

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Klavdija Žibert

mentor: izr. prof. dr. Marjan Malešič

somentor: dr. Marko Polič

PSIHOLOŠKI VIDIKI NESREČ

Diplomsko delo

Ljubljana, 2004

KAZALO

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 1 |
| 1.1. Predmet preučevanja | 6 |
| 1.2. Cilji preučevanja | 6 |
| 1.3. Hipoteze | 7 |
| 1.4. Metode dela | 7 |
| 2. OREDELITEV TEMELJNIH POJMOV | 8 |
| 3. NESREČE | 10 |
| 3.1. Opredelitev nesreč | 10 |
| 3.2. Vrste nesreč | 12 |
| 3.2.1. Naravne in tehnološke nesreče | 14 |
| 4. POTRES | 16 |
| 4.1. Potresne lestvice | 17 |
| 4.2. Potresna ogroženost Slovenije | 18 |
| 4.3. Potres v Posočju 1998 | 19 |
| 5. SOOČANJE Z NESREČO | 20 |
| 5.1. Potek soočanja z nesrečo | 20 |
| 5.2. Psihološki potek nesreče | 21 |
| 6. OSEBNOSTNE RAZLIKE, NESREČE IN RAVNANJE MED NJIMI | 23 |
| 6.1 Osebnostne lastnosti | 24 |
| 7. STRES | 25 |
| 7.1. Potek stresa | 26 |
| 7.2. Stopnje odzivanja na stres | 29 |
| 7.3. Stres in travmatski dogodki | 30 |
| 7.4. Potravmatska stresna motnja | 31 |
| 8. VEDENJE V IZREDNIH RAZMERAH | 34 |
| 8.1. Vedenje posameznika | 34 |
| 8.2. Kolektivno vedenje | 35 |
| 8.2.1. Strah | 37 |
| 8.2.2. Panika | 39 |
| 8.2.3. Govorice | 40 |
| 9. ZAZNAVA NESREČ | 42 |
| 9.1. Hevristike | 44 |
| 10. SOCIALNA OPORA OB NESREČI | 45 |

| | |
|--|----|
| 11. PSIHOLŠKI VIDIK POTRESOV..... | 48 |
| 11.1. Psiholški vidik potresa v Posočju..... | 51 |
| 11.1.1. Občutki ob potresu | 52 |
| 12. ZAKLJUČEK..... | 54 |
| 13. VIRI IN LITERATURA | 57 |

1. UVOD

Nesreče v vseh svojih oblikah in razsežnostih spremljajo človeka skozi njegovo zgodovino. Povzročajo mu škodo, uničujejo pridelek in lastnino, a kljub temu ostajajo zanj velika uganka.

Tudi Slovenijo, deželo izjemne pokrajinske pestrosti, vsako leto prizadenejo številne naravne in druge nesreče. Največjo nevarnost med naravnimi nesrečami predstavljajo potresi, poplave, plazovi, toča, pozeba, požari, itd.

Na vodnih območjih se manjše poplave dogajajo vsako leto. S poplavami je ogroženih slabih 15% površin državnega ozemlja. Najpogosteje so poplave jeseni ali spomladi, ko se zaradi nenadnih dotokov količina vode poveča, poleti pa so vzrok zanje predvsem nevihte.

Podori, snežni plazovi, suše, neurja s točo ter druge vremenske ujme ravno tako ogrožajo Slovenijo, le da so posledice ponavadi blažje oziroma je njihova intenziteta nižja.

Podori in odlomi so najpogostejši in najznačilnejši v slovenskih alpskih pokrajinah. Podor se v alpskem gorskem in visokogorskem reliefu lahko zgodi kadarkoli in kjerkoli. Najpogostejši vzroki za podiranje pobočij in sten so vremenska dogajanja, preperevanje kamnine, erozija, potresi in antropogeni vzroki.

Snežni plazovi nastajajo ob dovolj debeli in s podlago slabo sprijeti snežni odeji v visokogorskem, gorskem, hribovitem, pa tudi gričevnatem reliefu.

Potresi so zaradi svoje pogostosti, nenadnosti, velike rušilne moči in nenapovedljivosti še posebej zanimivi. Ljudi prestrašijo in presenetijo bolj kot druge nesreče, saj jih ponavadi ujamejo povsem nepripravljene.

V Sloveniji so možni na večjem delu njenega ozemlja. Seizmografi zabeležijo vsako leto nekaj sto šibkih potresnih sunkov, nekaj deset je takih, ki jih čutijo tudi prebivalci. Temu botrujejo velika geološka razgibanost in številni prelomi.

Med najbolj potresno ogrožene pokrajine sodi Posočje, saj sta ga v razmaku 22 let prizadeli kar dve uničujoči seriji potresov. Eden izmed močnejših je Posočje stresel leta 1998. Povzročil je veliko materialno škodo, prestrašil prebivalce in se globoko vtisnil v njihov spomin. O vedenju ljudi ob potresu, stresu in drugih psiholoških posledicah je bila narejena raziskava (Grega Repovš, Sanja Šešok, Marko Polič (1999): Ljudje in potres v Posočju: stres in druge psihološke posledice), ki je skušala odgovoriti na vprašanje, kakšne so psihološke posledice potresa in kateri dejavniki so vplivali nanje.

Nesreče ne povzročajo zgolj materialne škode, posledice pustijo tudi na ljudeh. Prizadenejo skupnost kot celoto in posameznike v njej. Skozi zgodovino je dolgo veljalo prepričanje, da nesreče posameznika zelo prizadenejo in na njem pustijo dolgoročne posledice. Podobni predsodki in napačna mnenja so pri ljudeh prisotna še danes. Zmotno je tudi prepričanje, da se ob nesreči pri ljudeh nujno pojavijo panika in duševne motnje.

Izkušnje so pomemben dejavnik v vedenju posameznikov in v predvidevanju o možnih psiholoških posledicah. Tisti, ki so že imeli podobno življenjsko izkušnjo, se bodo v kritični situaciji bolje znašli in se z manj težavami soočili z morebitnimi posledicami.

Do podrobnejšega raziskovanja o vedenju posameznikov v skrajnih in travmatičnih razmerah je prišlo med prvo svetovno vojno, ko so raziskovali vedenje civilistov med bombardiranjem. Ugotovili so, da do duševnih motenj prihaja razmeroma redko, predvsem se težave pojavijo pri ljudeh, ki so že bili nagnjeni k duševnim motnjam.

Psihološki vidiki nesreč se v zadnjem času vse bolj preučujejo. Gre za zapletene in kompleksne pojave, ki zagotovo še niso povsem raziskani. Del spoznanj bom predstavila v tej diplomski nalogi.

1.1. Predmet preučevanja

Predmet analize v moji diplomski nalogi so psihološki vidiki nesreč. V začetnih poglavjih sem opredelila nesreče, jih razvrstila in opisala. Predvsem me je zanimalo, kakšne psihološke učinke povzročajo, kakšen je psihološki potek nesreče, kako se posameznik in skupnost nanjo odzoveta. Opisala sem vedenje in doživljanje ljudi v izrednih razmerah in morebitne psihične posledice.

V tem okviru sem povzela tudi splošne značilnosti stresa, ki je v primerih nesreč stalno prisoten, njegove stopnje, značilnosti in posledice ter potravmatsko stresno motnjo kot možno posledico skrajnih travmatskih dogodkov.

Nekaj pozornosti sem namenila socialni opori ob nesreči, ki se mi zdi ključnega pomena za posameznika v krizni situaciji. Predvsem opora domačih, družine, sorodnikov, prijateljev in skupnosti, v kateri se je pripetila nesreča, ima veliko vlogo pri čim hitrejšem okrevanju in soočanju z novonastalo situacijo.

V zadnjem delu naloge sem opisala potres in njegove posledice. Skušala sem predstaviti potres v Posočju leta 1998, kako je nesreča vplivala na vedenje ljudi, kakšne so bile psihične posledice in ali so se pri posameznikih pojavili znaki potravmatske stresne motnje. Prikazala sem rezultate raziskave, ki je bila opravljena v Posočju po potresu leta 1998. Strnila in predstavila sem ključne ugotovitve o vedenju ljudi, njihovih reakcijah ob potresu in morebitnih posledicah.

1.2. Cilji preučevanja

V diplomski nalogi sem analizirala psihološke vidike nesreč. Ugotavljala sem, kakšni so vplivi in posledice skrajnih stresnih situacij, kako se v njih vedeta posameznik in družba, kakšne so morebitne psihološke posledice skrajnih stresnih in travmatskih dogodkov, kaj vpliva na vedenje posameznika ob nesrečah ter kako mu lahko najbolj pomagamo.

Preučila sem potres kot obliko naravne nesreče, njegov psihološki vidik, predstavila potres v Posočju aprila 1998 in njegove psihološke značilnosti ter posledice.

1.3. Hipoteze

V diplomski nalogi sem postavila dve ključni hipotezi:

1. Nesreče (naravne in tehnološke) so skrajno stresne situacije, ki lahko za seboj pustijo tudi trajnejše psihične posledice, a so te pri posamezniku razmeroma redke.
2. Posamezniki se dobro znajdejo in prilagodijo novonastalim kriznim situacijam in skušajo svoje življenje čimprej vrniti v normalno, prvotno stanje. To je bilo značilno tudi za potres v Posočju leta 1998.

1.4. Metode dela

V diplomski nalogi sem uporabila tri metode dela:

1. **opisno** (deskriptivno) metodo,
2. **primerjalno** (komparativno) metodo,
3. **analizo vsebine pisnih virov.**

Z opisno metodo sem opredelila nesreče, opisala vrste nesreč in njihove glavne značilnosti. Nato sem razložila potek soočanja z nesrečo ter psihološki potek nesreče. V nadaljevanju sem opisala vedenje posameznika in kolektivno vedenje. Pri kolektivnem vedenju sem predstavila temeljne značilnosti posameznih oblik vedenja kot so strah, panika, govornice.

Podrobneje sem predstavila stres, kako poteka, njegove stopnje in odzivanje nanj. Opisala sem potratvamsko stresno motnjo, njene značilnosti in kriterije.

Nato sem predstavila potres in njegove psihološke dimenzije.

Primerjalno metodo sem uporabila za primerjavo potresa v Posočju in njegove posledice s splošnimi značilnostmi vedenja posameznika in skupnosti v izrednih razmerah.

Pri zbiranju informacij s področja psiholoških vidikov nesreč sem si pomagala z različnimi pisnimi viri, od priročnikov, knjig in člankov s tega področja. Uporabila sem tudi nekaj internetnih virov. Analizirala sem vire s področja nesreč, njihovih oblik, varstva pred njimi, kot tudi vire s področja psihologije, vedenja posameznika in njegovih osebnostnih lastnosti, kako vplivajo na ugodno oz. neugodno rešitev krizne situacije. Dotaknila sem se področja seizmologije. Sledila je sekundarna analiza raziskave, ki je bila opravljena po potresu v Posočju in njene ključne ugotovitve.

2. OREDELITEV TEMELJNIH POJMOV

➤ STRES

Pojem stres je zelo širok, različni teoretiki ga tudi različno definirajo. S terminom stres označujemo komplekse interakcij med dejavniki v fizičnem in socialnem okolju ter posamezniki, ki vodijo do globljih pretresov in trajnih psihofizičnih motenj pri posamezniku. Gre za to, da posameznik reagira na neko hitro nastalo spremembo v okolju, kar vodi v posebne stresne reakcije posameznika. Tipični stresni dogodki so: fizične poškodbe, ločitev od partnerja, nenadne smrti bližnjih, nesreče, grozeče nevarnosti, itd. (Ule, 1993: 129)

➤ PANIKA

Panika je »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.« (Zvonarević, 1978: 405)

➤ TRAVMATSKI DOGODKI

Travmatski dogodki so redki, skrajni, močni, škodljivi dogodki, ki ogrožajo ljudi in zahtevajo od posameznika neobičajno, nadpovprečno zmogljivost spoprijemanja. Lahko so enkratni ali pa se ponavljajo in do skrajnosti ogrozijo posameznika. Ogrozijo človekov občutek varnosti in lahko imajo veliko negativnih posledic. (Sešok, 1998)

➤ POTRAVMATSKA STRESNA MOTNJA

Potravmatska stresna motnja je definirana kot stanje, ki se kaže v ponovnem doživljanju travmatskega dogodka. Spremljajo jo simptomi kot so: motnje spanja, občutki krivde, težave s koncentracijo, izogibanje aktivnostim, ki spominjajo na travmatski dogodek, pretirana previdnost, itd. (Krizmanić, 1991: 27)

➤ POTRES

Potres je nenadno in pogosto silovito tresenje tal, ki ga povzročijo nenadni premiki v Zemljini skorji. Večina potresov je tako šibkih, da jih nihče ne zazna. Najhujši so potresi, ki jih povzročijo premiki tektonskih plošč. (Leksikon zemlje, 2000: 58)

➤ NEZGODA

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (1994) je nezgoda opredeljena kot dogodek, pri katerem je človek poškodovan; dogodek, ki človeka zelo prizadene, navadno materialno, nesreča; dogodek, ki povzroča človeku zadrego, neprijeten občutek.

Nekoliko drugače je nezgoda opisana v Leksikonu Cankarjeve založbe (1984:656), ki jo opiše kot poškodbo zaradi nenadnega zunanjega vpliva na človeka (udarec, padec, zasutje, ogenj, eksplozija ipd.). Najpogostejši vzrok nezgode je, da človeku odpove kako čutilo, ali da v sili napačno ravna.

➤ NESREČA

Nesreča »je relativno hiter in v prostoru skoncentriran dogodek, ki vpliva na prepoznaven družbeni podsistem zaradi nastanka velike nevarnosti in/ali uničenja, prekinja sposobnost sistema, da preskrbi za svoje člane pričakovane življenjske razmere in se pojavlja v kontekstu, v katerem obstaja soglasje o pomenu situacije, o ustreznih normah in vrednotah ter prednostih, ki jih je treba upoštevati.« (Vitaliano in sodelavci; v Polič, 1994a: 19)

3. NESREČE

3.1. Opredelitev nesreč

Izčrpne opredelitve nesreč, ki bi zajele vse njene segmente, so razmeroma redke.

Nesrečo lahko opredelimo tudi kot dogodek, ki povzroči poškodbe in škodo in ni bil namerno izzvan. (Polič, 1994a: 17)

V slovenski zakonodaji, natančneje v Zakonu o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami (1994: 3599) je nesreča »dogodek ali vrsta med seboj povezanih dogodkov, ki so ga povzročile nenadzorovane naravne in druge sile in ki prizadenejo ali ogrozijo življenje ali zdravje ljudi in živali ter povzročijo škodo na premoženju, kulturni dediščini in okolju, v takem obsegu, da je za njihov nadzor in obvladovanje potrebno uporabiti posebne ukrepe, sile in sredstva.«

Ta definicija poudarja posledice nesreče v večjem obsegu, ne ločuje pa med individualnimi in kolektivnimi nesrečami.

Vse nesreče pa ne prizadenejo skupnosti in nimajo globalnih posledic, zato je za lažje razumevanje nesreč smiselna Quarantellijeva razvrstitev skrajnih stresnih situacij na način, ki ga ponazarja slika 1.1.

Slika 1.1. Razvrstitev skrajnih stresnih dogodkov



Vir: Quarantelli 1985; v Polič 1994a

Gre torej za razlikovanje skrajnih stresnih situacij med tistimi, ki se dogajajo na individualni ali kolektivni ravni. Pri kolektivnih stresnih situacijah nato ločimo **nesreče** (potres, poplava) od konfliktih dogodkov (vojna). Pri nesrečah se razdelitev nadaljuje na tiste, ki prizadenejo skupnost in tiste, ki skupnosti ne prizadenejo (prometne nesreče).

Quarantelli, (v Polič, 1988: 5) navaja vsaj sedem različnih poimenovanj nesreč. V odgovoru na vprašanje, kaj je nesreča, so ljudje nesreče izenačevali s:

- **fizičnim povzročiteljem**; s tisto fizično energijo, ki je povzročila nesrečo (potres),
- **fizičnimi vplivi povzročiteljev**; z zaznavnimi fizičnimi spremembami v okolju (geofizično, biološko, socialno tehnično področje; primer: porušene stavbe),
- **oceno fizičnih vplivov**; ko je dogodek ocenjen kot katastrofalen, razdejalen. Vsak fizični dogodek ali njegova posledica ni nujno nesreča, preseči mora določen prag, da mu pravimo nesreča,
- **socialnim razkrojem, izhajajočim iz dogodka s fizičnimi vplivi**; dogodek je nesreča zaradi socialnih posledic in ne zgolj fizičnih. Posledice so povzročile razkroj socialnega življenja,
- **socialno konstrukcijo stvarnosti v zaznanih kriznih situacijah**; ki lahko ali pa ne, vključuje fizične vplive. Ni nujne zveze med fizičnimi vplivi in socialno dejavnostjo. Pomembno je prepričanje o nevarnosti, ki preti vrednotam, kot so življenje, socialna urejenost, lastnina,
- **političnimi opredelitvami posameznih kriznih situacij**; gre za trditev, da so nesreče tudi politični pojav. Ali je nekaj nesreča ali ne naj bi bilo stvar politične odločitve,
- **neravnotežjem v razmerju zahtev in zmožnosti ob primeru krize**; do nesreče pride, ko zahteve ob dogodku presegajo zmožnost za odziv v krizni situaciji.

3.2. Vrste nesreč

Veliko je poizkusov natančnega razvrščanja nesreč, saj jih je glede na njihovo pestrost težko strniti in zajeti v eni sami definiciji. Predvsem se problem razvrščanja pojavlja v sodobnem času, ko v ospredje vse bolj prihajajo nesreče v jedrskih elektrarnah, z jedrskimi odpadki, onesnaževanje, kisel dež, spremembe podnebja. Tovrstne nesreče se ne skladajo s starejšimi opredelitvami nesreč, ki so bile omejene v prostoru in času.

Dynes (Polič, 1994a: 20) je nesreče razdelil glede na devet njihovih razsežnosti. Klasificiral jih je po sledečih kriterijih:

1. pogostost
2. napovedljivost
3. nadzorljivost
4. vzrok
5. hitrost izbruha
6. trajanje možnega opozarjanja
7. trajanje
8. obseg vpliva
9. uničevalni potencial

Cevetkovich in Earle (1985) sta nesreče razvrstila v skupine glede na vlogo človeškega dejavnika oziroma na vpletenost človeka v njihove vzroke:

- **neizogibne naravne nesreče** (dogodki, ki so popolnoma zunaj človeškega nadzora, npr. tsunami, padec velikega meteorita),
- **izogibne naravne nesreče** (obstaja možnost za ublažitev izgub, z izogibanjem ali nadzorom, npr. poplave),
- **nesreče, ki jih sproži človek** (ustvari jih človeška dejavnost in so tudi njen rezultat, npr. nesreče v Černobilu, na Otoku treh milj, jedrske nesreče),
- **nesreče, ki jih povzroči človek** (ljudje ustvarijo razmere, nesrečo nato sproži narava, npr. plazovi).

Da bi bolje razumeli psihološke posledice nesreč, ki jih je povzročil človek, je razdelitev nesreč na naravne in tehnološke pregraba. Aronenova in Mikkelsen (glej Polič, 1994b: 235) sta razdelila **od človeka povzročene nesreče** v štiri skupine:

- **okoliški stresorji:** lahko v prihodnje postanejo od človeka povzročene nesreče, npr. življenje blizu odlagališča strupenih odpadkov, brez znanih nesreč. Za tovrstne okoliške stresorje ni pričakovati, da bi povzročili psihiatrične motnje, npr. potravmatsko stresno motnjo. Gre za psihosocialne stresorje, lahko pride do tesnobe, strahov, depresije. Prispevajo k obnovitvi prejšnjih duševnih motenj oz. k poslabšanju obstoječih.
- **nesreče s počasnim izbruhom:** razvijajo se počasi z zahrbtnim izbruhom, a zagotovo vplivajo na zdravje. Pogosto gre za prekrške ali malomarnost v zvezi s pomanjkljivim nadzorom in neustreznimi predpisi. Primer tovrstne nesreče je življenje blizu odlagališča strupenih odpadkov, za katerega je znano, da onesnažuje okolico in pušča posledice. Psihične posledice teh nesreč so povezane z zahrbtnim izbruhom bolezni in ogrožanjem zdravja. Posledice so lahko hude tesnobe, strahovi, depresivnost, občutek krivde, jeza na odgovorne, pretirana skrb za lastno zdravje... Lahko privedejo tudi do duševnih motenj kot so tesnobne motnje, fobije, depresivnost.
- **nesreče z naglim izbruhom:** nesreče, ki vsebujejo nagel in nenapovedljiv izbruh, po katerem se začne obdobje okrevanja. Žrtve se soočijo z nesrečo, ko menijo, da so razmeroma varne. Učinki tovrstnih nesreč so omejeni na neposredno prizadete, njihove sorodnike in reševalce. Primer tovrstne nesreče je požar v hotelu, letalska nesreča. Psihične posledice so odvisne od tega, kaj je žrtev med nesrečo doživela. Lahko pride do potravmatske stresne motnje, tesnobe, depresije. Duševno stanje je odvisno tudi od starosti, velikosti izgube, obsega poškodb.
- **nesreče z naglim izbruhom in kroničnimi poledicami:** nimajo izrazitega vrhunca, njihovi fizični učinki lahko trajajo leta. Vzrok je pogosto malomarnost ali nevednost. Prizadeti so posameznik in skupnost. Primer je nesreča v Černobilu. Zaradi pomanjkanja nadzora nad dogajanjem, ki oslabi obrambni mehanizem žrtve, hudih poledic in nejasnih končnih izidov so psihične poledice lahko katastrofalne. Pojavi se potravmatska stresna motnja, tesnobne, depresivne in somatoformne motnje.

3.2.1. Naravne in tehnološke nesreče

Veliko je torej razvrstitev nesreč, med klasičnimi je delitev nesreč na **naravne in tehnološke**. Delitev je zelo preprosta in logična, čeprav med obema vrstama nesreč ni jasne razmejitve, marsikje prihaja tudi do prekrivanj.

Osnovne lastnosti enih in drugih nesreč prikazuje tabela 1.1.

Tabela 1.1. Lastnosti naravnih in tehnoloških nesreč

| lastnosti | naravne nesreče | tehnološke nesreče |
|----------------------------|------------------------|---------------------------|
| nenadnost | nenadne | nenadne |
| napovedljivost | različna | nenapovedljive |
| prepoznaven vrhunec | jasen | nejasen |
| obseg | omejen | neomejen |
| moč | velika | velika |
| razdejanje | veliko | različno |

Vir: Bell in sod. 1996

Iz tabele lahko jasno vidimo, da je med obema vrstama nesreč veliko razlik, nekaj je tudi podobnosti.

Naravne nesreče zajemajo nenadne in močne klimatske, meteorološke (nevihta, orkan) geofizikalne (plaz, potres) in biološke (epidemije) spremembe. Navadno se naravne nesreče pričnejo nenadno in nepričakovano. Napovedljivost naravnih nesreč je različna. Napredek v znanosti je omogočil, da lahko določene nesreče napovemo tudi dneve vnaprej (poplave, suše), nekatere ure (tornado). Nekatere še vedno ostajajo nenapovedljive (potresi). Večja možnost napovedovanja nesreč je ključnega pomena za boljšo pripravo prebivalstva, ustrezno ukrepanje, občutek kontrole, omilitev škode in manjše število žrtev. Naravne nesreče imajo veliko moč in lahko povzročijo veliko žrtev ter naredijo ogromno škodo. Večina naravnih nesreč ima jasen in razpoznaven vrhunec. Potres ima sunek, po katerem se stanje umiri, lahko pride do popotresnih sunkov, a so praviloma manjši. Po vrhuncu je za ljudi najtežje, a lahko pričnejo z obnovo, kar mnogim prinese upanje in olajšanje.

Tudi do tehnoloških nesreč pride nenadoma, saj tehnologija, ki naj bi normalno delovala, odpove. Tehnološke nesreče odražajo neuspeh sistema, ki je nekoč deloval. V sodobnem času so postale razmeroma pogoste, pojavijo se lahko povsod kjer obstaja tehnologija. Napovedljivost tehnoloških nesreč je skoraj nemogoča, saj tehnologija ni narejena zato, da bi na njej prišlo do napake. Tako so tudi priprave prebivalstva in pristojnih služb v primeru nesreče zahtevnejše.

Glede moči med obema vrstama nesreč ni večjih razlik, tudi tehnološke nesreče so lahko zelo močne in uničujoče. Nekatere imajo jasno razpoznaven vrhunec (prometne nesreče, železniške nesreče, eksplozije v tovarnah), pogosto pa vrhunec ni tako jasen, kot pri naravnih nesrečah. Posledice nesreče so lahko vidne šele čez nekaj časa, ko je uničevalna sila že ponehala (nesreče v jedrskih elektrarnah). (Polič, 1988: 13)

Vedenje ljudi med nesrečo je pogosto napačno, v Bhopalu so bežali pred oblakom strupenega plina, ki ga je veter nosil za njimi, namesto da bi se mu umaknili.

Iz navedenega lahko sklepamo, da tako naravne kot tehnološke nesreče puščajo na posamezniku podobne psihične posledice. (Polič, 1994b: 236)

Ena izmed bolj raziskanih tehnoloških nesreč je jedrska nesreča na Otoku treh milj leta 1979. Psihične posledice te nesreče navajajo Aronen in Mikkelsen, 1993; Bromet, 1989; Hodgkinson in Stewart, 1991. Te so:

- pri ljudeh, ki živijo blizu Otoka treh milj, se je raven stresa ob nesreči bistveno povečala,
- učinki na ljudi so bili različni. Večjo stopnjo stresa so pretrpele matere z majhnimi otroki,
- raven stresa ni dosegla kritične ravni, povezane s hudimi travmatskimi razmerami ali duševno boleznijo,
- ljudje, ki so živeli bliže elektrarni, so kazali več simptomov od tistih, ki so bili oddaljeni 5-10 milj od nje,
- pri delavcih v elektrarni so več motenj kazali delavci z majhnimi otroki,
- čez čas se je pokazalo zmerno zmanjšanje učinkov.

(Polič, 1994b: 236)

Naravne in tehnološke nesreče so si v mogočem podobne, med njimi pa obstajajo tudi veliko pomembnih razlik, ki jih moramo upoštevati, če se želimo z nesrečami učinkovito spoprijeti in omiliti njihove posledice.

4. POTRES

V Zemljini skorji je nakopičena velikanska energija. Vsa ta energija se kaže v gorotvornih silah, spreminjanju oceanskega dna, premikih celin, vulkanizmu, del v bolj ali manj močnih potresnih pojavih.

Že sam pogled na fizični zemljevid zemlje kaže na veliko pestrost oblik površja, spet drugje lahko opazimo enoličnost. Tektonika je izoblikovala velike verige gorstev, drugod je njeno delovanje komaj opazno. Če bi sliko tektonskih tvorb primerjali z zemljevidom potresnih območij, bi ugotovili, da sliki skoraj povsem sovpadata. Na potresnih conah najdemo tudi prelome različnih vrst in kategorij. (Ribarič, 1984: 49)

Potresi so tako končni proizvodi zapletenih povezav med vzroki in posledicami fizikalnih pojavov v Zemljini notranjosti.

Gre za gibanje tal, ki nastane zaradi nenadnih premikov v globini zemeljske skorje. Povzročijo jih različni naravni pojavi, kot so tektonski procesi, izbruhi vulkanov, zrušenje delov zemljin, pa tudi razne človeške dejavnosti.

Večina potresov je tako šibkih, da jih ne zaznamo. Najhujši so tisti, ki jih povzroči premikanje tektonskih plošč. Na robovih, kjer se plošči stikata, drsita druga ob drugo, napetosti v kamnini naraščajo, dokler ne pride do zdrsa. Pri tem nastanejo tresljaji, ki se skozi tla širijo kot potresni valovi. Na površju jih zaznamo kot potres.

V kontekstu pojasnjevanja potresa kot naravnega pojava v naravi velja razložiti še nekaj osnovnih pojmov, povezanih s potresom.

Hipocenter je točka oz. področje, od koder izhajajo potresni valovi. Potresi nastajajo v različnih globinah: plitvi imajo žarišče do 70 km pod površjem, globoki pa več kot 300 km. Najgloblji potres, ki so ga kdaj zabeležili, je imel žarišče 720 km globoko. V Sloveniji segajo potresna žarišča nekaj kilometrov do nekaj desetih kilometrov globoko.

Epicenter ali nadžarišče je projekcija hipocentrske točke na površje.

Magnituda potresa (moč potresa) je mera za sproščeno energijo v žarišču potresa. Koncept potresne magnitude je leta 1935 vpeljal C. F. Richter. Računamo jo po Richterjevi magnitudni formuli iz zapisa potresa na seizmogramu. Magnituda omogoča klasifikacijo potresov po njihovi energetski vrednosti oz. po razredih sproščene seizmične energije. (Vidrih, 1998: 110) Zgornja meja potresne magnitudne lestvice ni natančneje določena, bliža pa se vrednosti 9. Prve poškodbe objektov nastajajo pri vrednosti magnitude okoli 4, če je globina potresnega žarišča majhna.

Intenziteta potresa (stopnja potresnih učinkov) je opisna mera za učinke potresa. Odvisna je od njegove energije, epicentrske razdalje in geoloških pogojev. Gre za subjektivno mero, ki fizikalno ni definirana. Predvsem se ugotavljajo učinki potresa na ljudi, zgradbe in naravo. Intenziteta je določena s stopnjami v različnih potresnih lestvicah.

4.1. Potresne lestvice

V svetu je v uporabi več intenzitetnih lestvic. Najdlje je bila v uporabi 12-stopenjska Mercallijeva lestvica (**MCS**), ki se imenuje po avtorjih, Mercalli, Cancani, Sieberg. V končni obliki je izšla leta 1912.

Leta 1964 so Medvedev, Sponheuer in Karnih predstavili novo 12-stopenjsko lestvico (**MSK**), ki je bila večkrat dopolnjena in smo jo uporabljali tudi pri nas.

Razvoj znanosti je zahteval novo lestvico, tako je nastala 12-stopenjska evropska potresna lestvica **EMS** (European Macroseismic Scale). Na upravi za geofiziko so jo začeli uporabljati leta 1995. (www.mors.si/urszr)

V poenostavljeni obliki je predstavljena v tabeli 1.4.

Tabela 1.4.: Pričakovani učinki potresa na ljudi, zgradbe in okolje glede na njegovo jakost v poenostavljeni 12-stopenjski MSK-potresni lestvici.

| STOPNJA PO MSK | ZNAČILNOSTI | ODZIVNOST LJUDI | POŠKODBE OBJEKTOV | SPREMEMBE V NARAVI |
|----------------|-----------------------|----------------------------------|---|--|
| I. | slaba zaznavnost | ne zaznajo | | |
| II. | slaba zaznavnost | zaznajo redki | | |
| III. | slaba zaznavnost | zazna manjšina | | |
| IV. | delovanje na predmete | zaznajo mnogi | rahlo tresenje predmetov | |
| V. | delovanje na predmete | prebuditev predmetov | premikanje gladine mirujoče vode | vzvalovitev |
| VI. | delovanje na predmete | preplah ometa, poškodbe dimnikov | odpadanje, ponekod razpoke v vlažnih tleh | |
| VII. | Poškodbe objektov | strah | odlomljeni dimniki, razpoke v zidovih | posamezni zdrsi zemljin |
| VIII. | Poškodbe objektov | panika | večje razpoke v zidovih, posamezna rušenja | udori in usadi, spremembe pretokov in gladine vode |
| IX. | Poškodbe objektov | splošna panika | podiranje delov hiš, delno ruševanje in pojavljanje | razpoke v tleh, plazovi, presušenje izvirov |
| X. | spremembe v naravi | splošna panika | rušenje opečnih zgradb, poškodbe odpornih objektov | velike razpoke v tleh, veliki zemeljski plazovi, poplave |
| XI. | spremembe v naravi | splošna panika | hujše poškodbe in rušenje objektov | prelomi in premiki v tleh, poplave |

| | | | | |
|------|--------------------|----------------|------------------------|--|
| XII. | spremenbe v naravi | splošna panika | uničenje vseh objektov | spremenbe površja in veliki premiki tal, premeščanje vodotokov |
|------|--------------------|----------------|------------------------|--|

Vir: http://www.mors.si/urszr/sogrozenost_potres.htm

4.2. Potresna ogroženost Slovenije

Slovenija je dežela velike pokrajinske pestrosti. Leži na stiku Alp, Dinarskega gorstva, Panonske nižine in Sredozemlja. Zato se srečujemo z veliko pestrostjo naravnih pojavov in s številnimi naravnimi nesrečami. V naravnih nesrečah v Sloveniji umre zelo malo ljudi, velika pa je materialna škoda in se z rastjo ekonomske moči še veča. (Adamič, Perko, 1997: 96)

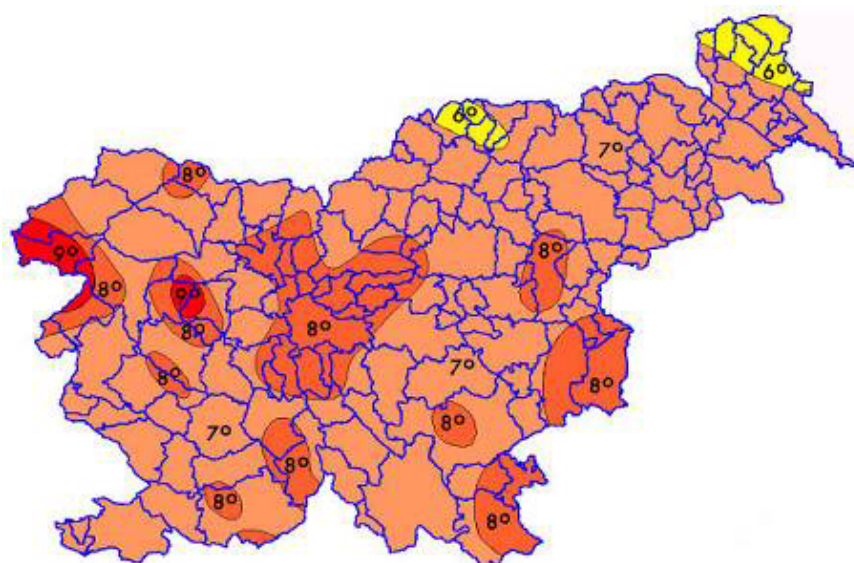
Največjo nevarnost predstavljajo potresi, poplave, zemeljski plazovi, toča, viharji, žled, pozeba in požari.

Ozemlje Slovenije je zaradi geotektonskih razmer potresno ogroženo. Prepredajo jo številni tektonski prelomi, če bi prešteli le najpomembnejše, bi jih bilo 21.

Po številu in moči potresov sodi naše ozemlje med najdejavnejša območja na južnem robu Evrazijske geotektonske plošče. Razlogi za nastanek potresnih žarišč so prav v zapleteni geološki in tektonski zgradbi ozemlja.

Na razmeroma velikem delu ozemlja so možni rušilni potresni sunki, kar je razvidno iz priložene seizmološke karte Slovenije.

Slika 1.3.: Seizmološka karta Slovenije za povratno dobo 500 let.



Vir: <http://projekti.svarog.org/potresi/>

Glede na tektonske in neotektonske premike se je na območju Slovenije izoblikovalo 7 seizmogenih območij, nevarnost potresa pa je največja na mejnih prelomih med temi območji. Med najbolj potresno ogrožena mesta v Sloveniji so seizmologi uvrstili Idrijo, Ljubljano, Krško, Brežice, Tolmin, Ilirsko Bistrico in Litijo.

Precejšnje potresno ogroženost potrjuje podatek, da potresno območje 8 in 9 stopnje po MSK obsega 31,26% ozemlja (6333 km²) republike Slovenije. Na tem območju živi 43% prebivalcev. (Ušeničnik, 1996: 12)

Vsako leto zatrese Slovenijo nekaj deset šibkih, do zmernih potresnih sunkov. Iz preteklosti poznamo nekaj zelo močnih rušilnih potresov, katerih žarišča so nastala na ozemlju današnje Slovenije ali v njeni soseščini. Prva znana omemba potresa na ozemlju Slovenije izvira iz leta 792. Od takrat je bilo tu bolj ali manj zanesljivo zapisanih preko 3000 potresov, v kar pa niso vštetni številni manjši potresi, ki jih v zadnjem obdobju zaznavajo in zapisujejo občutljivi potresomeri. Ker je bila večina teh dogodkov v zadnjih 100 do 200 letih, lahko sklepamo, da je ostalo precej potresov nezapisanih. (<http://www.gov.si/svo/usklajeno-sonaravno/narava-okolje/vsebina/152.htm>)

Potres neposredno ne vpliva na ljudi. Poškodbe in smrtne žrtve so posledica porušitve zgradb, požarov, eksplozij, nenadzorovanega uhajanja nevarnih snovi v okolje, visokih voda in drugih sprememb v okolju, ki jih povzroči potres. Izkušnje kažejo, da potresi porušijo ali zelo poškodujejo predvsem starejše zgradbe, čeprav ne gre prezreti, da utrpijo hude poškodbe tudi zgradbe, ki so stare le nekaj deset let in so bile zgrajene v skladu s predpisi o potresno varni gradnji.

4.3. Potres v Posočju 1998

Na velikonočno nedeljo, ob času nedeljskega kosila, ob 12. uri in 55 minut, je Slovenijo stresel močan potres, katerega žarišče je bilo območje Krnskega pogorja, v bližini Lepene. Potres z magnitudo 5,8 in največjimi učinki med VII. in VIII. stopnjo po lestvici EMS je bil najmočnejši potres v 20. stoletju na naših tleh. Poleg prebivalcev celotne Slovenije so tresenje tal čutili tudi v posameznih delih Italije, Avstrije, Madžarske, Hrvaške, Bosne in Hercegovine, Slovaške, Češke, Švice in Nemčije. Globina žarišča je bila okoli 15 km, kar je za slovenski prostor razmeroma globoko. Če bi bil potres enake moči plitvejši bi bili učinki na površini še bistveno večji. (Vidrih, 1998:105)

Seizmologi Uprave Republike Slovenije za geofiziko so po ogledu prizadetih krajev ugotovili, da je jakost potresa dosegla največje učinke v krajih: Lepena, Magozd, Mali vasi v Bovcu, drežniških vaseh in Tolminskih Ravnah.

5. SOOČANJE Z NESREČO

5.1. Potek soočanja z nesrečo

Ker je nesreča dogodek, s katerim se ne srečujemo vsak dan, zahteva posebne priprave. Bolj kot je posameznik pripravljen, lažje se bo soočil z nesrečo in njenimi posledicami.

Po Dynesu (1982; Polič, 1994a: 24) se **načrtovanje** za krizne razmere osredotoči na štiri med seboj povezane stopnje:

1. **Blažitev** zajema dejavnosti, s katerimi lahko odstranimo ali zmanjšamo verjetnost nesreče in velikost njenega vpliva. Primer: protipotresna gradnja.
2. **Pripravljenost** se nanaša na tiste dejavnosti, ki bi verjetnost nesreče in njenega vpliva čim bolj zmanjšale. Primer: priprava načrtov, izobraževanje in vaje, ustvarjanje zalog materiala in opreme, opozorilni sistemi.

Blažitev in pripravljenost omogočita učinkovitejši odziv na skrajne razmere, vendar sta vse prepogosto zanemarjena s strani politike.

3. **Odziv v sili** naj bi pomagal žrtvam nesreče (iskanje in reševanje, evakuacija, zaklanjanje, skrb za ponesrečene), zmanjšal drugotno škodo (varovanje območja) in pospešil ukrepe za okrevanje.
4. **Okrevanje** zajema dejavnosti po nesreči in je usmerjeno v obnovo skupnosti. Skupnost in prebivalci se želijo čimprej vrniti v normalno stanje. Želijo si v svoje domove in pričeti običajno življenje.

Načrtovanje ob nesrečah lahko poteka po modelu, ki bi mu lahko rekli **ukazovaje in nadzor** (Dynes, 1989; v Polič: 1994a: 26). Očitno je, da gre za vojaško poreklo. Temelji na domnevi,

da nesreče zmanjšujejo učinkovitost posameznika in skupnosti, saj povzročajo motnje v družbenem življenju. Razkrojevalne učinke nesreče je moč nadzorovati s pomočjo močne avtoritete, ljudi je potrebno nadzorovati in usmerjati in s tem preprečiti socialni razkroj. Vse mora potekati po načrtih, vsa obvestila so centralizirana. Model je nenaraven, gleda na ljudi kot na nedejavno in neučinkovito množico, je neučinkovit in celo škodljiv.

Namesto njega je bil v zadnjem času razvit **model človeških virov**, ki izhaja iz raziskovalnih spoznanj. Temelji na ideji, da je načrte potrebno prilagajati ljudem, ne pa ljudi prilagajati načrtom. Razumno načrtovanje zahteva uporabo obstoječih virov, ne zgolj oblikovanje umetnih norm in struktur, saj ljudje želijo ohraniti običajno vedenje, vloge, socialne strukture. Namesto stroge centralizacije je primernejše usklajevanje in sporazumevanje.

Glede doživljanja in vedenja ljudi med nesrečo obstajata dve različni poimenovanji.

Prvi je pristop **individualne travme**, ki obravnava nesreče kot zelo hude, travmatične življenjske dogodke. Ti puščajo na posamezniku močne, globoke in zelo negativne psihične posledice. Poudarjajo, da je čas po nesreči tisti, v katerem se da kaj storiti.

Njemu nasproten je pristop **socialne spužve**, ki meni, da ima nesreča različne in ne splošne učinke, ki so lahko tako pozitivni kot negativni. Negativni učinki so razmeroma kratkotrajni. Ta pristop primerja skupnost s spužvo (gobo), ki se pod pritiskom začasno deformira, a se hitro vrne v prvotno stanje. Zagovarjajo stališče, da je predvsem čas pred nesrečo pomembnejši, ter menijo, da so skupine in organizacije osnovne enote s katerimi je potrebno delati. Pristop socialne spužve znanstveniki vse bolj zagovarjajo. (Polič, 1994a: 15)

5.2. Psihološki potek nesreče

Za lažje razumevanje toka dogodkov in nekaterih odzivov je smiselno predstaviti razvrstitev psihološkega dogajanja med nesrečo s strani prizadetega posameznika in skupnosti.

Thompson (1985; Polič, 1994a: 16) je potek razdelil na pet stopenj, ki si kronološko sledijo: grožnja, opozorilo, vpliv, odmik in po vplivu.

Stopnje predstavljajo povprečne odzive in ni nujno, da se pojavijo pri vseh ljudeh.

1. **Grožnja:** ljudje se z grožnjami in nevarnostmi srečujemo vsak dan, zaznana nevarnost pa se pogosto razlikuje od dejanske. Na to vpliva vrsta dejavnikov. Pogostost nesreč,

ki so večkrat omenjene v medijih in so bolj dramatične, precenjujemo. Ko gre za presojo tehnoloških nevarnosti, imajo pomemben vpliv stališča do dane tehnologije.

2. **Opozarjanje:** samo opozorilo ne zagotovi, da so ljudje dejansko opozorjeni. Zanikanje nevarnosti je kljub pogostim opozorilom prisotno vse do nesreče. Na drugi strani ljudje verjamejo tudi najbolj neverjetnim govoricam, kar se odraža v njihovem vedenju. Zato je opozarjanje zelo pomemben vidik v obravnavanju nesreč.
3. **Vpliv:** ob nenadni in hudi nesreči imajo ljudje občutek, da so v samem njenem središču, kar je lahko škodljivo, saj se bodo tako ukvarjali zgolj s svojimi težavami. Lahko pride do močnih čustvenih odzivov in kasneje do »sindroma nesreče«. Vendar do hujših in dolgotrajnejših duševnih motenj ne prihaja pogosto, te prizadenejo le malo ljudi.
4. **Odmik:** po končani nesreči se prične možnost za vrnitev v normalno psihično stanje. Pri večini se to zgodi, vendar pa nekateri posamezniki ostanejo čustveno nestabilni in prizadeti. Vedejo se nerazumno in hiperaktivno, dogodkom pripisujejo večji pomen, nenehno govorijo o tem, kaj se jim je pripetilo, iščejo krivca za dogodke. Značilna je velika potreba po informacijah. Prizadeti se pričnejo ukvarjati z odpravljanjem posledic.
5. **Po vplivu:** posamični vplivi se postopno uskladijo v organiziran družbeni odziv. Dogajanje po nesreči ima lahko hujše posledice od same nesreče, pri posameznikih lahko prevladajo stresni odzivi (potravmatska stresna motnja).

6. OSEBNOSTNE RAZLIKE, NESREČE IN RAVNANJE MED NJIMI

Ravnanje ljudi v kritičnih situacijah se v zadnjih letih vse bolj preučuje. Največ podatkov je pridobljenih s pomočjo neposrednih opazovanj, eksperimentov, intervjujev, anket.

Najbolj informativni so verjetno podatki, pridobljeni pri skupinah, ki so doživele katastrofalno dogajanje in so bile vključene v raziskavo po dogodku. Tovrstne raziskave so bile opravljene tudi pri nas, tudi po potresu v Posočju 1998. Nekatere ključne ugotovitve raziskave bom predstavila v zadnjem delu naloge.

Naše ravnanje je posledica vplivov iz okolja (situacije) in osebnostnih faktorjev (osebnostne lastnosti, stanja, procesi). Predvsem ob hudih nesrečah, katastrofah in stresih se vpliv prisotnih situacijskih pritiskov bistveno poveča, saj takrat naše vedenje usmerjajo mnogo bolj kot sicer. Ob nesrečah je vpliv osebnostnih faktorjev in individualnih razlik zmanjšan, v ospredje stopi situacijski vpliv, pogosto se poveča tudi vpliv socialnih faktorjev in pritiskov. Izrazito se zmanjša variabilnost in različnost naših reakcij, ki so odvisna od situacijskih vplivov, ker so ti v katastrofalni situaciji izjemno močni, a zoženi. To pomeni, da bo preostala variabilnost in različnost našega ravnanja v večji meri posledica osebnostnih vplivov. Posameznikove osebnostne značilnosti tako postanejo, ob sicer uniformiranem obnašanju, relativno pomembne, saj nam lahko razložijo velik del preostale variabilnosti v obnašanju. (Musek, 1992: 160)

V vseh kritičnih situacijah delujejo določeni faktorji in moderatorji, ki imajo določene učinke na naše obvladovanje stresnih okoliščin. Mednje uvrščamo:

- izkustvo s predhodnimi stresnimi situacijami,
- možnost oz. nezmožnost kontrole nad dogajanjem,
- socialni faktorji (medsebojna podpora),
- ekspresija in ventiliranje emocij,
- smiselnost in razumljivost stresnega dogajanja,
- osebnostne lastnosti. (Musek, 1992: 161)

6.1 Osebnostne lastnosti

V različnih raziskavah so ugotovili, da obstajajo določene osebnostne razlike med osebami, ki dobro in z malo negativnimi posledicami prenašajo tudi hude obremenitve, in med osebami, ki jih že manjše obremenitve precej prizadenejo. Med osebnostnimi lastnostmi, ki pomembno vplivajo na obnašanje v kritičnih situacijah, so najvažnejše in najbolj raziskane zlasti emocionalna (čustvena) stabilnost in temu nasprotno, nagibanje k emocionalnosti in depresivnosti. (Musek, 1992: 160)

Za osebnostne lastnosti, ki napovedujejo pozitivno in konstruktivno vedenje v katastrofalni situaciji, lahko uporabimo izraz **osebna čvrstost**. Zanj je značilna jasna orientiranost, težnja k aktivnemu angažiranju, občutek smiselnosti življenja in doživljanje sebe kot osebe, ki ima možnost vplivanja na dogodke. Ti ljudje se v stresnih situacijah počutijo izzvane in jih vzamejo kot preizkus lastne sposobnosti in učinkovitosti.

Posameznike bi torej lahko razlikovali glede na njihovo osebnostno čvrstost, ki je pri osebah veliko stresa - malo posledic, velika, pri osebah, malo stresa - veliko posledic, pa majhna. (Musek, 1994: 32)

Pri doživljanju nesreč in ravnanju v njih osebnostna struktura nikakor ni zanemarljiv faktor. Poleg že omenjenih je potrebno upoštevati še nekatere osebnostne lastnosti, ki se odražajo v kritičnih situacijah. Mednje sodi ekstravertnost in introvertnost, dominantnost in submisivnost, agresivnost in defenzivnost, altruizem in egoizem, vestnost in neodgovornost. Pomembne so tudi sposobnosti, razumnost, inteligentnost, ustvarjalnost.

Odnosi med osebnostnimi lastnostmi in stresno situacijo so vse prej kot preprosti. Obstaja neka vrsta vedenjske inverzije, kar pomeni, da se bodo osebe z določeno osebnostno dispozicijo v stresni, kritični situaciji pogosto obnašale nasprotno kot v normalni situaciji.

Gre torej za zapleten in zanimiv proces, katerega je ob kritični situaciji dobro poznati in nanj računati, predvsem pa to področje še dodatno preučiti in raziskati.

7. STRES

Naravne in druge nesreče so za posameznika in skupnost izjemno stresne situacije, zato je razumevanje poteka stresa in njegovega vpliva bistveno za razlago dogodkov ob nesrečah.

Pojem stresa je na medicinskem področju prvi uvedel kanadski endokrinolog Hans Selye, leta 1949. Stres je opredelil kot mehanizem za uravnavanje in uravnoteženje napetosti. Gre za zaznavo in pripravo telesa na posebne obremenitve. Ko naše telo zazna ogroženost se v telesu sprožijo različne reakcije. Nadledvična žleza prične v povečanih količinah izločati hormone adrenalina, kortizola in noradrenalina. (Schmidt, 2001: 7)

»Psihološka literatura opredeljuje stres kot preobremenjenost, ki ogroža posameznikovo fizično in duševno integriteto.« (Pečjak, 1994: 45)

Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje stres kot odziv organizma na škodljive (zunanje) vplive.

Terry Looker (1993) opredeli stres kot neskladje med dojemanjem zahtev in sposobnostjo za njihovo obvladovanje. Razlikuje med prijaznim in škodljivim stresom. Slednji po mnenju znanstvenikov in zdravnikov povzroča številne bolezni, nepravilnosti in nedvomno načenja človekovo zdravje. Bolezni, povezane s stresom, so lahko fizičnega ali psihičnega izvora.

Stresogene dejavnike vsak posameznik občuti drugače. Odziv posameznika nanje je odvisen od posameznikove psihofizične konstrukcije, življenjske zgodovine pa tudi od trenutnega spleta okoliščin. (Rakovec, 1991: 47)

Stres je odvisen od zaznave razmer in njihove interpretacije. Tudi ko so objektivne razmere zelo nevarne in jih posameznik ne zazna kot takšne, je stres manjši ali ga sploh ni. Tako smo med spopadi v Sloveniji leta 1991 videli ljudi, ki so se obežali na tanke in gledali podiranje barikad, ko so med njimi švigali streli. Očitno je bilo, da so situacijo doživljali manj nevarno, kot je bila v resnici.

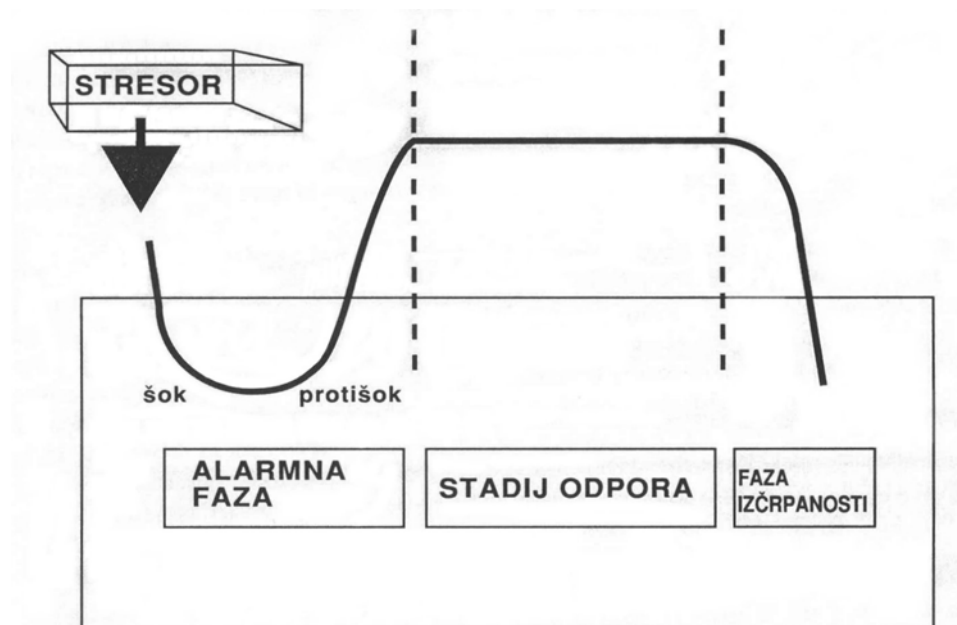
Moč stresa je odvisna tudi od posameznikovih reakcij nanj. Kadar posameznik čuti, da razmere obvlada, je stres manjši. Tako v primeru bombardiranja, kjer je situacija brezizhodna, razmere bolje prenašajo osebe, ki so zaposlene in nekaj delajo, kot osebe, ki samo čakajo, kdaj bo padla bomba. (Pečjak, 1995: 260)

7.1. Potek stresa

Takojšnji odzivi na zahteve, ki jih pomeni stresor, je kratkotrajna reakcija na stres - lahko bi jih opisali kot vzburljenje. Če človek tega ne obvlada, je velika verjetnost, da se kratkotrajni odziv preobrazi v distres. To stanje je indetično stanju alarma, opisanem v Selyevem splošnem adaptacijskem sindromu. (Selič, 1999: 65)

Splošni adaptacijski sindrom je Hans Selye (1974) poimenoval reakcije, ki se pojavijo pri vseh vrstah in izvorihi stresa.

Slika 1.2: Splošni adaptacijski sindrom



Vir: Musek, 1994a: 29

Splošni adaptacijski sindrom poteka v treh fazah: **alarm, odpor, izčrpanost**. Gre za proces adaptacije organizma na okolje in spremembe v njem.

Delovanje organizma je moteno že v prvi, *alarmni fazi*, ko stresorji povzročijo upad in dezorganizacijo delovanja. Poteka hitra mobilizacija energije s pomočjo vseh organskih sistemov, posebno simpatičnega živčnega sistema. Povečana je aktivnost nadledvične žleze, žleze z notranjim izločanjem in hipofize.

Ob nadaljevanju stresa sledi *faza odpora* ali prilagoditve. Delovanje organizma se navidezno normalizira, zmanjšajo se fiziološke in psihološke reakcije, zdi se, da človek normalno funkcionira, vendar je organizem še vedno v pripravljenosti, hormoni se izločajo še naprej.

Organizem si prizadeva, da bi uspešno obvladal stres. Ljudje so napeti in občutljivi in morebitne nove težave zlahka sprožijo nov alarm.

V tretji fazi, *fazi izčrpanja*, je organizem izčrpan, prehitro prihaja do obolenj, pojavijo se tesnoba, depresivnost, potlačenost, nemotiviranost. V skrajnem primeru se stres konča s smrtjo.

Selyu so očitali, da je model preveč medicinski, da premalo upošteva psihološke (zaznava, interpretacija) in socialne (pomoč skupine) dejavnike.

V obremenilnih situacijah imajo osebnostne lastnosti pomemben vpliv na ravnanje v stresnih situacijah. Pomembno je vprašanje, katera kombinacija osebnostnih lastnosti deluje najbolj ugodno na izid spopada s stresnimi in kriznimi situacijami.

Isti stresorji različno vplivajo na posameznika in puščajo različne psihološke in fiziološke reakcije.

Tabela 1.2.: Poglavitne fiziološke in psihološke reakcije na stres

| fiziološke reakcije | psihološke reakcije |
|----------------------------------|--|
| utrujenost | strah in tesnoba |
| razne bolečine | emocionalna napetost, vznemirjenost |
| motnje v prebavljanju | jeza in agresivnost |
| hitro utripanje srca | občutki krivde |
| povečan krvni tlak | nespečnost, motnje spanja |
| motnje dihanja | premajhen ali prevelik apetit |
| drhtenje ali napetost mišičevja | spolne motnje |
| suha usta in grlo | potreba po alkoholu ali drugih mamilih |
| pretirano znojenje | občutek nestvarnosti |
| vrtočlavica | zavrtost, poklapanost, občutek nemoči, sproščanje navad |
| potreba po mokrenju ali mokrenje | motnje v opažanju, spominjanju, mišljenju in odločanju, miselni bloki, neustrezne misli, povečana sugestibilnost |

Vir: Pečjak, 1994: 47

Pogoste psihološke reakcije se torej kažejo v izkrivljenem zaznavanju, ko ljudje vidijo, slišijo in občutijo tisto, kar objektivno ne obstaja. To lahko lepo razložimo z reko: »Strah ima velike oči«. Pojavljajo se tudi motnje v mišljenju, ki se kažejo kot miselne blokade, saj ljudje niso sposobni rešiti najenostavnejših problemov in odgovoriti na preprosta vprašanja. Zmanjša se nivo kritičnosti, kar ima za posledico naivno verovanje govoricam, ki se v

kritičnih situacijah pogosto širijo. Dokaj pogosto prihaja do nespečnosti, posledica pa je pešanje psihofizičnih sposobnosti organizma, s tem pa tudi zmanjšanje možnosti pomoči in samopomoči.

Fiziološke posledice strahu se kažejo kot pretirana utrujenost, do sprememb pride v dihanju, ki spremeni ritem, poveča se krvni tlak in spremeni se ritem delovanja srca. Bolezenska znamenja prebavi se razodevajo v tiščanju požiralnika, zaustavitvi izločanja, pojavljanju krčev, izgubi teka in nekontroliranem mokrenju.

Kot smo že dejali je stres prilagoditvena funkcija, s katero se organizem bori proti delovanju stresorjev. Ob pojavu novih oblik prihaja do neskladja med modernimi stresorji in odzivi nanje, prihaja do različnih navidez nerazumnih pojavov, ki jih navaja in opisuje Pečjak (1994):

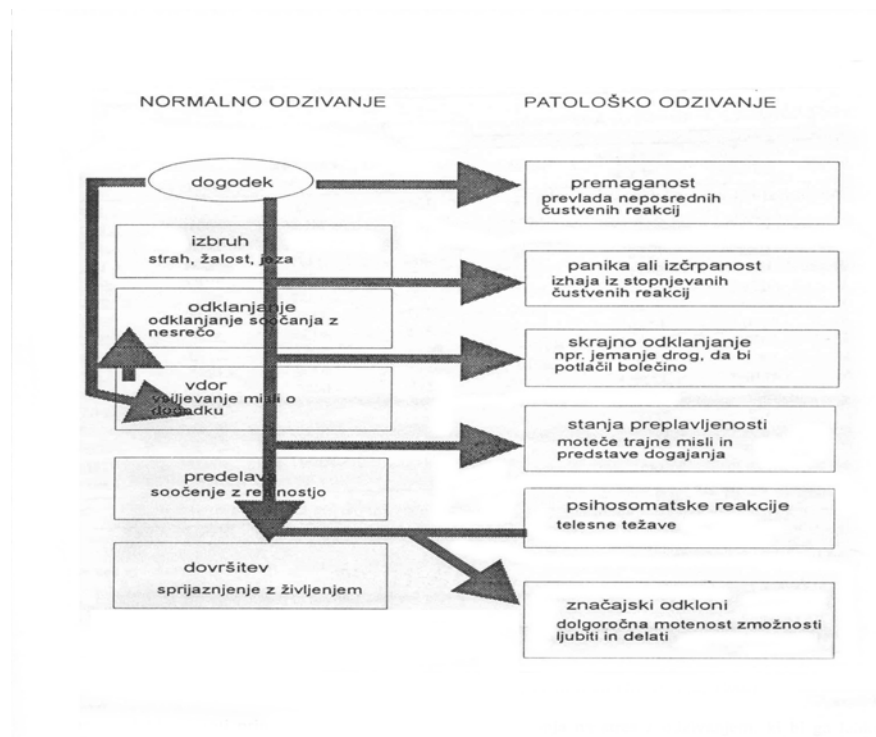
- **Paradoksalno vedenje:** neustrezno vedenje, ki položaj ogroženega nič ne izboljša, morda celo poslabša.
- **Ohromitev mišljenja**
- **Pranje možganov:** kadar deluje na posameznika zelo malo ali veliko preveč dražljajev, postane ta sprejemljiv za povelja in nasvete drugih. Sprejema, ne da bi kritično presojal. Psiholog Shein je ugotovil, da pranje možganov temelji na štirih načelih: ponavljanju, postopnem povečevanju zahtev, aktivni udeležbi, na nagradah in kaznih.
- **Naučeni brezup:** vdanost v usodo, kljub možnosti za izboljšanje položaja (vdanost v usodo ujetnikov in zapornikov). Reakcija na stres je odvisna od prejšnjih reakcij nanj. Ljudje, ki so stresne situacije uspešno premagovali, imajo večje možnosti, da jih premagujejo še naprej.
- **Obrambni mehanizmi:** niso usmerjeni k rešitvi problema, temveč k ohranitvi »obrazca«, privedejo do trenutnega olajšanja, pozneje pa težave povečajo. Tipični obrambni mehanizmi so: sublimacija, fantazija, racionalizacija, regresija, represija.
- **Pripisovanje – atribucija:** pripisovanje vzroka, posledic, odgovornosti in krivde.
- **Upad spoznavnih funkcij:** upad zmožnosti zaznavanja, pozornosti, mišljenja, spomina, učenja.

Stresne razmere, kot so naravne in druge nesreče, ter druge izredne razmere se lahko odražajo na posameznikovem neustreznem, škodljivem, nerazumnem vedenju. Begunci naprimer pogosto prinašajo s seboj stvari, ki jih ne potrebujejo, tečejo v popolnoma napačno smer, spregledajo pomembna dejstva, ne pomagajo bližnjim...

7.2. Stopnje odzivanja na stres

Ko posameznik doživi stresno travmatsko izkušnjo, ta v vsakem primeru zmoti običajno duševno ravnovesje. Od različnih okoliščin (notranjih in zunanjih) je odvisno ali se bomo nanjo odzvali »normalno« ali se bomo v kateri od faz reagiranja odzvali patološko.

Slika 1.2. Stopnje odzivanja na stres (modificirano po Horowitzu v: Musek, 1994: 41)



Kot je razvidno iz slike 1.2. je odziv na stres lahko patološki že v prvi fazi. Namesto občutka strahu, žalosti in jeze, ki so za stresni dogodek »normalni«, nas lahko dogodek tako prizidane, da v odzivanju prevladajo čustvene reakcije, ki nas povsem obvladajo. V naslednjih fazah, ko naj bi se soočili s stresnim dogodkom in ga poskušali pozabiti, se lahko pojavi panika, izčrpanost, v naslednjih fazah pa tudi skrajno odklanjanje in z njim povezano jemanje drog, pretirano pitje alkohola.

Model ponazarja, da sosledje faz ni nujno. Vdor lahko sledi izbruhu, ne da bi se pojavilo odklanjanje, vdor in odklanjanje pa se lahko tudi izmenjujeta. Niže kot se v modelu pojavljajo patološki odzivi, bolj je izražena potrvamatska stresna motnja.

7.3. Stres in travmatski dogodki

Ljudje se vsakodnevno soočamo z obremenjujočimi težavami in dogodki, ki presegajo naše vsakdanje življenje. Kadar se ti pojavijo v lažjih oblikah, lahko na nas delujejo kot izziv in nas v določeni meri tudi spodbujajo. Skrajno nevarne stresne situacije, ko so posredno ali neposredno ogrožena naša življenja, presegajo okvir običajnega spoprijemanja s stresno situacijo in ogrožajo posameznikovo psihično stabilnost. (Šešok, 1998)

Travmatske dogodke lahko razdelimo glede na več različnih kriterijev. Glede na posledice, ki jih puščajo na ljudeh, ki so bili posredno ali neposredno ogroženi, ločimo **kratkoročne** in **dolgoročne** travmatske dogodke.

Kratkoročni pustijo močno sled v posameznikovem spominu. Mednje prištevamo **naravne nesreče** (neurja, poplave, potresi, orkani, plazovi), **nesreče, ki jih povzroči človek** (avtomobilske nesreče, industrijske nesreče, požari) in **namerno povzročena agresivna dejanja** (bombni napadi, streljanje, zajetje talcev, teroristični napadi).

Med dolgoročne travmatske dogodke sodijo stresne situacije, ki se večkrat ponavljajo, so dolgotrajne, ljudje so jim izpostavljeni dalj časa. Njihovo ponavljanje vzbudi občutek nemoči in brezupa. Vse to se odraža v omejenem izražanju čustev, prevzemanju odgovornosti zanje in socialnem umiku. Mednje sodijo: ponavljajoča se telesna in spolna zloraba, kronične bolezni in nesreče z dolgotrajnim učinkom (jedrske nesreče, kemično onesnaževanje). (Sešok, 1998: 220)

Šešok je zbrala rezultate različnih študij, ki so raziskovale reakcije neposredno udeleženih v nesreči ali pa so jo doživljali preko travmatiziranega človeka. S primerjavo spoznanj različnih avtorjev je ugotovila, da so si razčlenitve reakcij med seboj podobne.

Tabela 1.3.: kategorija reakcij

| reakcije | opis |
|--------------------------------|--|
| <i>na čustvenem področju</i> | šok, dvom, jeza, žalost, ranljivost, razdražljivost, nemoč, strah, sovražnost, nezmožnost ljubiti, krivda, vzkipljivost, zmedenost, umik |
| <i>na miselnem področju</i> | zmanjšana koncentracija, samoobtoževanje, dezorientacija v času in prostoru, vsiljive misli, zmanjšana učinkovitost, povečan strah pred izgubo kontrole, strah pred ponovitvijo travme |
| <i>na fiziološkem področju</i> | utrujenost, nespečnost, nočne more, pretirana |

| | |
|---------------------------------------|---|
| | vznemirjenost, psihosomatske težave, npr. potenje, težave z dihanjem, vrtoglavica, mišična napetost, zmanjšana odpornost, zvišan krvni tlak |
| <i>na področju medosebnih odnosov</i> | umik, nezaupanje, odtujenost od prijateljev, nepotrpežljivost, neupoštevanje drugih, osamljenost, pomanjkanje zanimanja za intimnost |
| <i>na vedenjskem področju</i> | zloraba snovi, ki povzročajo odvisnost (alkohol, mamila), regresivno vedenje na zgodnje razvojne stopnje, avtoagresivno vedenje |

Vir, Sešok, 1998: 221

Posledice, ki so navedene v zgornji tabeli ni mogoče pričakovati pri vseh posameznikih, niti da se pojavijo hkrati. Posledice se odražajo na različnih področjih, predvsem na čustvenem, vplivajo pa tudi na človekovo mišljenje, vedenje, medosebne odnose, telesno zdravje.

Travmatski dogodki pustijo zelo močno sled v človekovem spominu. Zgodi se, da posameznik ne more pozabiti dogodka, ga podoživlja. V določenih primerih se razvije potravmatska stresna motnja, ki je najpogostejša psihološka posledica naravnih in tehnoloških nesreč in drugih težkih travmatičnih izkušenj.

7.4. Potravmatska stresna motnja

Res je, da večina ljudi stresne in travmatske dogodke dobro prenaša, toda posledice niso izključujoče. Potravmatska stresna motnja (PTSD) je psihična posledica stresa. Gre za tesnobnostno motnjo, ki je značilna za vedenjske prilagoditve po najtežjih stresnih dogodkih. (Polič, 1988)

Začetki sistematičnih raziskovanj o ljudeh, ki si po hudih stresnih dogodkih niso povsem opomogli, spadajo v čas po prvi svetovni vojni. (Musek, 1994b: 39)

Znani diagnostični priročnik Ameriškega psihiatričnega združenja DSM-III-R opredeljuje PTSD takole: »Oseba je doživela dogodek, ki presega okvir običajnega človeškega izkustva in ki je skoraj za vsakogar izrazito distresne narave«, prestavlja grožnjo posameznikovem življenju, telesni integriteti, posameznikovem otroku, zakonskemu partnerju, ali bližnjemu sorodniku, prijatelju. (Musek, 1994b: 39)

O potravmatski stresni motnji govorimo tudi takrat, ko posamezniki niso neposredno ogroženi ali poškodovani. Pojavi se celo, če posameznik izve, da se je nesreča pripetila nekemu drugemu. (Sešok, 1998)

Vzroki za PTSD so različni travmatični in stresni dogodki, najpogosteje povezani z vojno izkušnjo (nenehna nevarnost, zasliševanja, ujetništvo, pregnanstvo, mučenje, smrt...) ali pa z različnimi izrednimi razmerami v miru (hude naravne ali druge nesreče).

Skupne značilnosti pojava PTSD so izpostavljenost izredno hudemu stresnemu dogodku in pojavljanje motečih telesnih, vedenjskih ter duševnih posledic.

Bolezniški znaki se pri človeku kažejo na vseh treh področjih, torej na **duševnem, vedenjskem in telesnem**.

Na doživljajski oziroma duševni ravni se travmatski dogodek trajno pojavlja v eni od naslednjih oblik:

- ponavljajoče se, vsiljujoče se in mučno spominsko podoživljanje dogodka,
- ponavljajoče se neprijetne sanje o dogodku,
- nenadna dejanja, doživljanja in posledično vedenje, kot da se dogodek ponovno pojavlja,
- hudo trpljenje, mučno duševno stanje zaradi stvari in dogodkov, ki osebo spominjajo na travmatsko izkušnjo ali pa jo simbolizirajo.

Vedenjske spremembe se kažejo v poskusih osebe, da se izogne dražljajem, ki so vezani na boleči dogodek. Pomembno je vedeti, da takšnega vedenja pri posamezniku poprej ni bilo. Za diagnozo moramo upoštevati najmanj tri od naštetih sprememb:

- prizadevanje osebe, da bi se izogibala mislim in občutkom, povezanim s travmo,
- prizadevanje osebe, da se izogne dejavnostim in situacijam, ki spominjajo na travmo,
- nezmožnost osebe, da bi se spomnila kakšnega pomembnega vidika travme,
- opazno zmanjšanje interesa za pomembne življenjske dejavnosti,
- občutje odmaknjenosti in odtujenosti od drugih,
- zožena sposobnost čustvovanja (nezmožnost čutiti ljubezen),
- občutje neperspektivnosti in okrnjene prihodnosti.

Tretja skupina bolezenskih znakov kaže na povišano stopnjo telesne in duševne vzburljenosti. Zaznana morata biti vsaj dva od sledečih znakov:

- težave s spanjem, nespečnost,
- nagli izbruhi jeze in razdražljivost,

- težave s koncentracijo in pozornostjo,
- pretirana pazljivost in obrambna drža,
- pretirane alarmne reakcije,
- neobičajna fiziološka odzivnost v situacijah, ki spominjajo ali simbolizirajo travmatski dogodek (znojenje).

Navedene so temeljne značilnosti, ki se lahko pojavijo pri posamezniku ob PTSD. Poleg zgoraj navedenih simptomov se lahko pojavijo tudi težave pri pomnjenju, zaskrbljenost, napetost, nemirnost, agresivno vedenje, zloraba drog in alkohola, misel o samomoru.

Da lahko govorimo o pravem sindromu, naj bi se, po mnenju strokovnjakov, pri posamezniku pojavljale zgoraj navedene značilnosti vsaj mesec dni in naj bi prizadele človekovo socialno in delovno funkcioniranje. Gre torej za motnjo, ki je zelo sprejemljiva, se pojavlja po različnih travmatskih dogodkih, z različnimi simptomi. Če simptomi trajajo več kot tri mesece, se nakazuje prehod iz akutne v kronično obliko. (Mrevlje, 1995: 114)

Raziskave s tega področja so pokazale, da različne demografske karakteristike (spol, starost, izobrazba) in različne osebnostne lastnosti nimajo velikega vpliva na pojav potravnatskega stresa. Na njegovo intenzivnost pomembno vpliva situacija, v kateri je posameznik po končanih travmatskih dogodkih. Socialna podpora, razumevanje s strani družine, prijateljev in bližnjih bistveno pripomore k ublažitvi znakov PTSD. (Krizmanić, 1991: 27)

Green (1994) je po obsežnem pregledu literature ugotovil, da znaša odstotek PTSD pri osebah, izpostavljenim travmatičnim dogodkom, okoli 20-30% splošne populacije. Pri določenih travmatskih dogodkih, kot na primer pri posilstvu, je ta odstotek še bistveno višji. Odstotek se po preteku določenega časa zmanjša, polovica oseb z diagnozo PTSD pa ima težave še več let. (Brewin, Dalgleish, Joseph, 1996: 672)

Bolin (v V. Mrevlje, 1995) k zgoraj naštetemu dodaja še nekatere opise in dejavnike nesreč, ki so v povezavi z možnim razvojem resnih duševnih posledic. Gre predvsem za nesreče:

- ki izpostavljajo ogrožene osebe življenjsko nevarni situaciji ali pa jih soočajo s smrtjo ali poškodbo članov primarne skupine (družina, sorodstvo, prijatelji),
- ki jih spremlja dolgotrajna grožnja ali grožnja ponovitve po začetnem močnem udarcu,
- pri katerih je razmerje med prizadeto in neprizadeto skupnostjo visoko,
- s katerimi prizadeti nimajo izkušenj; predhodne izkušnje, tako posamične kot kolektivne, blažijo učinke stresa.

Če vzamemo kot primer naravne nesreče potres, lahko zaključimo, da njegova razsežnost in številčnost individualnih odzivov oseb glede na resne duševne motnje le ni tolika, kot velja splošno prepričanje. Tudi skupinski odzivi ob potresnem sunku samem so večinoma smiselni in urejeni. (V. Mrevlje, 1995: 115)

8. VEDENJE V IZREDNIH RAZMERAH

Do prvih raziskav o vedenju ljudi v skrajnih situacijah je prišlo med prvo svetovno vojno. Pred tem so dolgo obstajala zgrešena mišljenja in tolmačenja o posledicah nesreč, češ da puščajo dolgotrajne in hude posledice na posameznikovem duševnem zdravju. Med vojno pa se je pokazalo, da so se ljudje na vojne napade in probleme praviloma odzvali povsem ustrezno. Ni prihajalo do osebne in socialne dezorganizacije, morala ni padla, ni bilo paničnih evakuacij, kriminal ni narasel, padla je stopnja samomorov.

Analiza sprejemov v duševne bolnišnice v Angliji leta 1940 je pokazala, da je do duševnih motenj prihajalo predvsem pri ljudeh, ki so že bili nagnjeni k njim. Bombardiranju so se prebivalci hitro prilagodili, večji je bil problem izgube domov, kar je povzročilo glavne spremembe v vedenju. Prišlo je do povečane komunikacije, povečanega religioznega zanimanja, naraščanja fatalističnih stališč. Otroci in mladi so se na napade hitreje prilagajali, mučno je bilo predvsem za tiste, ki so živeli sami.

Zanimivo je, da so ob napadu na Hirošimo preživeli želeli čimprej normalizirati stanje in so že naslednji dan obnovili bančni servis, obnovili železniški, mestni in delno telefonski promet. (Polič, 1988: 22)

8.1. Vedenje posameznika

Tako kot v vsakdanjem življenju, je tudi v kriznih razmerah vedenje posameznika težko ločiti od vedenja skupine, kateri pripada. V krizni situacije je to morda še težje, ker posameznik tu izgubi dober del svoje zasebnosti, ker skupna nevarnost in nesreča prisilijo ljudi, da poiščejo pomoč in podporo tudi pri drugih.

Glavne dimenzije vedenja posameznika v krizni situaciji lahko strnemo v: (Zvonarević, 1985: 690)

- **Adekvatno – neadekvatno:** v večini primerov se posameznik v krizni situaciji vede adekvatno, družbeno sprejemljivo. Adekvatno obnašanje je tisto, ki posamezniku obljublja rešitev iz krize. Pomemben element adekvatnega obnašanja je stopnja strokovnosti ljudi, ki reagirajo. Vse dosedanje raziskave so pokazale, da posamezniki, ki posedujejo določena strokovna znanja ali obvladajo veščine, pomembne v krizni situaciji, delujejo mnogo bolj razmeram ustrezno, kot tisti, ki teh znanj nimajo. Gre predvsem za znanje, ki ga imajo npr. gasilci, zdravniki, gradbeniki, oficirji... Okoli 80% - 90% posameznikov v krizni situaciji reagira adekvatno. V nekaterih analizah in poročilih zdravnikov se to mnogokrat pozablja, saj se vedno omenjajo le fizično in psihično travmatizirani posamezniki, ki so poiskali pomoč zdravnikov.
- **Egocentrično – alocentrično:** večina je prepričana, da je človek egocentrično bitje in v krizni situaciji rešuje najprej sebe in svoje najbližje, šele kasneje pomaga drugim.
- **Aktivno – pasivno:** gre za stopnjo iniciative, ki jo posameznik pokaže v krizni situaciji. Aktivno vedenje je znak aktivnega odnosa in delovanja v krizi, ni pa nujno tudi adekvatno (npr. ko nekdo nenehno vrti telefonske številke in poizkuša poklicati pomoč, pa so telefonske linije že zdavnaj prekinjene). Pasivno vedenje je praviloma neadekvatno, vendar pa je v določenih kriznih situacijah najustreznejše storiti nič in biti pasiven (bolje počakati gasilce kot pa skakati iz tretjega, desetega nadstropja skozi okno goreče stavbe).

8.2. Kolektivno vedenje

O kolektivnem vedenju govorimo, ko gre za dejavnost več ljudi, ki so medsebojno povezani. »Do njega pride, ko je socialni sistem v krizi (zaradi vojne, nesreče, gospodarskih ali političnih težav ipd.), to je, kadar so njegove tradicionalne institucionalne strukture v veliki meri uničene, nevtralizirane ali pa jih sodelujoči nimajo več za ustrezno vodilo svojih dejavnosti.« (Wenger, 1978, v Polič 1994c: 109)

Krizna situacija je torej izjemno zapleten psihosocialni pojav, s prepletenimi psihološkimi in socialnimi aspekti. (Zvonarević, 1985: 694)

Med socialne teorije, ki opisujejo kolektivno vedenje sodijo: **teorija okužbe, teorija konvergence in teorija zasilnih norm.**

1. Teorija okužbe razlaga pojav kolektivnega vedenja kot posledico sporočanja in nekritičnega sprejemanja razpoloženj. Ena oseba predstavlja dražljaj za posnemovalno vedenje druge. Pojem okužbe je Allport razširil s pojmom krožnih odzivov, ko na osebo vpliva okrepljeno lastno, prej posredovano vedenje. Pri medsebojnem draženju gre za krožno obliko, v kateri posamezniki odražajo čustva in jih tako krepijo. Vse to poteka brez nadzora sodelujočih. Okužbo dodatno pospešuje proces mletja, ko se posamezniki brezciljno gibljejo drug okoli drugega. S tem se poveča homogenost množice in splošna raven vzburjenja. (Polič, 1994c)
2. Teorija konvergence trdi, da množico sestavljajo nereprezentativne skupine ljudi, ki so se zbrale zaradi nekaterih skupnih lastnosti. Kolektivno vedenje razlaga kot posledico sočasne prisotnosti ljudi, ki so si v nekaterih pogledih že podobni. Zbrali so se, da izrazijo lastnost, ki jo poseduje vsak posameznik izmed njih. Drhal sestavlja tisti del populacije, ki je nagnjen k agresivnemu vedenju. (Polič, 1994c) Ta teorija dobro razlaga socialne pojave ob množičnih demonstracijah, razgredih, pregonih. Pomembno vlogo pripisuje sestavi množice. V kriznih razmerah ta sestava ni prostovoljna in namerna, zato je v teh primerih ta teorija neprimerna.
3. Teorija zasilnih norm (Turner in Killian, 1972) pravi, da pride do kolektivnega vedenja zaradi posebnih norm, ki se pojavijo v kriznih situacijah. Skupina ljudi, ki razvije medosebne odnose bo s časoma oblikovala skupne standarde vedenja. Homogenost skupinske akcije je zmotna, saj večina udeležencev pri vedenju ne sodeluje, temveč zgolj opazuje dogajanje. Dejanja nekaterih se nato pripiše vsem. Gre za iluzijo homogenosti. Obstaja splošni konsenz o vedenju v množici. Vsi se sklicujejo na to normo, ne pa na dejansko dejavnost pri opisu dogajanja. Pri vzpostavljanju norm množice postane dejavnost najaktivnejših članov zaznana kot prevladujoč način delovanja. Tako omejuje ostale na ravnanje v skladu z normo in zavira drugačno vedenje. Udeleženec množice ravna po svojih merilih ustreznosti in zahtevnosti. Kolektivno vedenje je poskus opredelitve nejasnih razmer in iskanje napotil za ravnanje. (Polič, 1994c)

Vse tri teorije poskušajo razložiti skupinsko vedenje v izrednih razmerah, ki se precej razlikujejo od normalnega vsakdana, porušene so namreč institucionalne strukture in socialni sistem. V primeru vedenja ob nesrečah in podobnih krizah se zdita teoriji okužbe in zasilnih norm primernejši.

Podobno kot pri individualnem vedenju lahko tudi pri kolektivnem ločimo nekaj osnovnih oblik vedenja.

8.2.1. Strah

»Pri strahu gre za našo odzivnost na dovolj konkretno ogrožajoče dogajanje (potres, poplava, bombardiranje)«. (Konstnapfel, 1994: 114)

Strah je vrsta afekta, neprijetno, intenzivno, kratkotrajno psihično doživetje. Spremljajo ga fiziološke in telesne manifestacije, močno deluje na zoževanje zavesti in ima za posledico motnje v logičnem mišljenju in presojanju.

Strah je neprijetno čustvo, ki pa je lahko tudi koristno, ker posameznika postavi v stanje pripravljenosti in ga na ta način tudi varuje pred nevarnostjo. Pojavi se, ko posameznik opazi, pričakuje ali predpostavlja dogodek, ki ima zanj bolj ali manj slab rezultat. Ko oceni, da rezultat ne bo imel negativnih in nezaželenih posledic, se zmanjša ali izgine. (Klain, 1992: 12)

Različni strokovnjaki različno razlagajo strah in njegove pojavne oblike. Njihove poglede lahko razvrstimo v dve osnovni kategoriji.

Prva govori o strahu kot nagonski in vrojeni emociji in poudarja, da je strah kot primarna emocija navzoča že pri majhnem otroku, kot obrambna reakcija na občutek ogroženosti. Strah se kaže tudi pri živalih, kot nagon po samoohranitvi in obrambi. Tako Brousseau opredeljuje strah kot »nagon po samoohranitvi proti zunanjim in notranjim dejavnikom, ki ogrožajo in hočejo uničiti živo enoto«. (Jovičević, 1983: 29)

Drugi avtorji zagovarjajo stališče, da je strah emocija in motiv, ki se oblikuje v procesu socializacije osebnosti pri reševanju konfliktnih in frustracijskih situacij. Strah se pri človeku pojavi zaradi nevarnosti eksistence, njegov motiv in narava izhajata iz težnje po samoohranitvi. Pojavi se tudi zaradi tega, ker posameznik ne ve, ali bo kot družbeno bitje sposoben uspešno izpolniti obveznosti do sebe, bližnje okolice in družbe. Slednje pomeni, da

posameznik doživlja strah tudi kot družbeno bitje in da obstaja bistvena razlika med strahom pri človeku in živalih. (Jovičević, 1983: 29)

Strah lahko klasificiramo glede na: izvor, trajanje (akutni strah, bojazen, zaskrbljenost, groza) intenzivnost, posledice, okolje v katerem se izraža.

Pomembno je ločiti realni in irealni strah. Kadar človek doživlja strah v razmerju objektivnih odnosov in pojavov, govorimo o realnem strahu. Ko človek nima razloga za strah, ko ni ogrožen in se boji razmer, ki povprečnim, duševno normalnim osebam ne povzročajo strahu, govorimo o namišljenem, irealnem doživljanju strahu.

Zaradi fizioloških razlogov se je udomačil pregovor o strahu, ki pravi, da ima strah velike oči. V človeškem organizmu se predvsem zaradi stimulativnega delovanja adrenalina na avtonomni živčni sistem opazno razširijo zenice. Poveča se tudi izločanje endokrinih, notranjih žlez, spremljajo ga tudi drugi procesi, ki povečujejo porabo sladkorja in energetskih rezerv v krvi. Prav tako pride do sprememb v delovanju dihalnih in prebavnih organov, krvnem obtoku, mišičnem sistemu itd. V akutni fazi svojega delovanja lahko povzroča motnje v osnovnih psihičnih funkcijah, percepciji, opažanju, mišljenju, govoru.

Prav strah v akutni fazi, torej tisti, ki jo izzove določen dražljaj ali situacija, je tu še posebej zanimiv. Strokovnjaki razlagajo tri poti do nastanka strahu. Lahko gre za:

- **pogojevanje**, ko je posameznik izpostavljen travmatičnim dražljajem,
- namestniško **pridobivanje** strahu z neposrednim ali posrednim opazovanjem ljudi, ki kažejo strah,
- **prenos** strah vzbujajočih obvestil.

(Polič, 1994c: 122)

V primeru vojn se človek iz našega kulturnega okolja boji predvsem smrti, ran, izgube telesne integritete. Delovanje emocije strahu pri delovanju močnih psihotravm na izkazovanje fizioloških sprememb lahko ponazorimo z naslednjimi primeri: med bombnimi napadi med drugo svetovno vojno se je dogajalo, da so posameznikom v nekaj urah osiveli lasje, da so zboleli za sladkorno boleznijo, golšavostjo.

V izrednih razmerah reakcije strahu pogosto spremljajo tudi druge neprijetne emocije, kot so jeza, negotovost, bojazen. (Jovičević, 1983: 34)

8.2.2. Panika

O paniki je veliko zapisanega, manj je empiričnih raziskav, kar je razumljivo, saj se dogaja spontano in ni prav pogosta. (Pečjak, 1994a: 114)

Opredelitve se nanašajo na različne vrste vedenja, od divjega bega, do popolne paralize dejavnosti. Pogosto se ta izraz uporablja za poimenovanje prestrašenih ljudi. Vse opredelitve poudarjajo strah, nered in beg.

Qarantelli v enem od svojih člankov o paničnem vedenju ugotavlja, da prevladuje zmotno prepričanje, da bodo ljudje v izjemnih situacijah ravnali panično. Pogostejše je nasprotje panike, nedejavnost in zanikanje nevarnosti zaradi strahu, da se ne bi osmešili. Po drugi strani se s poudarjanjem panike izognejo odgovornosti za posledice tisti, ki so odgovorni za varnost ljudi, pa niso dobro opravili svoje naloge. (Polič, 1994c: 120)

Zvonarevič (1985: 405) opredeljuje paniko kot: »socialni pojav, ko večja ali manjša množica ljudi, zaznavajoč resnično ali namišljeno nevarnost za svoje zdravje ali življenje, reagira z nerazumnim fizičnim ali psihološkim begom s kraja nevarnosti«.

Vsak beg še ne pomeni paniko, poudarek je na nerazumnem, iracionalnem begu, ki ne vodi k rešitvi in ohranjanju življenja, temveč k njegovemu uničenju. Iz opredelitve je tudi razvidno, da je panika psihični ali fizični beg. Psihičnega si lahko predstavljamo kot izključitev zavesti ali ukvarjanje s čim drugim, kot da ni nevarnosti.

Nastanek panike

Paniko odlikuje akutna reakcija strahu pred neko domnevno nevarnostjo in odziv na specifično grožnjo in nesocialen ter nerazumen beg. Za človeka v paniki je ogrožen njegov fizični obstoj. Preživetje je odvisno od takojšnjega odziva. Za paničen odziv je značilna prisotnost nenadzorovanega strahu. (Polič, 1988: 54)

Neposredni dejavniki, ki izzovejo paniko so:

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

(Polič, 1994c: 125)

Panika je najbolj verjetna, ko se posamezniku zdi, da se ne bo mogel rešiti iz ogrožajočega okolja. Pojavi se, če so možnosti za beg očitne. Gre za razmere, ko se posameznik jasno zaveda nevarnosti in ugotovi, da se razpoložljive poti bega hitro zapirajo. Tudi občutek nemoči je pomemben pri nastajanju panike, saj se nemoč ne nanaša na zmožnost bega. Pri občutku socialne osamitve gre predvsem za občutek posameznika, da mora vse narediti sam. Velik pomen za preprečitev paničnega vedenja so hitre in pravilne informacije o dogodku in ukrepih, ki mu sledijo. Prekrivanje informacij ne pripomore k preprečevanju panike, lahko je nevarno in zgolj preprečuje učinkovitost pri ukrepanju. (Lane, 1990)

Panične reakcije spodbujajo tudi spremljajoči dejavniki, kot so utrujenost, izčrpanost, lakota, upadanje bojne morale, različne epidemije in druge neugodne okoliščine, ki povzročajo emocionalno napetost in strah. Pomembni dejavniki spodbujanja panike so tudi pomanjkanje izkušenj, nedisciplina, hrup, precenjevanje nevarnosti, različna presenečenja, govorice. (Jovičević, 1983)

8.2.3. Govorice

Govorice pogosto srečujemo v našem vsakdanu. Ko pride do izrednih razmer, kot so nesreče, neredi, vojna, kjer je malo obvestil in veliko dogodkov, je govoric še več.

Lahko bi jih opredelili kot način komuniciranja, v katerem ljudje v nejasni situaciji skušajo priti do jasne razlage dogajanja.

Zvonarević pravi, da je govorica »na videz resnično obvestilo, ki se širi ustno in katerega resničnosti ni možno neposredno preveriti.« (Polič, 1994c: 135)

Govorice so del kolektivnega vedenja, ki se pojavlja, ko utrjene organizacije prenehajo usmerjati in omogočati dejavnost. Poti sporazumevanja lahko ne delujejo zaradi preobremenjenosti, okvare ali pa so njihovi običajni viri obvestil močno omejeni. Včasih tudi uradnim obvestilom ljudje težko verjamejo in jih zavračajo. (Kline, 1998: 114)

Govorice nastanejo, ko so ogroženi vitalni interesi ljudi: zdravje, ekonomska in socialna varnost, osebna svoboda, način življenja in podobno. (Vreg, 2000: 112)

Glede nastajanja govoric Allport in Postman menita, da gre za napredujoče izkrivljanje prvotno točne trditve. Zgodba tako dobi vsebino in smiselno obliko skozi proces, ki ga imenujeta **vlaganje**. Pri vlaganju potekajo trije procesi. Prične se z **izravnavo**. Tu se zgodba krajša in izpuščajo se podrobnosti. Sledi **izostritev**, kjer gre za izbirno zaznavo, priklic in

poročanje o nekaterih podrobnostih ter zanemarjanje drugih. Zadnji je proces *asimilacije*, kjer se dodajo prvotni vsebini takšne oblike in pomeni, ki so v skladu z navadami, željami in pričakovanji osebe, ki prenaša govorico. (Polič, 1994c: 134)

Za širjenje in vzpodbujanje govoric so po Šibru potrebni štirje pogoji:

1. **Zanimivost vsebine** (zanimivost pritegne pozornost ljudi),
2. **Občutek negotovosti** (pomembni so čustvena angažiranost, želje in bojzani, zato se govorice pogosto pojavijo med vojnami in nesrečami),
3. **Pomanjkanje obvestil** (kadar ljudi nek dogodek zanima, o njem pa ni dovolj ustreznih obvestil, jih začnejo spontano ustvarjati sami, bodisi jih nekritično spreminjajo),
4. **Obstoj kohezivne socialne skupine** (govorice potrebujejo za širjenje socialni prostor, ker se širijo ustno. Največ jih nastane v skupnem načinu življenja, posebej če gre za relativno izolirano skupino, npr. vojska, vas). (Polič, 1994c: 134)

Govorice so mnogokrat sprožile nemire in nered, ali pa vsaj prispevale pomemben delež. Po koncu druge svetovne vojne so ameriški psihologi preučili 400 medvojnih govoric in jih razvrstili v pet skupin (Pečjak, 1994: 152, Polič, 1994c: 135):

1. **Govorice sovraštva**, ki izražajo negativno stališče do nasprotne strani, oziroma med posameznimi deli prebivalstva in so najpogostejše med vojno. Pogosto je njihova žrtev manjšinska skupina. Krivec za neuspeh ali nesrečo je pogosto vnaprej določen. Sem sodi novica, da nekdanji komunisti pripravljajo udar, ali da so slovenski teritorialci streljali srbske vojake v moda itd.
2. **Govorice strahu**, v katerih se predvideva tisto, česar se ljudje bojijo. Precenjujejo vse slabosti in neuspehe in so namenjene vnašanju bojzani in strahu. Posledice takšnih govoric bi lahko bili pretirani odzivi strahu, panika, brezup. Po Sloveniji so med vojno krožile vesti, da je JLA bombardirala Vrhniko, da so v bližini Krškega opazili 30 bradatih četnikov, da imajo Srbi 100 raket SKUD, ki letijo tisoč kilometrov daleč.
3. **Govorice bega iz stvarnosti** odražajo neutemeljeno upanje in vodijo do neustreznega odnosa posameznikov in skupin do resnične narave problema. Podcenjujejo ali precenjujejo težo dogodka, nevarnost, ustvarjajo nerealne upe, ki povzročijo velika razočaranja.
4. **Govorice čudeža** so redkejše in obljublajo nemogoče. Z njimi se skuša dvigniti morala. Nastanejo v hudi krizi, soočanju z izgubami in v neznošnih življenjskih

razmerah. Ob koncu druge svetovne vojne se je razširila vest, da je smrt ameriškega predsednika Roosevelta čudež, ki bo rešil Nemčijo.

5. **Govorice radovednosti** vzbujajo radovednost in so podobne običajnim uličnim govoricam, širijo se v ožjih skupinah. Nastanejo iz radovednosti ljudi, kaj se okoli njih dogaja in težnje po čim bolj enostavni razlagi razmer. Te govorice nimajo večjih posledic na vedenje ljudi.

Na vsebino govoric vpliva dana situacija, v njihovem nastanku in razvoju so aktivni vsi, tako pripovedovalec kot poslušalec. V današnjem času množični mediji in druga sredstva obveščanja omogočajo bliskovito širjenje škodljivih govoric. Njihov nastanek je moč pripisati nejasnosti situacije, na primer med nesrečo. To nam daje možnost, da jih lahko preprečimo. Situacija mora biti čim bolj jasna in pravočasna. Ljudje morajo biti predvsem vsak trenutek dobro obveščeni, čeprav to pomeni iskanje novih načinov obveščanja.

9. ZAZNAVA NESREČ

Nesreče predstavljajo značilen primer dogodkov v življenju, ki se ljudem kažejo kot bolj ali manj verjetni, negotovi. Zaznava verjetnosti nesreč pomembno vpliva na vedenje prizadetih in na ustreznost njihovega soočanja z nesrečo. Velika objektivna nevarnost ni nujno povezana z ustrežno subjektivno zaznavo nevarnosti.

Res je, da se ljudje danes zavedajo nevarnosti nesreč bolj kot kadarkoli doslej, vendar je pogosto ne upoštevajo. Po Ittelsonu obstajajo vsaj štirje razlogi, zaradi katerih se zaznave nenormalnih, nevarnih razmer razlikujejo od zaznav običajnega okolja:

1. V večini krajev so nesreče razmeroma redke in niso del vsakdanjega življenja. Prihaja do izkrivljanja v pojmovanju okolja, grožnja se zdi možna in oddaljena ter ne takojšnja in stvarna.
2. Nesreče so dogodki, med katerimi imajo ljudje le omejen nadzor.
3. Nesreče pogosto zahtevajo velike prilagoditve, spremembe v načinu življenja, s katerim se ljudje neradi sprijaznijo.
4. Obvestila o nevarnosti so pogosto dvoumna in ne dajejo zadostne količine zanesljivih znakov, tako so sodbe manj točne kot v normalnih okoliščinah. (Polič, Tušak, Zabukovec, Kline, 1995: 166)

Ljudje se na različne načine soočajo s temi vprašanji, nekateri nevarnost odstranijo iz svojih zaznav, drugi se čutijo nemočne, da bi naredili karkoli. Osnovno vedenje je povezano z negotovostjo, z verjetnostjo nesreče. Kadar gotovost premaga negotovost v zaznavi tveganja, kjer velikost nesreče povzroči krizne odzive, bodo ljudje vsekakor ukrepali.

Zavedanje nevarnosti je večje za pogostejše dogodke (poplave) kot za manj pogoste (potrese). Raziskave kažejo, da kmetovalci razmeroma točno ocenjujejo nevarnost poplav, ko so te pogoste (enkrat na leto ali dve), veliko manj so nanje pozorni, ko so redkejše.

Na to, da je verjetnost nesreč premaknjena v kategorijo negotovosti, poleg pogostosti in teže vplivata še dve lastnosti nesreč:

- **nenadnost** nesreč (začno se praviloma brez opozoril in puščajo le malo izbire),
- **posledice nesreč za okolje** (povezanost z življenjem v kraju).

Navedenim dejavnikom lahko dodamo še osebno ranljivost, na katero vplivajo značilnosti nesreče. Nedavnost nesreče in njena medijska prisotnost povečata zavedanje nevarnosti. Verjetno je tudi, da se bodo ljudje, ki so že doživeli nesrečo, manj bali. Velja namreč, da se znanih stvari manj bojimo.

Dejavnike, ki povzročijo, da se zaznana nevarnost poveča, bi lahko razvrstili v tri skupine (Whyte, 1986, po Polič idr, 1995):

1. osebne značilnosti (nižja izobrazbena stopnja, ženski spol, starejši ljudje, starši, kronično zaskrbljeni ljudje),
2. situacijski dejavniki (dogodki v preteklosti, stopnja nadzora nad dogajanjem, nezaupanje v oblast, velika medijska pozornost, velika ogroženost otrok),
3. značilnosti tveganja (takojšnja grožnja, neposredne posledice za zdravje, nova oblika nevarnosti, veliko smrtnih primerov, zgoščenost škode v času in kraju).

Kakorkoli se pri zaznavanju nevarnosti sklicujemo na verjetnost, določenih nevarnosti ljudje nimajo za verjetnostni proces. Tako imajo ljudje težave pri gledanju na poplave na verjetnostni način. Na ločene dogodke gledajo, kot da vplivajo drug na drugega. Nedavna velika poplava pomeni, da se naslednja ne bo zgodila kmalu oziroma, da se dogajajo po določenem vzorcu. Ko so intervali med dogodki manj pogosti in težje prepoznavni, je zaznava verjetnosti nevarnosti manj uporabna. (Polič, 1990: 165)

9.1. Hevristike

V razpravah o nevarnostih in tveganjih, povezanih z različnimi dogodki, tem pripisujemo verjetnostno naravo, jih ocenjujemo kot bolj ali manj verjetne in se v skladu s to oceno tudi vedemo. Vendar pa ljudje nismo najboljši ocenjevalci verjetnosti. Sistematično se kršijo načela razumnega odločanja pri soočanju z nevarnostjo.

Pri razlagi človekovega odnosa do ogroženosti lahko uporabimo Simonovo (Polič idr., 1995) **teorijo omejene razumnosti**. Ta pravi, da si ljudje poiščejo in oblikujejo poenostavljen model sveta, da bi ga lahko obvladovali in razumeli. Realnost je pogosto prezapletena, da bi jo lahko v celoti dojeli.

Tako vzpostavljeni modeli sveta počivajo na uporabi **hevristik**, posebnih miselnih strategij. V določenih okoliščinah so zelo koristne, lahko pa vodijo tudi v velike zmote, ki so lahko usodne. Med osnovni hevristiki sodita **dostopnost in reprezentativnost**.

Pri hevristiki dostopnosti gre za presojo verjetnosti nekega dogodka glede na lahkost, s katero se spomnimo ustreznih primerov v preteklosti – glede na njihovo dostopnost v našem spominu. Dostopnost je pogosto ustrezen znak za presojo pogostosti in verjetnosti. Vendar pa nanjo vplivajo tudi mnogi drugi dejavniki, kot so stopnja poznanosti, dramatičnost, nedavnost dogodka, da okoliščine dogodka v preteklosti ustrezajo okoliščinam napovedanega dogodka, o katerem presojamo, da se ti dogodki pojavljajo relativno pogosto in da je dogodek nenavaden in izstopa med ostalimi.

Hevristika reprezentativnosti povezuje subjektivne verjetnosti in intuitivne napovedi s pričakovanji in vtisi o podobnosti vzorcev in populacije, iz katere izvirajo, s slučajnostjo procesa vzorčenja. (Polič, Tušak, Zabukovec, Kline, 1995: 167). Bolj kot je nek napovedan pojav podoben in reprezentativen za skupino pojavov, katere član je, bolj se bo ocenjevalcu zdel verjeten.

Zavedanje ogroženosti in morebitne nevarnosti je za pravilno odločanje in ukrepanje velikega pomena. Uporaba hevristik v izrednih razmerah je lahko nevarna (napaka v presojanju verjetnosti morebitne nesreče) oz. usodna tako za posameznika kot za skupnost.

10. SOCIALNA OPORA OB NESREČI

Socialna opora je gotovo eden temeljnih dejavnikov pomoči ob premagovanju težkih življenjskih situacij, kot so tudi elementarne in druge nesreče, kot tudi ob vsakdanjih stresnih situacijah. Socialna opora v kriznih situacijah deluje kot blažilec, ki neposredno blaži negativne učinke izkušnje ter pospešuje kasnejše obvladovanje in prilagoditev.

Znanstveniki in raziskovalci so že zdavnaj opazili zvezo med izjemnimi stresorji in boleznijo. Hude stresne obremenitve močno prizadenejo nekatere posameznike, medtem ko drugi ostanejo relativno neprizadeti. Raziskovalni dokazi so potrdili pomen socialne opore za optimalno poravnavanje z okoljem, osebno rast, pa tudi za obvladovanje stresa. (Selič, 1999: 68)

Socialno oporo lahko opredelimo kot stopnjo, do katere posameznik meni, da se lahko zanaša na enega ali več ljudi, za bodisi otipljivo bodisi čustveno pomoč bodisi obe v trenutku stiske. Pomembno je razlikovati med ocenjeno (perceived) in dejansko (recived) socialno oporo. Dejanska opora se nanaša na konkretno dejanje pomoči, medtem ko se ocenjena nanaša na prepričanje, da bomo oporo prejeli v času morebitne stiske. (Norris, Kaniasty: 498)

Razlikovati moramo tudi med socialno oporo in socialno mrežo. Socialna mreža se nanaša na dejavnike, kot so: število odnosov, ki jih ima posameznik, pogostost stikov z različnimi ljudmi in število povezav med člani mreže. Ta mreža predstavlja kontekst, v katerem deluje socialna opora. Gre za posameznikovo osebno skupnost ljudi, s katerimi je v tesnejših stikih.

Posebno pri osebah s potravmatsko stresno motnjo opravlja oz. nudi socialna opora naslednje funkcije:

1. **čustveno podpora** (skrb, ljubezen, naklonjenost, simpatija; gre za prepričanje prizadetega, da je ta, ki ga podpira, na njeni strani),
2. **hrabritev** (pohvala in priznanje, ki jo nudi podpornik v tolikšni meri, da vzbudi pogum in upanje),
3. **svetovanje** (se nanaša na koristna obvestila za reševanje problemov, s tem se žrtve čutijo bolje obveščene zaradi interakcije s podpornikom),
4. **tovarištvo** (čas, prebit s podpornikom in ukvarjanje z zadevami, ki so obojestransko prijetne; s tem se žrtve ne počutijo osamljene),
5. **otipljivo pomoč** (praktični viri, ki jih nudi podpornik, npr. pomoč z različnimi opravki, prevoz, denarno posojilo, nakup ali pa katera druga oblika konkretne pomoči; s tem se žrtev čuti rešena nadležnih nadlog. (Polič, 1992: 158)

Vloga socialne opore je posebej pomembna za žrtve nesreče, vojne ali drugega podobnega dogodka. Povezana je z dobrim počutjem ljudi nasploh in s hitrostjo in celovitostjo okrevanja. Različni raziskovalci so mnenja, da socialna opora deluje kot blažilec, ki neposredno blaži negativne učinke izkušnje. Če je primerna, zaščiti posameznika pred fizičnimi in duševnimi motnjami. Predstavlja najučinkovitejšo strategijo obvladovanja stresnih življenjskih situacij. Socialna mreža pa ne deluje vedno podpirajoče. Daljša in neprostovoljna odvisnost od sorodnikov in prijateljev pogosto vodi v strese in sovražnosti. Znan pregovor pravi, da imamo vsakega gosta po treh dneh dovolj. Dolžniško-upniška razmerja so ljudem prav tako neprijetna, želijo se jim izogniti že zaradi občutka enakopravnosti.

Raziskave so opozorile na vrsto značilnosti, povezanih s socialno oporo v času krize:

- tesnoba in depresija pri enemu od zakoncev pomembno vplivata na odzive drugega, bolj kot krizni dogodek sam.
- starejši ljudje, ki so dolgo živeli osamljeni, so boljje prestali nesreče, kot enako stari z mnogimi socialnimi vezmi. Te so lahko včasih tudi potuha.
- močni družinski odnosi pospešijo uspešno okrevanje po dogodku. Družine so verjetno najbolj pomemben vir čustvene, obveščevalne in otipljive podpore, ki je na razpolago. Uspešno lahko terapevtsko delujejo predvsem zaradi empatije, a so zaradi nje tudi sami ranljivi in potrebujejo pomoč pri premagovanju takih težav.
- zasilno bivanje, ki ga prizadetim nudijo sorodniki izven prizadetega območja je pomemben vidik socialne opore. V sorodniških okoljih žrtve bolje prenesejo posledice nesreče kot v javnih zasilnih bivališčih ali pri tujcih. Takšno bivanje lahko traja največ kakšen mesec, da ne pride do dodatnih težav (gneča).
- vezi z nesorodniki prav tako predstavljajo pomemben del socialne opore. Stopnja integracije v skupnost vpliva na zavest o nevarnosti, razpoložljivosti pomoči po nesreči in sredstev za doseganje te pomoči. Prijateljske vezi so pomembne, vsaj kratkoročno, saj mnogi sorodniki ne stanujejo v istem kraju. Pomembno je upoštevati tudi celostno kulturno in socialno ozadje nesreče, dogajanje v Sloveniji najbrž ne bo enako dogajanju v katerikoli drugi državi.
- izguba socialne opore predstavlja stres že sama po sebi. Tako je verjetno ena najbolj škodljivih posledic nesreč motnja v mrežah socialne opore.
- takoj po nesreči skupnost navadno doživi obdobje, ki mu pravimo »herojsko obdobje« ter obdobje »medenega meseca«, ko vsi držijo skupaj in pomagajo drug drugemu. Po približno dveh mesecih to obdobje mine, posebno če so bili ljudje

preseljeni in naravna podpora mreža ni bila ohranjena. Preseljeni ljudje kot najpogostejši vir nesreče in žalosti omenjajo izgubo bližine prijateljev in sorodnikov. Največje psihološke težave imajo ponavadi tisti, ki se ne morejo vrniti v svoje domove in soseske. Izguba podporne mreže in novo okolje lahko povzroči socialne in čustvene probleme. (Slatnar, 1990: 52)

Primerov o pomembnosti in vlogi socialne opore bi zagotovo našli še veliko. Pomembno je predvsem to, da se zavedamo, da ščiti žrtve nesreč, tako pred fizičnimi kot duševnimi motnjami. Res je, da prihaja tudi do izjem, kadar so socialne vloge v navzkrižju ali pa so posledice nesreče dolgotrajne.

Pomembno se mi zdi spoznanje, da posamezniki, ki pomoč potrebujejo, navadno ne vstopajo v stik z uradnimi službami, čeprav je tovrstna pomoč ponujena, pač pa najprej skušajo probleme rešiti sami. Če jim to ne uspe, navežejo stik s člani svoje socialne mreže, ki se osebno zavzamejo za posameznika v stiski, njihovo sodelovanje je vzajemno koristno, prostovoljno in recipročno.

Vzajemno sodelovanje je najučinkovitejše, saj dajalec in tisti, ki sprejema, lahko izmenjujeta vlogi. Tovrstna pomoč je krajevno dostopna, stalno razpoložljiva, cenejša, domača in prej na razpolago. Na uradne službe se prizadeti obrnejo le, ko je vse drugo že odpovedalo. (Polič, 1992: 159)

Vse navedeno je posebej pomembno upoštevati ob načrtovanju ravnanja v nesreči. Najpomembnejše je ohraniti obstoječi socialni podporni sistem. Če je trajna premestitev in ločitev od podporne mreže neizbežna, morajo nova bivališča olajšati iskanje novih prijateljev in oblikovanje novih podpornih mrež. Posebno stresne so prekinitve takoj po nesreči, saj ljudi zanima, kako je z njihovimi najbližjimi.

Mreže socialne opore je potrebno po nesreči v čim večji meri aktivirati in tako omogočiti uspešnejše soočenje z njenimi posledicami.

11. PSIHOLOŠKI VIDIK POTRESOV

Rušilni potresi so v določenih krajih dokaj pogost pojav in pomembno vplivajo na gospodarsko, družbeno, zdravstveno in psihično blaginjo. Potresi ne povzročajo le velike materialne škode, ampak pomembno vplivajo na počutje ljudi.

Potres je razmeroma znan pojav, a je nepredvidljiv, odziv nanj pa pogosto neustrezen. Ljudje so nanj in na njegove posledice slabo pripravljeni. Odzivi so značilni za dogodke, ki jih povzroči višja sila. Nekaterne temeljne lastnosti potresov prikazuje tabela 1.5.

Tabela 1.5. Značilnosti potresov

| | |
|----------------------------|--|
| nepredvidljiv | ni znano, kdaj se pojavi |
| trenuten | nenadna smrt, poškodba, uničenje |
| zgoščen | zelo hiter uničevalen razvoj |
| nenadzorljiv | akutnih učinkov ni možno spremeniti |
| močan | povzroča široko območje uničenja |
| izmikajoč | vzrok ni viden, vidne so posledice |
| popolna vključenost | vpliva na vsa čutila |
| nepričakovano nadaljevanje | popotresni sunki povzročajo vznemirjenje |

Vir: Polič, 1999: 5

Ljudje se potresov bojijo bolj kot katerekoli druge nesreče. Pomembno vlogo pri tem igra dejstvo, da se pojavijo povsem nepričakovano, prizadenejo velika območja in se pojavijo v obliki, ki vzbuja pri ljudeh temeljne strahove (izguba trdne podlage). Žrtev doživi nenadno in popolno spremembo razmer, iz vsakdanjika preide v popolno uničenje v zelo kratkem času, manj kot v eni minuti. Potresi povzročijo tudi požare, eksplozije, poplave. Prebivalce plašijo tudi popotresni sunki, obvestila o potresu so pogosto neskladna in nepopolna. Vsi ti dejavniki povzročajo občutek nemoči in duševno travmo, posebno, če potres zajame veliko območje. (Polič, 1996: 177)

Pri soočanju skupnosti s potresom lahko razlikujemo obdobje pred potresom, med njim in po njem. Obdobje pred potresom je razmeroma slabo raziskano. V področjih, kjer so potresi pogosti, je to aktivno psihološko obdobje. Ljudje se zavedajo velikega tveganja in nevarnosti, a kljub temu vztrajajo na tako nevarnih območjih. Eden od primerov je Turčija, kjer ljudje živijo v predelu, ki je v zadnjih 30-ih letih doživel kar 11 potresov. Tudi v potresno

ogroženih območjih Los Angelesa, Vancouvra in Anchoragena je kot pomanjkljivost življenja v svojem kraju potres omenilo samo 1.7% prebivalstva. Ljudje ostajajo predvsem zaradi socialnih, gospodarskih in kulturnih prednosti. Prebivalci ogroženih območij sprejemajo razne načrte za primer nesreče in se usposablajo za spoprijem z možno nevarnostjo. Pričakovali bi, da bodo ljudje pripravljeni storiti več za svojo varnost, a vplivi opozoril hitro pojenjajo, navadno dvignejo pozornost zgolj prva opozorila.

Poglejmo kot primer ameriško raziskavo (po McCaugheyu in sod, 1994) o potresni ogroženosti posameznih stavb v univerzitetnem kampusu. Kalifornijska univerza je objavila poročilo o potresni ogroženosti. Dve različni skupini so nato vprašali o njihovi zaznavi bodočih potresov. Študentje z bolj ogroženih stavb so bolj zanimali resnost grožnje kot tisti, ki so stanovali v potresno manj ogroženih stavbah. Nobena skupina ni veliko vedela o potresni varnosti, sprejeli niso nobenih varnostnih ukrepov.

V neki drugi raziskavi je večina prebivalcev San Francisca (96%) menila, da se bo v prihodnosti pojavil potres, a le malo jih je bilo mnenja, da bodo utrpeli tudi materialno škodo. Mnogi niso nič ukrenili (36,7%), zanašali so se zgolj na reševalne službe (42,5%). Le malo je bilo zavarovanih, veliko pa jih na vprašalnik sploh ni hotelo odgovoriti, kar se kaže kot znak zanikanja nevarnosti potresa. (Kline, 1998: 55)

Mulilis in Duval (1995) sta ugotavljala vpliv opozoril, ki vzbujajo strah na potresno pripravljenost. Izhajala sta iz domneve, da so raven ocenjene grožnje in viri, ki jih ima človek na voljo, med seboj povezani. Opozorila, ki povzročijo, da človek oceni svoje vire kot zadostne za preprečevanje ali zmanjšanje posledic morebitnega potresa, bodo povečala stopnjo pripravljenosti nanj. Ljudi ni tako preprosto poučiti o potresni grožnji in ustreznem ukrepanju. Kaže, da je stopnja pripravljenosti povezana z obsegom javnega obravnavanja problema. Gre tudi za zapletene odločitve, ki presegajo posameznikove možnosti razumevanja. Pripravljenost populacije je kljub učinkovitemu opozarjanju omejena. Ljudje se raje odzovejo grozečim trenutnim težavam kot možnim jutrišnjim grožnjam. (Polič, 1996: 178)

Najočitnejši psihološki vidik obdobja pred potresom je zanikanje možnosti potresa. Pri mnogih zanikanje predstavlja psihološko obrambo (meni se to ne more zgoditi).

Potresna izkušnja je grozljiva, prizadetim se zdi potresni sunek veliko daljši, kot je v resnici. Odzivi se med seboj razlikujejo, lahko se pojavi strah, groza, ravnodušnost, zanikanje ali pa zavedanje položaja. Odzivi niso nujno v sorazmerju z močjo dogodka.

Po potresu se prične posredovanje različnih skupin, prihaja pomoč od zunaj. V tem obdobju je izrednega pomena poročanje sredstev množičnega obveščanja, saj ljudje nujno potrebujejo informacije o dogodku, žrtvah, pomoči.

Posledice potresa čutijo tudi tisti, ki:

- niso ravnali tako, kot bi morali, da bi preprečili posledice ali ublažili učinke potresa in se tega sramujejo,
- so razburjeni, ker se je prekinilo normalno življenje,
- so zaskrbljeni zaradi svoje varnosti in škode med popotresnimi sunki,
- so paranoični, ker naj bi nekdo vedel, da bo potres, pa o tem skriva podatke,
- so potrti zaradi izgube, poškodbe bližnjih, posesti,
- so preplašeni zaradi možne ponovitve, bojijo se stopiti v grajen objekt,
- so ogorčeni, da so žrtev,
- so prepričani, da so žrtev predsodkov,
- so jezni, ker niso prejeli pomoči. (Polič, 1996: 179)

V potresni situaciji ni težko prepoznati vrsto telesnih in duševnih obremenitev, ki delujejo na posameznika in skupnost. Ljudje, ki so doživeli in preživeli potres, so bili izpostavljeni stresu. Znake stresnega stanja in odzive nanj prepoznamo tako v vedenju posameznika kot v spremembah delovanja celotne skupine ljudi. Faza šoka je v potresni situaciji različno dolga in odvisna od neobvladljivih in nenadzorovanih okoliščin. Značilnosti šoka lahko pri posamezniku pričakujemo med potresnim sunkom samim in neposredno potem, ko je oseba soočena s posledicami. Pomembno je poudariti, da podatki kažejo, da pravzaprav le redki posamezniki ob samem potresu kažejo znake šoka. Analize velikih nesreč, tudi katastrofalnih potresov, kažejo dvoje. Večina ljudi v takšnih situacijah uporablja povsem ustrezna sredstva za doseganje želenih ciljev, to pomeni, da je njihovo vedenje v večini primerov smiselno in nadzorovano in ustreza zahtevam izjemnih razmer. Do osebne in socialne dezorganizacije prihaja le v posameznih primerih. Zgodovina nesreč potrjuje, da so nemalokrat posledice kasnejšega neorganiziranega in neodgovornega ukrepanja odgovornih struktur večje in hujše od posledic in škode, ki jih povzroči nesreča sama. (Mrevlje, 1995: 111)

11.1. Psihološki vidik potresa v Posočju

Potres predstavlja obsežno in enkratno naravno nesrečo. Gre za dogodek, ki za seboj ne pusti zgolj porušene in poškodovane stavbe, njegove posledice so lahko tudi psihološke. Za posameznika predstavlja nenadno in nepričakovano izkušnjo ter hudo psihološko obremenitev.

Po njegovem vplivu bi ga lahko uvrstili med kratkoročne travmatske dogodke. Ti so tako redki, skrajni, močni, škodljivi in ogrožajoči, da zahtevajo od posameznika neobičajne in nadpovprečne zmogljivosti spoprijemanja. Za kratkoročne travmatske dogodke je značilno, da pustijo v spominu posameznika zelo močno sled, žrtve se ga še dolgo spominjajo in podoživljajo.

Prav tako bi potres lahko uvrstili med dolgoročne travmatske dogodke, saj se ga žrtve še dolgo spominjajo in ga izredno živo, celostno in podrobno podoživljajo. Ti lahko pri žrtvah vzbujajo močne občutke nemoči in brezupa, kar spremeni njihov pogled na svet. To se odraža v omejenem izražanju čustev, omejeni čustveni odgovornosti, socialnem umiku in otopelosti čustev. (Repovš idr, 1999: 360)

Potres je skrajno nevarna stresna situacija, pri kateri gre za posredno ali neposredno ogroženost življenja. Presega običajno spoprijemanje s stresom in ogroža posameznikovo duševno stabilnost.

Pri posamezniku, ki je doživel hujšo naravno nesrečo, poplavo, rušilni potres se mnogokrat spremeni vrednostni sistem, odnos do ožje in širše družine ter skupnosti, v kateri živijo.

Psihološke posledice potresa pa niso nujno samo negativne. Ustrezna in pravilna pomoč pri spoprijemanju s posledicami stresnega dogodka je lahko učinkovita zaščita pred dolgoročnimi posledicami stresa. Predstavlja lahko celo katalizator pozitivnih sprememb v posamezniku, družini, skupnosti. Mnogokrat so tudi nesreče tiste, ki združujejo in povezujejo. (Repovš idr, 1999: 360)

Potres v Posočju 1998 lahko zaradi njegove velike moči in dolgotrajnih posledic uvrstimo med večje travmatske dogodke, zato so možne tudi psihološke posledice.

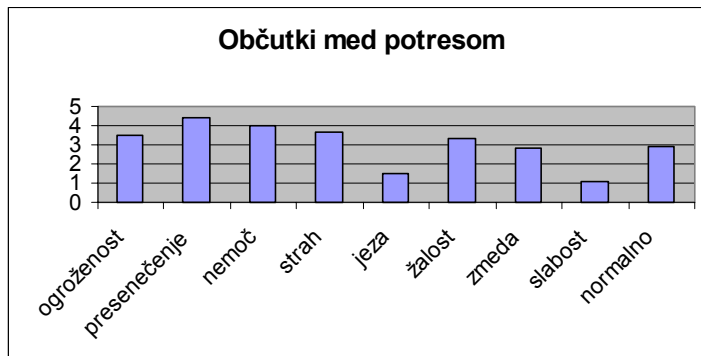
Pav te so poskušali odkriti v raziskavi, narejeni po potresu v Posočju, katere avtorji so: Grega Repovš, Sanja Sešok in Marko Polič. V raziskavo je bilo vključenih 152 prebivalcev prizadetih območij, zlasti Kobarida, Bovca in okoliških vasi, ter 52 reševalnih delavcev. Med prebivalci je bilo 47,37% moških in 52,63% žensk, povprečna starost je bila 47,36 let.

Za vsako skupino je bil pripravljen poseben vprašalnik, vendar je bilo veliko postavk enakih. Vprašanja so bila večinoma zaprtega tipa.

11.1.1. Občutki ob potresu

Potres je prebivalce Posočja povsem presenetil. Ljudi so ob potresu spremljali občutki strahu, ogroženosti, nekoliko tudi zmeda in žalost.

Tabela 1.6. Občutki med potresom



Vir: (Repovš idr, 1999: 361)

Ker potres na vseh področjih ni bil enako močan, so bili občutki ogroženosti, presenečenja in žalosti izrazitejši v vaseh, prebivalci Bovca so svoje občutke v večji meri označevali kot normalne.

Tudi izrazitost oz. številčnost stresnih znakov se med prebivalci razlikuje. Največ jih je bilo med prebivalci Bovca, sledijo prebivalci ogroženih vasi. Tam, kjer je potres povzročil večjo škodo, tam je stresnih znakov več.

Rezultati so pokazali, da je uspešnost spoprijemanja s stresom v veliki meri odvisna od ocene situacije in čustev, ki jih sproži. Stresni znaki se posebno močno povezujejo z višjo oceno ogroženosti in doživljanjem strahu, nemoči, zmede.

Ti rezultati se ujemajo s splošnimi ugotovitvami v psihološki literaturi. Bolj ko posameznik situacijo oceni kot nevarno in se počuti nemočnega, večja sta strah in stres. Tako pridemo do spoznanja, da sta bistvenega pomena ustrezna informiranost, navodila, vaje in priprave na nesreče, saj z njimi lahko vplivamo na oceno ogroženosti. Večja kot je pripravljenost ljudi, bolj gotovo in z večjo mero samozaupanja bodo nastopili v stresni situaciji.

Na spoprijemanje s stresno situacijo pomembno vpliva primerna obveščенost. V stresni situaciji je sposobnost presojanja, odločanja in mišljenja manjša, zato morajo biti informacije čimbolj jasne in nedvoumne.

V raziskavi so ugotovili, da so bili stresni znaki dejansko bolj izraziti pri posameznikih, ki so obveščanje ocenili kot manj ustrezno, manj jasno in s pomanjkljivimi navodili.

Glede spola in starostnih struktur so rezultati pokazali, da so pri ženskah stresni znaki statistično pomembno pogostejši. Med starostnimi skupinami lahko opazimo, da so stresni znaki bistveno pogostejši pri mladih do 20 let in pri starejših od 60 let. Najmanj stresnih znakov je bilo pri ljudeh, starih od 20-29 let.

V raziskavo so bila vključena tudi vprašanja o spremembah na različnih področjih življenja. Potres je imel po presoji prebivalcev tudi veliko pozitivnih posledic. Ljudje se večkrat pogovarjajo z drugimi o svojih občutkih, bolj pogosto prosijo za nasvet, zdi se jim, da tudi oni druge bolje razumejo. To potrjuje dejstvo, da nesreče nimajo zgolj in samo negativnih posledic, lahko tudi združujejo in povezujejo ljudi.

Med negativnimi posledicami izstopa pomanjkanje občutka, da je življenje mirno, pomakanje prostega časa, optimizma in humorja. (Repovš idr, 1999: 362, 363)

12. ZAKLJUČEK

Naravne nesreče so kompleksen in zapleten pojav, na katere vpliva več dejavnikov. Tudi človek s svojimi posegi v okolje, nepremišljenim izkoriščanjem naravnih virov in prekomernim onesnaževanjem ruši naravno ravnovesje in s tem ogroža lastno življenje.

Danes se pojavljajo nove vrste in oblike nesreč, novih razsežnosti, neomejene v prostoru in času. Nemalo se jih konča s hudim razdejanjem in tudi s človeškimi žrtvami. Posameznik in skupnost se soočijo z razmerami, ki presegajo okvir normalnega vsakdana.

Z veliko gotovostjo lahko potrdim svojo prvo zastavljeno hipotezo, da nesreče predstavljajo skrajno stresno situacijo, saj se razmere v posameznikovi okolici bistveno spremenijo in presežejo njegovo običajno zmožnost za spoprijemanje s stresom ter lahko ogrozijo njegovo psihično stabilnost.

V večini nesreč posamezniki dobro prenesejo skrajne stresne situacije in se hitro prilagodijo novim situacijam. Vendar je to odvisno tako od zunanjih kot notranjih dejavnikov, od posameznikove interpretacije stresne situacije in njegovih reakcij nanjo.

Pomemben vpliv imajo osebne lastnosti posameznika in njegova osebna čvrstost. Isti stresorji imajo na posameznike različen vpliv, različne so psihološke in fiziološke reakcije.

Najpogostejše psihološke reakcije na stres so strah, tesnoba, vznemirjenost, jeza, občutki krivde, nespečnost, občutki nemoči, motnje v opažanju, spominjanju, mišljenju.

Pri posameznih primerih so lahko posledice stresa tudi dolgotrajne. Kot njegova psihična posledica se lahko razvije tudi potravmatska stresna motnja. Njene temeljne značilnosti so: izpostavljenost hudemu stresnemu dogodku, pojavljanje motečih se telesnih in duševnih posledic. Gre za spremenljivo motnjo, z različnimi simptomi. Velik vpliv na njeno intenzivnost ima situacija po končanih travmatskih dogodkih. Socialna opora je eden izmed temeljnih dejavnikov, ki lahko pripomore k ublažitvi znakov PTSD. V primeru nesreče je zato pomembno ohraniti obstoječi sistem socialnih mrež, saj predstavljajo temeljni dejavnik pomoči.

Med nesrečo se poveča verovanje govoricam, ki so pogost spremljevalec nesreč. Pojavijo se v situaciji, ko so ogroženi vitalni interesi ljudi. Govorice se širijo predvsem zaradi

pomanjkanja informacij o dogodku in so lahko tudi škodljive. Zato je pravočasna in adekvatna informacija ključnega pomena za ljudi v skrajno stresni in travmatski situaciji. Pojavile so se tudi po potresu v Posočju 1998. Kot je v navadi, so skušale zapolniti nejasnosti in negotovost, povezano s potresom.

Z dostopnostjo informacij zmanjšamo tudi možnost paničnega vedenja, ki je ena izmed možnih izidov kolektivnega vedenja v kriznih razmerah. Do panike pride predvsem v razmerah, ko se posameznik počuti ujetega, nemočnega in ima občutek socialne osamitve.

Potres je vrsta naravne nesreče, ki ima določene specifične značilnosti. Gre za dogodek, ki je nepredvidljiv, ima veliko moč, lahko povzroči veliko škodo, uničenje ali smrt. Pogosto ga spremljajo tudi popotresni sunki, ki dodatno vznemirjajo prebivalce. Uvrščamo ga med večje travmatske dogodke, zato možne psihološke posledice niso izključene. Izguba doma in strehe nad glavo lahko pomeni dodatno obremenitev za posameznika in skupnost. V deželah, kjer so pogosti, pomembno vplivajo na gospodarsko, družbeno, zdravstveno in psihično blaginjo.

V večini so ljudje na potrese slabo pripravljene in zanikajo možnost njihovega nastanka. Najbolj me je presenetilo dejstvo, da ljudje, ki živijo na potresno ogroženih področjih slabo zaznavajo nevarnost, v kateri živijo, saj lahko ob morebitnem potresu čez noč ostanejo brez strehe nad glavo, svojih bližnjih...

Tudi v potresu, ki je 12. 4. 1998 prizadel Posočje, so mnogi ostali brez domov. Začasno so jih namestili pri sorodnikih, v zabojnike in hotelske apartmaje. S stresom so se ljudje kljub temu uspešno spoprijeli.

Glede druge postavljene hipoteze lahko ugotovim, da so se ljudje v Posočju dobro in uspešno soočili z novo nastalimi razmerami in posledično s stresom, ki ga je povzročil potres. Gotovo pa so prebivalci, ki se po potresu niso mogli takoj vrniti v svoje domove, imeli s tem nekoliko več težav. Veliko pomoč v takšnih razmerah predstavlja socialna opora s strani skupnosti, družine, prijateljev, pa naj gre za čustveno podporo, ohrabritev ali svetovanje v času stiske.

Ljudje po nesrečah in drugih travmatskih dogodkih težijo k temu, da se življenje čimprej vrne v prejšnje »normalno« stanje. Tudi po tragičnem napadu na Hirošimo so si ljudje

prizadevali normalizirati življenje. Že naslednji dan so obnovili železniški in delno telefonski promet, kar kaže na veliko človeško zmožnost prilagajanja in odpornost.

Na koncu naj dodam še, da v Sloveniji naravne nesreče vsako leto vzamejo velik del bruto domačega proizvoda in predstavljajo oviro v njenem razvoju, potresi so le delček celote, vendar se je nanje mogoče pripraviti. Ponekod se na potrese pripravljajo z načrtovanjem, usposabljanjem, izdelovanjem brošur in spodbujanjem zavarovanj.

Zelo pomemben vidik pri reševanju težav se mi zdi prav zavarovanje pred nevarnostmi nesreč, saj predstavlja preventivo, ki je vsekakor boljša od kurative. V državah z razvitim tržnim gospodarstvom so zavarovalnice med najpomembnejšimi subjekti varstva pred naravnimi in drugimi nesrečami. Pri nas pa je solidarnostna pomoč na mnogih ogroženih območjih glavni vir sredstev pri odpravljanju posledic naravnih nesreč. Ljudje si z zavarovanjem vsaj delno omilijo stisko ob morebitni nesreči, za katero vemo, da nikoli ne počiva.

Psihološke posledice naravnih nesreč lahko z ustrezno in pravočasno obveščenostjo ter pravilnim ukrepanjem bistveno zmanjšamo. Tudi v Sloveniji bi se morali temu nekoliko bolj posvetiti.

Večjo pozornost bi bilo po mojem mnenju potrebno nameniti tudi potresno varni gradnji in ojačitvi starih objektov, predvsem na aktivnih seizmoloških območjih, ljudi na teh območjih pa dodatno osvestiti o ravnanju ob potresu in njegovih posledicah.

13. VIRI IN LITERATURA

1. Bell, P.A., T.C. Greene, J.D. Fisher, A. Baum (1996): *Environmental Psychology*, Fort Worth, Harcourt Brace College Publishers.
2. Brewin R. Chris, Dalgleish Tim, Joseph Stephen (1996): »A Dual Representation Theory of Posttraumatic Stress Disorder«. *Psychological Review*, Vol.103, No. 4, 670-686.
3. Fardon, John (2000): *Leksikon zemlje*. Mladinska knjiga. Ljubljana.
4. Jovičević, Milanko (1983): *Posameznik in kolektiv v izrednih razmerah*. Partizanska knjiga. Ljubljana.
5. Klain, Eduard (1992): *Ratna psihologija i psihijatrija*. Glavni sanitetski stožer Republike Hrvatske. Zagreb.
6. Kline Mihael, Polič Marko, Zabukovec Vlasta (1998): *Javnost in nesreče: obveščanje, opozarjanje, vplivanje*. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete. Ljubljana.
7. Krizmanić, Mirjana, Fučkar Gordana, Havelka Mladen, Barath Arpad, Kolesarić Vladimir (1991): *U obrani domovine*. M&D. Zagreb.
8. Kostnapfel, Janko (1994): *Z vojno po vojni*. Partiznanski knjižni klub. Ljubljana.
9. (1984) *Leksikon Cankarjeve založbe*. Cankarjeva založba. Ljubljana.
10. Lane, David (1991): »Psychological aspects of disaster: Issue for the 1990s«. *British Journal of Guidance & Counselling*, Vol.19, Issue 1, p31.
11. Looker, Terry, Gregson, Olga (1993): *Obvladajmo stres*, Cankarjeva založba, Ljubljana.
12. Musek, Janek (1992): »Osebnostne lastnosti kot dejavnik pri doživljanju nesreč in pri ravnanju med njimi«. *Ujma*, 6, 160-161.
13. Musek, Janek (1994a): *Stresi, krize in osebna čvrstost*. V Polič, Marko (Ur.), *Psihološki vidiki nesreč* (str. 29-38). Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje. Ljubljana.
14. Musek, Janek (1994b): *Potravmatska stresna motnja*. V Polič, Marko (Ur.), *Psihološki vidiki nesreč* (str. 39-43). Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje. Ljubljana.
15. Nastran Ule, Mirjana (1993): *Psihologija vsakdanjega življenja*. Znanstveno in publicistično središče. Ljubljana.

16. Norris Fran, Kaniasty Krzysztof (1996): »Recived and percived Social Support in Times of Stress«. Journal of Personality and Social Psychology. Vol.71, No. 3, 498-511.
17. Orožen Adamič, Milan, Drago Perko (1997): »Potresna ogroženost občin in naselij v Sloveniji«. Ujma, 11, 96.
18. Orožen Adamič Milan, Mauro Hrvatin (2000/2001): »Geografske značilnosti potresov v Posočju«. Ujma, 14-15, 358-363.
19. Pečjak, Vid (1994): Vpliv stresa na spoznavanje. V Polič, Marko (Ur.), Psihološki vidiki nesreč (str. 45-55). Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje. Ljubljana.
20. Pečjak, Vid (1994a): Psihologija množice. Samozaložba. Ljubljana.
21. Pečjak, Vid (1995): Politična psihologija, (Samozaložba), Narodna in univerzitetna Knjižnica, Ljubljana.
22. Polič, Marko (1988): Psihološki vidiki naravnih in drugih nesreč. Republiški center za obrambno usposabljanje, Poljče.
23. Polič, Marko (1989): »Psihološki vidiki nesreč: med zablodami in resnicami«. Ujma, 3, 95-97.
24. Polič, Marko (1990): »Negotovost nesreč in njihova zaznava«. Ujma, 4, 165-167.
25. Polič, Marko (1992): »Psihološki vidiki katastrofičnih dogodkov in umestitev socialne podpore.« Ujma, 6, 158-159.
26. Polič, Marko (1994a): Posameznik in skupnost v izrednih razmerah. V Polič, Marko (Ur.), Psihološki vidiki nesreč (str. 13-27). Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje. Ljubljana.
27. Polič, Marko (1994b): »Vrste nesreč in njihovi učinki na ljudi«. Ujma, 8, 234-236.
28. Polič, Marko (1994c): Nesreče in kolektivno vedenje. V Polič, Marko (Ur.), Psihološki vidiki nesreč (str. 109-138). Uprava Republike Slovenije za zaščito in reševanje. Ljubljana.
29. Polič Marko, Tušak Matej, Zabukovec Vlasta (1995): »Zaznava ogroženosti zaradi nesreč«. Ujma 9, 166-171.
30. Polič Marko, Zabukovec Vlasta, Tušak Matej, Kline Miro (1996): »Opozarjanje na nevarnost potresa«. Ujma, 10, 177-183.
31. Polič Marko, Repovš Grega, Šešok Sanja (1999): Vpliv potresa 12.4. 1998 na bovškem na stavbe, ljudi in okolje. Filozofska fakulteta, Ljubljana.

32. Rakovec-Felser, Zlatka (1991): Človek v stiski, stres in tesnoba. Založba Obzorja, Maribor.
33. Repovš Grega, Šešok Sanja, Polič Marko (1999): »Ljudje in potres v Posočju: stres in druge psihološke posledice«. Ujma, 13, 360-365.
34. Ribarič, Vlado (1984): Potresi. Cankarjeva založba. Ljubljana.
35. Schmidt, Aleksander (2001): Najmanj kar bi morali vedeti o stresu. Narodna in univerzitetna knjižnica. Ljubljana.
36. Selič, Polona (1999): Psihologija bolezni našega časa. Znanstveno in publicistično središče. Ljubljana.
37. Sešok, Sanja (1998): »Kratkoročne in dolgoročne posledice sočutne utrujenosti pri reševalcih«. Ujma, 12, 220-223.
38. Slatnar, Zdenko (1990): Družbeni pomen in vloga solidarnosti ob naravnih nesrečah. Diplomaska naloga.
39. (1994) Slovar slovenskega knjižnega jezika. DZS. Ljubljana.
40. Ušeničnik, Bojan (1996): Odpravljanje posledic naravnih in drugih nesreč. Ministrstvo za obrambo, Uprava RS za zaščito in reševanje. Ljubljana.
41. Ušeničnik, Bojan (1999): »Ukrepanje ob potresu«. Ujma, 13, 71-84.
42. Vidrih, Renato (1998): »Potres v Posočju in močnejši potresi na Slovenskem v letu 1998«. Proteus, 3/61, str. 104-116.
43. V. Mrevlje, Gorazd (1995): Potres in duševne posledice pri ljudeh. V Medicinski in socialni pogledi na ljubljanski potres 1895, Pintarjevi dnevi, Inštitut za zgodovino medicine Medicinske fakultete. Ljubljana.
44. Vreg, France (2000): Politično komuniciranje in prepričevanje. Knjižna zbirka Javnost, Fakulteta za družbene vede. Ljubljana.
45. Zakon o varstvu pred naravnimi in drugimi nesrečami (1994). Uradni list republike Slovenije. Št. 64, str. 3599.
46. Zvonarević, Mladen (1985): Socijalna psihologija. Školska knjiga. Zagreb.

Internet viri:

47. http://www.mors.si/urszr/sogrozenost_potres.htm

48. <http://sigov1.sigov.si/mop/>

49. <http://projekti.svarog.org/potresi/>

50. <http://www.gov.si/svo/usklajeno-sonaravno/narava-okolje/vsebina/152.htm>

51. <http://www.dnevnik.si/>

