



**TATO, DLACZEGO  
tak się martwisz?**  
przecież jesteś  
ratownikiem medycznym

*Z dedykacją dla Tusi i wszystkich innych Super Dzieciaków  
oraz ich ratowniczych Super Ojców i Super Mam*



Cześć, mam na imię Marta i mam 6 lat. Wszyscy w domu mówią do mnie Tusia. Uwielbiam psy, konie i klocki Lego. Potrafię sama zrobić mebelki dla lalki! Super, co?

Moja rodzina to mama i tata, wujek i ciocia. Mama i wujek pracują na kolei, a ciocia jest nauczycielką.

Mój tata ma na imię Bartek i jest **ratownikiem medycznym!**



Mój tata ratuje ludzi, którzy nagle zachorowali. Jeździ też karetką żeby pomagać, jeśli komuś przydarzy się wypadek.

Opatruje rany, wiezie pacjentów (czyli chorych ludzi) do szpitala. Czasami pomagają mu policjanci albo strażacy - na przykład kiedy trzeba kogoś po wypadku wyjąć z samochodu albo z innego miejsca, do którego trudno się dostać.

To bardzo trudna praca, bo trzeba nie bać się krwi i umieć zrobić zastrzyk. Brrr! Nie lubię zastrzyków!



Kiedyś tata wrócił do domu z podbitym okiem! Bardzo się przestraszyłam i mama też!

Tata powiedział, że udzielał pomocy jakiemuś panu, który wypił za dużo alkoholu, a ten pan go zaatakował i uderzył.

Słyszałam, jak tata rozmawiał później przez telefon z kolegą o tym, że ten pan miał nóż i chciał zrobić ratownikom krzywdę...

Bardzo się martwię, że jakiś człowiek zrobi mu kiedyś krzywdę. Martwię się też o tatę, bo musi mu być bardzo przykro, kiedy chce pomóc, a ktoś go bije...



Tata czasami zachowuje się dziwnie... Kiedy coś do niego mówię to wydaje mi się, że mnie nie słyszy. Siedzi i patrzy przed siebie, albo na telefon, ale nic z tym telefonem nie robi...

Muszę wiele razy do niego mówić, żeby zwrócił na mnie uwagę. Potem tłumaczy mi, że się „zawiesił” na chwilę. Nie rozumiem co to znaczy, ale tata wygląda wtedy, jakby myślał o czymś. Chyba myśli o czymś smutnym, bo nigdy się wtedy nie uśmiecha.



Lubię jeździć samochodem z tata, bo wtedy słuchamy muzyki i razem śpiewamy. Niestety, nie zawsze jest fajnie – zwłaszcza kiedy tata głośno zwraca innym kierowcom uwagę i mówi, że nie umieją jeździć albo krzyczy na nich...

Kiedyś nawet się zatrzymał i wysiadł z samochodu, a potem kłócił się z jakimś panem, który zajechał mu drogę. Używali bardzo brzydkich słów i to nie było fajne.

Przestraszyłam się i tata zaraz mnie przytulił. Bardzo trzęsły mu się ręce. Powiedział, że w pracy widzi dużo wypadków i złości się, kiedy ktoś jeździ nieostrożnie.



Mój tata dużo śpi i często po pracy jest bardzo zmęczony.

Są też takie dni, że kiedy się bawimy to tata się nie odzywa, albo prawie się nie śmieje i jest jakiś inny.

Czasami pytam go, co mu się stało i wtedy odpowiada, że miał ciężki dyżur.

Jest mi przykro, kiedy chcę się z nim bawić, a on mówi, że musi chwilę odpocząć...



Kiedy jechaliśmy pociągiem, chciałam pokazać tacie super widok za oknem, ale tata nie chciał spojrzeć. Nie wiedziałam dlaczego...

Tata powiedział tylko, że kiedyś widział w podobnym miejscu ranną panią, której nie dało się już pomóc.

Spojrzał za okno, bo go bardzo poprosiłam, ale później ręce mu się trochę trzęsły, jakby zobaczył jakiegoś potwora, a nie jezioro! Chyba coś mu się przypomniało...





Czasami kiedy budziłam się w nocy widziałam, że tata nie śpi. Siedział i oglądał telewizję, robił coś przy komputerze albo bawił się telefonem.

Kiedy go pytałam czemu jeszcze nie śpi to mówił, że czasem nie lubi spać i wtedy przed pójściem do łóżka musi „zająć czymś głowę”.

Dziwne... Ja nigdy nie musiałam zajmować głowy niczym przed spaniem...



Tata i mama często się kłócili. Naprawdę często. I wcale nie o jakieś ważne rzeczy, tylko o bardzo małe – o bałagan albo to, że tata bardzo rzadko jest w domu.

Tata często po kłótni wychodził z domu, mama krzyczała i płakała, a mi było bardzo smutno.

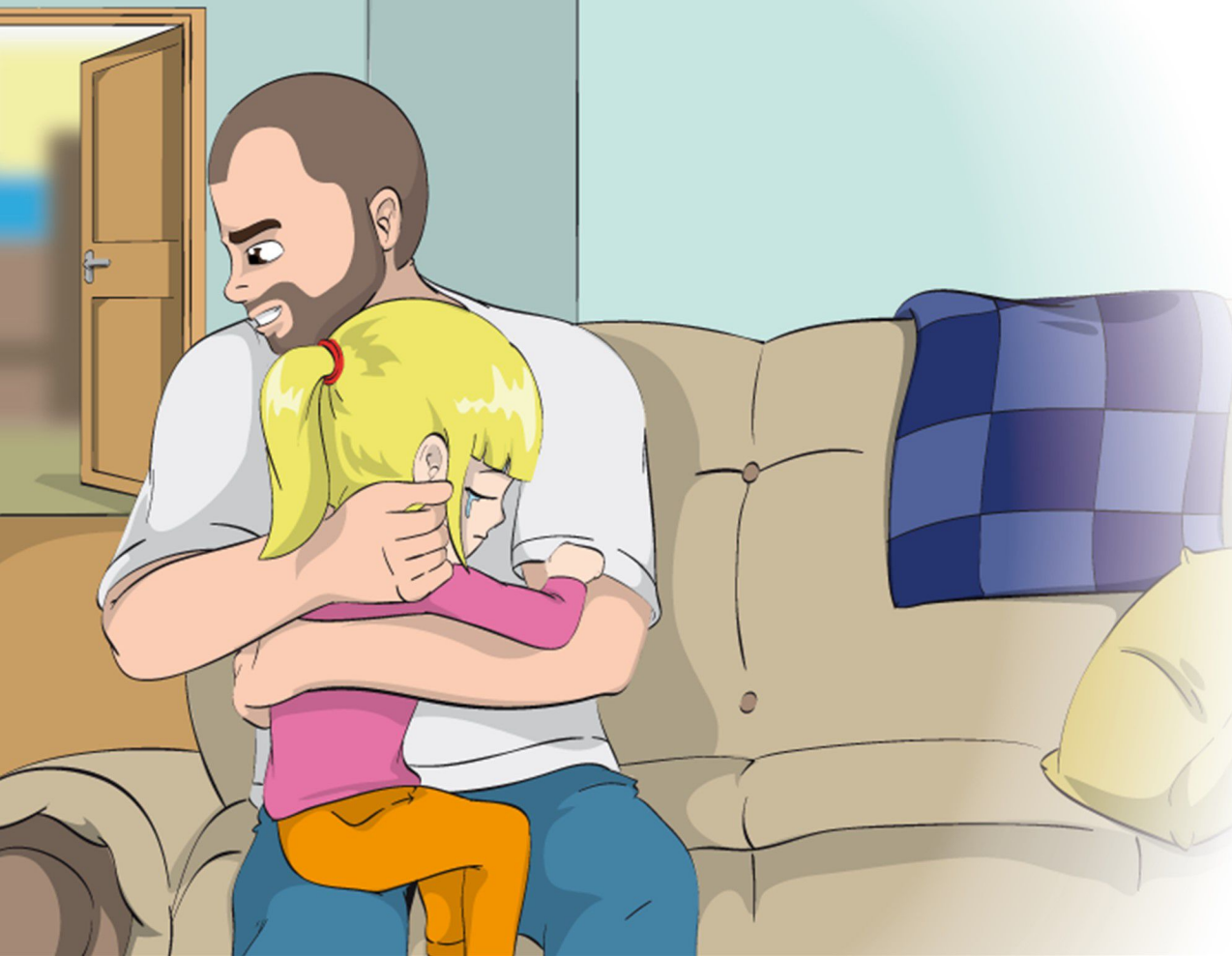
Kiedyś pokłócili się tak bardzo, że przestali już mieszkać razem. Było mi strasznie, strasznie przykro i bardzo się bałam, że nie będziemy już rodziną, a bardzo kocham tatę!



Razem z mamą i tatą byliśmy u pana psychologa, który powiedział, że tata zachowuje się w taki sposób przez rzeczy, które widział w pracy.

Ratownicy medyczni mają bardzo trudną pracę i odczuwają STRES. Czasami, kiedy ratownik bardzo się czegoś przestraszy, zostanie napadnięty albo widzi straszny wypadek, tego stresu jest za dużo. Wtedy ratownik może zacząć się szybciej denerwować, jest częściej smutny, przestraszony albo ma koszmary w nocy, bo przypominają mu się różne rzeczy, które widział w pracy.

Teraz już rozumiem, czemu tata nie mógł spać i złościł się na kierowców!



Pan psycholog powiedział też, że czasami rodzice się kłóca i to jest normalne. Niestety, czasami nie są w stanie się pogodzić i wtedy przestają razem mieszkać, albo już nie chcą być mężem i żoną - to się nazywa rozwód. Dzięki temu mogą odpocząć, poczuć się lepiej i znów znaleźć osoby, z którymi będzie im dobrze i bezpiecznie.

Po tej rozmowie tata i mama długo rozmawiali. Tata wziął mnie na kolana i powiedział, że bardzo mnie kocha. Ja powiedziałam, że jest mi smutno, bo tata już z nami nie mieszka, ale bardzo się cieszę, że już nie kłóci się mamą jak wcześniej.



Teraz odwiedzam tatę co jakiś czas. Z nami mieszka wujek Adam, a mój tata mieszka z ciocią Anią. I mają dwa śmieszne psy: Bunię i Borysa!

Ciocia mówi, że tata bardzo lubi chodzić z psami na spacer i bawić się z nimi – to jego sposób na stres po pracy.

Powiem Wam, że wcale mu się nie dziwię! Jak bym miała takie psy to chyba nie umiałabym być smutna. Są takie pocieszne!



Wszyscy staramy się pomagać tacie radzić sobie ze stresem, chociaż to wcale nie jest łatwe.

Zdarzało się, że mój tata zapominał o bardzo wielu rzeczach, które miał zrobić, a potem było mu przykro, jeśli zapomniał o czymś ważnym. Teraz ciocia robi dla niego listę na dużej tablicy w kuchni, żeby tacie łatwiej było o wszystkim pamiętać.

Ja też obiecałam, że będę mu przypominać o różnych rzeczach i zrobiłam nawet naklejki-przypominajki, które można przyczepić w różnych miejscach w domu. Fajny pomysł, nie?



Ostatnio byłam z tatą w sklepie i widzieliśmy jak jakiemuś panu robi się słabo. Trochę się przestraszyłam, ale tata udzielił mi szybko pomocy i wezwał pogotowie.

Pan poczuł się trochę lepiej, a za chwilę przyjechała karetka, żeby zabrać go do szpitala. Patrzyłam jak mój tata z kolegami rozmawiają o tym co się stało, a później ratownik przybił mi piątkę!

Wiecie co? Gdyby nie to, że kiedyś będę weterynarzem, to chciałabym zostać ratownikiem. Jestem bardzo dumna z taty!  
**Ratownicy są naprawdę super!**

## **Drogi Tato w pomarańczowym mundurze!**

Ta część bajki jest dla Ciebie.

**Poważne wypadki, katastrofy, pobicia, zgwałcenia, przemoc domowa, bycie świadkiem śmierci (w szczególności dziecka), narażenie na makabryczne widoki i bezsilność, gdy pomoc okazuje się nieskuteczna...** to tylko przykłady zdarzeń związanych z doświadczeniem zagrożenia życia lub zdrowia. To specyficzny rodzaj stresorów - zdarzenia traumatyczne. Nawet jeśli nie doświadczyłeś ich sam, zapewne w swojej pracy wiele razy miałeś okazję widzieć zdarzenia, o których myślałeś, że nigdy nie powinny się wydarzyć.

Uczestnictwo w zdarzeniu traumatycznym wpływa na wiele obszarów funkcjonowania: odczuwalne zmiany w sferze emocji i funkcjonowaniu poznawczym (problemy z koncentracją i pamięcią) zwykle przekładają się na widoczne dla otoczenia zmiany w zachowaniu. Zdarza się, że skutki zdarzenia utrzymują się przez dłuższy czas i nie słabną, chociaż wydaje nam się, że czas powinien leczyć rany...

Zmiany związane z doświadczeniem zagrożenia manifestują się najczęściej:

- gwałtownymi wahaniami nastroju,
- nadmierną czujnością i impulsywnością,
- występowaniem „reakcji startowych” – przestraczem w reakcji na nagłe bodźce,
- pobudzeniem, którego skutkiem jest utrudnione zasypianie i utrzymanie snu, a także problemy z kontrolą złości i zachowania agresywne,
- występowaniem flashbacków i nawrotów natrętnych wspomnień, od których trudno się uwolnić,
- nasilonym lękiem w sytuacjach kojarzących się z traumatycznym doświadczeniem,
- silnymi reakcjami fizjologicznymi na samą myśl o zdarzeniu,
- koszmarami sennymi,
- izolowaniem się od otoczenia i utratą wcześniej posiadanych zainteresowań,
- poczuciem wyobcowania i niezrozumienia,
- unikaniem myśli, osób i miejsc związanych (niekoniecznie bezpośrednio) z traumą,
- unikaniem myślenia i mówienia o przyszłości,
- problemami z pamięcią i koncentracją,
- zmniejszonym lub zwiększonym apetytem...



**Odczuwane zmiany mogą prowadzić do podejmowania prób „samoleczenia” za pomocą środków psychoaktywnych, a nawet do prób samobójczych!**

Czujesz, że w Twoim życiu miało miejsce zdarzenie, podczas którego było zagrożone Twoje lub czyjeś życie albo zdrowie, a Ty czuleś się kompletnie bezradny i przerażony?

**PTSD, czyli zaburzenie stresowe pourazowe** to tylko jedno z możliwych następstw sytuacji traumatycznych, doświadczanych przez zawodowych „pomagaczy”.

Jeśli zastanawiasz się, czy ten problem dotyczy również Ciebie albo kogoś z Twojej rodziny, czujesz silne napięcie albo coraz częściej sięgasz po alkohol, żeby odpocząć od problemów – **KONIECZNIE POSZUKAJ POMOCY!**

Udaj się do specjalisty: psychologa lub psychiatry: wspólnie sprawdzicie, jaka forma pomocy będzie dla Ciebie najwłaściwsza i znajdziecie sposób na rozwiązanie nawet najbardziej poplątanej sytuacji. Porozmawiaj też z bliską Ci osobą, do której masz zaufanie. Nie chcesz na razie martwić rodziny - zadzwoń do kumpla, znajomego, kogokolwiek...

Wiemy, że pewnie chciałbyś ze wszystkim radzić sobie sam, ale pamiętaj, że wsparcie jest niezwykle ważne w procesie radzenia sobie z kłopotami.

Osoby doświadczające przewlekłego stresu zawodowego często zaniedbują swoje podstawowe potrzeby. Spróbuj choć troszkę zadbać o sposób, w jaki się odżywasz i zwiększyć ilość snu przynajmniej do minimalnych 6 godzin. Jeśli masz problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu - koniecznie odwiedź lekarza.

W razie czego pamiętaj, że jest wiele miejsc, do których możesz się udać. Nie jesteś sam.

**Trzymaj się! Dziękujemy za Twoje poświęcenie!**



**Autorzy:** Anna Jastrzębska, Bartłomiej Matyszewski

**Ilustracje:** Piotr Stelmaszczyk

**ISBN:** 978-83-957057-1-7

**Pracownia Psychologiczna SURGE**  
Warszawa, 2020

**Projekt „Tato, dlaczego tak się martwisz?”** to seria bajek terapeutycznych dla dzieci przedstawicieli służb mundurowych i ratowniczych dotkniętych zespołem stresu pourazowego (PTSD). Każda bajka jest opowiadaną z perspektywy dziecka niezwykłą historią rodziny borykającej się ze skutkami stresu zawodowego doświadczanego przez ojca.



**Anna Jastrzębska**

Psycholog, specjalista interwencji kryzysowej. Od wielu lat zajmuje się zawodowo problematyką zaburzeń postraumatycznych i stresu zawodowego w służbach mundurowych i ratowniczych.



**Bartłomiej Matyszewski**

Ratownik medyczny w stołecznym pogotowiu. Instruktor pierwszej pomocy z wieloletnim stażem. Student pielęgniarstwa. Wiceprezes Zarządu Fundacji FORTIOR. Streetworker w skierowanym do osób dotkniętych bezdomnością projekcie Medycy na Ulicy. Tata małej Marty i pańcio dwóch wiecznie głodnych mopsów.



ISBN 978-83-957057-1-7



9 788395 705717



[www.pracownia-surge.pl](http://www.pracownia-surge.pl)