotni so vplivi, ki zmanjšujejo fizično kondicijo, npr. lakota, utrujenost, zaspanost ipd.,
- zavest o nevarnosti pride iznenada.

Težava z naštetimi pogoji je predvsem ta, da avtor meša značilnosti panike s pogoji za njen nastanek. Stanje zmanjšanih mentalnih zmožnosti je npr. značilnost panike, slabša fizična kondicija pa je lahko pogoj za njen nastanek (v Polič, 1994).

### 3.2.4.3 *Protiukrepi*

Že prikaz značilnosti paničnega vedenja in opisi pogojev za njegov nastanka so nakazali, kakšni so možni protiukrepi. Naj jih nekaj naštejemo:

1. Predvsem je treba **seznaniti** skupine ali množice z možnimi kriznimi razmerami. Ljudi je treba pravočasno seznaniti z nevarnostjo in ne šele tik pred zdajci, ali pa jo celo skrivati pred njimi, saj obveščenost zmanjšuje vpliv presenečenja. Pričakovana nevarnost je vedno manj huda. Pravočasno opozorilo lahko vzpodbudi proces prilagojevalnega učenja, ki kasneje omogoči osebi učinkovitejši odziv na dano grožnjo. Ljudi bo vnaprej pripravilo na odpor do različnih učinkov raznih nevarnosti. Cilj opozoril je tudi zmanjšanje učinka tistih čustvenih motenj, ki jih lahko preprečimo, saj opozorilo zmanjša čustvene vplive grozečih dogodkov, če jih pravilno napove in če ne precenjuje grozeče nevarnosti (kot da se nič ne da storiti). Pripravljalno opozorilo, ki napove dogodek, zmanjša stopnjo strahu, ki bi ga lahko le-ta izzval, torej tudi paniko. Vendar ni vseeno, kakšno je opozorilo, saj odnos med verjetnostjo, da bo spodbudilo prilagojevalno obrambo, in stopnjo strahu, ki ga bo izzvalo, ni linearen, ampak ima obliko obrnjene U krivulje. Povprečen človek bo najverjetneje upošteval tisto opozorilo, ki izzove strah zmerne stopnje. Če je vzbujeni strah prešibek, bo oseba ostala do opozorila ravnodušna, če pa je premočen, bo tako opozorilo odvrčalo ljudi od razmišljanj o grožnji.

Prizadeti se morajo seznaniti tudi z možnimi ukrepi proti nevarnosti. Temu so namenjene vaje Civilne zaščite in urjenje v vojski, vaje izpraznitve stavb in reševanja ipd., saj tako znanje v nevarnosti omogoča ustrezno ravnanje. Ni dovolj, da so vaje samo teoretične, biti morajo tudi praktične. Realistično usposabljanje mora vključevati tudi učenje alternativnih odzivov na strah in zaviranje bega, kar je značilno za usposabljanje vojakov. Konec koncev je znano, da se ljudje, ki so že preživeli neko nesrečo, ustrezneje vedejo od tistih, ki je niso. Toda zakaj bi prejšnja izkušnja ne mogla biti predvsem vaja?

Pogosto - posebno pri izpraznjevanju stavb - je problematično sporazumevanje med tistimi spredaj in onimi zadaj. Napačna domneva, da je npr. izhod odprt, lahko povzroči, da ljudje, ki so zadaj, povzročijo močan fizični ali psihični pritisk, da bi prišli naprej. Prav ta pritisk od zadaj povzroča spredaj dušenje, gnečo in teptanje.

2. Tudi oblikovanje **skupinske discipline** preprečuje nastanek panike, saj se bolj disciplinirane skupine (npr. vojska) bolj upirajo paniki kot manj disciplinirane. Bolj disciplinirane skupine so navadno tudi bolj izurjene, ravnanje posameznikov pa je bolj usklajeno. Po drugi strani je treba pri načrtovanju reševanja upoštevati značilnosti vezi v skupini. Družine se bodo namreč vedle drugače kot nepovezani posamezniki.

3. Pri preprečevanju panike veliko pomaga tudi **dobro vodenje**. Omenil sem že, da se v nevarnosti poveča sugestibilnost prizadetih. Zato lahko priseben posameznik, ki postane spontani voditelj, prepreči nastanek panike in usmeri oziroma uskladi delovanje navzočih pri reševanju in odpravljanju nevarnosti.

4. Pomemben protiukrep je **vzpodbujanje smotrnih in zavestnih odzivov**. Ker je med paniko zavest navzočih zožena, je prav, če ljudi vzpodbudimo k neki dejavnosti. Ta morda ne bo ravno najustreznejša, vsaka dejavnost pa vseeno odvrča pozornost od panike in daje občutek, da se nekaj dela, kar paniko zmanjšuje.

5. Nevarnost je treba **realno oceniti**, saj jo posameznik pogosto vidi pretirano, ali, kot pravi pregovor: »Strah ima velike oči«. Večja kot je zaznana nevarnost, prej bo prišlo do panike. Zato ob pravilni presoji lahko ustrezneje ravnamo.

6. Smotrno bi bilo tudi, **če zasilni izhodi ne bi bili namenjeni le reševanju, ampak tudi vsakdanji uporabi**, saj ljudje raje in prej uporabljajo znane poti, ne pa tistih, ki jih sploh ne poznajo. Kadar že morajo uporabiti neznano, jih je treba o tem jasno obvestiti.

Toliko o paniki. Povedano ni bilo vse in prikazane ugotovitve niso recept za pravilno vedenje (Polič, 1994).

Za ilustracijo tega pojava poznamo številne primere iz zgodovine vojskovanja. Džingiskan je z nepričakovanimi premiki svoje konjenice in z naglimi prodori povzročal paniko v vojskah dežel, ki jih je osvajal. Napoleonove napadne kolone so se vedno gibale hitreje kot čete drugih armad; s svojimi manevri so se kot klini zadirale v nasprotnikovo razporeditev v centru ali na krilih in v njegovih vrstah povzročale paniko.

Uporaba novih orožij v vojni je bila vedno preračunana tako, da je poleg dejanskega učinka povzročila še psihološki efekt in paniko. Tako je prvi nemški napad z bojnimi strupi leta 1915 pri Ypresu v Belgiji povzročil med britanskimi vojaki vesplošno paniko. Podoben učinek so dve leti pozneje dosegli Angleži, ko so prvič poslali v napad proti Nemcem večje število tankov. Nemški bombniki-strmoglavci so na začetku druge svetovne vojne sejali smrt in paniko med prebivalstvom napadenih držav. Atomske bombe, ki sta pred koncem to vojne razdejali Hirošimo in Nagasaki, sta prav tako povzročili val groze in nepopisno paniko, kar je še pospešilo zlom japonske vojske (Jovičević, 1983).

### **3.3 LASTNOSTI, KI SO PRIMERNE – ZAŽELENE ZA DELO V KRITIČNIH RAZMERAH IN POGOJIH JRKB NEVARNOSTI**

Na splošno velja prepričanje, da so to: znanje, usposobljenost, izurjenost, splošna razgledanost, moč, pogum, dobra fizična pripravljenost, poštenost, pravičnost ... V nadaljevanju bom navedel nekaj dejstev, ki pojasnjujejo te lastnosti.

#### **3.3.1 Pogum (junaštvo)**

Junaštvo je ena najbolj cenjenih vojaških lastnosti. Že srednjeveški junaki- vitezi so morali imeti določene lastnosti, in k njimi stalno težiti, da so lahko nosili ta naziv. Ta ideal predstavlja sedem lastnosti, ki so: vera, upanje, srčnost, pravičnost, bojevitost, moč in razsodnost.

Raziskave so pokazale, da so sposobni vojaki hkrati tudi boljši bojavniki.

Lahko rečemo, da je pogum ne-zaznavanje strahu, oziroma sposobnost obvladovanja strahu (Pavlina, Komar, 2000).

##### **3.3.1.1 Meje pogumnega vedenja**

Pogum je, kot smo že omenili, zelo zaželjena lastnost pri vseh, ki delajo v takih službah, kjer se večkrat znajdejo v kritičnih situacijah.

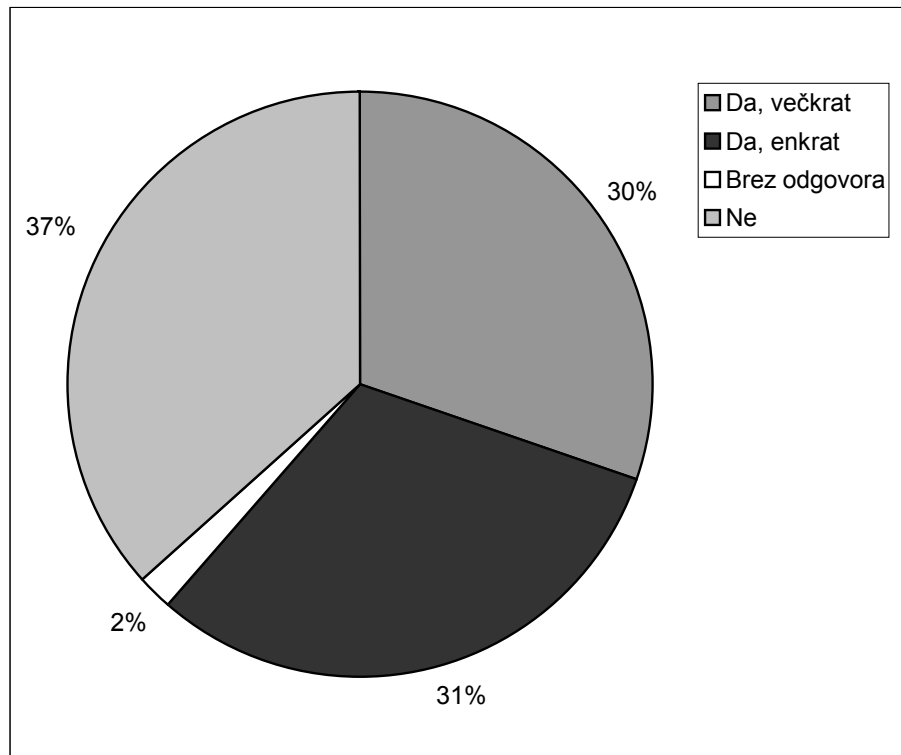
Toda nekaj je pogumno in razsodno ravnanje, drugo pa samo dokazovanje, postavljanje in izpostavljanje svojega življenja in življenja so vojakov (sodelavcev) zaradi dosege lastnih interesov, in kadar to ni potrebno, za dosego družbenih ciljev.

Vojvoda Wellington, ki je premagal Napoleona, je dejal: »Na svetu ni nič bolj nespametnega, kot je napihnjen častnik!« Da misli resno, je dokazal s tem, da je

odpustil svojega častnika, ki je bil ranjen v konjeniškem naskoku, v katerem mu ni bilo potrebno sodelovati (v Pavlina, Komar, 2000). Častnik je po nepotrebnem dokazoval svoj pogum in se izpostavljati ter bil zato odpuščen.

Skupina hrvaških častnikov je na vprašanje: »Ali ste bili kdaj prisotni pri kakšnem dejanju, ki bi v osnovi veljalo za pogumno, ampak je imelo usodne posledice (npr. nepotrebno izpostavljanje...)?« odgovorila takole:

Slika 6: Udeležba v tveganjih akcijah



Vir: Pavlina, Komar (2000)

Na koncu Korejske vojne leta 1953 so ameriški vojni psihologi naredili raziskavo s ciljem ugotoviti učinkovitost vojakov v boju. Na podlagi razgovorov s 650 vojniki je bilo izbranih 310 vojakov, iz katerih sta nastali dve skupini. V eni so bili izrazito dobri, v drugi pa izrazito slabi vojaki. Vprašanje je bilo, s katerimi tremi so vojaki bi želeli iti v boj in s katerimi tremi ne.

Rezultati so pokazali, da so boljši vojaki inteligentnejši, socialno zrelejši, čustveno stabilnejši, z več strokovnega znanja, ugleda, imeli so višji čin daljši staž, izhajali iz bolj urejenih družin. V kritičnih razmerah so se večkrat izpostavljali ognju, spodbujali so vojake bili odgovorni in ostajali zbrani. S temi lastnostmi so imeli večji potencial za vodje. Medtem, ko so bili slabši vojaki večkrat bolj pasivni, so se izogibali akciji ali pretirano reagirali, videli ali slišali neobstoječe stvari in dobivali histerične napade (v Pavlina, Komar, 2000).

### 3.3.1.2 Lastnosti junaka

Raziskavo o lastnostih junakov so opravili izraelski psihologi z izpraševanjem 283 vojakov, ki so bili odlikovani za hrabrost v arabsko-izraelski vojni leta 1973. Te vojake so primerjali z ostalimi udeleženci vojne in ugotovili naslednje: pogosteje so

to častniki in podčastniki, torej tisti, na katerih leži odgovornost za uspešnost naloge; po starosti so bili to mlajši, redkeje poročeni in imeli manj otrok, kar pove, da so imeli manjše osebne obveznosti. Podatki kažejo, da so to bili dobri vojaki, toda ne najboljši. Iz kartoteke je razvidno, da so nekateri bili kaznovani za manjše prekrške, imeli boljše rezultate v teku vojaškega izobraževanja, medtem ko teku v civilnega niso izstopali od povprečja. Glede na to, da se smatra fizična pripravljenost kot bistveni element dobrega bojavnika, je zanimivo dejstvo, da po fizičnih sposobnostih ne odstopajo od ostalih (v Pavlina, Komar, 2000).

### 3.4 AGRESIVNOST

Agresivnost in agresivno vedenje sta pojma, ki imata v kritičnih razmerah veliko in pomembno vlogo. Takoj na začetku je potrebno poudariti, da v vojaški terminologiji ali v določenih primerih ne pomenijo nujno nezaželenega in destruktivnega vedenja. V kolikor je tako vedenje usmerjeno v zavarovanje svojega ali tujega življenja ali skupine ljudi, je tako agresivnost celo zaželjena.

Seveda je potrebno vedno vedeti, kje je meja - tanka črta, ki ločuje destruktivno in nekontrolirano agresivnost od tiste, ki pripomore k uresničevanju potrebnih ciljev posameznika in skupine.

Poznamo več vrst agresivnosti, npr. fizična in verbalna, izražena in neizražena, pasivna in aktivna, usmerjena proti sebi ali drugemu ... Znano je, da se agresivnost pri posameznikih ali skupini še posebno rada pojavi, kadar so le-ti pod vplivom raznih stresnih okoliščin, ki največkrat nastopijo ravno v kriznih situacijah (vojna, demonstracije, nesreče ...), ker je v teh okoliščinah kontrola nadrejenih otežena.

Pri vojakih, ki so zaradi narave dela večkrat v kritičnih, kriznih razmerah (še posebej pripadniki JRKB enot, zaradi povečane verjetnosti stika z JRKB kontaminanti), je potrebno biti še posebno previden. V tem poklicu ne bi smeli delati posamezniki, ki so nagnjeni k agresivnemu vedenju, ki pomeni destruktivno in podobno vedenje. Za ta poklic je pomembno kontrolirano agresivno vedenje in so zato posamezniki, ki nimajo sposobnosti obvladati agresivnih izpadov, neprimerni.

Po mojem mnenju sta za pojasnitev nesprejemljivega vedenja in odločitve v določeni stresni situaciji, da posameznik ali skupina izraža eno od oblik agresivnosti, najbolj primerni frustracijska teorija, in teorija, ki agresivno vedenje pojasnjuje kot eno od naučenih oblik vedenja, ki se kažejo v določenih specifičnih situacijah.

Prva trdi, da do agresivnega vedenja pride zaradi delovanja frustracije, kadar oseba ali skupina naleti na oviro, ki preprečuje dosego nekega cilja. Pod pojmom frustracija razumemo način doživetja, kadar je uresničevanje nekega cilja ovirano ali onemogočeno in potreba posameznika ostaja nezadovoljena. Načini reagiranja na frustracijsko situacijo so individualni (obrambno vedenje se lahko izraža ne samo kot agresivnost, temveč tudi kot nedružabnost, pretirana tekmovalnost, zavračanje drugih, poistovetenje z neko skupino ...). Raziskovanja so pokazala, da je možno z urjenjem povečati vzdržljivost v frustracijskih okoliščinah brez čustvenega in vedenjskega negativnega reagiranja (v Pavlina, Komar, 2000).

To bi bilo potrebno uriti v vseh enotah Slovenske vojske, kjer se dnevno srečujejo s kritičnimi situacijami in je potrebno, da pripadniki ne prestopijo funkcionalno pravilno in racionalno zaradi različnih nalog, katere opravljajo. Enote JRKB tu niso izjema.

Kljub vsem teoretičnim osnovam in urjenju pa je v določenih razmerah izredno težko ravnati zbrano in s pravo mero agresivnosti. V okoliščinah frustracije je

človeško vedenje navadno slabo prilagojeno in imajo čustveni elementi večkrat prevlado nad racionalnimi (v Pavlina, Komar, 2000).

Vsako izredno stanje pomeni tudi določeno frustracijsko stanje, pri katerem je ogroženo življenje (osebno, prijateljevo, družine ali določenih drugih dobrin, katere nam veliko pomenijo). Kolikor koli smo nasprotniki agresivnega obnašanja, je težko najti osebo, ki ne bi reagirala z napadom, kadar bi bile ogrožene zgoraj naštetе dobrine. Pri tem je najpomembnejše, da agresivno vedenje ostane pod kontrolo in preprečiti, da postane dominantno in prerase v vsesplošno uničevanje.

Drugo teorijo pa na kratko lahko opišemo z naslednjimi besedami: kot najpomembnejši dejavniki učenja se omenjajo družina, prijatelji in institucije, s katerimi se srečuje posameznik v svojem življenju. Številna raziskovanja navajajo, kako pomemben dejavnik učenja je opazovanje agresivnega vedenja drugih oseb. Opazovanje agresivnega vedenja drugih ima na opazovalca tak učinek, kot da se sam tako obnaša (v Pavlina, Komar, 2000).

Institucij, kot je vojska, ima veliko vlogo na posameznika, ker se v njej naučijo določenega modela obnašanja v določeni situaciji na različnih primerih. Z drugimi besedami: oseba, ki vidi svojega sodelavca, poveljujočega, da se agresivno obnaša, vpliva na njega enako, kot da se tako obnaša sam in v kolikor vidi, da okolica to sprejema, ali celo odobrava, obstaja velika verjetnost, da se tako vedenje močno zasidra v vedenje posameznika.

### **3.5 VEDENJE POSAMEZNIKA V KRIZNIH RAZMERAH (VOJNI, BOJU, NESREČAH...)**

Dobro izurjena enota, pripadniki katere so sposobni obvladati svoj strah, bodo obvladali tudi agresivno vedenje. Pri tem igra bistveno vlogo usposobljenost vodij in zaupanje vanje, ter psihična pripravljenost in morala enote. V enotah, kjer je vse naštetó na ustrezno visokem nivoju, bo tudi opravljanje različnih nalog potekalo uspešno, nemoteno in ne bo prihajalo do raznih oblik nezaželenega reagiranja in vedenja, kot so agresija, uničevanje izogibanje nalogam ...

Agresija in uničevanje je močnejše, kadar je cilj oseb in se ne deluje v duhu doseganja skupnih ciljev (v Pavlina, Komar, 2000).

V hrvaški domovinski vojni se je pokazalo, da so se nasprotniki bolj uničujoče obnašali do civilistov in vojakov, katere so osebno poznali.

Pri psihično slabše prilagojenih posameznikih ali posameznikih s psihičnimi težavami se v večji meri kažejo znaki agresije, sla po ubijanju in uničevanju, občutka zavisti, sadizma, maščevanja, samopoškodovanja, samomora, izogibanja nalogam, bega, strahu, panike, sovraštva ... Te nezaželene oblike vedenja se največkrat pokažejo kot posledica raznih dogodkov, ki imajo na posameznika močan vpliv (npr. smrt sovojaka, sodelavca ali drugi tragični dogodki). Prav tako pa so lahko tudi posledica socialnih dejavnikov in okoliščin, katere vladajo v določenem trenutku. Zdi se, kot da tem osebam odgovarja tako stanje.

Za vodje enot je bistveno spoznanje, da nenadzorovano sovraštvo in želja po maščevanju zmanjšuje razsodnost, previdnost in zaznavanje v kritičnih situacijah.

Primer iz hrvaške domovinske vojne: poveljnik specialne enote je preprečil svoji enoti, ki je tragično izgubila pripadnika, da bi v na hitro pripravljene akciji maščevala svojega pripadnika. Čeprav je tudi sam čutil sovraštvo, je s svojo odločnostjo in razsodnostjo uspel potlačiti svoja čustva in čustva soborcev, ker je



ugotovil, da bi bila v danih okoliščinah akcija pogubna za njegovo enoto, ker je bila preveč pod vplivom čustev in ne pod vplivom razuma (Pavlina, Komar, 2000).

### 3.6 STRES V KRITIČNIH SITUACIJAH

V preteklih vojnah se je pokazalo, da je bila izpostavljenost udeležencev raznim škodljivim psihičnim dejavnikom posebno velika. Zaradi tega je možno, da vsakega udeleženca v vojni ali na misiji in tudi na urjenju doletijo psihične težave. V povezavi s stresom v kritičnih razmerah se omenjajo tudi drugi izrazi (»da je nekdo ponorel«, »mu je počil film«, »doživel živčni zlom«, »se mu je strgalo«).

V preteklosti so take posameznike razglasili za strahopetce in jih odpuščali iz vojske, ali pa so bili celo ustreljeni. Danes je sprejeto stališče, da so psihične težave le reakcija normalnih ljudi na nenormalne dogodke (Pavlina, Komar, 2000).

Tabela 2: Telesne in psihične žrtve

VOJNE	UMRLI	PSIHIČNE ŽRTVE
Ameriška vojska – Korejska vojna	33.629	48.002
Ameriška vojska – Vietnam	16%	12,3%
Izrael – "Yon Kipurska" vojna (1973)	-	30%
Izrael – Libanonska vojna (1982)	-	3 – krat več

Vir: Pavlina, Komar (2000)

V tabeli so prikazani podatki iz nekaterih vojn v preteklosti z telesnimi in psihičnimi žrtvami.

#### 3.6.1 Temeljni pojmi o stresu v vojni, nemirih, nesrečah ...

V povezavi s stresom v kritičnih situacijah se omenjajo štirje pojmi: 1.) stresni dražljaj ali stresor; 2.) stres; 3.) znaki ali simptomi stresa; 4.) vedenje v stresnih situacijah (Pavlina, Komar, 2000).

1.) Stresni dražljaj- stresor je katerikoli psihični (spoznavni in čustveni), fizični in fiziološki.

Tabela 3: Prikaz stresorjev, ki delujejo na posameznika v kritičnih razmerah

FIZIKALNI STRESORJI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vročina, mraz, vlaga,</li> <li>- tresljaji, hrup, eksplozije,</li> <li>- pomanjkanje kisika, hlapi, kemikalije,</li> <li>- mikrovalovni žarki, laser, ionizirano sevanje .</li> </ul>	
FIZIOLOŠKI STRESORJI	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomanjkanje spanca, utrujenost, premajhna obremenitev,</li> <li>- dehidracija, podhranjenost,</li> <li>- slabe higienske razmere,</li> <li>- bolezni, poškodbe.</li> </ul>	
PSIHIČNI STRESORJI	SPOZNAVNI	informiranost: preveč ali premalo časa, dolgotrajno čakanje negotove razmere, izolacija, preobremenitev, nepredvidljive razmere, težke odločitve ali onemogočanje odločanja pravila v instituciji, organizacijska dinamika
	ČUSTVENI	strah in grožnje (za življenje, poškodbe, poraz), ki so povod za tesnobo, izgube, ki so vzrok žalosti, sovraštvo, jeza, zaskrbljenost za družino, prijatelje, domače, dom.

Vir: Povzeto po ameriškem priročniku

2.) Stres je stanje psihične vznemirjenosti posameznika, ki je nastala kot posledica izpostavljenosti hudim travmatskim vplivom, bodisi na bojišču, kraju nesreče ali kaznivega dejanja. Opisano stanje se odraža v stresnem doživljanju, fizioloških in vedenjskih reakcijah (Pavlina, Komar, Filjak 1997).

Na to, ali bo določen stresni dogodek izzval stres in kakšne bodo posledice za udeležence, vpliva več različnih dejavnikov.

3.) Znaki (simptomi) stresa se kažejo kot: a) psihični znaki; b) telesni znaki; c) vedenjski znaki.

#### a) psihični znaki

- tesnoba, zaskrbljenost, napetost, pričakovanje najhujšega
- razdražljivost, vznemirjenost zaradi malenkosti
- težave s koncentracijo in spominom
- potrtost, zapiranje vase
- živčnost, strah pred nenadnim premikom ali pokom
- težave z treznim razmišljanjem, govorom in komunikacijo
- žalost, neutolažljivo jokanje zaradi mrtvih, ranjenih
- občutek krivde zaradi napake ali nečesa, kar je že storjeno
- kronična utrujenost
- izguba zaupanja vase, v enoto ...

#### b) telesni znaki

- napetost, bolečine, drhtenje, nemir, nespretnost
- hladen znoj, suha usta, bleda koža
- težave z očmi (neprestano beganje z očmi)
- razbijanje srca, vrtoglavica

- glavoboli
- občutek pomanjkanja zraka, pospešeno dihanje
- prebavne motnje, bruhanje
- motnje spanja, nočne more
- driska, zaprtost, močenje postelje

### c) vedenjski znaki

Tako, kot velja za stres na splošno, velja tudi za stres v kritičnih razmerah, da ima lahko tudi **pozitivne posledice** na posameznika in enoto. V glavnem prihaja tu do dveh oblik pozitivnega in zaželenega doživljanja stresa in vedenja: 1.) krepitev enotnosti, izjemne medsebojne povezanosti in pomoči, vzajemnega zaupanja in spoštovanja med pripadniki znotraj enote ter povečanje splošne vzdržljivosti posameznika in enote; 2.) pojav velikega poguma in pogumnih dejanj- velikokrat lahko osebe, ki so izpostavljene raznim hudim stresnim dogodkom naredijo dejanja, katere v normalnih okoliščinah ne bi bile sposobne, in ki presegajo njihove meje sposobnosti.

Seveda se v veliko večjem obsegu pojavljajo negativne in nefunkcionalne oblike vedenja, kot posledice stresa: stresna utrujenost (izgorelost - burn out), neposlušnost ...

**Neposlušnost** se lahko pojavi kot oblika reagiranja v težkih stresnih situacijah. Pod pojmom neposlušnost se razume nesprejemljivo in škodljivo vedenje, ki vpliva izvedbo naloge in na kasnejše posledice. Pojav neposlušnosti se verjetneje lahko pojavi pri pripadnikih, ki so slabše pripravljeni in prilagojeni na nastale razmere. Večino prestopkov, ki izhajajo iz neposlušnosti, predstavlja kršenje družbenih norm in vedenja.

V nadaljevanju bodo naštet nekatere oblike vedenja, ki se lahko pojavljajo kot negativna oblika reakcije na hud psihični pritisk:

- pobijanje vojnih ujetnikov (ali kriminalcev)
- pobijanje zapornikov
- iznakaženje trupel (ropanje trupel)
- mučenje zapornikov (kot zastraševanje ali oblika pridobivanja informacij)
- ropanje in posiljevanje
- pobijanje civilistov
- zapuščenje enote brez dovoljenja, dezertiranje
- odbijanje ukaza, ne izvršitev naloge
- grožnje z umorom ali umor
- simuliranje (posameznik se poskuša izogniti dolžnosti s tem, da igra bolezen, telesno ali psihično nesposobnost - simptomi ponavadi prenehajo, kadar misli, da ga nihče ne gleda in ponovno začne igrati, ko misli, da ga kdo gleda)
- namerno samo poškodovanje, poskus samomora ali samomor
- poškodovanje zaradi neprevidnosti ali neupoštevanja zaščitnih mer (predvsem, kadar se to dogaja sicer zelo previdnim in izkušenim pripadnikom)
- pomanjkanje ali opustitev skrbi za zdravje in higieno (ravnodušnost do bolezni, katere bi lahko preprečili, dehidracije, žuljev, omrzlin ...)
- zloraba alkohola in drog (s pomočjo teh in drugih nedovoljenih substanc poskušajo posamezniki izničiti vpliv stresa, toda stanje se le še poslabša)

### Posttravmatski stresni sindrom

Znaki ali simptomi posttravmatskega stresa so povsem normalna reakcija na nenormalne dogodke. Normalna posledica izpostavljenosti hudim stresnim

dogodkom so težki, hudi in moteči spomini, nočne more, uhajanje misli, tesnoba potrnost, nezmožnost vključiti se v družbo. Ti znaki lahko trajajo, ali se lahko pojavijo tudi več let po samem dogajanju. Veliko oseb, ki so psihično dovolj močne lahko premaga te simptome, kar se smatra kot normalna psihična reakcija po travmatskem dogajanju.

4.) Vedenje pod stresom v kritičnih situacijah je način, na katerega oseba reagira s svojim vedenjem, ko se nahaja v takšni situaciji. Vedenje lahko niha od zelo pozitivnega do zelo negativnega.

Tabela 4: V tabeli je prikaz vedenja in doživljanja v kritični stresni situaciji

POZITIVNO DOŽIVLJANJE IN VEDENJE V STRESNIH SITUACIJAH	NEFUNKCIONALNO DOŽIVLJANJE IN VEDENJE V STRESNIH SITUACIJAH	
	STRES V KRITIČNIH SITUACIJAH	NEPOSLUŠNOST
<ul style="list-style-type: none"> <li>- povezanost enote</li> <li>- privrženost vodji</li> <li>- poistovetenje s tradicijo enote</li> <li>- občutek elitnosti</li> <li>- pozornost, budnost</li> <li>- osebna čvrstost in vzdržljivost</li> <li>- povečana odpornost na bolečino, težave</li> <li>- pogum</li> <li>- požrtvovalnost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pretirana pozornost</li> <li>- strah, tesnoba, napetost</li> <li>- razdražljivost, jeza, sovraštvo</li> <li>- žalost, dvom v sebe, občutek krivice</li> <li>- nepozornost</li> <li>- izguba upanja in volje</li> <li>- potrnost</li> <li>- izogibanje nalogam, akciji</li> <li>- ohromelost, paraliziranost</li> <li>- groza, panika</li> <li>- popolna izčrpanost</li> <li>- izguba znanja in spomina</li> <li>- oslabitev ali izguba govora, vida, sluha</li> <li>- halucinacije, prividi, prisluhi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- iznakaženje trupel</li> <li>- zavračanje ujetja nasprotnikov</li> <li>- pobijanje ujetnikov</li> <li>- pobijanje civilistov</li> <li>- mučenje in brutalnost</li> <li>- pobijanje živali</li> <li>- spopadi z zavezniki</li> <li>- zloraba alkohola in drog</li> <li>- ne kontroliranje dejanj</li> <li>- ropanje in posiljevanje</li> <li>- neprestano obolevanje</li> <li>- poškodbe ali bolezni zaradi neprevidnosti</li> <li>- simuliranje</li> <li>- zavračanje izvrševanja nalog, dezertiranje, grožnje z umorom, samomorom</li> </ul>
<b>POSTTRAUMATSKI STRESNI SINDROM</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- nezaželeni zelo živi spomini</li> <li>- težave s spanjem</li> <li>- nezmožnost vključiti se v družbo, zapiranje vase, odtujenost</li> <li>- nervoza, tesnoba, preplašenost</li> <li>- občutek krivice zaradi storjenega ali nestorjenega</li> <li>- zloraba alkohola, drog, neposlušnost</li> </ul>		

Vir: Pavlina, Komar (2000)

V tem poglavju so navedene tako zelene, kot nezaželene oblike doživljanja in vedenja posameznika v specifičnih situacijah, katere so posledica raznih stresnih dejavnikov.

Če smiselno povežemo navedene podatke, bomo z lahkoto ugotovili, da prav vse vpliva na odločitve in posledice v kriznih razmerah, s katerimi se srečujejo vojaki.

### **3.7 VPLIV STRESA NA DELO V MALIH SKUPINAH**

V tem poglavju se bomo ukvarjali z vprašanjem, kakšen učinek ima stres na izmenjavo informacij in procese vplivanja pri skupinskem delu, kadar med člani skupine obstaja možnost konfliktnih nesoglasij.

Teoretično gledano, imajo skupine večjo možnost, da sprejmejo kvalitetne odločitve, saj imajo, v seštevku, člani skupine na razpolago več umskih zmogljivosti in razpoložljivih informacij kot pa posameznik, ki poskuša sprejeti enako odločitev. Sodelovanje članov skupine pri odločanju potemtakem poveča zmogljivosti za obdelavo informacij, omogoči članom, da dodajo nove poglede na problem in nove virov informacij, zagotovi več virov povratnih informacij in omogoča spretno prilagajanje skupinskega vedenja (v Ganster, Pagon, Slattery 1994). Kljub temu, da so te prednosti skupinskega odločanja zelo znane in pogosto navajane, pa se lahko zgodi, da v pogojih stresa te prednosti ne pridejo do izraza in sicer zaradi učinka, ki ga imajo stres in konflikti na procese izmenjave informacij v skupinah. Tako je na primer Janis (v Ganster, Pagon, Slattery 1994) postavil hipotezo o vplivu skupinskega mišljenja (angl. groupthink), ki pravi, da skupine v pogojih stresa upoštevajo in obravnavajo manj alternativ, cenzurirajo mnenja, ki nasprotujejo mnenju večine, in se osamijo od zunanjih vplivov. Vendar pa obstaja le malo empiričnih dokazov o vplivu stresa na učinkovitost skupinskega odločanja, še manj pa o njegovem vplivu na skupinske procese.

Ena od ključnih spremenljivk, ki določajo učinkovitost skupinske obdelave informacij, je skupinska odločitvena struktura. Njene dimenzije so: (a) stopnja neosebnosti (angl. impersonality), izražena v odločitvenem procesu, (b) stopnja sodelovanja članov skupine, (c) stopnja potrebe po specifičnih pravilih odločanja, (d) stopnja delitve dela in (e) hierarhija avtoritete (v Ganster, Pagon, Slattery 1994). Pregled literature, ki se ukvarja z vplivom stresa na skupinsko odločitveno strukturo, omogoča postavitev dveh nasprotujočih si hipotez: hipoteze o centraliziranju vpliva in hipoteze o povečani dovzetnosti. V nadaljevanju bosta ti dve hipotezi podrobneje prikazani.

#### **Hipoteza o centraliziranju vpliva**

Večina raziskav, ki so se ukvarjale z organizacijskim nivojem analize, je privedla do zaključka, da organizacije v pogojih stresa (npr. nepričakovane spremembe v okolju) običajno reagirajo tako, da osredotočijo odločanje na najvišje ravni managementa v organizaciji. Te ugotovitve podpirajo hipotezo o togosti pod grožnjo (angl. threat-rigidity), ki pravi, da zunanje grožnje povzročijo omejitve v obdelavi informacij in ustvarijo zožitev kontrole, kar privede do togosti v organizacijskem odgovoru na grožnje. Tudi na individualnem nivoju analize so raziskave pokazale povezanost med stresom in težnjo posameznikov, da odločitev prepustijo "centralni" osebi, to je osebi, ki jo doživljajo kot sposobno, da bi zmanjšala negotovost in stres (v Ganster, Pagon, Slattery 1994).

V komunikološki literature je struktura opredeljena bodisi kot razporeditev informacij, bodisi kot omrežje (angl. network), ki opisuje obliko komunikacijskih kanalov. Mnoge raziskave odločanja so se ukvarjale z odnosom med strukturo komunikacijskega omrežja ter uspešnostjo obdelave informacij in procesom individualnih vložkov

(inputov). V splošnem so to raziskave pokazale, da skupine z visoko centraliziranimi komunikacijskimi omrežji funkcionirajo bolje, razen kadar se ukvarjajo s kompleksnimi problemi. Nadalje, ugotovitve kažejo, da posamezniki ob visokem stresu raje delujejo v močno strukturiranih skupinah (v Ganster, Pagon, Slattery 1994).

Pokazalo se je, da je v stresnih situacijah vodenje (angl. leadership) vplivnejše, odločanje pa bolj centralizirano. V takih situacijah člani skupin pogosto poskušajo postavljati bolj jasno strukturirane cilje in se bolj neposredno lotevajo njihovega doseganja, tako da prijetno druženje nadomestijo s tem, da bi dosegli rezultate. Strokovnjaki trdijo, da imajo posamezniki raje avtoritarno vodenje zato, ker poudarek na avtoritarni kontroli v pogojih stresa zmanjša občutek negotovosti in nestabilnosti. Insberg poroča, da ob visokem stresu postanejo vodje bolj aktivni, odločanje pa bolj avtorsko (v Ganster, Pagon, Slattery 1994).

Kot vidimo, obstajajo torej dokazi za to, da skupine pod stresom (npr. zaradi časovnih omejitev) kažejo nagnjenost k centraliziranju pri odločanju. Poleg tega posamezniki v takih skupinah pogosto popuščajo vplivnejšim članom, da bi skupina lažje dosegla konsenz, so manj zahtevni in bolj spravljeni pri pogajanjih ter omejujejo svoje sodelovanje in s tem dopuščajo, da relativno majhno število posameznikov sprejme odločitve za skupino (v Ganster, Pagon, Slattery 1994).

### **Hipoteza o povečani dovzetnosti**

V nasprotju s hipotezo o centraliziranju vpliva pa obstajajo tudi dokazi, ki kažejo, da skupine dejansko postanejo bolj povezane (integrirane) v stresnih pogojih. Vedenje članov skupine tako postane bolj skupinsko orientirano in manj individualistično. Člani in vodja delujejo skupaj, da bi sprejeli ustrezno odločitev. Lanzetta poroča, da je s povečanjem stresa upadlo vedenje, povezano z notranjimi trenji (število nesporazumov, preprirov, agresivnih izstopanj in sebičnih vedenj). Posamezniki so poskušali medsebojna trenja zmanjšati tako, da so se namesto negativno, sebično, vedli pozitivno. Proučevane skupine so bile tudi manj tekmovalne, bolj so delovale ter bile bolj prijateljsko razpoložene v stresnih situacijah, kar vse podpira hipotezo o povečani dovzetnosti. Vendar pa druga študija, ki jo je izvedel Hamblin, poroča o upadanju, ne pa naraščanju integrativnih vedenj v krizni situaciji, kjer rešitev situacije ni bila očitna (v Ganster, Pagon, Slattery 1994).

Ti nasprotujoči si hipotezi o tem, kako stres vpliva na skupinsko odločitveno strukturo, sta bili preverjeni v več novejših študijah. Gladstein in Reilly sta uporabila menedžersko simulacijsko igro, v kateri sta lahko stresne situacije za mešane pet- in šest- članske skupine ustvarjala s pomočjo izrednih dogodkov (npr. prekinitev dela - stavka), potencialnih izgub in časovnih pritiskov. Ugotovitve njune študije obrobno (marginalno) podpirajo hipotezo o centraliziranju vpliva. Argote, Turner in Fichman so za ustvarjanje stresnih situacij za skupine uporabili možne izgube in časovne pritiske ter prišli do ugotovitev, ki prav tako podpirajo hipotezo o centraliziranju. Driskell in Salas sta uporabila neposredno grožnjo (uporabo solzilnega plina) ter povečano odgovornost (rezultat, ki ga bo posameznik dosegel, se bo štel kot skupinski rezultat), da sta ustvarila stresne situacije za skupine po dveh posameznikov. Njune ugotovitve podpirajo hipotezo o povečani dovzetnosti (v Ganster, Pagon, Slattery 1994).

Poskusi, da bi pojasnili vpliv stresa na skupinske odločitvene procese, niso uspeli prepričljivo pokazati, katera od obeh hipotez je bolj veljavna. Delno gre to pripisati metodološkim pomanjkljivostim teh študij. Glavna pomanjkljivost

večine študij, opravljenih v komunikološki tradiciji, je ta, da raziskovalci niso uporabili odločitvenih nalog, ki bi ponazarjale naloge, s kakršnimi se odločitveni timi v realnosti srečujejo. Vsaj za organizacijska okolja lahko trdimo, da je skupinsko odločanje, za razliko od individualnega, uporabljeno za bolj kompleksne probleme, kjer se pričakuje korist od različnih pogledov in različnih specializiranih znanj. Med omenjenimi študijami so Driskell in Salas ter Argote s sodelavci uporabili preproste odločitvene naloge, netipične za resnično skupinsko odločanje. V prvi študiji so tako uporabili problem preproste izbire med dvema možnostma, v drugi pa preprosto izbiro med različnimi simboli, pogosto uporabljeno v komunikoloških raziskavah. Nobena od teh odločitvenih nalog ni zahtevala izmenjave in povezovanja specializiranih znanj, niti razreševanja nasprotujočih si mnenj med člani skupin.

Naslednja omejitev teh študij je, da niso uporabile objektivnih meril vpliva. Tako sta na primer Gladstein in Reilly spraševala posameznike o njihovem vplivu na skupinsko odločitev. Argote in sodelavci so merili pretok komunikacij, tako da so šteli, koliko sporočil so posamezni člani prejeli in koliko posredovali. Medtem ko tako merjenje pokaže potek in vzorce v komuniciranju, pa ne pove ničesar o tem, kolikšen vpliv so opazovane komunikacije imele na skupinsko odločitev. Kar potrebujemo, da bi ocenili kako stres vpliva na vzorce skupinskega odločanja, je merilo stopnje relativnega vpliva, ki ga imajo člani in vodje skupine na skupinsko odločitev.

In končno, večina študij ima tudi nekaj osnovnih omejitev glede dizajna. Tako sta na primer Gladstein in Reilly sicer uporabila realistično managersko simulacijsko nalogo, vendar pa sta dopustila samo-izbor skupin v njenem eksperimentu. Tudi za študijo Argota in sodelavcev ni jasno, ali so uporabili naključni izbor posameznikov v skupine (v Ganster, Pagon, Slattery 1994).

S pričujočo študijo so avtorji želeli preveriti nasprotujoči si hipotezi o centraliziranju vpliva in o povečani dovzetnosti za vpliv članov skupine v stresnih pogojih. Da bi to uspešno storili, so uporabili kompleksno odločitveno nalogo, ki je omogočala vpliv znanja, izkušenj in pogledov različnih članov, in ustvarila možnosti za konfliktne poglede na pravilno odločitev. Menili so, da taka naloga vsebuje elemente, s katerimi se srečujejo člani odločitvenih skupin v organizacijskem okolju. Da bi ustvarili tako imenovani eksperimentalni realizem našega poskusa, so nivo stresa manipulirali s pomočjo izida, ki je bil za udeležence -študente - pomemben (število točk, ki štejejo za določitev ocene pri predmetu) in s spreminjanjem stopnje potrebnega napora, da bi želeno število točk dosegli. Poleg tega so študijo zasnovali tako, da so dobili tako perceptualne in tudi objektivne meritve vpliva članov na odločitev vodje. In končno, da bi preseгли omejitve predhodnih študij, so pri določanju članov in vodij uporabili popolnoma naključen (randomiziran) postopek.

Hipotezi postavljata nasprotujoča si predvidevanja o vplivu stresa na skupinsko odločanje, v skladu s prej opisanimi hipotezama o centraliziranju vpliva in o povečani dovzetnosti. Hipotezi se osredotočata na učinek, ki ga ima stres pri vplivu članov na odločitev vodje.

#### **Hipoteza 1 - Centraliziranje vpliva:**

V pogojih visokega stresa je odločitev vodje manj posledica vpliva članov kot pa v pogojih nizkega stresa.

## **Hipoteza 2 - Povečana dovzetnost:**

V pogojih visokega stresa je odločitev vodje bolj posledica vpliva članov kot pa v pogojih nizkega stresa.

Ko so primerjali dejanske spremembe v odločitvi vodje (razlika med individualnim rezultatom vodje in rezultatom, ki ga je vodja sprejel v imenu skupine), so se med obema skupinama pokazale statistično pomembne razlike. Vodje v pogojih visokega stresa so svojo prvotno odločitev spremenili v večji meri kot pa vodje v pogojih nizkega stresa.

S pričujočim poskusom so avtorji želeli dopolniti literaturo o skupinskem odločanju in procesih komuniciranja, tako da so preverili učinek stresa, povzročenega od zunaj na vzorec vpliva v skupinah. Odpravili so nekatere pomanjkljivosti prejšnjih poskusov s tem, da so uporabili popolnoma naključno razporeditev udeležencev v skupine, kompleksno in v celoti interaktivno nalogo ter tako objektivna kot zaznavna (perceptivna) merila vpliva. Rezultati kažejo, da v pogojih visokega stresa vodje majhnih skupin postanejo bolj dojemljivi za vpliv članov. Ta zaključek je oprt na neposredno merjenje sprememb v odločitvi vodij po opravljeni skupinski interakciji. Zanimivo pa je, da se člani sami tega povedanega vpliva ne zavedajo, saj niso v pogojih visokega stresa poročali o nič večjem vplivu kot pa v pogojih nizkega stresa. Čeprav ta zaznavna merila niso pokazala razlike med obema skupinama, pa spremembe v odločitvah vodij jasno podpirajo hipotezo o povečani dovzetnosti. Kaže torej, da hipoteza o centraliziranju vpliva, o kateri pogosto poroča organizacijska literatura, ne velja za majhne skupine.

Rezultati pričujoče študije so v skladu z rezultati študije Driskella in Salasa. Pričujoča študija nekaj izboljšav v ustvarjanju stresnih pogojev. Driskell in Salas sta stres ustvarila tako, da so udeleženci delali pod grožnjo uporabe solzilnega plina, kar sta avtorja poimenovala "stres iz okolja oziroma ozadja". Posamezniki so morali delati v teh stresnih pogojih, pri čemer pa njihova uspešnost oziroma neuspešnost ni v ničemer vplivala na verjetnost uporabe plina. Kot sta avtorja sama ugotovila, bi bila v realnih pogojih (npr. pri izrednih razmerah v letalu) verjetnost uresničitve potencialne grožnje odvisna od uspešnosti dela skupine (posadke). Težko bi bilo z gotovostjo trditi, da ima stres iz okolja enak učinek kot pa stres, ki je povezan z uspešnostjo delovanja skupine. V pričujoči študiji je bil stres neposredno povezan z uspešnostjo skupine, kar je pokazalo, da hipoteza o povedani dovzetnosti za vpliv članov očitno velja za skupine pod pritiskom, povezanim z njihovo uspešnostjo.

Skupine ne sprejemajo vedno boljših odločitev kot posamezniki, pa četudi gre za kompleksne naloge, ki so po naravi bolj primerne za skupinsko razpravo. Učinkovitost skupine je odvisna tako od tega, kako posamezniki obravnavajo in tehtajo individualne prispevke, kakor tudi od tega, ali vzpostavijo tak vzorec prilagodljivega komuniciranja, ki omogoča usklajevanje aktivnosti. Večina obstoječe literature navaja, da pritiski (grožnje) povzročajo ravnopravne učinke, kar vodi v centraliziranje odločanja in zmanjševanje vpliva ostalih članov organizacije. Ugotovitve vsaj dveh od študij, ki so uporabile različne vire stresa, navajajo na sklep, da ta pojav morda ne velja za majhne skupine. Razumevanje učinka, ki ga ima stres na funkcioniranje skupin, je zelo pomembno, saj je skupinska učinkovitost pogosto najbolj odločilna prav v pogojih visokega stresa. Bodoče raziskave bi morale zato proučevanje učinka stresa razširiti tudi na skupine, ki delujejo v izrednih razmerah, in proučiti



dejavnike, ki povzročijo, da pride do "zloma" komunikacijskih in koordinacijskih procesov (povzeto po Ganster, Pagon, Slattery 1994).

### 3.8 VIRI STRESA V POGOJIH JRKB NEVARNOSTI IN VPLIV NA DELO

Vsa strokovna vojaška literatura, katero mi je uspelo dobiti in predelati potrjuje, da teorije predstavljene v tej zaključni nalogi veljajo tudi za JRKB področje. Tega prav posebej v širšem obsegu ne obravnava nobena literatura, povsod pa je navedeno, da so vojaki v pogojih JRKB nevarnosti še bolj dovzetni za vse škodljive vplive stresa. Prav tako se prej pojavijo tudi znaki bojnega stresa. Tu je mišljeno bolj, kot vojaki, na nalogah, kjer ta nevarnost ne obstaja ali bolj, kot civilno prebivalstvo.

Poleg razloga navedenega na začetku tretjega poglavja je po mojem mnenju dodaten razlog, ki navedene trditve utemeljuje naslednji: prav vsi vojaki so na trenutke izpostavljeni zelo hudim preizkušnjam, v pogojih JRKB nevarnosti pa vse ostale vrste ogrožanja ostajajo, JRKB nevarnost pa lahko le še dodatno negativno vpliva na vojake. V teh pogojih so vojaki kljub posebnemu usposabljanju bolj dovzetni za pojav strahu in panike.

To zadnjo trditev potrjuje dejstvo, da vse vojske uporabljajo psihološko propagando, kot posebno obliko vojskovanja. S psihološko vojno (Psi-War) poskuša nasprotnik načrtno delovati na čustva posameznika ali enote in nepredvideno vedenje. Kot ena od teh metod se uporablja metoda zastraševanja. Za zastraševanje pa se kot zelo učinkovito uporablja tudi orožje za množično uničevanje, to je JRKB orožje (povzeto po Arnautović, 1988).

V tem podpoglavju bom navedel le nekaj specifičnih virov ogrožanja in posledic v pogojih JRKB delovanja, ostali vzroki in posledice pa se lahko smiselno uporabljajo iz preostalega konteksta te naloge. Iz tega razloga je ta naloga tudi zasnovana na tak način, kot je.

Na izvajanje vojaških operacij in operacij v JRKB okolju vplivajo tako psihološki, kot fiziološki dejavniki, kateri delujejo na poveljnike (voditelje) in posameznike. Prvi se kažejo, kot pozabljivost, pomanjkanje zaupanja, težave s koncentracijo...; druge pa v obliki nervoze, drgetanja, utrujenosti, slabosti...

Pri pripadnikih se lahko pojavi depresija (počasni refleksi, pomanjkanje gibanja, rutina) ali hiperaktivnost (hitro govorjenje, prepiranje, vznemirjenost). Vplivi JRKB okolja se lahko kažejo na vodjah kot pomanjkanje prilagodljivosti, delegiranja, spanca, zmanjšane spodobnosti komuniciranja in vodenja, pospešenem dihanju, večjih žrtvah; pri podrejenih pa kot dehidraciji, zmanjšani komunikaciji, slabšem vidu, koncentraciji, manj jasnem razmišljanju in pojavljanju večih napak.

Posledice navedenega so opazne pri izvajanju vojaških operacij. Zaradi psihične in fizične utrujenosti se:

- zmanjšajo funkcije C3 (ang. *command, control and communication* - poveljevanje, nadzor in komunikacija); presoja je manj jasna, za izvajanje se izdaja več ukazov, za odločanje se porabi več časa, miselne funkcije so otežene, komunikacija je ovirana zaradi uporabe zaščitne opreme, govor je manj razločen, predvsem se to pozna pri uporabi radijskih zvez;
- se kažejo vplivi na izvajanju manevra; za premik enot se porabi več časa, nadzor in usklajevanje enot je težje, izgube so večje;

- in pri uporabi ognja; na daljših razdaljah so zadetki slabši, za uničenje cilja se porabi več streliva, oteženo je merjenje, dihanje, proženje (FM 3-11.4, 2003).

### **3.8.1 Vpliv fizioloških faktorjev na zmanjševanje sposobnosti posameznika v režimih pripravljenosti JRKBO in ukrepi za zmanjševanje obremenitev**

V tem poglavju bom predstavil obremenitve, kot jih je prikazal avtor (Pečan, S., 2005). Za osnovo služi NATO standard ATP- 65.

- Posebnost sredstev individualne zaščite je, da so slabo ali povsem neprepustna za izmenjavo, s telesno aktivnostjo pregretega in z izhlapelim znojem nasičenega zraka, z okolico. Prav tako, zaradi zagotavljanja tesnjenja, sredstva pritiskajo na telo ter s tem ustvarjajo občutek utesnenosti in izolacije. Pri nošenju sredstev individualne zaščite, se pojavljajo naslednji psiho-fizični odzivi posameznika:
  - Pregrevanje telesa povečuje nevarnost pojava toplotnega udara in dehidracijo. Pojavita se občutka žeje in lakote.
  - Fizična izčrpanost zmanjšuje sposobnost posameznika za izvrševanje nalog.
  - Prekomerno znojenje povzroča občutek neudobja, kar povečuje izgubo posameznikove pozornosti in odzivnosti.
  - Omejeno vidno in slišno zaznavanje.
  - Povečan občutek izolacije povečuje pri posamezniku možnost pojava zmedenosti, frustracij, klavstrofobije in panike.

Zaradi naštetih možnosti je pomembno, da obremenitve posameznikov pri delu, v pogojih različnih zaščitnih režimov, skrbno načrtujemo in poskrbimo za njihovo okrevanje.

- Tabela 5 nam pomaga določiti stopnjo obremenitve posameznika, izražen je v vatih (W), v različnih režimih JRKB-zaščite, ki jo predstavlja opravljanje različnih del.

**Tabela 5: Delovne intenzivnosti vojaških opravil**

DELOVNA INTENZIVNOST V REŽIMIH A1 – A2	AKTIVNOST	DELOVNA INTENZIVNOST V REŽIMIH A4 – A6
NEZNATNA - ZELO LAHKA (105-175 W)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ležanje na tleh</li> <li>- stanje v strelskem zaklonilniku</li> <li>- straženje</li> <li>- vožnja vozila</li> </ul>	NEZNATNA - ZELO LAHKA (105-175 W)
LAHKA (175-325 W)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- čiščenje osebne oborožitve</li> <li>- hoja (4 km/h) po trdni podlagi brez bremena</li> <li>- hoja (4 km/h) po trdni podlagi z 20 kg bremena</li> <li>- rokovanje z orožjem</li> <li>- hoja (4 km/h) po trdni podlagi s 30 kg bremena</li> </ul>	LAHKA (175-325 W)
ZMERNNA – SREDNJA (325-500 W)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hoja (4 km/h) po mehki podlagi brez bremena</li> <li>- hoja (6 km/h) po trdni podlagi brez bremena</li> </ul>	ZMERNNA – SREDNJA (325-500 W)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hoja (6 km/h) po trdni podlagi z 20 kg bremena</li> <li>- izvidniška patrolja</li> <li>- kopanje s krampom in lopato</li> <li>- plazenje po trebuhu</li> <li>- kopanje strelskega zaklonilnika</li> <li>- napad</li> </ul>	NAPORNA – TEŽKA (preko 500 W)
NAPORNA – TEŽKA (PREKO 500 W)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- hoja (6 km/h) po trdni podlagi s 30 kg bremena</li> <li>- hoja (7 km/h) po trdni podlagi brez bremena</li> <li>- izdelava utrjenih položajev</li> <li>- hoja (8 km/h) po trdni podlagi brez bremena</li> <li>- hoja (6 km/h) po mehki podlagi brez bremena</li> </ul>	

Vir: Pečan (2005)

- Tabela 6 podaja čas, potreben za okrevanje po obremenitvi (počitek, ohlajanje in rehidracija).

**Tabela 6: Predviden čas okrevanja po neprekinjenem delu.**

T <sub>zrak</sub> (°C)	Število ur počitka (ohlajevanje in rehidracija) v senci/hladu	
	Režimi A1 – A2	Režimi A4 – A6
20,0	0,25	1,0
24,0	0,25	1,0
28,0	0,5	1,5
29,0	0,5	1,5
30,0	0,5	2,0
31,0	0,5	2,0
32,5	0,5	3,0
34,0	0,5	4,0
35,0	0,5	6,0
36,0	1,0	15,0
37,0	1,0	NMO
39,0	1,0	
40,0	1,5	
41,0	2,0	
43,0	8,0	
44,0	NMO	
45,0		

Tabela podaja podatke, ki pomagajo določiti število ur potrebnega počitka po maksimalni neprekinjeni obremenitvi ljudi, navedenih v tabelah 2C in 3C. Vrednosti v tabeli so okvirne; v praksi lahko močno odstopajo glede na spreminjajoče se pogoje in individualne razlike med posamezniki. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana  
50% relativna vlažnost  
hitrost vetra 2 m/s  
jasno nebo  
pričakovane izgube zaradi toplotnega udara <5%.

V procesu rehidracije oziroma med uživanjem večjih količin tekočine, je potrebno nadomestiti tudi izgubljene elektrolite (soli ipd)!!!

**KRATICE:**  
NMO - ni možnosti za ohladitev brez klimatske naprave ali slačenja zaščitne obleke

Vir: Pečan (2005)

- Tabela 7 podaja priporočeno časovno obremenitev posameznikov pri opravljanju del v različnih režimih JRKB-zaščite in potrebe po tekočini, glede na temperaturo zraka.

**Tabela 7: Dnevne operacije**

T <sub>zrak</sub> (°C)	A. Število minut dela na uro v režimu delo/počitek								B. Potrebe po vodi v litrih na uro v režimu delo/počitek											
	Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6				Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6							
	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T				
28,0	BO	BO	BO	25	BO	NM	NM	NM	0,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0				
29,0			40	25					25	10	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
30,5			35	20					15	10	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
31,5			30	20					10	10	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
32,5			30	20					10	10	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0		
34,0			20	15					10	10	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5		
35,0			20	10					10	10	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5		
36,0			10	10					10	10	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5		
37,0			30	10					10	10	1,0	1,5	1,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5		
39,5			10								1,0	1,5			1,0	1,5				
40,5											1,5				1,5					
41,5			NM	NM					NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM	NM
<p>Tabela podaja podatke, ki pomagajo izdelati urnik obremenitve ljudi (stopnje intenzivnosti podaja tabela 1) glede na specifične pogoje. Razlika v času, med vrednostjo navedeno v tabeli in polno uro (60 minut), je namenjena počitku. Vrednosti v tabeli so okvirne; v praksi lahko močno odstopajo glede na spreminjajoče se pogoje in individualne razlike med posamezniki. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara &lt;5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da napovedane vrednosti v tabeli ne ustrezajo trenutnim pogojem.</p>									<p>Podatki v tabeli so oblikovani tako, da podpirajo doseganje normativov v tabeli 2/A, z izničenjem možnosti nastanka toplotnega udara tudi na osončenih področjih. Uživanje opredeljene količine tekočine moramo razdeliti na celotno uro (delo/počitek), da nadomestimo količino izgubljene tekočine pri znojenju. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara &lt;5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da smo presegli meje obremenitev pri delu.</p>											
C. Maksimalno število minut neprekinjenega dela									D. Potrebe po vodi v litrih na uro ob neprekinjenem delu											
T <sub>zrak</sub> (°C)	Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6				Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6							
	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T				
28,0	BO	BO	BO	65	BO	NM	NM	NM	0,5	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0				
29,0			157	61					131	48	32	0,5	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0	
30,5			114	56					110	46	30	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0	
31,5			99	53					100	45	30	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0	
32,5			87	50					93	44	29	1,0	1,0	1,5	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0	
34,0			74	45					83	42	27	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	
35,0			67	43					78	41	27	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	
36,0			60	40					74	40	26	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	
37,0			193	55					70	39	25	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0	
39,5			101	48					194	65	37	23	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0
40,5			82	44					140	62	36	22	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	
41,5			261	70					41	28	118	59	35	21	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
<p>Tabela podaja podatke, ki pomagajo izdelati urnik maksimalne neprekinjene obremenitve ljudi (stopnje intenzivnosti podaja tabela 1) glede na specifične pogoje. Vrednosti v tabeli so okvirne; v praksi lahko močno odstopajo glede na spreminjajoče se pogoje in individualne razlike med posamezniki. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara &lt;5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da napovedane vrednosti v tabeli ne ustrezajo trenutnim pogojem.</p>									<p>Podatki v tabeli so oblikovani tako, da podpirajo doseganje normativov v tabeli 2/C. Uživanje opredeljene količine tekočine moramo razdeliti na celotno uro. Pri zahtevi 2,0 je izguba tekočine v eni uri večja, od maksimalne zmožnosti telesa za absorpcijo tekočine v času ene ure. Zato kljub pitju prihaja do dehidracije. Načrtovati moramo počitke za rehidracijo. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara &lt;5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da smo presegli meje obremenitev pri delu.</p>											
<p><b>KRATICE:</b> ZL - neznačajna - zelo lahka delovna intenzivnost L - lahka delovna intenzivnost S - zmerna - srednja delovna intenzivnost</p>									<p>T - naporna - težka delovna intenzivnost BO - brez omejitev NM - ni možnosti za režim delo/počitek</p>											

Vir: Pečan (2005)

- Tabela 8 podaja priporočeno časovno obremenitev posameznikov pri opravljanju del v različnih režimih JRKB-zaščite in potrebe po tekočini, glede na temperaturo zraka.

Tabela 8: Nočne operacije

T <sub>zrak</sub> (°C)	A. Število minut dela na uro v režimu delo/počitek								B. Potrebe po vodi v litrih na uro v režimu delo/počitek								
	Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6				Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6				
	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	
20,0	BO	BO	BO	40	BO	BO	25	15	0,25	0,25	0,5	1,0	0,25	1,0	1,0	1,0	
24,0				40			25	15	0,25	0,25	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	
28,0				35			20	10	0,25	0,5	1,0	1,0	0,5	1,0	1,0	1,0	
31,0				30			15	10	0,25	0,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	
32,5				25			15	5	0,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,5	1,0	1,0	
34,0				25			10	5	0,5	1,0	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	
35,0			40	25		20	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0			
36,0			35	20		10	0,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0			
37,0			30	20		NM	NM	NM	0,5	1,0	1,0	1,0	NM	NM	NM		
39,0			25	15					1,0	1,0	1,0	1,0					
40,0			20	15					1,0	1,5	1,0	1,0				1,5	
41,0			15	10		1,0	1,5	1,0	1,0	1,5							
Tabela podaja podatke, ki pomagajo izdelati urnik obremenitve ljudi (stopnje intenzivnosti podaja tabela 1) glede na specifične pogoje. Razlika v času, med vrednostjo navedeno v tabeli in polno uro (60 minut), je namenjena počitku. Vrednosti v tabeli so okvirne; v praksi lahko močno odstopajo glede na spreminjanje se pogoje in individualne razlike med posamezniki. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara <5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da napovedane vrednosti v tabeli ne ustrezajo trenutnim pogojem.									Podatki v tabeli so oblikovani tako, da podpirajo doseganje normativov v tabeli 3/A, z izničenjem možnosti nastanka toplotnega udara tudi na osončenih področjih. Uživanje opredeljene količine tekočine moramo razdeliti na celotno uro (delo/počitek), da nadomestimo količino izgubljene tekočine pri znojenju. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara <5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da smo presegli meje obremenitev pri delu.								
T <sub>zrak</sub> (°C)	C. Maksimalno število minut neprekinjenega dela								D. Potrebe po vodi v litrih na uro ob neprekinjenem delu								
	Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6				Režimi A1 – A2				Režimi A4 – A6				
	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	ZL	L	S	T	
20,0	BO	BO	BO	188	BO	BO	73	41	0,25	0,25	0,5	1,0	0,25	1,0	1,5	2,0	
24,0				119			64	38	0,25	0,25	1,0	1,5	0,5	1,0	2,0	2,0	
28,0				90			57	36	0,25	0,5	1,0	1,5	0,5	1,0	2,0	2,0	
31,0				72			52	33	0,25	0,5	1,0	1,5	1,0	1,5	2,0	2,0	
32,5				64			50	32	0,5	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0	
34,0				60			168	48	31	0,5	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0
35,0			139	133		47	30	0,5	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0		
36,0			107	115		45	29	0,5	1,0	1,5	2,0	1,0	1,5	2,0	2,0		
37,0			82	97		43	28	0,5	1,0	1,5	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0		
39,0			71	89		42	27	1,0	1,0	2,0	2,0	1,0	2,0	2,0	2,0		
40,0			63	82		41	26	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0		
41,0			56	76		40	25	1,0	1,5	2,0	2,0	1,5	2,0	2,0	2,0		
Tabela podaja podatke, ki pomagajo izdelati urnik maksimalne neprekinjene obremenitve ljudi (stopnje intenzivnosti podaja tabela 1) glede na specifične pogoje. Vrednosti v tabeli so okvirne; v praksi lahko močno odstopajo glede na spreminjanje se pogoje in individualne razlike med posamezniki. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara <5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da napovedane vrednosti v tabeli ne ustrezajo trenutnim pogojem.									Podatki v tabeli so oblikovani tako, da podpirajo doseganje normativov v tabeli 3/C. Uživanje opredeljene količine tekočine moramo razdeliti na celotno uro. Pri zahtevi 2,0 je izguba tekočine v eni uri večja, od maksimalne zmoglosti telesa za absorbiranja tekočine v času ene ure. Zato kljub pitju prihaja do dehidracije. Načrtovati moramo počitke za rehidracijo. Postavke upoštevane pri izdelavi tabele so: enota je popolnoma hidrirana, spočita in aklimatizirana 50% relativna vlažnost hitrost vetra 2 m/s jasno nebo pričakovane izgube zaradi toplotnega udara <5%. Preseganje pričakovanega števila toplotnih udarov je prvi pokazatelj, da smo presegli meje obremenitev pri delu.								
<b>KRATICE:</b> ZL - neznačajna - zelo lahka delovna intenzivnost L - lahka delovna intenzivnost S - zmerna - srednja delovna intenzivnost									T - naporna - težka delovna intenzivnost BO - brez omejitev NM - ni možnosti za režim delo/počitek								

Vir: Pečan (2005)

### Režimi pripravljenosti

A1	
A2	Nosimo zaščitno opremo v torbica in torbah, nimamo pa oblečene (nameščene).
A3	
A4	Zaščitna obleka oblečena (Saratoga).
A5	Zaščitna obleka oblečena; zaščitni galoši obuti.
A6	Zaščitna obleka oblečena; zaščitni galoši obuti; zaščitni rokavici oblečeni. Zaščitna maska razpoložljiva (tako dosegljiva).

## 4 POSLEDICE STRESA NA DELO V KRITIČNIH SITUACIJAH

### 4.1 BOJNA UTRUJENOST, BOJNA IZČRPANOST

Utrujenost pomeni izčrpanost ali zmanjšana sposobnost izvrševanja nalog, ki se pojavi zaradi težkega ali dalj trajajočega dela ali napora in kot posledica stresa. V njej se zrcali stanje, ko se energija, ki jo je mobiliziral stresni proces, začne izgubljati. Če se napor nadaljuje, lahko utrujenost nastane popolna izčrpanost.

- Utrujenost povzročijo: fizične in miselne naloge, mišična utrujenost, pomanjkanje kisika in krvnega sladkorja (če celemu telesu primanjkuje kisika in sladkorja, telo potrebuje samo počitek).
- Pomanjkanje spanca povzroči utrujenost, zaradi česar se posameznik težko zbere, čeprav ni telesno izčrpan. Taki ljudje so videti utrujeni, njihov življenjski ritem je upočasnen, lahko pa so tudi hiperaktivni in razdražljivi.
- Mentalno utrujenost povzroči nenehni miselni napor v povezavi z določeno nalogo, ki zahteva veliko razmišljanja in stalno pozornost. V tem primeru postane izvrševanje naloge vedno slabše, človek pa si želi početi nekaj drugega. To utrujenost lahko občutno zmanjša že nekajminutni odmor.
- Utrujenost lahko povzroči tudi bolezen, npr. gripa, prehlad, ki lahko človeka hitro utrudita. Človek si v tem primeru želi le počivati in spati.
- Utrujenost lahko povzročijo tudi močna čustva, še posebno strah; le-ta vzburi refleks 'bori se ali zbeži' - bojna utrujenost.
- Stopnja utrujenost je odvisna od intenzivnosti dela, težavnosti naloge, trajanja napora, splošnega počutja posameznika, od stopnje pripravljenosti na opravljanje določene naloge.

### 4.2 ČUSTVENA IZČRPANOST

Zdrav, samozavesten vojak se je odlično odrezal pri lansiranju izstrelkov 'Dragon' v miru, v času urjenja. Vendar, če ne obvlada svojega strahu in ni dovolj psihično pripravljen, ne bo zmožl merjenja v tarčo za 10 sekund in pravilnega reagiranja ter proženja v dani situaciji. Razlog je v tem, da je realna situacija pač nekaj drugega kot urjenje in da se vojak zaveda smrtonosne moči izstrelka in posledic, ki iz tega nastanejo.

Primeri iz 2.svetovne vojne:

\* V bitki na otoku Kwajalein je četa 3-krat zaustavil sovražnikov ogenj. Kljub temu, da niso izgubili veliko mož in so se premaknili za manj kot 2 milji, so bili vojaki popolnoma izčrpani.

\* V Normandiji so v akciji sodelovali zavezniški mladi možje, polni moči, z dobro opremo in podporo. Naleteli so na močan odpor Nemcev in napredovali so lahko le nekaj metrov naenkrat, medtem ko so na urjenju lahko z enako težko opremo v simuliranih pogojih, brez težav v teku premagali daljše razdalje.

Strah in utrujenost imata podobne učinke na telo. Strah iz telesa izčrpa moč, podobno kot fizično delo. To pa vodi v začaran krog; preobremenjen vojak, ki je utrujen postane bolj dovzeten za strah – bolj kot ga je strah, šibkejši postaja (povzeto po Field Manual No.22-51, 1994).

### 4.3 UČINKI BOJA NA VOJAKE, ENOTE IN VODJE

- Vojna je tekmovanje volje med ljudmi, ne stroji. Mnogi bojni analitiki, npr. Marshall De Saxe, govorijo o pogumu vojakov, ki 'se mora vsak dan znova roditi', zato naj bi bila najpomembnejša naloga vodij, da to razumejo in vojake pripravijo pred bitko in uporabijo taktiko, s katero spoznajo, da se mora pogum obnavljati.
- Poveljniki morajo razumeti, da se vojaki v bitki pogosteje kar sesujejo kot pa da bi jih počasi uničeval stres. Zato morajo biti vsi pristojni pozorni na kazalce: slaba disciplina, utrujenost, strah, nemoralna. Vse te kazalce je treba spremljati, preden napadejo celo enoto in povzročijo njeno sesutje.

Enota ne bo mogla izpolnjevati svojih nalog, če so zaloge vojakov 'izpraznjene'.

Posledica izpraznjenosti (izgorelosti) so:

- zmanjšana opreznost
- določitve in kalkulacije postanejo netočne
- poročila postanejo nepopolna
- odločitve postanejo počasne in netočne
- ukazi se pozabljajo/ so narobe razumljena
- orožje se napačno uporablja/premalo uporabljana
- vzdrževanje in pred-načrtovanje sta pozabljena
- zmanjšana motivacija za opravljanje nalog
- učinkovitost vodij se zmanjša
- urjenje postane neefektivno

### 4.4 ODNOS MED STRESOM IN UČINKOVITOSTJO NALOG

Stres je interni proces, ki se je verjetno razvil zato, da pomaga človeku bolje funkcionirati, preživeti in se uspešno spopadati s stresorji. Vendar pa za vsako nalogo obstaja optimalna raven stresa ali vzburjenja ali motivacije.

- Če je vzburjenja premalo, je naloga opravljena na hitro, površno ali pa sploh ne, ker človek zlahka izgubi koncentracijo, dela napake iz površnosti ali pa celo zaspi. Če pa vzburjenje postane premočno, se človek preveč osredotoči na le en vidik naloge. Lahko ima težave s fino motoriko in razločevanjem kdaj in kako naj ukrepa. Če posameznik ni seznanjen z lastnimi stresnimi refleksi ali pa jih doživlja kot nevarne ali kot grožnjo svoji samozavesti, lahko stres sam postane stresor ali pa se še poveča.
- Če je vzburjenje ekstremno, lahko posameznik 'zmrzne'. Druga možnost je, da zapade v paniko. Če stres traja predolgo, lahko povzroči psihične in fizične bolezni. Ekstremen stres lahko v povezavi z brezupom povzroči celo nenadno smrt in sicer zaradi prevelike stimulacije simpatičnega živčnega sistema (kap ali srčni napad), ali pa zaradi sesutja simpatičnega živčnega sistema.
- Osnovna naloga stresa je že od nekdanj obdržati človeka pri življenju. V vojski pa je drugače – naloga stresa je obdržati vojaka v območju tiste fizične, čustvene in miselne mobilizacije, ki mu omogoča, da opravi svojo misijo, ne glede na to, ali ga to obdrži pri življenju ali ne. Optimalna raven stresa se razlikuje od naloge do naloge; naloge, ki jih opravljaš z veliko mero fizične moči, so najboljše opravljene pod visoko stopnjo pritiska (glej sliko št.1). Naloge, ki zahtevajo fino motoriko in jasno mišljenje (npr.



razločevanje majhnih razlik med lastnimi in nasprotnikovimi tarčami pri nočnogledu) ali pa pri nalogah, ki zahtevajo pridušeno akcijo (čakanje v pripravljenosti v zasedi), pa bo dejanje moteno, če bo stopnja stresa preseгла nizko raven. Če proces stresa dovoljuje preveč ali premalo vzburljenja, ali pa če se vzburljenje ne konča, ko le-to ni več potrebno, lahko stres postane škodljiv

(povzeto po Field Manual No.22-51, 1994).

#### 4.5 PRIMERI IZ PRETEKLOSTI

a) Francozi in Britanci so odkrili, da če žrtve stresa pošljejo v zaledje, mnogi od njih postanejo kronični psihični 'pohabljenici'. Če pa so jih zdravili blizu bojnih enot, so si mnogi opomogli in se vrnilo na svoje položaje. Ameriški glavni vojni zdravnik tistega časa je predlagal uvedbo tristopenjski sistem za preventivo, triažo, zdravljenje in vrnitev na dolžnost za vse žrtve stresa.

\* ameriška vojska je vsaki diviziji dala na razpolago izučenega psihiatra. Njegova vloga je bila, da svetuje, kako preprečiti žrtve stresa, izločitev neprimernih vojakov, in zagotoviti, da se prekomerno obremenjene vojake pravočasno izloči, da se spočijejo in vrnejo na položaj, ko so na to pripravljeni.

V britanski vojski se je take vojake označilo z NYDN (še brez diagnoze, živčen); to je preprečilo množično označevanje vojakov 'shell shock' (pod šokom topovske granate) in nagibanje k uradni diagnozi za tovrstne primere, 'vojna nevroza'.

\* med prvo svetovno vojno je ameriška vojska poskrbela za specializirane nevrološke bolnišnice (150 postelj), ki so imele le eno nalogo, to je skrbeti za dodatni kratek počitek in rehabilitacijo tistih NYDN vojakov, ki jih divizijski psihiatri niso mogli vrnili na dolžnost. Tukaj so nudili pomoč - počitek in rehabilitacijo - tistim, ki so trpeli zaradi 'plinske manije', 'plinske histerije' ali pa so menili, da so utrpeli kemične poškodbe, čeprav niso bili zares poškodovani. Okoli 55 odstotkov teh primerov se je vrnilo na dolžnost v dveh tednih.

\* v zaledju so imeli specializirano bazno bolnišnico, ki je več tednov skrbela za tiste primere, ki jim v nevrološki bolnišnici niso mogli pomagati. Tudi tukaj so pomagali večini primerov, da so se lahko vrnili na dolžnost.

b) Ta sistem je dobro deloval; kadar se je vojaška taktika vmešala v zdravljenje, pa se je pokazalo, da je to najpomembnejši del zdravljenja tisti, ki za žrtve skrbi po odhodu iz bolnišnice.

\*do 2. svetovne vojne so se izkušnje iz 1. svetovne vojne pozabile - vsega so se morali na novo naučiti, pa se to šele po številnih žrtvah s psihičnimi težavami. Spet so uvedli psihiatre in mentalno zdravstveno pomoč. Mnogi bataljoni so imeli v poljski kuhinji prostor za oddih. Specializirane bolnišnice so bile locirane v komunikacijskih conah.

\*Na sredozemskem in evropskem bojišču 2. svetovne vojne je bilo povprečno razmerje med od boja izmučenimi žrtvami in ranjenimi v boju 1:4. Če je bil boj daljši in bolj intenziven, se je to razmerje povzpelo na 1:2. V Italiji, na 'gotški črti', je bilo to razmerje v prvi oklepni diviziji razmerje 1:1,8. Vendar pa se je, z ustreznim zdravljenjem, 50 do 70 odstotkov vojakov, ki so bili izmučeni od boja, vrnilo na bojišče v 3 dneh, večino ostalih pa v nekaj tednih.

Med 2. svetovno vojno je 6. morska divizija sodelovala v bitki pri Okinawi. Borili so se dan za dnem, in sicer proti vkopanim japonskim upornikom, v dežju,

blatu in proti težki artileriji. Razmerje od boja izčrpanih proti ranjenim v bitki je bilo 1:2. Mnogi izmed izčrpanih so bili evakuirani na ladje, oddaljene od obale, in le malo primerov se je vrnilo v boj.

\* Na bojišču v Pacifiku v 2. svetovni vojni je bilo zgornje razmerje 1:1; mnoge čete so se zdele psihotične (nenavadno brez stika z realnim svetom). Vendar mnogi od njih sploh niso prišli z bojišč, ampak so bili sestavni del okrepitvenih čet, ki so jih pustili za sabo, ali v vroči džungli, na koralnih otokih, ali pa na mrzlih, vlažnih Aleutskih otokih. Stresorji so bili kombinacija izolacije, monotonosti, dolgčasa, kroničnega neugodja in nevajenosti okolja, poleg tega pa so k temu prispevali še strah pred boleznimi, poškodbe, in nepričakovani napadi. Ko so preučevali posamezne primere, so ugotovili, da so s tem, ko so poslali domov vojake, ki so se burno odzivali na stresorje, spodbudili še več vojakov k 'norosti' (namišljeni), saj jih je večina že dosegla mejo tolerance za stres. Ugotovili so, da bi jih bilo bolje poslati v oddelke za počitek, ki bi bili blizu njihovih enot, saj bi se jih tako veliko vrnilo na svoja mesta, kot se je dogajalo z vojaki, izčrpanimi od boja (glej prejšnji primer).

\* V 2. svetovni vojni se je pokazalo, da je trdo urjenje in vlivanje duha vojakom tisto, kar lahko prepreči mnoge žrtve bojne utrujenosti. Elitne enote, kot so čete za posebne naloge in zračne enote, imajo namreč zelo nizko razmerje med BIŽ (v boju izčrpane žrtve) in BRŽ (v boju ranjene žrtve) - manj kot 1:10. Te enote so bile neverjetno kohezivne (so držale trdno skupaj), celo v bitkah, ki so sicer zahtevale veliko žrtev, npr. v Normandiji in Arnhemu.

c) Izkušnja v Vietnamu - tu je bilo razmerje 1:10. Razlog za majhno število žrtev vojne utrujenosti močna podpora zračnih sil in artilerije, dobro oskrbovane zračne baze, urnik počitka in okrevanja (R&R) in določeno 'turo' bitk. Tam sploh niso rabili bolnišnične nege za tovrstne žrtve.

\* Ostali problemi so bili povezani z osamljenostjo, frustracijo ... Zato so se pojavile težave z disciplino, npr. krvoločnost v Malaju (1968), odklonitve bojevanja, celo umor vodij. Vsi ti dogodki so ogrozili spetost enot. Do let '70-'71 je bilo število nevro-psihičnih žrtev vse več - alkoholiki ter drugi odvisniki so postali neke vrste epidemija in več kot 60 % jih je odšlo z bojišča zaradi psihičnih težav. Večina teh veteranov ima post-travmatski stres (PTSD).

d) Med vojno v Yon-Kippurju (1973) je izraelska izkušnja pokazala, da obstaja nevarnost žrtev stresa tudi v modernih, z visoko tehnologijo podprtih in dolgo trajajočih operacijah. Izraelci so predvidevali, da imajo visoko kohezijo čet, dobro izurjene čete in sposobnost vodij, da zmanjšajo stres na minimum. Naleteli so na strateško in taktično presenečenje in morali so mobilizirati vojake med prazniki. Njihovi arabski nasprotniki, katere so podcenjevali, so uporabljali artilerijo, oklepne in žično vodene izstrelke. Izraelske ocene žrtev stresa kažejo na to, da veliko število izraelskih vojakov, tudi veteranov in vodij, ni moglo funkcionirati samo zaradi stresa, zaradi katerega niso bili sposobni sprejemati nikakršnih odločitev. Žrtve so bile pogoste na trdih obrambnih linijah in med prečkanjem Sueškega prekopa. Izraelci niso imeli nobenega načrta glede zdravljenja vojakov in njihovega vračanja na dolžnost. Vsi primeri so bili poslani v bolnišnico. Večina teh vojakov, ki so bili evakuirani, so še danes psihični bolniki.

Po vojni 1973, so Izraelci ustanovili program za urjenje in medicinsko-mentalno zdravstveno pomoč. To naj bi preprečilo žrtve bojnega stresa.

Leta 1982, je bilo v invaziji na Libanon veliko vojakov evakuiranih v Izrael. Le redki primeri so se vrnil na dolžnost, med tem ko se je 60 – 80% tistih, ki so jih zdravili v Libanonu, vrnil na bojišče (povzeto po Field Manual No.22-51, 1994).

e) 3. julija 1988 je USS-ov voden izstrelak Vincennes po nesreči sestrelila let 655, iranskega letalskega prevoznika Iran Air Flight, ki je letel čez Perzijski zaliv; umrlo je 290 ljudi. Ena mnogih posledic te nesreče je bil začetek preučevanja taktičnega odločanja pod pritiskom. Vincennes je vodena raketa (CG-49), na katerem je najbolj izpopolnjen sistem. Zasnovana je bila za varovanje pred zračnimi napadi na odprtem proti sovražni moči stotin letal in izstrelkov.

Naslednji podatki so kratka obnova ključnih dejstev, ki so poveljnika pripeljale do ukaza, naj streljajo:

- iransko potniško letalo je vzletelo z letališča Bandar Abbas International, ki je hkrati potniško in vojaško letališče. Kljub temu, da je bil to reden let, je letalo vzletelo s 27 minutami zamude.

- podatki obveščevalne službe so malo pred tem posvarili morske sile v zalivu, da Iranci načrtujejo akcijo okoli dneva neodvisnosti, da bi Američane spravili v zadrego.

- približno 40 minut pred sestrelitvijo je helikopter, povezan z Vinceness, sporočil, da je bil zadet od iranskih topnjač. Tako sta šli Vinceness in še ena fregata (USS Elmer Montgomery) v boj z manjšimi oboroženimi ladjami, na katerih so bile iranske revolucionarne sile. Ta bitka je bila nek kontekst, v katerega bi se prihajajoče letalo lahko vključilo kot dodatna komponenta koordiniranega napada. Poleg tega je bil v informacijskem centru velik hrup in prisotna visoka stopnja stresa.

- član Vinceness-a je prihajajoče letalo napačno ocenil kot F-14, verjetno zaradi napake v sistemu za prepoznavanje prijateljskih in sovražnih letal - vedeli so, da so letala F-14 prisotna na letališču Bandar Abbas.

- iransko patroljno letalo je prav v tistih trenutkih letelo v bližini in bi lahko bilo vir informacij ob morebitnem napadu na Vinceness; pravzaprav se je prav v tistem trenutku obrnilo proti ladji Vinceness.

- čeprav je bilo neznan letalo znotraj 20 milj širokega potniškega zračnega prostora, ni letelo v centru tega pasu; pravzaprav so potniški leti s težavo leteli po sredini tega pasu.

- kljub temu, da se je letalo vse do trenutka, ko je bilo sestreljeno, neprestano dvigalo, sta dva operaterja na konzoli sporočila, da se je spuščalo. To poročilo so prenesli poveljniku, ne da bi ga prej pregledal in potrdil častnik, odgovoren za zračni promet.

- letalo ni oddajalo nobenih elektronskih signalov, ki bi ga označevalo kot potniško letalo.

- večkrat ponovljena opozorila z ladje Vinceness, namenjena neznanemu letalu, niso bila upoštevana, in v smeri leta ni bilo nobenih sprememb. Čas za odločitev je bil zelo kratek – od vzleta do sestrelitve je minilo le 7 minut.

Poročilo Fogartyja je zaključilo, da je poveljnik ravnal pravilno, ker je upošteval tako pravilne kot nepravilne informacije. V tej nesreči naj bi večjo vlogo igrali 'stres, utrditev naloge in nezavedno mešanje podatkov'. Rezultat je pokazal, da naj bi nesrečo povzročila človeška napaka, čeprav nekateri, npr. Klein, menijo, da je to poenostavljanje. Napačna predstavitev podatkov naj bi vodila v oceno,

da se je letalo spuščalo. Poleg tega je treba povedati, da je bil sistem izdelan za scenarije z nizko stopnjo intenzivnosti konfliktov, ko je mogoče upoštevati visoko stopnjo dvoumnosti, npr. identiteta in nameni neznanih radarskih zaznav (Bowers, Salas 1998).

f) Potencialno visoko-tehnološko bojišče

Tovrstno bojišče je bilo prikazano v Iraku pri zasedbi Kuvajta. Na takih bojiščih bo pred vojaka postavljeno veliko novih izzivov:

\* izziv izolacije; mnogokrat se lahko zgodi, da bodo vse linije komunikacije pretrgane. Enote bodo začutile občutke negotovosti in nemoči; lahko se zgodi, da to povzročijo celo lastne enote, npr. z uporabo dima ali solzivca, ki zmanjša vidljivost in s tem povzroči občutke odtujenosti, zapuščenosti in ranljivosti.

\* več žrtev zaradi uporabe jedrskega, biološkega in kemičnega orožja; če namreč v nekaj minutah ali urah izgubiš 40-60 % enote, to pusti hude posledice na vojaki, ki preostanejo, saj morajo iti čez dejstvo, da so doživeli masovno izgubo. Morali bodo preoblikovati enote, da se bodo sploh naprej borili.

\* izziv neuravnovešenosti; pojav novih tehnologij je povečal obseg novih orožij, zmanjšal reakcijski čas orožja in spremenil pogoje, v katerih se lahko bojuje. Tehnologija teži k temu, da bi prekosila človeka v bojevanju.

\* vse večjo vlogo ima tudi elektromagnetni stres; vse seč sodobnih naprav oddaja namreč škodljivo elektromagnetno sevanje, ki škodljivo vpliva na zdravje in počutje uporabnikov (povzeto po Field Manual No.22-51, 1994).

g) Primer iz osamosvojitvene vojne v Sloveniji leta 1991 prikazuje, kako lahko stres vpliva negativno vpliva na delovanje v boju: vojak JLA se je želel predati pripadnikom Teritorialne obrambe Republike Slovenije, od strahu pa je bil popolnoma paraliziran. Sesedel se je na tla in ni bil sposoben ničesar izjaviti; zaradi tega so ga teritorialci, ki so bili prav tako pod velikim psihičnim pritiskom, skoraj ustrelili. Na srečo so ugotovili, da je ta vojak JLA slovenski državljan, ki je želel prestopiti na slovensko stran. (Dokumentarna oddaja o osamosvojitveni vojni RS leta 1991, RTV SLO1, junij 2006).

h) Naslednji primer govori, kako lahko v določeni situaciji strah onemogoči vojake pri opravljanju dolžnosti v teku rutinske vadbe: leta 1985 se je enota francoske Tujske legije v bazi na Korziki urila postopke ob napadu s kemijskem orožjem. Enota je že večkrat imela podobne vaje. Najpogosteje je letalo v nizkem preletu nad enoto spustilo paro, ki je imitirala napad s plinom. V tem primeru pa so inštruktorji paro zamenjali z nenevarnim rdečim prahom, katerega vojaki še niso videli. Ko je letalo spustilo prah, so izkušeni legionarji povsem izgubili glavo. Cela enota je popolnoma razpadla, ker so bili prepričani, da je prišlo do hude napake in da letalo spušča pravi plin. Nekateri vojaki so popadali na tla, se zvijali in kazali vse simptome zastrupitve s pravim bojnim plinom, drugi so skoraj umrli od strahu, tretje je zajela panika in so zbežali ali okameneli in čakali smrt (v Pavlina, Komar, 2000). Navedeni primer prikazuje, kako se nepredvidena situacija lahko napačno razlaga in kako ima strah lahko pogubne posledice.

i) Primer iz Iraka: 19.9.2005 je bomba, podtaknjena ob cesti v iraškem mestu Hadisa, ubila ameriškega marinca. Zatem so vojaki ubili 15 prebivalcev mesta in nato poskušali vse to prikriti. Kritiki iraške vojne trdijo, da so vojaki ubili 15

civilistov v navalu besa in maščevanja, vojaki pa trdijo, da so bile te žrtve posledica boja z uporniki. Preiskovalci in veterani pa trdijo, da so vojaki izgubili živce zaradi padlega kolega, postrelili nekaj ljudi v bližnjem taksiju in krenili na maščevalni pohod v bližnje hiše. Na fotografijah se namreč vidi, da so žrtve ustreljene v glavo v slogu usmrtitev (Barbara Kramžar, Delo, 1. 6. 2006)

## **5 PREVENTIVA PROTI STRESU IN SPOPADANJE S STRESOM**

*Najboljša investicija v vojski je vlaganje v tisto, kar pripomore h krepitvi psihične in telesne bojne pripravljenosti vojske, saj je to je zagotovilo za visoko učinkovitost na bojišč.*  
(Komar, Pavlina, 2000)

### **5.1 PREVENTIVA**

#### **5.1.1 Selekcija pri izbiri kadrov**

Z dobro izpeljano selekcijo je mogoče ugotoviti osebnost in sposobnosti posameznika, ki bodo primerne za izpolnjevanje nalog v danih stresnih razmerah. V vojski, kjer se pogosto pojavljajo kritične situacije ne morejo delati posamezniki z očitnimi psihičnimi težavami ali nezadostnimi sposobnostmi. Enota je lahko sestavljena le iz pripadnikov, ki imajo zaradi svojih psihofizičnih potencialov največ možnosti za učinkovito opravljanje določenih nalog, brez rušenja učinkovitosti skupine kot celote (povzeto po Pavlina, Komar, 2000).

#### **5.1.2 Odgovornost za kontrolo bojnega stresa**

- Razvoj kohezije enot: realistično urjenje za vojno mora kontinuirano potekati, da so vojaki vedno pripravljeni. Poudarek mora biti dan na vzpostavitev in vzdrževanje kohezije enot. Urjenje mora temeljiti na grajenju zaupanja in vzpostavljanju ugodne komunikacije v enoti.
  - Organizacijske odgovornosti vodij: starejši vodje morajo zagotoviti potrebne informacije in vire mlajšim vodjem.
  - Direktna odgovornost mlajših vodij: ti so glavni člani v kontroli vsakodnevnega stresa.
  - Odgovornost osebja: vsak element komandantovega osebja ima svoj domet odgovornosti, ki ima svoj delež kontrole stresa.
  - Odgovornost vojaškega duhovnika.
  - Odgovornost enote medicinskega osebja.
- (povzeto po Field Manual No.22-51, 1994).

#### **5.1.3 Znanje, izurjenost, izkušnost**

Ti trije pojmi po mojem mnenju igrajo ključno vlogo pri preventivi proti stresu v kritičnih situacijah in so odgovor na marsikatero vprašanje in marsikatero težavo, ki nastane v povezavi s tem.

V kolikor so posamezniki in enote, ki se srečujejo z nevarnimi razmerami dobro podkovane v teoretičnih znanjih o uporabi sredstev, tehnike in postopkih v določeni situaciji, je veliko manjša verjetnost, da bodo padli pod škodljivi vpliv stresa in posledično delali slabo ter sprejemali nepravilne in slabe odločitve. Prav tako morajo imeti potrebna znanja s področja psihologije, da bodo znali prepoznati stres in se mu izogniti, ali pa se spopasti z njim.

Teoretična znanja so podlaga in osnova za naslednjo stopnjo - urjenje. Že Klauzevic je dejal: »Zelo pomembno je, da se vojak z nevarnimi in neznanimi situacijami ne sreča prvič šele v vojni!« To pomeni, da bi se moralo v urjenje vnesti tudi eksplozije pravih granat in raket, ter urjenje tako s šolskimi bojnimi strupi, kot z živimi bojnimi strupi. Seveda pa pri takem urjenju ne smemo pozabiti na varnost udeležencev, katera je na urjenju vedno na prvem mestu. Dobro izurjeni posamezniki in enote bodo veliko verjetneje pravilno odreagirali v dani situaciji. V urjenje je potrebno vnesti čim več različnih scenarijev, da se v realni situaciji lahko odločimo na podlagi izkušenj iz različnih primerov. Urjenje mora biti čim bolj podobno razmeram in okolju, v katerih bo vojak deloval v realni situaciji. Usposabljanje naj bi bilo naravnano od lažjega k težjemu. Seveda pa je vsaj tako pomembna kot znanje in izurjenost tudi izkušnost. Brez dolgoletnih izkušenj v nobenem poklicu ne moremo uspeli in preživeti, še posebno pa ne v poklicu, kot je vojak. V tem poklicu pridejo pripadniki velikokrat v kritični položaj, ko imajo za sprejem odločitve, katere posledice so lahko usodne za njih ali okolico le delček sekunde. V takem položaju igrajo poleg znanja in izurjenosti bistveno vlogo izkušnje.

#### **5.1.4 Delo nadrejenih**

Nadrejeni morajo pokazati skrb za podrejene, z njimi deliti tako težke trenutke, kot šale. Imeti morajo stalen nadzor nad enoto in kontakt s posameznikom, seznaniti svoje ljudi o moči nasprotnika, oborožitvi, možno uporabo določenega orožja ali bojnih strupov. Prav tako, morajo poskrbeti za pravo razmerje med delom in počitkom (neaktivnost pri vojaki povzroča nemir, strah...). Vojakom je potrebno dati prave in zadostne informacije za opravljanje njihovih nalog. Mlade vojake je potrebno postopno uvajati v boj, od lažjih k težjim nalogam in jim razložiti, da je strah normalna reakcija na nevarnost. Biti morajo samozavestni in odločni in pošteni.

Za preventivo proti psihičnim in telesnim posledicami pri delovanju v pogojih JRKB nevarnosti mora poveljnik:

Dajati pravilne informacije, biti pozoren na netočne govornice in vzpodbujati dajanje natančnih podatkov;

Verjetnost, da bo nasprotnik uporabil JRKB orožje je manjša, če pokažemo visoko stopnjo izurjenosti in pripravljenosti na napad te vrste;

Z enoto je potrebno pogosto uriti postopke za primer JRKB napada (položaji, menjava izpostavljenih vojakov, dajanje pomoči...);

Pogosto uriti nameščanje zaščitne maske in opreme, ter daljše nošenje opreme in delo v opremi, da se vojaki navadijo na težje pogoje, izgubijo strah in da namestijo opremo pravočasno

Prav tako je po stresnem dogodku potrebno narediti »Analizo stresnega dogodka«, ki je zelo pomemben dejavnik pri zmanjšanju bojnega stresa. To je pomirjujoč pogovor, v katerem sodelujejo udeleženci tega dogodka in vojaški psiholog. Ker pa v realni situaciji ni vedno možnosti, da sodeluje psiholog, lahko nekatere postopke opravijo tudi poveljniki, ki so bili vključeni v dogodek. Cilj tega je, da si prizadeti čimprej opomorejo od stresnega dogodka. Učinki analize so zmanjšanje tesnobe, zaskrbljenosti, psihičnih izgub na bojišču ali nastanek posttravmatskega stresnega sindroma; povečuje pa enotnost, zaupanje v poveljnike in psihično pripravljenost enote (v Pavlina, Komar, 2000).

## 5.2 PREVENCIJA SAMOMOROV V KRIZNOIH SITUACIJAH

Kot neposredna posledica določenega stresnega dogodka in kot posledica dolgotrajnega izpostavljanja hudim psihičnim pritiskom v kriznih razmerah, v katerih se vojaki dnevno nahajajo, se redno omenja tudi samomor.

Ker je znano, da so kritične razmere še posebno nevarne, da se nekdo odloči za samomor in ker je znanih večino stresorjev, ki vplivajo na posameznika in povzročijo, da se zlomi pod njihovo težo, je potrebno biti zelo pozoren do svojih sodelavcev. Še posebno to velja za vodje (Pavlina, Komar, 2000).

Prvi in najpomembnejši postopek vodje enote pri preventivi proti samomoru je čim pogostejši kontakt s podrejenimi. Na ta način je možno ugotoviti vse spremembe v vedenju posameznika, kot so npr. slabo razpoloženje, potrtnost, pesimizem, vznemirjenost, zaskrbljenost, neurejen zunanji izgled, obrazna mimika, drža telesa, izguba teka, telesne teže, itd. Pozornost je potrebno posvetiti tudi verbalnemu izražanju, posebno na izražanje samomorilskih nagnjen (grožnja s samomorom, govorjenje o nameri - prikrito ali odkrito, iskanje pomoči in podobno).

Preventiva proti samomoru je del psihične in moralne pripravljenosti enote. S primernim odnosom med pripadniki vodja ustvarja pogoje za uspešno delo enote, v kateri se bodo pripadniki počutili varne in koristne (Pavlina, Komar, 2000).

## 5.3 SPODADANJE S STRESOM

Na tem mestu bom navedel le nekaj tehnik za relaksacijo in sproščanje, ki jih navajajo tako ameriška, hrvaška, kot tudi slovenska vojaška literatura.

Naš jaz se brani pred nesprejemljivimi nagonskimi impulzi, jih skuša potisniti s področja zavesti ali lažno prikazati v sprejemljivi luči s pomočjo obrambnih mehanizmov (potlačevanje, sprevračanje, odklanjanje, premestitev, projekcija, inprojekcija, identifikacija, kompenzacija, nadkompenzacija, substitucija). (v Polič, 1994)

Za psihofizično ravnotežje so lahko koristni:

- gimnastika, šport, ples,
- zdrava prehrana,
- nič kajenja,
- sprostitev: avtogeni trening, psihosomatski trening, meditacija, hipnoza,
- sprostitveno spanje s posebno nego, sprostitelne kopeli, savna,
- pozitivno odnosno področje,
- dobra volja: Smej se in ne boš zbolel!,
- načrtovanje prostega časa,
- glasba, petje, prazen, tih prostor (miren kotiček),
- branje.

(Kožar, 1995)

Če ugotovimo, da smo pod vplivom stresa, si lahko sami pomagamo in za to sploh ne potrebujemo veliko časa. Za pomiritevni refleks le nekaj sekund, za postopno mišično sprostitev 15 minut, za globoko mišično sprostitev 15 minut in za meditacijo 20 minut.

Velikokrat zadostuje že pomiritevni refleks. Že stara slovenska modrost uči: »Če te kaj razjezi, se ugrizni v jezik (ali globoko vdihni) in preštej do tri!«



#### POMIRITVENI REFLEKS:

Prvi korak: Zaprite oči. Osredotočite pozornost na nadležen vir stresa, zaradi katerega ste razdraženi.

Drugi korak: Sami pri sebi recite: »Pozorne misli, mirno telo. Ne bom si pustil do živega.«

Tretji korak: Sami pri sebi se nasmehnite. Nasmeh lahko vadite tudi samo v mislih, tako da ga drugi ne bodo mogli videti.

Četrty korak: Vdihnite, štejte do tri in si predstavljajte, kako svež zrak prodira v vaše telo skozi odprtine na koncu stopal. Osredotočite se na občutek toplote in teže, ki postopoma preplavlja vaše telo od stopal do temena.

Peti korak: Med izdihom štejte do tri. Nazorno si predstavljajte, kako zrak potuje navzdol po telesu in ga zapušča skozi odprtine v stopalih. Osredotočite se na občutek teže in toplote, ki preplavlja vaše telo. Sprostite mišice ter povosite ramena, čeljusti in jezik.

Odprite oči in nadaljujte z delom. (Looker, Gregson, 1993)

Zelo zanimiv pa je tudi placebo učinek. Pod pojmom placebo se razume neaktivno zdravilo (tableta, injekcija, kapljice), ki ne vsebuje aktivnih kemijskih sestavin, ki bi delovale na lajšanje bolečin. Vsebuje neaktivne sestavine, ki nimajo nikakršnega učinka na telo (sladkor, sol, fiziološka raztopina). 35 % ljudi z različnimi težavami (glavobol, psihične težave ...) po uživanju placebo tablete, za katero verjamejo, da lajša bolečine ali težave, ter zaupajo osebi, ki zdravilo daje, po nekaj časa izjavijo, da zdravilo pomaga. Najslabše kar se lahko zgodi pri jemanju tega zdravila je to, da zdravilo ne deluje (Pavlina, Komar, 2000).

## 6 ZAKLJUČEK

Stres nedvomno vpliva na kvaliteto dela in sprejemanje odločitev, pa naj bo to v pozitivnem smislu, ali pa (na žalost v večji meri) v negativnem smislu. Sprejemanje ustreznih odločitev in pravilno reagiranje je bistvenega pomena v mnogih službah, tako v gospodarskih, kot v negospodarskih dejavnostih. Še posebno pa je to pomembno v vojski, kjer so zaposleni dnevno izpostavljeni nevarnostim in je od ustreznih odločitev odvisno njihovo zdravje in življenje, ali zdravje in življenje drugih.

V zaključni nalogi sem najprej navedel kar nekaj splošnih spoznanj o stresu, ker je to po mojem mnenju zelo pomembno za resno obravnavanje tega problema. Za tem sem pisal o specifičnem področju stresa v vojski: »Stresa v kritičnih situacijah«, kjer sem poskušal čim bolj razložiti vpliv stresa na delo, sprejemanje odločitev in reagiranje v kritičnih - izrednih razmerah, ko imamo na voljo za odločitev in ukrepanje le delček sekunde. Na enem mestu sem poskušal zbrati v celoto nekaj splošnih informacij o specifičnem stresu v vojski (drugo poglavje), v nadaljevanju, pa sem se posvetil stresu in odločanju v kritičnih situacijah ter posledicam, katere pri tem lahko nastanejo. Skladno s podnaslovom te naloge: »Viri stresa v pogojih JRKB nevarnosti in vpliv na delo« sem navedel tudi dognanja o stresu v JRKB enotah (kolikor je bilo možno dobiti ustrezno literaturo). O stresu v JRKB enotah ni veliko napisanega, toda vsa literatura potrjuje vsa dejstva in spoznanja, katere sem navajal za stres na splošno in za specifičen stres v vojski. Na koncu pa sem želel opozoriti še na preventivo in načine spopadanja s stresom v kritičnih - izrednih razmerah.

Ker velja, da nek problem najlažje pojasnimo na primeru, sem v svojem delu navedel kar nekaj primerov odločanja in vedenja v kritičnih - izrednih razmerah. Primeri so iz različnih časovnih obdobj novjše zgodovine: od prve svetovne vojne do današnjega časa in z vseh koncev sveta.

Za tak način pristopa k nalogi sem se odločil, ker menim, da je potrebna širša razlaga problema, da zaznamo obseg v katerem nas ogroža stres. Mogoče daje naloga na trenutke vtis neorganiziranosti ali, da se zadeve ponavljajo, toda z navajanjem različnih dejstev in področij sem zgolj želel na čim bolj razumljiv način nakazati povezave osnov o stresu in specifičnega vojaškega področja v širšem obsegu ter JRKB področja v ožjem obsegu.

Na podlagi predelane literature, na podlagi lastnih izkušenj ter razgovorov s sodelavci in drugimi vojaki, ugotavljam, da je stres pomemben dejavnik v našem življenju. Na žalost predvsem z vidika slabih, škodljivih učinkov. Ne smemo si zatiskati oči in misliti, da v Slovenski vojski stres ne obstaja in, da slovenske vojake ta sovražnik ne ogroža. Sprejemanje odločitev je odvisno tudi od različnih stresnih dejavnikov – stresorjev, ki vplivajo na nas. Ali bo ta odločitev ustrezna, je odvisno predvsem od nas samih, od tega, koliko smo psihično in fizično pripravljene in usposobljene za izvrševanje določene naloge ali dejavnosti. Res je, da lahko razni stresorji večinoma škodljivo vplivajo na nas, toda vsaj 75 % vseh težav je »v naši glavi« (kolikšen vpliv dopustimo).

Nenazadnje pa lahko iz te zaključne naloge dobijo koristne informacije tudi vsi, ki se na tak ali drugačen način srečujejo s situacijami, kjer morajo delati pod določenim psihičnim pritiskom in sprejeti neko odločitev.

Upam, da bo bralec v tej zaključni nalogi našel uporabne informacije za primere dela pod stresom in v kritičnih situacijah ter, da bo s pomočjo tega lažje sprejemal odločitve, ter da bodo te ustrežnejše, pravilnejše in delo kvalitetnejše.

## LITERATURA

- Arnautović, D., Kasagić, L. in Pajević, D. Vojna psihologija. VNC, Beograd, 1988.
- Cannon – Bowers, J. A., Salas, E. Making decisions under stress. American psychological association, Washington, DC, 1998.
- Ganster, D.C., Pagon, M. in Slattery, J. Organizacija in kadri: Učinek stresa na odločanje v malih skupinah. Visoka policijsko-varnostna šola, Kranj, 1994.
- Jovičević, M. Čovek i kolektiv u kritičnim situacijama. Narodna armija, Zagreb, 1974.
- Komar, Z. in Pavlina, Ž. Vojna psihologija. Ministrstvo obrane Republike Hrvatske, Zagreb, 2000.
- Kožar, A. Premagajmo stres. Lunik, Ljubljana, 1995.
- Kramžar, B. Čakanje na konec Pentagonske preiskave. Delo. 1. 6. 2006.
- Looker, T. in Gregson, O. Obvladajmo stres. Cankarjeva založba, Ljubljana, 1993.
- Luban - Plolzza, B., Pozzi, U. V sožitju s stresom. DZS, Ljubljana, 1994.
- Polič, M. Psihološki vidiki nesreč. Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje pri Ministrstvu za obrambo, Ljubljana, 1994.
- Skupina avtorjev. Field manual no. 22 – 51. Headquarters department of the army, Washington, 1994.
- Skupina avtorjev. Field manual no. 3 – 11.4. NBC Protection, 2003.
- Vuga, B. Kako premagamo stres. Mladinska knjiga, Ljubljana, 1999.
- Watson, P. War on the mind. Hutchinson & Co, London, 1978.

## IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisani Višji vodnik Dušan Pavli, rojen 14.6.1974 v Ljubljani, kandidat 17. generacije Šole za častnike, izjavljam, da sem nalogo izdelal sam s pomočjo mentorice, ob uporabi navedene literature.

Moravče, 1. september 2007

Višji vodnik Dušan Pavli