



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 dintr-un incident critic este un răspuns normal la un eveniment neobișnuit. Ca atare, experimentarea efectelor stresului dintr-un incident critic este naturală și de așteptat.

Familia este un pilon fundamental pentru recuperarea membrului familiei dumneavoastră după un incident critic. Înțelegerea și sprijinul celor dragi ajută ca această recuperare să fie mai rapidă.

STRESUL REZULTAT DINTR-UN INCIDENT CRITIC ESTE COMPLET NORMAL ȘI ESTE TRĂIT ÎNTR-UN MOD FOARTE PERSONAL.

Pliant tiparit cu sprijinul



Dacă doriți mai multe informații sau clarificări, vizitați site-ul: <https://cism.romatsa.ro/>

sau contactați coordonatorii programului CISM:

CLAUDIA MARINIȚĂ claudia.marinita@romatsa.ro

CRISTIAN MIHNEA RADU 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. Dacă acestea durează mai mult, poate să fie nevoie de ajutor specializat.

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) pentru o intervenție specializată, atunci când este necesar.

Este posibil ca aceste efecte să interfereze cu performanța profesională și, de asemenea, să aibă repercusiuni la nivel personal și familial, modificând potențial 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 explicați într-un mod simplu ce se întâmplă și să ascultați 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 colegi), consumul crescut de alcool și alte substanțe psihoactive, automedicație, lipsă de îngrijire personală, izolare socială etc.

CÂTEVA STRATEGII ȘI RECOMANDĂRI

• Este posibil să nu vă puteți imagina exact situația prin care trece membrul familiei dumneavoastră în acest moment, dar oferiți-vă sprijinul, înțelegerea și disponibilitatea.

• Încurajați, dar nu faceți presiuni ca membrul familiei dvs. să vorbească despre incident și să împărtășească ce simte.

• Evitați să încercați să găsiți sau să oferiți o „soluție”.

• Nu vă fie teamă să întrebați ce puteți face sau cum puteți ajuta și acționați în funcție de răspunsul primit.

• Chiar dacă credeți că situația nu este gravă, încercați să înțelegeți că pentru el/ea așa este.

• Evitați expresiile de genul: „Putea fi mai rău”, „Și celor mai buni li se întâmplă”, „Nu te mai gândi”, „S-a terminat”.

• Nu luați în mod personal nicio reacție furioasă sau frustrată din partea aceluia membru al familiei tale. Amintiți-i că sunteți acolo să-l ajutați și explicați-i cu delicatețe care sunt nevoile și limitele dumneavoastră.

• Evitați să luați decizii importante în familie după ce membrul familiei dumneavoastră este implicat într-un incident critic. Capacitatea membrului familiei dumneavoastră de a rezolva probleme și de a lua decizii poate fi temporar afectată.

• Oferiți timp membrului familiei dumneavoastră să fie singur, dacă asta dorește.

• Faceți-vă disponibil pentru a vă însoți membrul familiei în activități care îi plac. Acest lucru ajută la reducerea sentimentului de izolare.

• Ajutați-vă membrul familiei cu sarcinile zilnice: treburile casnice, îngrijirea copiilor, organizarea timpului acestora etc.

• Fiți conștienți de consumul sau abuzul de substanțe psihoactive. Alcoolul sau folosirea altor substanțe pentru a încerca să scape de stres îngreunează de fapt procesul de recuperare.

• Încurajați-vă membrul familiei să mănânce mese echilibrate și regulate.

• Faceți niște exerciții fizice împreună, chiar dacă este doar o plimbare.

• Încurajați-vă membrul familiei să se odihnească și să doarmă din plin.