

Beata Pępkowska

PSYCHOLOGICZNE
UWARUNKOWANIA
POMOCY
HUMANITARNEJ

Wrocław 2021

Recenzenci:

Dr inż. Andrzej Michaluk - MWSLiT

Dr Tomasz Landman - MWSLiT

Autor

Beata Pępkowska

Koordinacja prac redakcyjnych: Bogda Kalińska-Pawęska

Opracowanie graficzne: Łukasz Lebioda

Korekta: Eliza Orman

Skład: Ewa Siennicka

Redakcja techniczna: Łukasz Lebioda

© Copyright by Międzynarodowa Wyższa Szkoła Logistyki i Transportu we Wrocławiu, 2021

DOI 10.23817/2021.psuwpomhum

ISBN 978-83-7977-598-9

Wydawca:

Oficyna Wydawnicza ATUT -
Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe
ul. Kościuszki 141, 50-439 Wrocław
www.atutoficyna.pl

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
1. RÓŻNE POZIOMY FUNKCJONOWANIA CZŁOWIEKA	13
1.1. Funkcjonowanie człowieka na poziomie biologicznym	18
1.2. unkcjonowanie człowieka na poziomie emocjonalnym	23
1.3. Funkcjonowanie człowieka na poziomie społecznym	37
1.3. Funkcjonowanie człowieka na poziomie poznawczym	40
1.3. Funkcjonowanie człowieka na poziomie duchowym	48
2. STRES	53
2.1. Wpływ stresu na organizm	56
2.2. Sposoby na stres	63
2.3. Rodzaje stresu, z jakim stykają się osoby udzielające pomocy	66
3. KRYZYS	75
3.1. Przebieg reakcji kryzysowej	79
3.2. Rodzaje kryzysów	81
3.3. Ocena nasilenia reakcji kryzysowej	84
4. TRAUMA	95
4.1. Trauma jako doświadczenie ekstremalne	95
4.2. Możliwe konsekwencje zdrowotne udziału	

w zdarzeniu traumatycznym	97
4.2.1. Reakcja na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne (F43)	101
4.2.2. Ostra reakcja na stres (F43.0)	101
4.2.3. Zaburzenie stresowe pourazowe (F43.1)	102
4.2.4. Zaburzenia adaptacyjne (F43.2)	103
4.2.5. Trwałe zmiany osobowości niewynikające z uszkodzenia ani z choroby mózgu (F62.0)	103
4.2.6. Zaburzenia potraumatyczne na podstawie klasyfikacji DSM-5	104
4.2.7. Narzędzia wykorzystywane do przesiewowej oceny zaburzeń potraumatycznych	105
4.2.7.1. Diagnoza Zespołu Ostrego Stresu	106
4.2.7.2. Diagnoza Zespołu Stresu Pourazowego	107
4.3. Trauma u dzieci	114
4.4. Wzrost potraumatyczny	118
5. UZALEŻNIENIA	121
5.1. Narzędzia do diagnozy uzależnienia od alkoholu	123
5.1.1. Test „Baltimorski”	124
5.1.2. Test CAGE	124
5.1.3. Test MAST i BMAST	125
5.1.4. Test AUDIT	128
5.2. Uzależnienie od innych środków psychoaktywnych	132
6. PSYCHOLOGICZNE KONSEKWENCJE KONTAKTU Z TRAUMĄ U OSÓB UDZIELAJĄCYCH POMOCY	141
6.1. Możliwe konsekwencje zdrowotne występujące w związku z pracą w charakterze osoby pomagającej	142
6.1.1. Wypalenie zawodowe	143
6.1.2. Ocena zmęczenia współczuciem – kwestionariusz samoopisu	148
6.1.3. STSD – Wtórny Zespół Stresu Pourazowego	148
6.2. Formy wsparcia dla osób zaangażowanych w udzielanie pomocy innym ludziom	154
7. PRZYGOTOWANIE PSYCHOLOGICZNE DO UDZIELANIA POMOCY W SYTUACJACH ZDARZEŃ MASOWYCH	157
7.1. Zdarzenia masowe	158
7.2. Organizacja pomocy w zdarzeniach masowych	159
8. POWRÓT DO ZDROWIA	163

9. POMAGANIE I POMAGAJĄCY	169
10. METODY POZWALAJĄCE NA OBNIŻENIE NAPIĘCIA ORAZ ODZYSKANIE RÓWNOWAGI – PRZYKŁADOWE TECHNIKI RELAKSACYJNE	171
10.1. Trening oddechowy	175
10.2. Wizualizacja	177
10.3. Trening relaksacji progresywnej Jacobsona	178
10.4. Trening autogenny Schultza	181
10.5. TRE – Trauma Releasing Exercises	182
ZAKOŃCZENIE	185
LITERATURA	186
NETOGRAFIA	190
SPIS RYSUNKÓW	191
SPIS TABEL	192
O AUTORZE	193