Autorzy: Anna Jastrzębska, Szymon Głuszek Ilustrator: Piotr Stelmaszczyk

TATO, DLACZEGO tak się martwisz?

przecież jesteś policjantem

Z dedykacją dla wszystkich Super Dzieciaków

oraz ich policyjnych Super Ojców i Super Mam

Cześć, mam na imię Serafin i mam 6 lat. Oto moja rodzina!

Mama ma na imię Marzena i jest Panią domu. Mam też rodzeństwo - mój młodszy o rok brat nazywa się Samuel, a moja mała siostrzyczka Anastazja ma dopiero 6 miesięcy i nazywamy ją Ananaskiem albo Ptysią.

Mój tata ma na imię Szymon i jest **policjantem**.

Mój tata ma ciężką pracę, a właściwie służbę, bo dba o to, żeby wszyscy byli bezpieczni.

Policjant musi łapać i karać przestępców (czyli ludzi, którzy łamią prawo), a czasami dać komuś mandat za złe zachowanie. Policjanci jeżdżą też na miejsca wypadków.

To trudna i niebezpieczna praca, a podczas służby policjanci muszą być bardzo odważni i cały czas czujni!

Tata czasami jest jakiś dziwny i smutny, kiedy wraca z pracy. Nie chce się z nami bawić czy wyjść na spacer. Woli być sam i oglądać telewizję. Mówi że „nie chce myśleć”. Nie rozumiem tego, bo przecież myślenie jest fajne!

Mama mówi nam, że tata musi odpocząć, ale ja chciałbym, żeby bawił się z nami, a nie tylko siedział przed telewizorem…

Kiedyś bawiłem się z Samuelem, bardzo głośno się śmialiśmy i było sporo hałasu.

Nie chcieliśmy zrobić nic złego, ale tata się zdenerwował i strasznie na nas nakrzyczał. Nie rozumieliśmy dlaczego...

Czasem tak właśnie jest – tata szybko się denerwuje i krzyczy bez powodu, ale zaraz potem nas przeprasza, przytula i mówi, że to nie nasza wina.

Czasami gdy jedziemy samochodem tata mówi, że ludzie robią różne rzeczy niewłaściwie albo łamią przepisy i bardzo go to denerwuje.

Zwraca innym kierowcom uwagę i nie zawsze jest miły. Czasem krzyczy przez otwarte okno i zaczyna się kłótnia...

Nie lubimy, kiedy tak się dzieje, bo potem tata długo jest zdenerwowany i mruczy coś pod nosem.

Kiedyś tata wrócił bardzo przestraszony z pracy i widzieliśmy z bratem jak po cichu rozmawia z mamą.

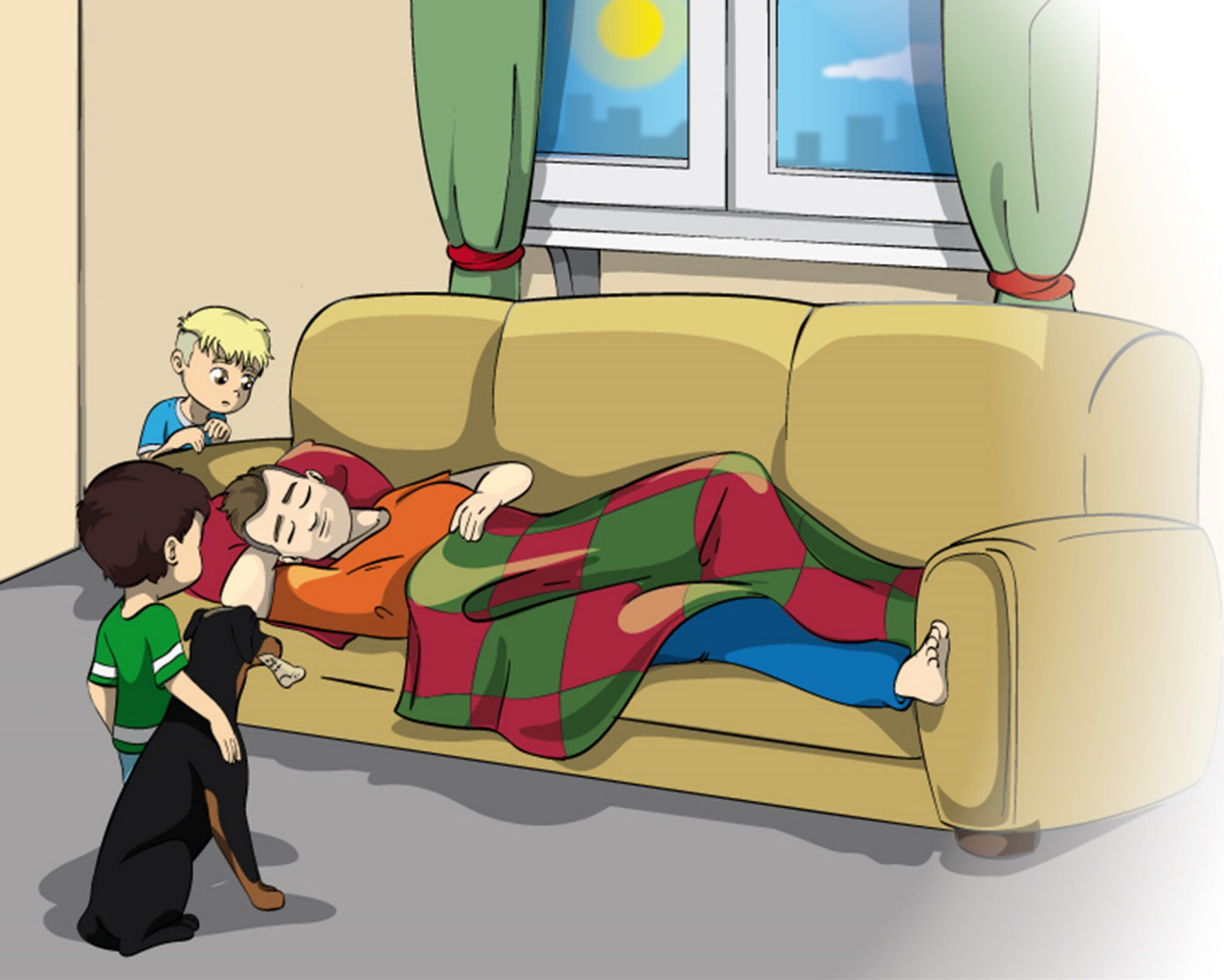
Opowiadał, że ktoś chciał porazić go prądem! Mówił bardzo cicho, jakby nie chciał, żebyśmy słyszeli. Pewnie nie chciał, żebyśmy się martwili...

Powiedziałem mu, że boimy się, że może zostać pobity albo zastrzelony, kiedy będzie na służbie. Mocno mnie wtedy przytulił.

Czasami, gdy tata wraca z pracy jest bardzo dziwny, smutny i nie odzywa się do nas.

Patrzy na nas czasem i lecą mu łzy, ale nie chce nam powiedzieć co się stało. Wtedy mama mówi, że tata jest smutny, bo dziecku w naszym wieku stała się krzywda i tata mu pomagał, albo musiał poinformować jakąś rodzinę o złych rzeczach które stały się ich bliskim.

Smutno mi, kiedy tata płacze. Chciałbym mu pomóc, ale nie wiem jak.



Tata bardzo często jest zmęczony po pracy i śpi w dzień. To trochę dziwne, bo wszyscy śpimy w nocy.

Zdarza się, że szybko się budzi i wygląda jakby się czegoś bardzo przestraszył albo śniło mu się coś złego. Potem długo chodzi po domu i sprawdza, czy wszystkie drzwi na pewno są zamknięte.

Wyjaśnił mi, że to dlatego, że w pracy często widzi złodziei i chce się upewnić, że wszyscy jesteśmy bezpieczni.

Czasem tata nie może zasnąć i bardzo długo siedzi przed komputerem albo pije piwo.

Mama jest wtedy zdenerwowana i mówi, że nie powinien tak robić, ale tata jej odpowiada, że go to uspokaja. Wtedy najczęściej zaczynają się kłócić...

Nie lubię, kiedy rodzice się kłócą. Chciałbym wtedy coś zrobić, ale nie wiem co. Po jednej z kłótni mama powiedziała tacie, że muszą koniecznie poszukać pomocy.

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

Policjanci mają trudną pracę i odczuwają STRES. Czasami, kiedy policjant bardzo się czegoś przestraszy, zostanie napadnięty albo widzi groźny wypadek, tego stresu jest za dużo.

Przez stres policjant może się szybciej denerwować, jest częściej smutny, przestraszony albo podejrzliwy, bo cały czas martwi się o siebie i swoją rodzinę. Zupełnie tak jak tata!

Po tej rozmowie tata wziął mnie na kolana i powiedział, że jest mu bardzo przykro, bo często nie ma go w domu. Bardzo dużo czasu poświęca swojej służbie, często pracuje w nocy, w święta, a nawet w Boże Narodzenie i Nowy Rok. Kiedyś nie udało mu się być w domu, kiedy miałem urodziny...

Tata płakał, a ja go przytuliłem i powiedziałem, że chciałbym żeby był częściej w domu z nami, ale rozumiem, że czasem musi być gdzie indziej i jestem dumny z tego, że jest policjantem.

Pani psycholog wyjaśniła, że mogę pomagać tacie w trudnych dla niego sytuacjach i dzięki temu będzie mu łatwiej radzić sobie ze wszystkim, co spotyka go w pracy.

Tata nie lubi chodzić w miejsca, gdzie jest dużo ludzi. Teraz już wiem, że boi się spotkać różne osoby, o których wie, że robią złe rzeczy i chce nas ochronić.

Kiedy byliśmy ostatnio w sklepie i tata znów zaczął się denerwować wziąłem go za rękę i powiedziałem, żeby się nie martwił. Uśmiechnął się i powiedział, że bardzo mnie kocha.

Zdarzało się, że mój tata zapominał co mówi do niego mama o różnych rzeczach, które powinien zrobić, a potem oboje złościli się na siebie. Pani psycholog powiedziała nam, że osoby, które wykonują trudną pracę, mogą mieć problemy z pamięcią.

Wpadliśmy z mamą na pomysł, że będziemy wszystko zapisywać! Teraz tacie jest dużo łatwiej o wszystkim pamiętać. Okazało się, że lista zakupów to super pomysł - tata czuje się znacznie pewniej, a mama nie denerwuje się, że brakuje mleka do płatków.

Wszyscy staramy się pomagać tacie radzić sobie ze stresem, chociaż to wcale nie jest łatwe. Tata częściej z nami rozmawia i tłumaczy dlaczego źle się czuje. Dzięki temu wiemy, że to nie nasza wina i mniej się martwimy.

Ostatnio tata miał dzień wolny i udało nam się go spędzić wspólnie – poszliśmy do ZOO. Tata śmiał się, że ZOO to jedyne miejsce, gdzie nie należy chodzić po zebrze. Było naprawdę super! I wiecie co? Jak dorosnę chcę zostać policjantem – tak, jak mój tata!

Drogi Tato w niebieskim mundurze!

Ta część bajki jest dla Ciebie.

Poważny wypadek, pobicie, rozbój, zgwałcenie, przemoc domowa, udział w działaniach zbrojnych, atak o charakterze terrorystycznym, narażenie na makabryczne widoki... 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 koncentracią 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”* – przestrachem 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 czułeś 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 odżywiasz 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 Twoją służbę!

Autorzy: *Anna Jastrzębska, Szymon Głuszek*

Ilustracje: *Piotr Stelmaszczyk*

ISBN: 978-83-957057-**0**-0

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 potraumatycznych i stresu zawodowego w służbach mundurowych i ratowniczych.

St.sierż. Szymon Głuszek
Policjant Ogniwa Patrolowo- Interwencyjnego jednego z miast powiatowych w województwie kujawsko - pomorskim.
Student Wyższej Szkoły Policji w Szczytnie. Mąż i ojciec trójki dzieci.

ISBN 978-83-957057-0-0
9 788395 705700

SURGE
— pracownia psychologiczna —

www.pracownia-surge.pl