



PRÍPADOVÁ ŠTÚDIA:

DOJAZD PO VÝJAZDE

Téma:	Zameranie:
stres, stratégie zvládania stresu, psychická odolnosť, osobnostné charakteristiky v náročných profesiách, emocionálna pohoda, profesionálne a osobné hranice	Psychologická disciplína: Všeobecná psychológia, psychológia osobnosti Odporúčaný odbor štúdia: Bezpečnostné vedy, lekárstvo a ošetrovateľstvo

1 Keď bola Ida malá, nikde neposedela. Jej snom bolo stať sa pretekárkou. Premiestňovať sa
2 z miesta na miesto ako blesk. Milovala dobrodružstvo, a tak začala jazdiť na minikárach. Jej
3 mama skoro „umrela od strachu“, keď videla, ako sa Ida valí z kopca rýchlosťou, ktorá sa
4 z pohľadu jej maminy „ani nedala zmerať“. Často tiež jazdila s otcom na niekoľkodňové výlety
5 do prírody. Žiadna chata, bufet či teplo krbu. Stan, spacák a karimatka. V ťažšie dostupnom
6 teréne boli odkázaní len sami na seba. Žiaden luxus, iba túžba užiť si voľnú prírodu a prežiť.
7 Od pretekárstva sa takéto zážitky líšili. Nešlo už totiž o rýchlosť, ale skôr o spomalenie,
8 sústredenie sa na zvuky, vôňu, zmeny na oblohe. A na mieste je i otázka, čím by Ida bola dnes,
9 nebyť tej sobotňajšej búrky? Počas túry sa znenazdajky zhoršilo počasie. Privaly dažďa, silný
10 vietor a blesky vytvárali hrozivú kulisu. Ida sledovala otca, ktorý bol pred ňou pár krokov
11 a snažil sa pri nízkej viditeľnosti nájsť miesto, kde by sa skryli. Vtom sa zatackal, spadol a ostal
12 bezvládne ležať. Napriek hroznému strachu Ida naštartovala všetky sily, ktoré mala.
13 Spomenula si na základy prvej pomoci, ktorú sa učili na tréningoch minikár, ale aj v škole.
14 S odstupom času si spomína práve na tento zážitok, na prebudenie otca v stane, ktorý
15 narýchlo postavila, na jeho úsmev, keď zistil, že mu zafixovala nohu a ošetrila ranu na hlave,
16 na teplo, ktoré ju od radosti, že sa prebral, zohrialo, napriek tomu, že bola úplne premočená.
17 Prišlo jej fascinujúce, že je možné niekoho zachrániť aj pod holým nebom a za zlých
18 podmienok – v snehu, v tme či v daždi.

19 Po strednej zdravotníckej škole pokračovala vysokou. Už počas štúdia zbierala skúsenosti,
20 ktoré jej spolužiaci a spolužiačky označovali „za príliš extrémne“. Pracovala napríklad
21 na detskom ARO či pomáhala v tíme nemeckej záchrannej organizácie Sea-Eye, ktorá v tom
22 období už šesť rokov zachraňovala utečenkami a utečencov plaviacich sa na nestabilných člnoch
23 Stredozemným morom. Zažila s nimi niekoľko náročných akcií. Vyťahovanie detí a tehotných
24 žien asi 130 km od líbyjskeho pobrežia za zvukov výbuchov vyvolávajúcich paniku. Ľudí
25 skáčucich od strachu a zúfalstva späť do vody a vedomie toho, že približne sto ľudí sa topí
26 alebo sa už utopilo v oblastiach vzdialených 16 hodín cesty od nich. Informácie o ďalších
27 ponárajúcich sa člnoch, ktorým nie je možné pomôcť. Premočené desaťročné dievčatko
28 v Idinom náručí, keď sa jej snaží natiahnuť termofóliu na chrbát. Strach, či toto dieťa prežije



29 noc. Chýbajúci spánok z dvoch prebdených nocí, vytúžený polhodinový oddych a o piatej
30 ráno ďalšia hliadka.

31 Práca s človekom je vždy osobná. Nelieči sa len telo, ale zmierňuje sa i strach či bolesť. To sú
32 mnohokrát veľmi subjektívne veci, ktoré mala Ida v zahraničí od ľudí, ktorým pomáhala, len
33 sprostredkované tlmočením. Aj to bol jeden z dôvodov, prečo sa rozhodla vrátiť domov.
34 Snažila sa začať znova, akoby ani predchádzajúce zahraničné skúsenosti nemala. Najskôr
35 pracovala opäť na detskom ARO, potom prešla do záchranej zdravotnej služby. Akosi ju
36 opäť zlákala rýchlosť. Ida si však začala uvedomovať, že pri všetkých tých traumatizujúcich
37 zážitkoch iných ľudí akosi zabudla na seba. Mimoriadne drsné a stresujúce pracovné
38 prostredie, ale i obrovská záťaž spojená s často extrémne náročnými dennými i nočnými
39 výjazdmi. Aj keď mala dojem, že všetky negatívne zážitky zvláda, zrejme sa mýlila.

40 Pred viac ako štyrmi týždňami začala prežívať intenzívny strach. Čo ak niekomu trvalo
41 poškodí zdravie? A ak niekto zomrie, kým ho dostane do nemocnice? Bežalo jej často v hlave
42 a radosť z pomoci iným neprichádzali. Ráno sa budila unavená, dokonca aj po 12-hodinovom
43 spánku. Inokedy sa jej zas nedarilo zaspáť. Niekedy si až po službe uvedomila, že nič nevypila
44 a nezjedla. Jej žalúdok bol stiahnutý a na váhe sa prepadla o dobrých päť kilogramov. Jej diár
45 bol plný preškrtnutých záznamov. Nikam sa jej nechcelo – najprv zrušila stretnutie
46 s kamoškami zo strednej s ospravedlnením, že na ňu asi niečo „lezie“. Kamošovi, s ktorým
47 inokedy rada trávila čas, odriekla túru s podobným vysvetlením. Dokonca ju potešilo, keď sa
48 kvôli výpadku elektriny zrušilo divadelné predstavenie, na ktoré mala lístky už 4 mesiace.
49 Nedokázala si vyčistiť hlavu, prácu robila mechanicky, nepomáhali ani rozhovory v práci.
50 Mama, ktorá si všimla zmenu Idinho vzhľadu, ju dotlačila k návšteve všeobecnej lekárky,
51 ktorá jej urobila viacero testov. Záver: Ida je úplne zdravá.

52 Pred jej posledným výjazdom mala dojem, že cíti pach smrti. Dlho resuscitovala, brutálny
53 obrázok lámajúcich sa rebier, všade veľké množstvo krvi, vrieskanie alarmov a policajných
54 húkačiek. Absurdné úmrtia a vysvetľovanie niečoho, čo nevedela poriadne vysvetliť. Na ďalší
55 výjazd museli ísť kolegovia už bez nej.



1 Ida (33 rokov) rozpráva o práci záchranárky RZP po náročnom výjazde

2 Šla som do toho s tým, že povolanie zdravotníckej záchranárky v RZP je náročné na stresové
3 situácie, a najmä na ich zvládanie. Myslela som si, že som zvyknutá, veď ako zdravotná sestra
4 na detskom áre som videla a zažila veľa. Tu je to ale predsa len iné. Každé moje gesto, pohyb,
5 slovo je pod drobnohľadom príbuzných, verejnosti, médií i pacienta. Ide o sekundy. Musím sa
6 rýchlo rozhodovať, musím rýchlo a efektívne pracovať v nepriaznivých podmienkach. Dokázať si
7 udržať odstup, nepodliehať stresu, minimalizovať chyby. Všetci okolo mňa kričia, robia paniku
8 a ja musím rozmýšľať a riešiť, konať chladnokrvne a pod časovým tlakom.

9 Dá sa to zvládať? U starších kolegýň a kolegov vidím, že to ide. Všetci máme v práci lepšie
10 a horšie dni, ale svoje rozhodnutie určite vnímam ako pozitívne, aj keď denne prichádzam
11 do situácií, ktoré bežný človek zvyčajne nezažije. Počas vysokoškolského štúdia som absolvovala
12 hodiny praxe a vedela som, o čo asi ide, no aj tak ma ten dnešný výjazd úplne dostal. Prečo?
13 Prečo práve dnešný výjazd, veď som tu už rok a videla som smrť niekoľkokrát. Každá
14 záchranárka či záchranár predsa vie, že aj smrť je súčasťou práce. Každý zásah je špecifický,
15 často prežívame bezmocnosť, keď urobíme všetko pre záchranu a napriek tomu sa nepodarí život
16 zachrániť. Treba sa však okamžite od tejto situácie odosobniť, pretože už o minútu môže prísť
17 výzva na ďalší zásah, kde bude potrebné podať opäť stopercentný výkon. Ja som to však dnes
18 nedokázala. Ďalšia výzva prišla a mňa museli stiahnuť.

19 Výjazd k vážnej dopravnej nehode. V aute tehotná matka a jej dve deti vo veku asi 7 a 12 rokov
20 ako moje neterky. Navôkol rozhádzané hračky, mnoho krvi, skla, všade hasiči, prizerajúci ľudia,
21 akoby sa bolo na čo pozerieť. Pracovala som ako robot. Dodržala som všetky postupy.
22 Oživovanie, dlhé oživovanie... potreba vyhlásiť koniec oživovania a oznámiť definitívny koniec.
23 Cestou späť vládlo mlčanie, v hlave mi lietalo milión slov, potrebovala som kolegu a on
24 potreboval mňa, ale ani jeden z nás nedokázal prehovoriť. V hrdle som mala hrču veľkú ako
25 pomaranč, snažila som sa sústrediť na svoj dych. Najskôr som sa pozerala na svoje nohy, potom
26 kolená, na svoje ruky...

27 Na rukáve som zbadala niekoľko detských trblietok, trblietok malej princeznej... Začala som
28 plakať a nevedela som prestať. Myslím si, že je dobré, niekomu sa vyrozprávať a nesnažiť sa svoje
29 emócie „dusiť vo vnútri“, ale nedokázala som to. Samozrejme, počas výjazdu si záchranárka
30 musí udržať „chladnú hlavu“, no aj keď prejav emócií po takomto výjazde nepokladám za prejav
31 „slaboštva“, keď prišlo ďalšie hlásenie, nedokázala som pokračovať.



UČITEĽSKÁ
AKADÉMIA
Univerzita Komenského
v Bratislave

Ako citovať tento učebný materiál:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Dojazd po výjazde*. In: Dvorská, D., Sokolová, L., Karolčík, Š., Dovičák, M., Griguš, S., & Hrcán, Z.: Učiteľská akadémia UK [webová stránka]. Získané z <https://www.ucitelskaakademia.sk/pripady-a-pribehy/psychologia-x-krat-inak/dojazd-po-vyjazde>

Prípadové štúdie a zadania sú súčasťou publikácie:

Lemešová, M., Minarovičová, K., Sokolová, L., & Zacharová, Z. (2024). *Psychológia x-krát inak*. Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-5955-9.