

OCENA PROTISTRESNEGA PROGRAMA ZA POLICISTE

Hedviko Višnikar, Gorazd Meško

IZVIRNI ZNANSTVENI ČLANEK

POVZETEK

Protistresni program je eden novejših ukrepov za vzpostavitev preventivnega modela psihohigienske dejavnosti v slovenski policiji, ki smo ga začeli leta 1998. Za oceno izvedbe in vsebine sta avtorja izdelala vprašalnik in anketirala udeležence programa. Ti so ocenjevali ustreznost vsebine, način izvedbe in uporabnost za delo policista. Večina, ki je odgovorila na vprašanja, je zelo dobro ocenila vsebino programa, njegovo uporabnost pri policijskem delu in izvedbo programa, pri kateri so udeleženci aktivno sodelovali in tako pridobili tudi neposredne izkušnje. Na podlagi zelo ugodne skupne ocene udeležencev o izvedbi programa avtorja sodita, da je takšna oblika protistresnega usposabljanja več kot sprejemljiva komponenta področja psihohigienske dejavnosti v slovenski policiji.

UDK: 159.9: 351.74

Ključne besede: stres, distres, evstres, protistresni program, preventivni psihohigienski model, stresorji, dihalne tehnike, meditacija, samospoznavanje.

1 UVOD

Spremenjene družbene razmere, vse bolj kritičen odnos ljudi do policije, naraščanje **hujših oblik kriminala** (Meško, 1999:30-34) in pa tudi nenehne organizacijske spremembe vse bolj stresno vplivajo na delo policistov v Sloveniji. Večina delavcev policije je pri razreševanju svojih vsakdanjih službenih problemov, težav doma ali v okolju, kjer bivajo, bolj ali manj prepuščeno samim sebi. Stresne situacije vplivajo na počutje, medsebojne odnose in **zdravje**. Stres pripomore k povečanju odsotnosti z dela, to pa zopet vpliva na obremenitev drugih delavcev in na ta način povečuje stroške dela (Brown, 1998:140-151). To je eden izmed

razlogov, da je za počutje in zdravje policistov potrebno storiti več. Na to kažejo med drugim tudi izsledki raziskave Seličeve in Umeka (1999:102), v kateri ugotavljata, da so protistresni programi in dejavnosti nenadomestljivi element **preventivnega psihohigienskega modela**.

V strokovni službi za varnost in zdravje pri delu v policiji je na podlagi izsledkov omenjene raziskave prišla pobuda o izvedbi protistresnega programa. "Usposabljanje delavcev za obvladovanje stresnih situacij pri delu" je bilo leta 1998 uvrščenih med prednostne naloge strategije za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu. Jeseni istega leta je bila v sodelovanju z Zavodom za razvoj človekovih vrednot v Ljubljani¹, organizirana prva predstavitev protistresnega programa in sicer na Ministrstvu za notranje zadeve in na Policijski upravi Ljubljana. V naslednjih letih je bilo organiziranih 12 protistresnih programov in eden nadaljevalni program. Z raziskavo smo želeli dobiti odgovor ali je program po vsebini in obsegu primeren za policiste.

2 VPLIV STRESA NA DELO

Delovanje človeškega uma je podvrženo svojevrstni dinamiki. Ne zavedamo se sedanjega trenutka in naše misli begajo v preteklost in prihodnost. Pogosto obžalujemo dejanja v preteklosti, prihodnost pa nas skrbi. Samo razmišljanje o tem, kaj se dogaja v osebni in poklicnem življenju nas lahko obremenjuje in povzroča stres. Sprva ga večina niti ne prepozna. Stres je lahko čutiti kot nelagodje, tesnoba, ki pa postopoma preide v bolečino in lahko preraste v resna obolenja. Kako se torej boriti z vsakdanjimi problemi? Kako zmanjšati vpliv stresa in ohranjati zdravje? Kako se ne obremenjevati in živeti srečno s tistim, kar imamo? In kako biti hkrati odgovoren do dela, družine, prijateljev in do sebe? To so vprašanja, na katera največkrat pozabimo in se jih žal zavemo šele, ko smo globoko v krizi, ko zbolimo in morda začnemo iskati svoj notranji mir. Notranji mir in stres sta na ta način usodno povezana, sta pola, ki se izključujeta, a se hkrati dopolnjujeta. Brez stresa bi težje spoznali notranji mir, brez notranjega miru ne bi prepoznali stresa.

¹ Zavod za razvoj človekovih vrednot je del mednarodne organizacije Art of Living Foundation (AOL), ki je neprofitna organizacija in izvaja protistresne programe in programe samospoznavanja v več kot 100 državah sveta. AOL je nevladna organizacija (NGO) pri ECO SOC Organizaciji združenih narodov in je uradni svetovalec mednarodne zdravstvene organizacije WHO. Njen ustanovitelj je Sri Sri Ravi Shankar, duhovni učitelj, ki je znanje in modrost z učnimi delavnicami prilagodil potrebam današnjega človeka. Podoben prilagojen program poteka v ZDA kot vladni program za pomoč zapornikom. V Sloveniji je potekal program za zapornike, ki ga je financiral Zavod za razvoj človekovih vrednot. Za delavce zaporov v Ministrstvu za pravosodje pa je protistresni program financirala evropska skupnost (PHARE).

Različni avtorji stres različno pojasnjujejo. Prvi ga je opredelil H. Selye (po Umek,1991:72) in sicer kot nespecifično reakcijo organizma, kot stereotipni prilagojevalni biološki filogenetski zaščitni mehanizem, ki se odziva na različne zahteve in vplive okolja. Stres je mogoče operacionalizirati kot doživetje psihosocialne narave, ki ima za posledico psihično trpljenje in neprijetne, za organizem ogrožujoče fiziološke procese (Selič,1999:53). Stotland je stres opredelil preprosto kot človekovo preobremenjenost v neki situaciji (Umek,1991: 72-73). Preobremenjenost povzročajo različni dejavniki, stresorji (fizični, biološki, psihološki, socialni itd).

Dogajanje v okolju, ki vpliva na človeka na fizični, psihološki, biološki in socialni ravni ter ima pozitivne kot tudi negativne posledice, je težko strniti v kratko definicijo. Dejstvo je, da enaki vplivi iz okolja lahko na različne ljudi v istem času vplivajo različno. Prav tako lahko enaki vplivi okolja na iste ljudi v različnem času vplivajo različno. (Halenberger,1998:150-156). Na splošno s pojmom stres razumemo dogodek ali več dogodkov, ki na ljudi vplivajo neugodno.

2.1 VZROKI IN POSLEDICE STRESA

Povzročitelji stresa so t.i. stresorji. Pojem **stresor** je natančneje opredelil Selye z namenom, da bi poudaril razliko med vzrokom stresa in posledico (Umek, 1991:72). Stres namreč lahko povzroči negativno posledico, ki jo je Selye imenoval **distres**, lahko pa tudi pozitivno posledico, ki jo je imenoval **evstres**.

Stresorje lahko opredelimo kot različne dejavnike, ki povzročijo obremenjenost. Ti dejavniki so lahko:

- fizični: bolečine ob poškodbah, smrad, hrup, velike temperaturne spremembe, ki vplivajo na telo;
- psihološki: čustva kot so jeza strah itd., pričakovanja in razočaranja;
- socialni: nezadovoljstvo pri delu, brezposlenost, spori v službi, okolju ali družini.

Stresni dogodki pomembno vplivajo na zdravje ljudi. Raziskovalci ugotavljajo, da imajo stresni dogodki vpliv na nevrokemične, hormonske in imunske procese (Selič,1999:141). Stresni dogodki oslabijo imunski sistem, kar vodi v zmanjšano odpornost telesa. Tako stresni dogodki vplivajo na bolezni srca, prebavil in dihal. Argyle je opisal nekatere bolezni povezane s stresnim dogajanjem oziroma obremenjenostjo (po Selič, 1999:141), in sicer:

- glavobol, kot posledica preobremenjenosti z delom, domačimi opravili ali medosebnimi odnosi;
- ulkus, kot sovražnost in/ali anksioznost vpliva na izločanje kisline, ki po določenem obdobju okvari želodčno sluznico;
- bolezni srca, ki se pojavijo pogosto pri posebnih stresnih obremenitvah kot so žalovanje, nezaposlenost;
- rak, katerega verjetnost nastanka narašča s količino stresnih dogodkov, odsotnostjo socialne podpore in osebnostnimi značilnostmi;
- infekcijske bolezni kot so prehlad, kašljanje, influenza so pogostejše pri ljudeh z večjimi stresnimi obremenitvami.

2.2 POLICIST KOT ŽRTEV STRESA

Stresni dogodki vplivajo na vedenje posameznikov, prebujajo jezo, agresivnost, žalost, nemir - ta občutja pa se širijo v okolje, kjer taka oseba dela. Zato so stresni dogodki problem za družbo kot tudi za policijo. Policisti, ki so pod vplivom stresa, so obremenjeni, zato se težje zberejo pri delu. Bolezni, ki se pojavljajo kot posledice stresa, zahtevajo zdravljenje in s tem odsotnost z dela, to pa pomeni dodatno obremenitev drugih delavcev in tudi večje stroške dela. Iz različnih študij je razvidno, da je potrebno ta problem resneje obravnavati, ga osvetliti z različnih vidikov in poiskati ustrezne rešitve, ki bodo pripomogle k zmanjšanju vpliva stresnih dogodkov pri policijskem delu. Ena izmed možnosti je uvedba psihohigienske dejavnosti, ki policiste ne bo stigmatizirala kot paciente ali ljudi s težavami. Umek je v ta namen leta 1991 opredelil preventivni model psihohigijene ter k temu ob bok postavil intervencijski koncept, namenjen ljudem, ki jih že pestijo hujše težave psihičnega izvora (Umek, 1991:83-84).

3 PROTISTRESNI PROGRAMI

S posledicami stresa, katere doživijo policisti pri opravljanju dela, se srečujejo vse policije v svetu, vendar se različno zavedajo resnosti posledic teh stresnih dogodkov. Temu primerno posamezne policijske organizacije tudi pristopajo k razreševanju stresnih situacij, oziroma usposabljanju policistov. V New Yorku so v okviru NYPD s pomočjo Oddeleka za podporo enakosti, ki deluje v okviru Manhattanskega združenja psihoterapevtov, usposobili prostovoljno skupino policijskih uradnikov, ki pomagajo sodelavcem pri premagovanju stresnih situacij. Prostovoljce so izbrali s predhodnim preverjanjem, ali so osebe primerne in pripravljene vložiti čas in trud za pomoč drugim v stresnih situacijah. Po 80 urnem intenzivnem programu so prostovoljci pripravljene, da pomagajo sodelavcem, pri tem pa jim je v pomoč združenje

psihoterapevtov (Hirsh 1999). V Los Angelesu so v šerifovem uradu pristopili k programu usposabljanja na področju preprečevanja stresa in zgodnjega posredovanja v primeru policijskega stresa, ki je namenjen nadzornemu in vodstvenemu osebju. Program omogoča prepoznavanje stresa in zdravljenje tovrstnih težav s pomočjo psihologov (Yachnik 2000). V Veliki Britaniji opozarjajo na stres policistov in vodilnih delavcev, ki nastaja v povezavi z delovnim časom in delom, ki mora biti opravljeno (Carl 2000). V raziskavi policijskega stresa na področju Anglije in Walesa so ocenili, da je od milijon izgubljenih dni zaradi bolniških dopustov kar 25% zaradi stresa v delovnem okolju kot so preobremenjenost, pomanjkanje osebja, premestitve in organizacijske spremembe. Avtorja ugotavljata, da je potrebno na vprašanje stresa biti bolj pozoren zaradi zdravja posameznika in službe in pristopiti k reševanju tega problema. Mnenja sta, da bi lahko v policiji uporabili tehnike za preprečevanje in zmanjšanje stresa, ki jih uporabljajo v drugih organizacijah, in sicer z ozaveščanjem o vzrokih stresa in svetovanjem za zmanjševanje vpliva stresa. K razreševanju nastale situacije pa bi morali pristopiti dolgotrajno z zagotovitvijo ustreznih finančnih sredstev, raziskavo, strateškim načrtom, faznim pristopom in zagotavljanjem posebnih potreb v policiji, kot je v primeru potrativatskih stresnih motnjah - PTSD (Brown 1998). V FBI so razvili program CISM (Critical Incident Stress Management) za zaščito in razvoj psihičnega stanja delavcev po travmatičnih dogodkih, kot so bombni napad, pogajanja, izguba sodelavca v akciji in podobnih situacijah. Tako imajo sedaj njihovi delavci poleg fizičnih usposabljanj za preživetje na voljo tudi orodje, ki jim pomaga preživeti po pretresljivih dogodkih. Program ponuja takojšno, kot tudi dolgotrajno pomoč. Takojšna pomoč je nudena delavcem, ki doživijo stresno situacijo, že v nekaj urah po dogodku v obliki pogovora. Po nekaj dnevih sledi pogovor v skupini, zatem osebno srečanje z zaposlenim, ki je doživel podobno izkušnjo in je usposobljen za pomoč, sodelovanje družine, pomoč vodilnih delavcev in še nekaj drugih metod. Menijo, da je lahko ta intervencijska metoda učinkovita tudi v drugih policijskih organizacijah (MacNally 1999).

3.1 PROSTISTRESNI PROGRAM ZA POLICISTE

Izvajanje protistresnih programov za policiste v Sloveniji sodi v preventivni model, ki je namenjen policistom na vseh ravneh dela oziroma vodenja. Izvaja se kot poseben program, ki k udeležencem pristopa z več vidikov, in sicer :

- **samospoznavanja** tako na fizični kot duševni ravni
- uporaba različnih vrst dihanja in sproščanja
- spoznavanje različnih možnosti za bolj zdrav način življenja, preživljanje prostega časa in uživanje hrane.

Vsebina protistresnega programa za policiste je prilagojena naravi policijskega dela, pri tem pa upošteva okolje, v katerem le ti živijo in delajo. Program temelji na sodelovanju, udeleženci pa se naučijo:

- izvajanja dihalnih tehnik, ki umirjajo, sproščajo psihično in fizično ter povečajo telesno odpornost, kar izboljša psihično in fizično zdravje;
- izvajanja dihalnih tehnik, ki povečajo pljučno kapaciteto, poglobijo dihanje, pospešijo izločanje toksinov iz telesa in izboljšajo krvni pretok;
- razgibavanja telesa s posebnimi vajami in načinom dihanja, kar poleg boljše telesne gibljivosti povečuje moč osredotočenosti in uravnovesi čustva;

Udeleženci v času usposabljanja spoznajo tudi:

- procese samospoznavanja, ki prispevajo posamezniku k jasnejšemu delovanju uma, čustev in spomina;
- vodene meditacije, ki poglobijo počitek, dvignejo energijo in pospešijo sprostitvev;
- posebne tematske sklope, kot so:
 - zaznavanje stresa;
 - odražanje stresa na fizičnem telesu;
 - način vpliva, na zmanjšanje stresa;
 - pomen notranjega sozvočja in uspešnosti akcij, ki so izvedene v stanju osredotočenosti;
 - pomen dihanja kot sredstva za notranje umirjanje, omilitev čustev in osredotočenje uma;
 - pomen dihanja kot sredstva za pridobivanje energije;
 - pomen pravilne prehrane;
 - pomen pravilne telesne aktivnosti;
 - pomen sprejemanja odgovornosti v službi, doma in bivalnem okolju;
 - pojem sreče in ovire za njeno doseganje;
 - strpnost in sprejemanje drugačnosti;
 - vzročni odnos akcije in reakcije v vsakdanjem življenju;
 - način uresničevanja notranjih potencialov.

Vsebina programa je zaradi aktivnega sodelovanja udeležencev prilagojena skupini, hkrati pa obravnava tudi tiste probleme, ki pri posameznikih povzročajo največ stresnih situacij.

3. 2 POMEN PROTISTRESNEGA PROGRAMA ZA DELO POLICISTOV

Pri vsakodnevnih opravilih se policisti največkrat srečujejo z ljudmi, ki imajo različne težave, katere so jim povzročili drugi in storilci raznih deviantnih pojavov. Tako se pri raziskovanju kaznivih dejanj srečujejo z žrtvami in storilci kaznivih dejanj, na področju prometa se srečujejo s kršitelji predpisov o varnosti cestnega prometa, obravnavajo prometne nezgode, v katerih so osebe poškodovane ali so zaradi poškodb umrle. Pri varovanja državne meje policisti najpogosteje naletijo na osebe, ki želijo ilegalno prestopiti državno mejo in organizatorje ilegalnih prehodov. Pri vseh teh dogodkih in opravilih se od policistov zahteva zakonitost, strokovnost, odgovornost, zanesljivost, samostojnost, komunikativnost, spoštljivost in humanost v postopkih. Vsa prej navedena opravila in specifičnost posameznih dogodkov izpostavljajo policiste najrazličnejšim pritiskom, ki povzročajo stres. Stres pa povzroča stanja kot so utrujenost, razdražljivost, nestrpnost, jeza, pikrost, brutalnost, neosredotočenost ipd. Navedena stanja pri postopkih z državljani nemalokrat vodijo do konfliktnih situacij in v najslabšem primeru do neupravičene uporabe prisilnih sredstev in pritožb.

Da bi se v policiji izognili čimveč konfliktnim situacijam in pritožbam, je potrebno policiste ustrezno strokovno usposobiti za posamezno področje. Del znanja pa lahko policist pridobi tudi s protistresnim programom, kjer se nauči zaznati stres, njegovo doživljanje in poststresno situacijo ter uporabo ustrezne tehnike za zmanjšanje kvarnih vplivov stresa.

4 RAZISKOVANJE STALIŠČ O IZVEDBI PROTISTRESNIH PROGRAMOV

Od oktobra 1998 do junija 1999 je bilo šest protistresnih programov za policiste. Vsi protistresni programi so bili v Vadbenem centru Gotenica prek vikenda, saj so udeleženci za izvedbo programa potrebovali mir. Udeležba je bila prostovoljna, saj zahteva od udeležencev ves čas njihovo aktivno sodelovanje. Pred izvedbo protistresnega programa so bili udeleženci seznanjeni, da se v času izvajanja programa odsvetuje pitje alkoholnih pijač, prav tako pa je bila organizirana zaradi celodnevnega programa lažje prebavljiva prehrana. Program je potekal kot učna delavnica. S programom so udeleženci na lastnih izkušnjah spoznali:

- kako zaznati stres;
- kako ravnati, ko pričakujemo stresno situacijo;
- kaj lahko ukrenemo, ko dogodek povzroči stres in smo že v stresu;
- kako ublažimo in postopoma odstranimo posledice stresa po določenem dogodku.

Poleg **dihalnih tehnik, meditacije** in nekaterih tehnik, ki so del nas in jih samodejno izvajamo kot obrambni mehanizem, so se udeleženci učili spoznavati predvsem sebe in možne načine, kako ravnati v stresnih situacijah.

V Sektorju za zdravstveno varstvo in varstvo pri delu je bil v sodelovanju z Visoko policijsko varnostno šolo in Zavodom za razvoj človekovih vrednot pripravljen vprašalnik z 19-imi vprašanji, da bi dobili odgovor o ustreznosti protistresnega programa. Vseboval je vprašanja, s katerim smo želeli dobiti odgovore, kaj udeleženci menijo o protistresnem programu, ali menijo, da je tako usposabljanje potrebno ter kako ga ocenjujejo. Prvi del vprašalnika je bil namenjen zbiranju podatkov o starosti, delovni dobi, spolu in kraju zaposlitve glede na lokalno, regionalno in državno raven organiziranosti policije. Sledila so vprašanja o oceni protistresnega programa, uporabi znanja po zaključenem tečaju, oceni vsebine programa, oceni izvedbe programa, uporabnosti programa za ostale zaposlene v policiji in primernosti glede na čas in kraj. Zadnji sklop vprašanj je bil namenjen ugotavljanju, kako se počutijo udeleženci po uporabi znanja oziroma tehnik. Na koncu vprašalnika so imeli anketiranci možnost za pripombe, predloge in nasvete pri organizaciji in sami izvedbi programa. Vprašalnik je bil udeležencem programa poslan septembra 1999.

4.1 PREDSTAVITEV UDELEŽENCEV, POTEK ANKETIRANJA IN UPORABLJENE STATISTIČNE METODE

Protistresnega programa se je udeležilo 116 udeležencev z državne, regionalne in lokalne ravni organiziranosti policije in Prehodnega doma RS za tujce: 61 udeležencev z državne ravni, 30 z regijske in 25 z lokalne. Starost udeležencev je bila med 21 in 52 let, bilo je 24 žensk in 92 moških. Programa so se udeležili policisti z različnih zahtevnostnih stopenj izvajanja policijskih nalog (policisti, dežurni, komandirji, inšpektorji policijskih uprav, direktorji policijskih uprav in inšpektorji in vodje notranjih organizacijskih enot generalne policijske uprave).²

Od 116 poslanih vprašalnikov je bilo v jeseni leta 1999 v Sektor za zdravstveno varstvo in varnost pri delu vrnjeno 65 (56%) izpolnjenih anketnih vprašalnikov. Starost anketirancev je bila med 25 in 52 let, v poprečju pa 38,2 let. Poprečna delovna doba anketirancev je znašala 15, 8 let. Največ delovne dobe je imel udeleženec s 35-imi leti in en delavec brez delovne dobe.

² Podrobnejši pregled vsebine vprašalnika in strukture vzorca udeležencev je na voljo pri avtorjih.

Vprašalnike je vrnilo 14 (21,5%) žensk in 51 (78,5%) moških, ki so zaposleni na različnih ravneh (tabela 1);

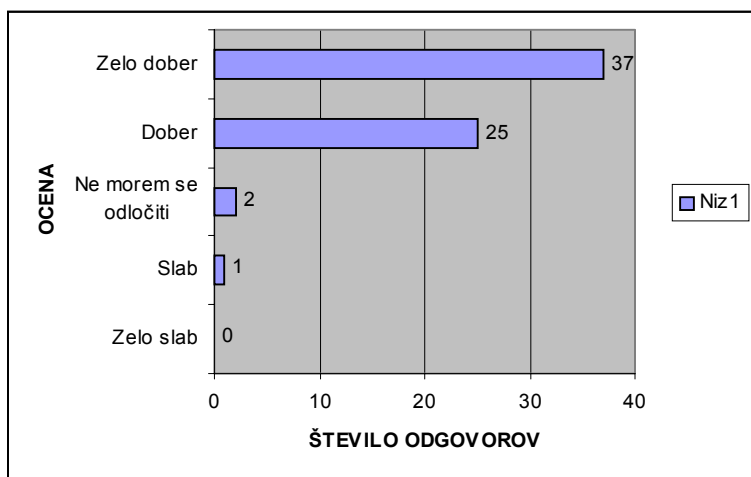
Tabela 1: Raven zaposlitve

Raven	f	%
Lokalna raven	15	23.1 %
Regionalna raven	18	27,7 %
Državna raven	31	47,7 %
Neznano	1	1,5%

Dobljeni podatki so bili obdelani s statističnim programom SPSS for Windows, pri čemer so bile uporabljene metoda frekvenčne porazdelitve, metoda aritmetične sredine in standardnega odklona, metoda faktorске analize, metoda intervala zaupanja s 95% stopnjo zaupanja.

4. 2 ODGOVORI RESPONDENTOV

Udeleženci so protistresni program ocenjevali na lestvici od 1 do 5. Več kot polovica (56,9%) je program ocenila kot zelo dober, dobra tretjina (38,5%) udeležencev je program ocenila kot dober, dva udeleženca (3,1%) se nista mogla odločiti in le 1 udeleženec je program ocenil kot slab (slika 1).



Slika 1 : Ocena protistresnega programa

Na vprašanje, ali uporabljajo znanje, ki so ga pridobili na protistresnem programu, je večina odgovorila pozitivno, malo manj kot 8% pa je odgovorilo, da znanje ne uporabljajo. Udeleženci posamezno znanje uporabljajo različno pogosto (tabela 2).

Tabela 2 : Pogostost uporabe

	razgibavanje z Uijjayi dihom	tristopenjsko dihanje	meh	zdravilni dih	drugo znanje
vsak dan	1	5	4	1	6
nekajkrat na teden	10	6	10	7	1
vsaj enkrat na teden	8	10	10	3	3
nekajkrat na mesec	5	7	5	13	1
vsaj enkrat na mesec	2	3	2	5	1
ko začutim potrebo	12	7	7	6	11

Največ udeležencev (13) izvaja tehniko zdravilni dih nekajkrat na mesec, 12 udeležencev izvaja tehniko Uijjayi, ko začutijo potrebo in 11 udeležencev drugo znanje, ko začutijo potrebo. Iz tabele 3 je razvidno, da nekateri udeleženci izvajajo posamezne tehnike redno v različnih časovnih obdobjih, nekateri udeleženci pa uporabljajo znanje le, ko začutijo potrebo.

Udeleženci so navedli različne razloge, čemu znanja, pridobljenega na tečaju, ne uporabljajo (tabela 3). Pri tem so na vprašanje odgovorili tudi nekateri udeleženci, ki znanje uporabljajo, vendar redkeje.

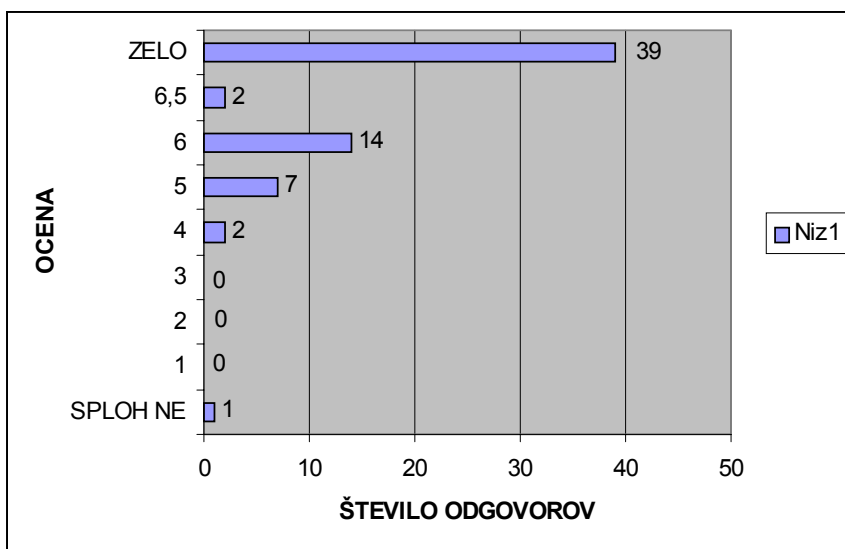
Tabela 3: Glavni vzrok neuporabe znanja

ODGOVOR	f	%
Ni odgovorilo na vprašanje.	19	29,2
Ko bi potreboval pridobljeno znanje, se tega ne spomnim.	12	18,5
Ne čutim potrebe, da bi uporabljal pridobljeno znanje.	5	7,7
Pozabil-a sem, kako se izvajajo tehnike.	8	12,3
Drugo (napišite);	21	32

Slaba tretjina anketirancev je navedla druge razloge zaradi katerih znanja, pridobljenega na tečaju, ne uporabljajo. Tako so trije udeleženci odgovorili, da uporabljajo tudi nekatere druge vrste sproščanja; da je izvajanje nekaterih tehnik v skupini lažje in učinkovitejše sta odgovorila dva udeleženca; kar deset udeležencev je odgovorilo, da manj uporabljajo pridobljeno znanje zaradi pomanjkanja časa. Eden udeleženec je bil mnenja, da bi bilo potrebno udeležence bolje seznaniti z vsebino tečaja in pozitivnimi učinki. Pet udeležencev je odgovorilo, da pridobljeno znanje uporabljajo, ko za to začutijo potrebo; eden od udeležencev je navedel, da najde razlog za neuporabo znanja v tem, da tega od sebe ne zahteva; eden od udeležencev je navedel, da bi bila potrebna obnova tehnik 1 dan na 3 mesece. Eden je predlagal, da se poišče program, ki ga uporabljajo policije v Evropi.

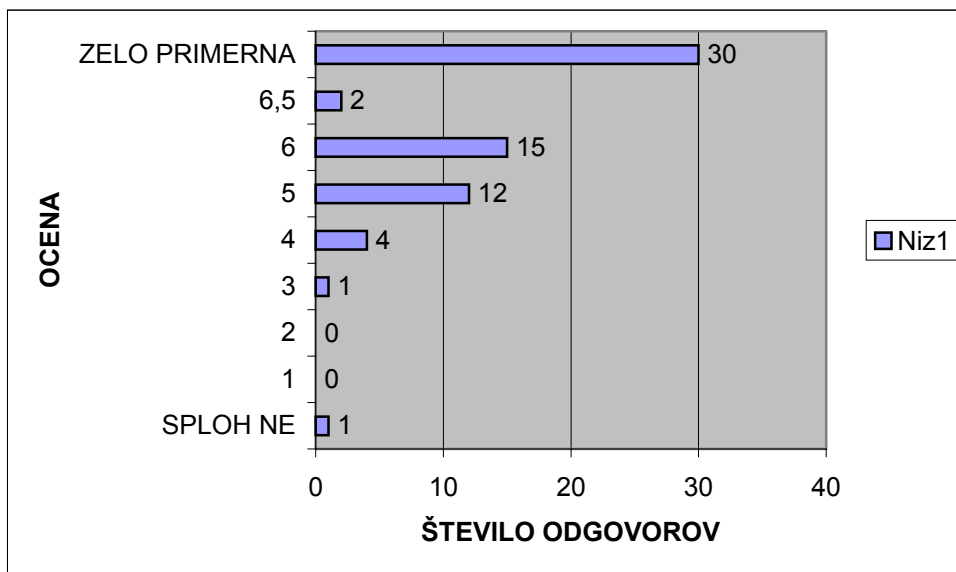
Udeleženci, ki so protistresni program zaključili, se lahko vsakih 14 dni v Specialni enoti v večernih urah udeležijo srečanja, na katerem se pridobljeno znanje obnavlja in kjer se izvajajo določene tehnike. Zaradi oddaljenosti od kraja bivanja se srečanj ne morejo vsi udeležiti, zato smo kandidate vprašali, če bi se jih udeležili v primeru, da bi bila srečanja organizirana bližje domu. Iz odgovorov je razvidno, da se le 4 udeleženci 6,2 % ne bi udeležilo srečanja, ostali bi se srečanja udeležili in izmed teh udeležencev bi se jih 12 (18,5%) srečanja udeleževalo zelo pogosto.

Na vprašanje, ali bi **priporočili udeležbo** na protistresnem programu tudi drugim sodelavcem, so vprašani na lestvici od 1 do 7 ocenili s povprečno oceno 6,4 (slika 2). Kar 84,6 % vprašanih je na lestvici odgovorilo z oceno 6 in več.



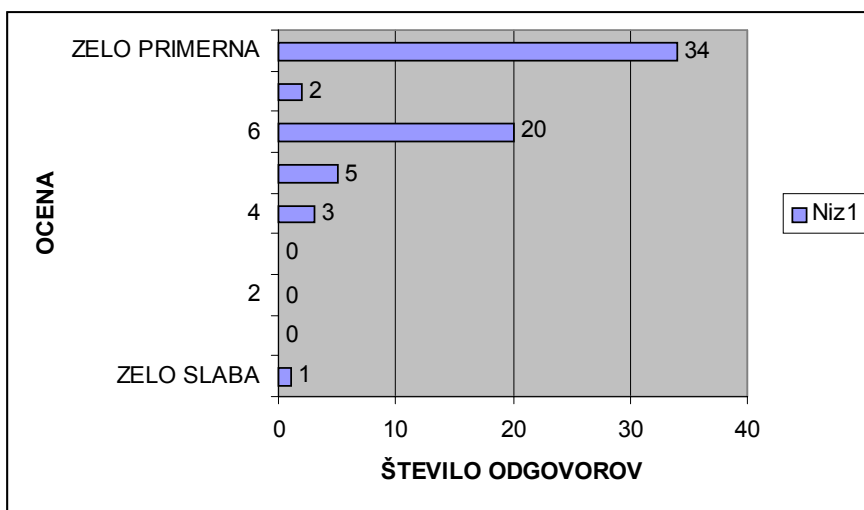
Slika 2: Priporočilo drugim

Vsebina protistresnega programa se nanaša na izvajanje dihalnih tehnik, spoznavanje stresa na fizični ravni, sproščanje stresa, samospoznavanje v različnih situacijah in spoznavanje z izvorom vsebine znanja. Vsebino programa so udeleženci ocenili s povprečno oceno 6,05. Skoraj 70% udeležencev je ocenila vsebino programa z oceno 6 in več in le eden udeleženec (1,5%) je za vsebino menil, da je neprimerna (slika 3).



Slika 3: Ocena vsebine programa

Protistresni program je vodil zunanji izvajalec, zato smo želeli ugotoviti strokovnost vodenja programa. Udeleženci so izvedbo programa ocenili s povprečno oceno 6,3. Z oceno 6 in več je program ocenilo 86,2% vprašanih (slika 4).



Slika 4: Ocena izvedbe programa

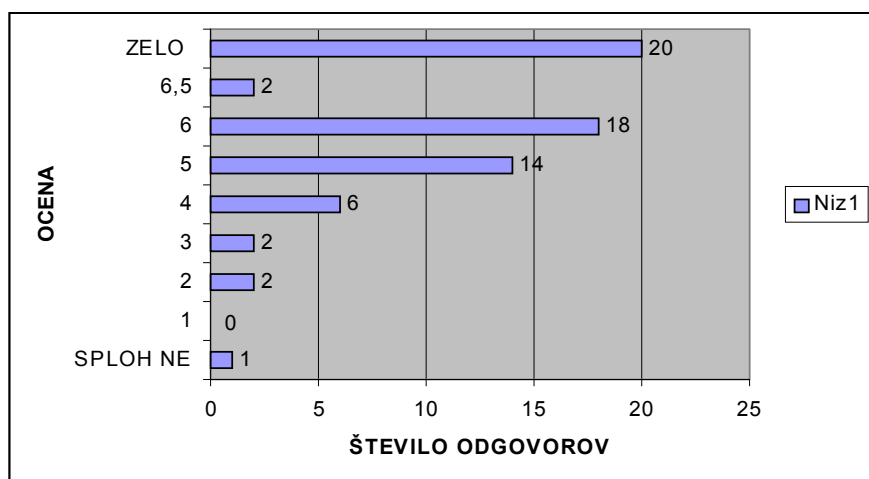
Vsi protistresni programi so bili izvedeni v Vadbenem centru Gotenica, kjer je bila v sproščenem naravnem okolju omogočena udobna namestitvev in prehrana. Anketiranci so kraj izvedbe ocenili z oceno 6,4. Kar 56 (86,2%) udeležencev je kraj izvedbe ocenilo z oceno 6 in več oziroma kot zelo ustrezen.

Protistresni programi so bili za prve tri skupine izvedeni v času od petka od 13.00 ure do nedelje do 18.00 ure in zaključkom v ponedeljek od 18.00 do 20.00 ure. Za druge tri skupine pa se je začel program v petek ob 10.00 in zaključil v nedeljo ob 18.00 brez ponovnega srečanja v ponedeljek. Anketiranci so čas izvedbe protistresnega programa ocenili s povprečno oceno 5,4 (Tabela 4).

TABELA 4: Ocena časa izvedbe

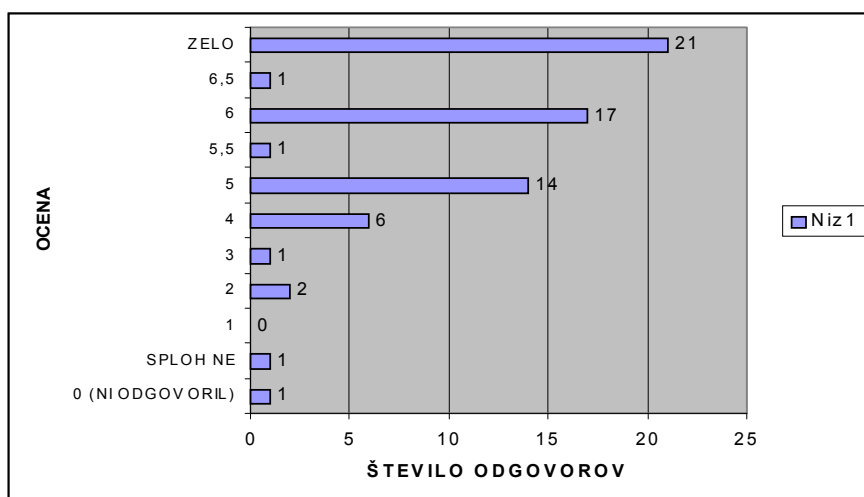
OCENA	FREKVENCA	ODSTOTEK
USTREZEN	26	40,0
6,5	1	1,5
6	12	18,5
5,5	1	1,5
5	6	9,2
4	8	12,3
3	2	3,1
2	6	9,2
NEUSTREZEN	3	4,6

S pridobljenim znanjem, kaj stres je, kako se kaže in izvajanjem tehnik, ki so preproste, je udeležencem omogočeno, da si v stresnih situacijah pomagajo sami. Na vprašanje ali uporaba znanja, pridobljenega na protistresnem tečaju, zmanjšuje stres, so udeleženci odgovorili s povprečno oceno 5,63 (Slika 5).



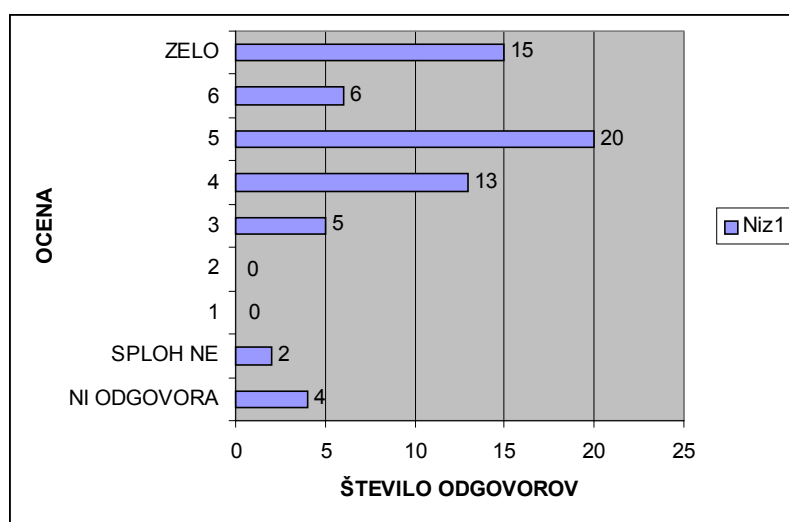
Slika 5: Mnenje o zmanjšanju stresa z uporabo znanja, pridobljenega na protistresnem programu

Na vprašanje, ali se po izvedbi tehnik, naučenih na protistresnem programu, vprašani počutijo bolj sproščene, so udeleženci ocenili s povprečno oceno 5.6. Z oceno 5 in več je na vprašanje odgovorilo kar 83% vprašanih (slika 6).



Slika 6: Ocena sproščenosti po izvedbi tehnik

Stres vpliva na počutje in zdravje človeka. Z uporabo tehnik pa lahko vplivamo na zmanjševanje stresa tako, da uporabimo tehnike in se zaščitimo pred pričakovanimi stresnimi dogodki; uporabimo tehnike, ko že pride do stresnih situacij ali uporabimo tehnike po stresnih situacijah ter s tem vplivamo na počutje in zdravje. Od anketirancev smo želeli ugotoviti, ali po njihovem mnenju uporaba tehnik vpliva na zdravje. Vpliv tehnik na zdravje so ocenili s povprečno oceno 4,55 (Slika 7).



Slika 7: Ocena vpliva tehnik na zdravje

Ob zaključku ankete so udeleženci imeli možnost izraziti predloge za izboljšanje programa. Ti so bili naslednji:

Da je protistresni program dober oziroma, da nimajo pripomb, je ocenilo šest udeležencev. Ostali so predlagali, da bi se razgibalne vaje vključile v dopoldanski čas; dva sta predlagala več gibanja; da bi morali obiskovati tečaj tudi policijski šefi sta menila dva udeleženca; trije udeleženci so predlagali, da se udeležence boljše seznanijo z vsebino tečaja in z vzhodnim duhovnim izročilom; trije udeleženci so predlagali nadaljevalni tečaj; dva sta predlagala ponovitev tečaja; eden pa je predlagal, da naj bi se tečaja udeležilo čimveč policistov in naj bi to obliko usposabljanja organizirali tudi na policijskih upravah, oziroma bližje kraju bivanja.

4.3 INTERPRETACIJA DOBLJENIH PODATKOV

Protistresni program so udeleženci ocenjevali na lestvici od 1 do 5, kjer je z 1 ocenjeno zelo dobro s 5 pa zelo slabo, pri čemer je bila poprečna ocena 1.49 in standardnim odklonom 0.64. Ocena se torej giblje med zelo dobro in dobro. Vzrok je v preprostih, a učinkovitih in preizkušenihih tehnikah za zmanjševanje stresa, ki so na voljo tistemu, ki konča takšno usposabljanje. Avtorja sta želela z raziskavo potrditi rezultat o oceni protistresnega programa in ugotoviti vzroke za dobro ali slabo oceno z ostalimi vprašanji, ki se nanašajo na vsebino, izvedbo, priporočilo protistresnega programa drugim udeležencem. Odgovori na navedena vprašanja nedvomno potrjujejo zelo dobro oceno protistresnega programa, saj so bila vsa tri vprašanja ocenjena s poprečno oceno prek 6. Glede na rezultate sta avtorja mnenja, da je izvedba programov na ustrezni ravni, vsebina pa prilagojena potrebam policistov in primerna za izpopolnjevanje na področju preventivnega psihohigienskega modela. Navedeni rezultati so vplivali tudi na priporočilo sodelavcem, da se udeležijo protistresnega programa. Na priporočilo so se odzvali s prijavi, ki jih je bilo po podatkih Policijske akademije vedno nekajkrat več, kot je bilo možno sprejeti udeležencev na usposabljanje v eni skupini. Ob zaključku programa so vsi udeleženci dobili napotke, kako naj posamezne tehnike izvajajo doma. Od posameznika in njegovih potreb, nagnjenj in možnosti je odvisno, katere tehnike ter kako pogosto jih uporablja. Glede na rezultate uporablja pridobljeno znanje večina udeležencev. Le 5 udeležencev od 65 vprašanih je odgovorilo, da ne uporablja pridobljenega znanja. Navedeni rezultati kažejo, da se udeleženci zavedajo, da so izpostavljeni vsakodnevnim stresom, da stres prepoznajo in vedo, da je za boljše počutje in zdravje potrebno tudi kaj storiti in se posluževati tehnik, ki zmanjšujejo vsakodnevne napetosti. Vzrokov, da pridobljenega znanja ne uporabljajo, je več, vendar je največkrat omenjeno pomanjkanje časa. Udeleženci so mnenja, da je Gotenica primeren kraj za izvedbo takšnih programov, zaradi mirnega okolja, dobre organizacije, prijaznosti delavcev, nastanitvenih možnosti in prehrane. Čas izvedbe protistresnega programa pa so ocenili nekoliko slabše. Na to je najbrž vplivalo

dejstvo, da so se udeleženci prvih dveh skupin udeležili tečaja v svojem prostem času z zaključkom v ponedeljek zvečer. Poprečna ocena udeležencev 5,63 in standardnim odklonom 1,39 pri vprašanju, ali uporaba pridobljenega znanja na protistresnem programu zmanjšuje stres, je podobna oceni pri naslednjemu vprašanju, ali se udeleženci po izvedbi tehnik počutijo bolj sproščeni, saj so to vprašanje ocenili prav tako z poprečno oceno 5,6 in standardnim odklonom 1,53. Podobna pa je tudi porazdelitev. Iz rezultatov vprašalnika lahko razberemo, da približno tretjina udeležencev meni, da uporaba tehnik, pridobljenih na protistresnem programu, zelo vpliva na zdravje. Avtorja domnevata, da **so to lahko opazili le tisti, ki so po končanem protistresnem programu tudi doma pogosteje izvajali tehnike in pridobljeno znanje.**

Faktorska analiza vprašalnika je izločila tri faktorje. (Tabela 5)

Tabela 5 : Faktorska analiza

VARIABLA:	1	2	4
uporaba znanj	,842		
Občutek sproščenosti	,829		
Ocena vsebine	,815		
Priporočilo drugim	,782		
Ocena vpliva na zdravje	,641		
Ocena časa izvedbe	,572		
Ocena kraja izvedbe	,528		
Ocena izvedbe	,524		
Meh		,668	
Potreba po uporabi tehnik		,668	
Enkrat tedensko		614	
Tri stopenjsko dihanje		,569	
Uporaba drugega znanja			,640
upor. znanja nek. tedensko			,618
uporaba tehnik			,590

Prvi faktor tvorijo spremenljivke, ki se nanašajo na oceno tečaja, in sicer: uporaba znanj, občutek sproščenosti, ocena vsebine, priporočilo drugim, ocena vpliva na zdravje, ocena časa izvedbe, ocena kraja izvedbe in ocena izvedbe. Prvi faktor bi lahko poimenovali ocena

protistresnega programa. Drugi faktor, tvorijo spremenljivke, ki se nanašajo na tehnike dihanja, uporabljene na protistresnem programu, in sicer: trisopenjsko dihanje, meh, zdravilni dih in potreba po uporabi tehnik. Drugi faktor bi lahko poimenovali uporabnost dihalnih tehnik. Tretji faktor tvorijo spremenljivke, ki se nanašajo na uporabo znanja, in sicer uporaba drugega znanja, uporaba znanja nekajkrat tedensko in uporaba tehnik. Tretji faktor bi lahko poimenovali časovna uporaba znanja in tehnik.

5 VTISI UDELEŽENCEV

Notranjo lepoto, ki jo doživijo udeleženci protistresnih programov, ni mogoče strniti v številke, zato so v nadaljevanju predstavljeni vtisi vseh udeležencev enega izmed tečajev. Vtisi so predstavljeni, kot so jih napisali udeleženci.

Minili so prijetni trije dnevi seminarja v Gotenici. Pred prihodom sem bil prepričan, da sem se zaradi dela in vsakodnevnega tempa čustveno popolnoma izgubil, da mi telesne funkcije pešajo zaradi fizičnih in psihičnih naporov v preteklih dneh. V teh dneh tečaja pa sem spoznal, da sem potreboval le nekaj malega notranjega ali pa tudi zunanjega miru in ob prijetnem vodenju ob pomoči določenih tehnik, sem se prijetno in kmalu umiril in 'našel' samega sebe. Svoje trenutno počutje bi lahko primerjal z izkušnjo 3 tedenskega brezskrbnega dopusta. Vesel sem, da sem se udeležil tega tečaja in se bom trudil nadaljevati z delom (vaje) tukaj naučenega.

R.

* * *

Tečaj sam je zanimiva izkušnja, ki je do sedaj še nisem doživel. Srečal sem se sicer že z vzhodnimi nauki o zdravem življenju, vendar do sedaj tega še nisem preizkušal v praksi (tudi trije brezmesni dnevi). Mislim, da mi bodo ti trije dnevi razširili obzorje. Priporočal pa bi tečaj vsakemu, ki ga te stvari vsaj malo zanimajo.

U.

* * *

Z vsebino tečaja in izvedbo sem zelo zadovoljna. S konkretnimi preprostimi tehnikami si bom lahko pomagala vsak dan, takoj, tukaj, zdaj. Tudi sama teoretična podpora je bila prilagojena udeležencem. Z vsemi in drug z drugim smo uspeli vzpostaviti prijetne, še kar zelo osebne stike. Človek se kar začudi, kako je možno tako iskreno pogledati nekomu v oči, pa tega nisi uspel čutiti tako dolgo. Mislim, da nas bodo posamezna spoznanja spremljala in se 'pokazala', ko bom v določeni obremenilni situaciji. Če ne bom uspela pravočasno pravilno reagirati, se bom vsaj zavedala tega.

T.

* * *

Priznati moram, da sem bil prvi dan, torej v petek, nad potekom presenečen. Nisem vedel, kaj se bo dogajalo, torej nisem pričakoval nič posebnega. Ko pa sem po prvem dnevu ugotovil, da je osnova dihanje, sem bil kar malo razočaran. Klub temu pa je drugi dan, sobota, in vse kar je bilo ponujeno ob samem skupinskem delu, torej hrana, itd., prinesel meni osebno veliko spremembo. Priznati moram, da sem zaznal oziroma spoznal, da je še cela vrsta področij, ki jih ne poznam, ali pa se jim nisem hotel nikoli posvečati. Sedaj vidim, oziroma spoznavam, da je teh kar nekaj. Stremel bom za tem, da bom znanja in spoznanja, pridobljena na tečaju, kar se da koristno uporabljal (dnevno).

L.

* * *

Sam tečaj me je po vsebini in samem poteku izredno presenetil ter mi nakazal oziroma pokazal še druge dimenzije v človekovem razvoju ali življenju. Predvsem me je presenetilo dejstvo, da lahko z življenjsko osnovno funkcijo kot je dihanje uravnavaš svoje obnašanje in vedenje v okolju oziroma celo vplivaš na svojo okolico v pozitivnem smislu. Mislim oziroma vem, da mi bo ta izkušnja sigurno dobrodošla v vsakdanjem življenju, predvsem pa v težavah.

S.

* * *

Tale tečajček je bil prav prisrčen, najprej je pripomogel k medsebojnemu spoznavanju, kasneje pa si lahko iz njega izluščil ogromno pozitivnih življenjskih smernic, katere si prej celo zanemarjal. Priporočil bi ga ne le svojim nadrejenim šefom, katerim bi po moje maksimalno koristil, temveč tudi svojim najbližjim. Prav gotovo bom sam sodeloval na srečanjih in se z vajami posvečal samemu sebi, saj pri tem ne dvomim v sam program. Prav je, da povem, da sem od tega tečaja odnesel veliko več kot sem pričakoval. Pohvalil bi vodstvo tečaja; K. in V., ki sta po mojem vložila veliko truda in energije za tale tečajček.

B.

* * *

Tesnoba prve ure, ki sem jo prebil s tujci (meni nepoznanimi ljudmi), se je že drugi dan spremenila v prijeten občutek, ki se je še stopnjeval tretji dan druženja. Doživetje je bilo prijetno, saj sem pričakoval drugačno podajanje teme in vsebine.

B

* * *

Pozitivno je že seveda to, da je služba (MNZ) pričela razmišljati o potrebi po seminarju za 'PROTISTRESNE SITUACIJE', kajti v POLICIJI so dejansko POLICISTI (tukaj mislim vse OPERATIVNE SLUŽBE) pod visokimi stresi. Dobro je tudi, da se je pristopilo k prostovoljni izbiri tečajnikov (KDOR TO ŽELI). Tečaj mi je bil všeč in upam, da bo pomagal meni samemu, kot tudi vsem ostalim prisotnim udeležencem. Sigurno pa ga ne morem oceniti po strokovni plati, ker za to nisem usposobljen in zaupam stroki, ki vodi ta tečaj. Je pa verjetno pot do uspeha na tem področju še dolga!

J.

* * *

Tečaj mi je bil všeč v celoti. K. je zelo mirna in lepo vodi in je ta mir prenesla tudi v nas z vajami, kakor tudi s pogovori in razlago raznih pojmov. Čeprav moja prehrana ni vegetarijanska, me pravzaprav ni motilo, da ni mesa. Mislim, da smo si pridobili zelo koristna znanja in se bomo v bodoče lažje soočili z življenjem (brez stresa). Pripomb nimam.

M.

* * *

STROKOVO VODENJE: Brez predsodkov vaju, K. in V. zelo pohvalim, delala sta strokovno in kvalitetno, brez nepotrebnih vrivanj strokovnih izrazov, itd. V času tečaja sem se prepustil programu in ni mi žal, saj odhajam domov kot nov človek poln upanj, želja, volje in energije. Tečaj sam je ena izmed najboljših stvari, kar sem jih v desetletnem stažu doživel. Mislim, da bi morali tako policisti kot starešine opraviti ta tečaj in sicer od prvega do zadnjega. Ravno tako tudi ostali delavci v MNZ-ju.

J.

* * *

Po prvih vajah sem vedel, da seminar ne bo 'prazen' in bom dobil vpogled v razsežnosti, ki mi niso bile še znane v konkretni obliki. Bilo je naporno in prijetno ter sproščujoče, voditelji so pokazali veliko prizadevanja.

V.

* * *

Na protistresni tečaj sem bil pravzaprav določen. Svoje stresne situacije sem do sedaj reševal s stiki s konji. V teh treh dneh, ko je trajal tečaj, sem se čudovito odpočil in bom domov odšel popolnoma miren. Po dolgem času mi je uspelo popolnoma izključiti probleme iz službe, kar mi navadno uspe šele po dveh tednih dopusta. Tečaj bom priporočil tudi nekaterim kolegom v službi, ker mislim, da bodo z znanjem, ki ga tu pridobiš, lažje šli skozi življenje.

U.

* * *

Od tečaja sem pričakoval v bistvu manj, kot pa sem odnesel – pred tečajem sem vse skupaj jemal z veliko rezervo. Spoznal sem, da si lahko s pridobljenim znanjem znatno bolj pomagam v stresnih situacijah in umirim tako telo kot duha, ter razumem določena ravnanja sočloveka, ki me nekako spravi v slabo voljo – ter tako pomagam tudi samemu sebi.

Skratka s tečajem sem zelo zadovoljen in naredil bom svojih 100%, da bom v tem duhu tudi nadaljeval.

S.

* * *

Enkrat en tečaj. Začel sem spoznavati samega sebe oziroma izvor večine mojih problemov. Delno sem spoznal svojo notranjost. Res čudovito, ko spoznaš tudi drugo stran. Priporočal bi, da se tega tečaja udeležijo vsi, saj menim, da prida današnjemu tempu življenja in potrebujemo takšen način sproščanja. Tečaj bom obvezno priporočal sodelavcem in ženi, da se bo otresla tegob, katerih sem se otresel jaz v teh dveh dneh tečaja. Vsa pohvala obema vodjema tečaja in pa osebi na MNZ, ki je privolila tabu temo v policiji.

R.

* * *

S seminarjem sem izredno zadovoljen. Mislil sem, da je v celoti uspel. Osebno se je moje stanje izboljšalo. Sem bolj sproščen, ne stiska me več v prsah in drugače gledam sam sebe oziroma sem spoznal sam sebe. V celoti gledano sem bolj sproščen. Smatram, da bi tudi drugi policisti oziroma delavci, ki vsak dan živijo s stresom, morali opraviti ta seminar, kajti lažje bodo živeli.

S.

* * *

Neprijetni: Tehnike dihanja so precej naporene in je velikokrat obstajala želja, da bi bilo čimprej konec... Popolnoma odveč mi je bila vaja gledanja, ker mi je bila zelo neprijetna – ne vem, kako bi bilo še drugič, če bi bila? Razgibalne vaje so se mi zdele naporene.
Prijetni: Krasni nasveti, ki mi bodo prišli prav v življenju !!! Zelo veliko sem zvedel o človeški psihologiji !!! Naučil sem se obvladati svojo jezo !!! Ocena: 9

M.

* * *

K. in V. ne vem, kako naj se Vama zahvalim. Mislil sem, da sem se imela nazadnje tako lepo, neobremenjeno in brezskrbno samo takrat, ko sem bila punčka. S tečaja odhajam polna pozitivne energije, koraki za naprej bodo pa sigurno še bolj stabilni. Veliko sta naredila zame.

N.

* * *

Tečaj mi je pomagal predvsem bolj spoznati samega sebe. Kako bom to prenesel v prakso, bomo videli.

Z.

* * *

Delo zaposlenih v policiji vsakodnevno vsebuje veliko stresnih situacij. Te stresne situacije so sicer zelo različne od delovnega mesta, ki ga opravljamo, vendar se lahko čisto vsak izmed nas spomni kakšne izmed situacij. Mene osebno v stresne situacije spravljajo v glavnem kršitelji cestno prometnih predpisov. Od tega seminarja pričakujem, da mi bo v teh primerih lažje ohraniti 'hladno kri', s tem pa bom tudi prihranil delo svojim šefom. O samem seminarju, kateri je potekal tri dni v Gotenici, pa lahko povem, da je nekaj popolnoma nevsakdanjega. Seveda upam, da bo čimveč mojim sodelavcem omogočen takšen seminar.

M.

6 SKLEPNE MISLI

Po izvedbi 6-ih protistresnih programov, smo z anketo želeli izmeriti nekatera stališča udeležencev. Zanimalo nas je predvsem, kako udeleženci ocenjujejo tečaj, ali bi ga priporočili sodelavcem in svojcem, kako vpliva protistresni program na tečajnike ob zaključku tečaja in po daljšem obdobju, ali pridobljeno znanje in tehnike uporabljajo v vsakdanjem življenju, kaj so vzroki, da ne uporabljajo znanja in tehnik in kaj predlagajo za izboljšanje izvedbe programa.

Rezultati anketiranja so pokazali, da visok odstotek udeležencev protistresnega programa priporoča sodelovanje v programu tudi drugim sodelavcem; ocene o primernosti vsebine programa, izvedbi in praktični uporabi za zmanjšanje stresa so bile zelo pozitivne in potrjujejo potrebo po takšnem usposabljanju. To je tudi dovolj velik razlog za nadaljevanje tovrstnega usposabljanja v policiji in hkrati motiv za izvajalce. Do polletja 2000 je bilo izvedenih že 12 začetnih in en nadaljevalni tečaj, na katerih se je izpopolnjevalo 267 delavcev policije.

Izsledki študij o vzrokih in posledicah stresa kažejo, da je potrebno ljudi vse bolj usposablјati, da se zavejo stresnih situacij in znajo temu primerno ukrepati, da so posledice za njihovo zdravje čim manjše. Zanimanje za tovrstno usposablјanje v policiji je precejšnje, kar je bilo razvidno iz prijav policistov iz posameznih organizacijskih enot, finančna sredstva pa so omejena.

Glede na dosedanje delo in okoliščine bi bilo potrebno opraviti še določene naloge in sicer izdelati kriterije za izbiro tečajnikov, ki so bolj izpostavljeni stresnim situacijam v policiji; k izbiri kandidatov pristopiti selektivno, pri čemer pa je potrebno upoštevati dejstvo, da je udeležba na tečaju prostovoljna; izvesti primerjalno študijo učinkovitosti protistresnega programa; glede na pripombe iz ankete prilagoditi program glede na časovne in finančne možnosti; izdelati program o številu tečajev, udeležencih in potrebnih finančnih sredstvih ter jih vnesti v letni plan izobraževanja, izpopolnjevanja in usposablјanja ter glede na omejena sredstva ugotoviti možnosti zagotavlјanja sredstev iz drugih virov.

Nedvomno je vodstvo policije naredilo ustrezen korak s podporo izpopolnjevanja na tem področju, ki pa ga bo potrebno razvijati naprej in dograditi v dobro policistov, policijske organizacije in državlјanov.

LITERATURA

1. Anson, R. H. (1990) Policijski stres u profesionalnom kontekstu. *Izbor*, 123-131.
2. Brown, J. (1998) Stres in višji policijski menedžerji v Veliki Britaniji. V: *Preučevanje in primerjalni vidiki policijske dejavnosti v svetu*. Ljubljana: Visoka policijsko-varnostna šola, (s. 140-151).
3. Elaine, C. (2000) Wake up call. *Police review*, 108, 19-20.
4. Hallenberger, F. (1998) Polizeiliche Beanspruchung: Ein Plaedoyer fuer polizeiliche Supervision. *Die Polizei*, 5, 150-156.
5. Hirsh, R. M. (1999) Peer support training and its place in the NYPD. *The Police chief*, 66, 22-23.
6. Marn, Golob, J. (2000) Stres v upravnih enotah obalno kraške regije. *Javna uprava*, 36, 191-208.
7. MacNally, V. (1999) The FBI's critical incident stress. *FBI law enforcement bulletin*, (2), 20-25.
8. Meško, G. (1999) Občutki ogroženosti, strah pred kriminaliteto in policijsko preventivno delo. *Varstvoslovje*, 30-34.
9. Selič, P. & Umek, P. (1993). Psihohigienska dejavnost - nujna skrb za policiste. V. *Policija na prehodu v 21 stoletje* (s.88-106).
10. Selič, P. (1999). *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
11. Selič, P. (1994). Poravnavanje s stresom (coping). V: *Zbornik strokovno znanstvenih razprav*. Ljubljana. Višja šola za notranje zadeve (s. 200-222).
12. Selič, P. & Umek, P. (1994). Dejavniki zadovoljstva pri delu v organih za notranje zadeve. *Revija Policija*, (1-2), 31-46.
13. Selič, P. (1994) Stres pri delu policistov na severni meji. *Revija Policija*, (3-4), 130-150.
14. Selič, P. & Umek, P. (1994) Analiza stresnih dejavnikov v policiji in preprečevanje njihovega vplivanja. V: *Dan raziskovalne enote*. Ljubljana: Višja šola za notranje zadeve (s. 35-41).
15. Umek, P. (1991) Stres v policiji. V: *Zbornik strokovno znanstvenih razprav*. Ljubljana: Višja šola za notranje zadeve, (s. 72-87).
16. Yachnik, M. & Honig, A. (2000) Organizational consultant program take aim at officers' stress. *The Police chief*, 67, 104-106.
17. http://med.over.net/za_bolnike/bolezni_clanki/stres_clanek_1.htm 30.5.2001
18. http://med.over.net/fidifarm/zdravstveni_vodnik/stres.htm 30.5.2001

Hedviko Višnikar, diplomirani organizator dela-informatik, višji inšpektor - podsekretar v Generalni policijski upravi, Oddelku za nadzor policije.

Po končani osnovni šoli je 1975 leta končal kadetsko šolo za miličnike in pričel delati kot policist pripravnik na PM Litija, zatem napredoval do vodje varnostnega okoliša in leta 1986 pričel študij na višji šoli za NZ. V letu 1988 je diplomiral z izdelavo diplomske naloge na področju praktične uporabe programskega paketa DW3 na policijskih postajah. Delal je kot pomočnik in namestnik komandirja na isti PP. Leta 1992 je pričel z delom v tedanji upravi policije MNZ na področju organizacije dela in kadrovskih zadev ter zatem v kadrovski službi MNZ kot vodja sektorja za organizacijo in informatiko. Ob delu je leta 1995 diplomiral na Fakulteti za organizacijske vede Kranj smer informatika.

Gorazd Meško je doktor socialnopedagoških znanosti, docent za kriminologijo, predstojnik raziskovalne enote in katedre za kriminalistiko na Visoki policijsko-varnostni šoli v Ljubljani. Dr. Meško je sodelavec na Fakulteti za družbene vede (Mirovne študije), na Pedagoški fakulteti (oddelek za socialno pedagogiko) Univerze v Ljubljani in na Fakulteti za kriminalistiko, Univerza v Sarajevu, BiH. Njegova raziskovalna dejavnost je povezana s problemi preprečevanja kriminalitete, strahu pred kriminaliteto in ustvarjanja podobe družbenih problemov.

Evaluation of Anti Stress Program for Police Officers

The anti-stress program is one of the more recent measures to establish a preventive model of psycho-hygiene maintenance activity within the Slovenian police. To assess its execution so far, the authors put together a questionnaire and gave it out to all the participants of the program. They evaluated adequacy of its contents, its execution and its usefulness to police officers. The majority of those who filled in the questionnaire evaluated in very favorable terms the contents of the program, its usefulness for police work and its execution for the participants could actively participate and thus gain direct experience. Based on such favorable assessment of the program by said participants, the authors are of the opinion that this kind of anti-stress training is a very welcome component of psycho-hygiene maintenance activities in the Slovenian police.

UDK: 159.9: 351.74

Keywords: stress, distress, eustress, anti-stress program, preventive model of psycho-hygiene, stressor, breathing techniques, meditation, self-recognition.