



## CE ESTE UN INCIDENT CRITIC?

Un incident critic poate fi orice eveniment profesional care provoacă un răspuns la stres deosebit de intens, cu potențialul de a interfera cu capacitatea unui controlor de a-și desfășura activitatea profesională și/sau care afectează și viața personală, începând cu acel moment sau mai târziu.

Un incident critic poate apărea oricând în timpul carierei unui controlor de trafic aerian, indiferent de vârsta sau experiența profesională a acestuia. Câteva exemple de posibile incidente critice sunt: pierderea eșalonării, pierderea momentană a percepției situației din trafic, apropieri periculoase între aeronave, urgențe ATC, situații anormale, accidente aviatice, situații de violență la locul de muncă, terorism, sinuciderea unui coleg sau decesul unui coleg, dezastre naturale.

Reacția pe care un incident o provoacă unui controlor de trafic aerian depinde de semnificația și importanța pe care persoana respectivă le-o atribuie. Impactul emoțional pe care incidentul îl are este cel care va determina dacă acesta constituie pentru persoana respectivă un incident critic sau nu.



## STRESUL INCIDENTULUI CRITIC

STRESUL REZULTAT ÎN URMA UNUI INCIDENT CRITIC ESTE COMPLET NORMAL ȘI ESTE TRĂIT ÎNTR-UN MOD FOARTE PERSONAL. DISCUȚIILE CU CONSILIERII CISM SUNT 100% CONFIDENȚIALE ȘI DE NATURĂ INFORMALĂ. ELE NU FAC OBIECTUL CERCETĂRIILOR LOCALE DE SIGURANȚĂ ȘI NU SUNT ȘEDINȚE DE PSIHOTERAPIE. DACA SIMȚI CĂ TE-AR AJUTA O DISCUȚIE CU UN CONSILIER CISM, ACEST COD QR CONȚINE LISTA CU DATELE DE CONTACT ALE ACESTORA.

Pliant tiparit cu sprijinul



Site: <https://cism.romatsa.ro/>  
E-mail: [cism@romatsa.ro](mailto:cism@romatsa.ro)  
Coordonatorii programului CISM:  
CLAUDIA MARINIȚĂ  
[claudia.marinita@romatsa.ro](mailto:claudia.marinita@romatsa.ro)  
CRISTIAN MIHNEA RADU  
[mihnea.radu@romatsa.ro](mailto:mihnea.radu@romatsa.ro)





## CE SE ÎNTÂMPLĂ DE OBICEI DUPĂ UN INCIDENT CRITIC?

După un incident critic, se întâmplă frecvent să apară reacții intense de stres, care se pot manifesta la nivel fizic, cognitiv, emoțional și comportamental. Ele pot apărea imediat, la câteva ore, zile sau chiar săptămâni după incident și pot avea o durată variabilă în funcție de percepția persoanei asupra gravității lucrurilor care s-au întâmplat. Aceste reacții de stres tind să se diminueze și să dispară în timp.

Programul CISM are la dispoziție mai multe mecanisme de sprijin și anume intervenții individuale și/sau de grup, efectuate de către consilierii CISM - controlori de trafic aerian, colegi care au fost pregătiți astfel încât să poată interveni în situații de criză- și de către profesioniști în sănătate mintală (psihologi clinicieni), atunci când este necesar și persoana afectată cere acest tip de intervenție. În cazul în care reacțiile de stres durează mai mult timp, ar putea fi nevoie de acest ajutor de specialitate.

Stresul rezultat dintr-un incident critic este un răspuns normal la un eveniment neobișnuit. Ca atare, experimentarea efectelor stresului cauzate de un incident critic este naturală și de așteptat. Este posibil ca aceste efecte să interfereze cu performanța profesională și, de asemenea, să aibă repercusiuni la nivel personal și familial, modificând potențialul tiparele de relație în cadrul familiei. Un incident critic poate afecta întreaga familie. De exemplu, dacă o problemă îi preocupă pe părinți, copiii pot fi și ei afectați fără a înțelege de ce. Este necesar să le explici într-un mod simplu ce se întâmplă și să asculți ce au de spus. Familia este un pilon fundamental pentru recuperarea după un incident critic. Înțelegerea și sprijinul celor dragi ajută ca această recuperare să fie mai rapidă.

## SEMNE ȘI SIMPTOME DE STRES DUPĂ UN INCIDENT CRITIC

### LA NIVEL FIZIC:

Frecvență cardiacă crescută, palpitații, disconfort sau durere în piept, dificultăți de respirație, transpirație abundentă, tremor, amețeli sau leșin, dureri de cap, tensiune și dureri musculare, greață, vărsături, tulburări intestinale, tulburări de apetit, oboseală persistentă, tulburări de somn etc.

### LA NIVEL COGNITIV:

Confuzie și dezorientare în spațiu și timp, tulburări ale atenției și memoriei, dificultăți de concentrare, dificultate în luarea deciziilor, tendință mai mare de a greși, îngrijorare persistentă cu privire la eveniment, amintiri intruzive recurente ale evenimentului, neîncredere, coșmaruri etc.

### LA NIVEL EMOȚIONAL:

Frică, anxietate, atacuri de panică, vinovăție, nesiguranță, teamă de eșec, lipsa motivației și lipsa interesului, tristețe, sentimente de neputință și lipsă a speranței, angoasă, negare, iritabilitate, izbucniri emoționale (plâns, furie) etc.

### LA NIVEL COMPORTAMENTAL:

Impulsivitate, hipervigilență, agitație, evitarea situațiilor și locurilor legate de eveniment, învinovățire (față de alte persoane sau față de sine), conflicte interpersonale (cu familia, cu prietenii sau colegii), consumul crescut de alcool și alte substanțe psihoactive, automedicație, lipsă de îngrijire personală, izolare socială etc.

## MODALITĂȚI DE A FACE FAȚĂ REACȚIILOR TALE LA STRES

- Practicarea exercițiilor fizice pe care le faci de obicei, alternate cu perioade de odihnă îți pot atenua unele dintre reacțiile fizice; sunt recomandate exerciții fizice împreună cu prietenii sau familia, chiar dacă este vorba doar de o plimbare;
- Organizează-ți timpul, menține-te ocupat;
- Amintește-ți că reacțiile tale sunt normale, evenimentul a fost anormal;
- Vorbește despre ceea ce s-a întâmplat. Ventilarea emoțiilor poate fi cel mai bun medicament.
- Evită automedicația, alcoolul și cofeina în exces. Acestea nu fac altceva decât să îți sporească nivelul de anxietate;
- Nu te izola.
- Caută sprijin – altora le pasă de tine;
- Dacă te simțiți deprimat, împărtășește acest sentiment cu ceilalți;
- Notează ce gânduri te frământă în timpul orelor de veghe;
- Fă cât mai multe lucruri care îți fac plăcere;
- Amintește-ți că cei din jurul tău pot fi, de asemenea, sub stres;
- Nu face schimbări radicale în stilul de viață, evită să iei decizii importante în familie;
- la cât mai multe decizii simple posibil, astfel încât să simți că ai controlul asupra vieții tale; de exemplu, dacă cineva te întreabă ce vrei să mănânci, răspunde chiar dacă nu ai o idee concretă;
- Repaus, încearcă să te odihnești și să dormi din plin;
- Gândurile, visele sau flashback-urile repetitive sunt normale – nu încerca să lupti cu ele – se vor estompa în timp și vor deveni mai puțin dureroase;
- Mănâncă mese echilibrate și regulate (chiar dacă nu ai chef) ;
- O discuție cu un consilier CISM te-ar putea ajuta să treci mai repede peste aceste reacții, îți recomandăm să apelezi la unul dintre ei.