

A szerző célja az, hogy bemutassa egy olyan szervezet tagjainak mindennapjait, akik szolgálatuk alatt folyamatosan küzdenek, azokat a hatásokat, amik a tűzoltókat érik a mentési és a kárelhárítási feladatok végzése alatt, és hogy ezek a terhek milyen hatást gyakorolnak az életükre a későbbiek folyamán.

A téma feldolgozása érdekében a szerző személyes konzultáción vett részt több magyarországi tűzoltóságon, és felmérést végzett az érintett személyek körében. Szakirodalmi kutatásokat végzett, és a szakmai gyakorlata alatt szerzett saját tapasztalatainak birtokában kívánja a tűzoltók pszichés terhelését megvilágítani.

Az olvasó áttekintést kap a témakörrel, ennek köszönhetően képet kap a tűzoltó hivatás mindennapjairól. A szerző rávilágít a tűzoltók pszichés terheiből adódó problémákra, és megoldást próbál nyújtani ezek elkerülésére.

**Kulcsszavak:** tűzoltók, stressz, beavatkozás, stresszkezelés

---

## Bevezetés

---

A GFK<sup>1</sup> (Gesellschaft für Konsumforschung) csoport éves felméréseket végez hazánk lakosságának körében a szakmák iránti bizalom mértékéről. Ezen felmérés alapján a magyarországi lakosság a tűzoltók szakértelmében bízik a leginkább.<sup>2</sup> Azonban kevesen tudják azt, hogy a tűzoltók munkája milyen veszélyeket rejt magában valójában. Az adott beavatkozási helyszínen a külső szemlélő csak azt érzékelheti, hogy szervezetten dolgoznak, határozottan cselekszenek, mentenek. De kevesen gondolnak azokra a terhekre és következményeikre, amik a munka során a tűzoltókat fizikailag, szellemileg és pszichésen érik.

A téma aktualitását az adja, hogy a riasztások száma az elmúlt évek során folyamatosan nő.<sup>3</sup> Ennek a magyarázata az, hogy az ember mindent egyre modernebbé akar tenni,

---

<sup>1</sup> A GFK-csoport a világ negyedik legnagyobb piackutató vállalata.

<sup>2</sup> Piackutatás: szakmák iránti bizalom 2013, <http://piackutatas.blogspot.hu/2013/10/szakmak-iranti-bizalom-infografika.html> (2014. 07. 17.)

<sup>3</sup> Vác Hivatásos Tűzoltó-parancsnokság statisztikái alapján.

újabb ipari létesítmények jelennek meg, gyorsabb autók és motorok száguldoznak az utakon, melyek magukban hordozzák azt a veszélyt, hogy egyre több és tragikusabb baleset történik. Az elmúlt évek során a globális klímaváltozás miatt megváltozott a csapadék mennyiségének térbeli eloszlása, ami szélsőséges időjárási viszonyokhoz vezet. Erősödik a természeti csapások következtében bekövetkező káresetek, katasztrófák súlyossága, ezzel tovább emelkedik a tűzoltókra háruló feladatok száma. Mint elsődleges beavatkozók, a tűzoltók szinte minden tragédiánál, vészhelyzetnél jelen vannak, és próbálnak segítséget nyújtani a veszély elhárításában, a károk felszámolásában.

A fent felsorolt tevékenységekből is látható, hogy sokszor a feladatok a lelki és fizika terhelhetőség határait súrolják. Úgy tapasztaltam, hogy Magyarországon a tűzoltókat érő stresszjelenségek kezelése nem megoldott, és egyáltalán nem fordítanak rá kellő figyelmet. Ennek legfőbb oka, hogy a tűzoltóságok nem tudnak a beavatkozó állomány pszichés helyzetével és felkészítésével foglalkozó szakembereket alkalmazni, hiszen ezt a költségvetésük nem teszi lehetővé. Pedig a stresszhelyzetre való felkészítés és az eredményes megküzdési módok ismerete és alkalmazása elengedhetetlen lenne a tűzoltók számára e hivatás végzése során.

---

## A tűzoltóság helye, szerepe a katasztrófavédelem rendszerében

---

2012. január 1-jétől átalakultak a tűzoltóságok, szervezetenként is az egységes katasztrófavédelem részévé váltak, és a feladataikat új keretek közt végzik. Megszületett a 2011. évi CXXVIII. törvény, amely a katasztrófavédelemről és a hozzá tartozó egyes törvények módosításáról szól. Ennek a törvénynek az volt az egyik célja, hogy a magyar katasztrófavédelmi rendszert átalakítsa. A törvényhozók ezt olyan változások bevezetésével próbálták elérni, hogy növelik az állam, emellett a hivatásos katasztrófavédelmi szervezet szerepvállalását. Ezzel azt kívánják elérni, hogy szakszerűbben és hatékonyabban legyen garantható a Magyarország területén élő lakosság életének és vagyonának a biztonsága, az ország működőképességének folyamatos fenntartása.

E törvény hatályba lépésével a tűzvédelem területén is jelentős változások léptek életbe. Az ország hivatásos tűzoltóságai, amelyek korábban önkormányzati fenntartásúak voltak, a törvénymódosítás következtében állami irányítás alá kerültek. Ennek az intézkedésnek a következtében a katasztrófavédelem helyi szervei a katasztrófavédelmi kirendeltségek lettek, mely szervezetek magukban foglalják a hivatásos tűzoltó-parancsnokságokat és a polgári védelmi irodákat. A tűzoltóság az egyetlen olyan szervezet, mely fő feladatként készenléti szolgálatot lát el annak érdekében, hogy tűzeseteket vagy műszaki mentésnek nevezett káreseményeket felszámoljon. A káresetek jelentős részénél a helyszínre érkező tűzoltók elsődleges beavatkozóként végzik a munkájukat.

## A tűzoltóság feladatai

A tűzoltóságok közszolgálati feladatokat teljesítenek. Alakulásukkor a bajba jutottak megsegítésére hozták létre. Az igaz, hogy az idő múlásával a technikai eszközök modernebbek lettek, és hogy a tűzoltóságok szervezetrendszere kialakult hazánkban is, ám a feladatkörük nem változott.

A tűzoltók elsődleges és legfontosabb feladata az életmentés. A mentés során a tűzoltók arra törekednek, hogy minél előbb megszüntessék, elhárítsák, felszámolják azokat a körülményeket, hatásokat, eseményeket, amelyek a helyszínen tartózkodó embereket közvetett vagy közvetlen életveszélybe sorolhatják. Ahhoz, hogy a bajba jutott személyeket megmentsék, akár anyagi kárt is okozhatnak.

Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy a tűzoltóság a tűzoltási feladatain kívül műszaki mentési és kárelhárítási feladatot is végez. Legyen szó közlekedési és ipari balesetéről, tűz- és robbanásveszélyes helyzetekről vagy akár civilizációs és természeti katasztrófák elhárításáról, a tűzoltók kivonulnak, és a rendelkezésükre álló eszközállománnyal megkezdik a bajba jutott személyek mentését, a károk felszámolását.

A tűzoltóságok szakmai tevékenységüket a tűzvédelmi törvény értelmében a következő alapfeladatok ellátásával végzik: tűzoltás, műszaki mentés, tűz megelőzés és tűzvizsgálat.

A következőkben azt szeretném bemutatni, hogy ezen feladatok milyen tevékenységek elvégzését foglalják magukban. Az 1996. évi XXXI. tűzvédelmi törvény alapján:

*„Tűz megelőzés: a tüzek keletkezésének megelőzésére, továbbterjedésének megakadályozására, illetve a tűzoltás biztosítására vonatkozó, a létesítés és használat során megtartandó tűzvédelmi jogszabályok, szabványok, hatósági előírások rendszere és azok érvényesítésére irányuló tevékenység.*

*Tűzoltás: a veszélyeztetett személyek mentése, a tűz terjedésének megakadályozása, az anyagi javak védelme, a tűz eloltása és a szükséges biztonsági intézkedések megléte, továbbá a tűz közvetlen veszélyének elhárítása.*

*Műszaki mentés: természeti csapás, baleset, káreset, rendellenes technológiai folyamat, műszaki meghibásodás, veszélyes anyag szabadba jutása vagy egyéb cselekmény által előidézett veszélyhelyzet során emberélet, testi épség és az anyagi javak védelme érdekében a tűzoltóság részéről végzett elsődleges beavatkozási tevékenység.*

*Tűzvizsgálat: a tűz keletkezési idejének, helyének és okának felderítésére irányuló tűzvédelmi hatósági tevékenység.<sup>4</sup>*

4 Dr. Szelid Zoltán: Alapfokú tűzoltó ismeretek. BM KOK. Budapest, 2007.



1. kép Tűzoltási feladatok végzése (készítette: Farkas Csaba, 2011, forrás: Váci Tűzoltóság képtára)



2. kép: Műszaki mentésnél végzett beavatkozások (készítette: Farkas Csaba, 2011, forrás: Váci Tűzoltóság képtára)

A fent említett alapfeladatok mellett a tűzoltóságoknak még egyéb feladatokat is el kell látniuk:

- közreműködés különböző káresemények felszámolásában,
- állandó készenléti jellegű szolgálatot tartanak,
- szakhatósági feladatok ellátása,
- tűzvédelmi hatósági feladatok ellátása,
- tűzvédelmi ellenőrzési feladatok végrehajtása,
- együttműködés társszervekkel, hatóságokkal, felettes és érdekvédelmi szervezetekkel,
- együttműködés más tűzoltóságokkal.



3. kép: Tűzvizsgálati helyszínek (készítette: Farkas Csaba, 2011, forrás: Váci Tűzoltóság képtára)

A tűzoltóságok feladatainál fontos azt ismernünk, hogy hazánkban ez a szervezet az egyetlen, amely az esetek döntő többségében elsődleges beavatkozó. A tüzesetekhez, műszaki mentésekhez vonulnak, és emellett feladatkörükhöz tartozik minden, amire más szervezet nem alkalmas, esetleg nem vállalkozik. Azt, hogy ilyen széles feladatkörben tudnak eljárni, a 24 órás szolgálat, a vonulós állomány képzettsége és az alkalmazható erő- és eszközállomány teszi lehetővé. Az, hogy az esetek nagy többségében a tűzoltóság az elsődleges beavatkozó, azzal jár, hogy az ő feladatuk az esemény kezdetekor kialakult helyzet kezelése.

## A tűzoltók napirendje

A tűzoltási és műszaki mentési tevékenységet végző tűzoltók készenléti rendszerben végzik a tűzoltási és műszaki mentési feladatokat. A vonuló állomány tagjai 3 szolgálati („A”, „B”, „C”) csoportban teljesítenek szolgálatot. A készenléti szolgálatot ellátó tűzoltók munkarendje 24/48 órás váltásos rendszerben történik. Ez azt jelenti, hogy 24 órás eltöltött szolgálat után a tűzoltóknak 48 órás pihenőidejük van addig, amíg újra készenléti szolgálatba kell állniuk. Így minden harmadik nap teljesítenek szolgálatot.

A tűzoltósági mindennapok bemutatásának legegyszerűbb módja, ha megvizsgáljuk a napirendjük pontjait. A napirend minden állomáshely napjait alapvetően befolyásoló intézkedés, melyet a helyi parancsnok is csak kevésbé változtathat meg. A vonuló állomány napirendje meghatározott, ám természetesen ez teljesen felborul, ha vonulni kell valamilyen esethez.

A továbbiakban egy tetszőlegesen választott tűzoltóság napirendje kerül bemutatásra:

- 6:00: Ébresztő
- 6.00–6.30: Tisztálkodás, körletrend
- 6.30: A készenlélet átvevő csoport beérkezése, jelentkezés a szolgálatparancsnoknál
- 6.30–6.45: Felkészülés a szolgálatváltásra
- 6.45–7.15: Szolgálatváltás
- 7.15–8.00: Reggeli
- 8.00–12.00: Kiképzési idő a megadott tematika szerint: elméleti vagy gyakorlati foglalkozás, helyismereti foglalkozás, sportfoglalkozás, szerelési gyakorlatok végzése vagy begyakorló gyakorlatok megtartása
- 12.00–13.30: Ebédidő
- 13.30–14.00: Eligazítás, a délutáni teendők kiosztása, megbeszélése
- 14.00–16.00: Karbantartás: különböző szerek és felszerelések karbantartása (a heti karbantartásnak megfelelően), a javítások elvégzése, szertár takarítása, udvar, laktanya karbantartása
- 16.30–18.00: Parancsnoki idő: ismertetni valók közlése, elmaradt foglalkozások pótlása, ha nincs külön feladat, akkor sportfoglalkozáson vesz részt mindenki
- 18.00–19.00: Vacsora
- 19.00–22.00: Szabad program
- 22.00–06.00: Pihenőidő
- 06.00–06.30: Ébresztő, tisztálkodás, körlet rendjének kialakítása, felkészülés a szolgálatváltásra

A készenléti szolgálatot átvevő csoport tagjainak tiszta szolgálati és bevetési ruhában kell megjelenniük. A felvett ruhánál figyelni kell, hogy az évszaknak megfelelő szolgálati ruhát viseljen a munkára jelentkező állomány. A vonuló állomány esetében is megkülönböztetünk hétköznapi és hétvégi napirendet. Ezek között annyi eltérés van, hogy a hétköznapi elméleti és gyakorlati foglalkozások helyett hétvégén a technikai eszközök és felszerelések heti karbantartásában meghatározott feladatok elvégzése, a szerek és a laktanya takarításának végrehajtása a fő feladat.

---

## A tűzoltók és a stressz

---

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a hivatásos munkát végző emberek mindenben különböznek a civilektől, hiszen ők életüket mentenek, olyan feladatot látnak el nap mint nap, amit más nem merne, küzdenek a természet erőivel szemben, és mi is rájuk számítunk, ha bajba jutunk. Ők a támaszaink, az utolsó reményünk. Ezért, mondhatni, hősként

tekintünk rájuk, akiknek nem lehet bajuk, nincsenek problémáik, a szemünkben ők olyanok, akik mindent meg tudnak oldani.

Ám az egyenruhások, ahogy a tűzoltók vonuló állománya is, a szolgálati idő elteltével leveszik szolgálati ruhájukat, és visszatérnek a hétköznapi emberek világába, ahol ugyanazokkal a hatásokkal, problémákkal, nehézségekkel, élményekkel kell megküzdniük, amit a mindennapi emberek is átélnek az életük során. Mi történik, ha az ember leadja a szolgálatot, mi várja a laktanya falain kívül?

Ugyanazok a hatások, dolgok várják őket, mint minket egy átlagos napon: ők is a társadalmi élethez alkalmazkodva töltik mindennapjaikat. Visszaváltoznak családapává, férjé, a dugóban várakozó polgárrá vagy éppen a boltban vásárló átlagemberré. Ők is örülnek, vágyakoznak, bosszankodnak, idegeskednek, rájuk is hatással vannak a társadalmi, városi, családi történések.

Hazánkra jellemző hogy az emberek sokszor másodállást vállalnak, ez alól a tűzoltó hivatás sem kivétel. Így a tűzoltók a kétnapos pihenőidejükben kénytelenek másodállást vállalni, hogy biztosítani tudják családjuk számára a megfelelő életszínvonalat. Ez azt a kockázatot hordozza magában, hogy a tűzoltók nem tudják kellő módon kipihenni magukat, és ezáltal kimerülten jelentkeznek a szolgálatváltásra.

Saját magunkról tudjuk, hogy a mai világban az átlagembereket is rengeteg stressz éri nap mint nap. Ám ha az ember a tűzoltó hivatást választja szakmájának, akkor minden harmadik napon, amikor magára ölti az egyenruhát, akár többször is az átlagos pszichés terhelés sokszorosát éli meg a 24 órás szolgálat időtartama alatt. Ebből is láthatjuk, hogy a tűzoltók miért tartoznak a fokozottan veszélyeztetett rizikócsoporthoz az őket ért stresszhatások szempontjából.

Rabovszky Dóra tűzoltó pszichológus szerint, ha a tűzoltókat érő stresszhatásokat vizsgáljuk, akkor a szolgálatban eltöltött idejük alatt bekövetkező eseményeket és azok hatásait kell megfigyelnünk. Hiszen eközben éri őket a munkakörükkel kapcsolatos általános stressz.<sup>5</sup>

Ha a szolgálati időt a stressz szempontjából vizsgáljuk, akkor négy fő részt különböztethetünk meg:

- *A készenléti állapot feszültsége:* ebben az állapotban a tűzoltók úgy végzik a napi teendőiket, hogy bármelyik pillanatban bekövetkezhet a riasztás, és attól függetlenül, hogy ők éppen milyen feladatot végeznek, két perc áll rendelkezésükre, hogy elhagyják a laktanyát a kijelölt szerekekkel. Az, hogy a riasztás mikor fog bekövetkezni, senki nem tudja befolyásolni és előre megjósolni.
- *Riasztási stressz:* az, hogy a riasztás megtörténik, egy stresszhelyzet, hiszen ilyenkor a tűzoltókban feszültség alakul ki. Ez a feszültség magában foglalja a vészhelyzet érzékelését, a felkészülést a beavatkozásra és a szervezet ún. alarm reakcióját.

<sup>5</sup> Rabovszky Dóra: Pavlov kutyái és a tűzoltóstressz, [http://www.langlovagok.hu/lelektan/3\\_pavlov-kutyai-es-a-tuzoltostressz](http://www.langlovagok.hu/lelektan/3_pavlov-kutyai-es-a-tuzoltostressz)

- *Beavatkozási stressz*: ebben a fázisban eljutunk a valós életveszélyig, a beavatkozás alatt a veszély minden formája jelentkezhet, a testi és lelki igénybevétel legszélsőségesebb formái mellett.
- *Bevonulási stressz*: ez a visszaszerelést, a felszerelések rendbetételét és a laktanyába való visszaérkezést foglalja magában.<sup>6</sup>

Ez alapján megállapíthatjuk, hogy a tűzoltókat stresszhatások érik a beavatkozás közben és a laktanyában eltöltött idő alatt is.

A beavatkozó állomány tagjai számára nincs biztosítva elegendő számú váltóruha. Így ha a szolgálati idő elején, a mentés folyamán esetleg átázik a védőruhájuk, akkor ennek ellenére a nap hátralévő részében ugyanabban a felszerelésben kell a beavatkozást teljesíteniük. Ez egy meleg nyári napon még nem is okoz olyan nagy problémát. Viszont több tűzoltó számolt be olyan esetről, hogy ezt télen, a zord időjárási viszonyokban és a fagyokban kellett átélniük. Így ezek a tényezők is fokozzák a kialakult stresszt és a tűzoltók teljesítőképességének csökkenését.<sup>7</sup>

Mivel nincs két egyforma ember, így a stresszkeltő eseményekre adott reakciók is mások a különböző embertípusoknál.

---

## Stresszkezelési módszerek

---

Mivel mindenki teljesen másként reagál a stresszhatásokra, ezért nagyon fontos, hogy az illető tudja magáról, hogy hogyan tudja levezetni a feszültséget, mi az, amivel ki tudja magából adni a felgyülemllett stresszt. Mivel az ember személyiségéből adódóan elég sok feszültség-levezetési módot ismerünk, ezért ebben a fejezetben én azokat a módszereket vizsgálnám részletesebben amiket – a saját bevallásuk szerint – a vonuló állomány tagjai alkalmaznak az ilyen esetekben.<sup>8</sup> Ezen módszerek alkalmazása elősegíti az bekövetkezett és átélt események feldolgozását és a felkészülést.

---

## Kibeszélés

---

Az egyik leginkább alkalmazott megküzdési stratégia a beavatkozó állomány körében. Nagyon fontos, hogy a tűzoltók az őket ért eseményeket, hatásokat, problémákat valakivel megbeszéljék, hogy az ilyen beszélgetésekkel is könnyítsenek a lelkükön. A szerző által megkérdezett tűzoltók a problémáik nagy részét a kollégákkal beszélik meg. Döntésüket

<sup>6</sup> Rabovszky Dóra: Pszichológiáról és a tűzoltókról, <http://www.langlovagok.hu/html/lelektan/2.shtml> (letöltés ideje: 2012. 04. 10.)

<sup>7</sup> Személyes konzultáció alapján levont következtetés.

<sup>8</sup> Személyes konzultáció alapján levont következtetés.



azzal indokolták, hogy a kollégák ismerik a káresetek jellemzőit és sokféleségét, sok esetben tanácsot tudnak adni, és átérzik az őket érő hatásokat, hiszen ők is éltek át hasonló beavatkozásokat. A másik ok az, hogy nem viszik haza a problémákat, hogy a családtagok féltik őket, és ezt a félelmet nem akarják tovább növelni a hozzátartozókban.

## Kikapcsolódás, szabadidős tevékenységek

„Szabadidő mindazon foglalatosságok összessége, amelyekben az egyén önként vesz részt, akár azért, hogy kipihenje magát vagy szórakozzék, vagy társadalmi kapcsolatait ápolja, esetleg továbbképezze magát.”<sup>9</sup>

A szabadidős tevékenységek közül a vonuló állomány tagjai leginkább az alvást, a pihenést, a sportot, a kulturális események látogatását, a nyelvtanulást és a barátokkal, családtagokkal eltöltött időt választják a legszívesebben. Ezen tényezők kikapcsolódást nyújtanak a szolgálatot ellátóknak, ezáltal erőt tudnak meríteni egy újabb szolgálai nap beavatkozásaihoz.

Kiemelném e tevékenységek közül a sportot, hiszen egy általam készített kérdőív alapján is látható, hogy az állomány 66% végez rendszeres, aktív sporttevékenységet.<sup>10</sup> Ennek számos pozitív hatása van mind a fizikai, mind a szellemi teljesítőképességre. Ennek oka, hogy a mozgás nemcsak izmaink feszültségét enyhíti, de serkenti az endorfintermelődést, ami az ember hangulatát is javítja.

Érdekességgépp még szeretném megemlíteni azt, hogy a tűzoltók társasági életét megnézve sokan számoltak be olyanról, hogy a kollégákkal a szolgálati időn túl is találkoznak, esetleg közös családi programokat is szerveznek (nyaralás, kirándulás, családi vacsorák). Ezt azért fontos megemlíteni, mert ez is bizonyítja, hogy a tűzoltók egymás szemében nemcsak kollégák, hanem bajtársak és barátok is egyben.

## Másodállás

Korábban említettük, hogy a tűzoltók gyakran kénytelenek a 48 órás pihenőjük ideje alatt másodállást vállalni, hogy biztosítsák a megfelelő életszínvonalat és az anyagi biztonságot a családjuk számára. Ezt én fentebb negatívumként jegyeztem, hiszen így nem rendelkeznek a megfelelő pihenőidővel, hogy le tudják vezetni a szolgálat alatt átélt stresszhatásokat, és ez az oka annak is, hogy sokszor fáradtan érkeznek a laktanyába.

<sup>9</sup> Reischl Krisztina: Szabadidő ismeretek, [https://docs.google.com/viewer?url=http://www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/tematikak/IDEGENFORGALMI\\_TANSZEK/Seg\\_da/Csizmadia/Szabadido\\_ismeretek.doc&pli=1](https://docs.google.com/viewer?url=http://www.nyme.hu/fileadmin/dokumentumok/atfk/tematikak/IDEGENFORGALMI_TANSZEK/Seg_da/Csizmadia/Szabadido_ismeretek.doc&pli=1) (letöltés ideje: 2012. 04. 07.)

<sup>10</sup> Saját készítésű kérdőív feldolgozása. Urbán Anett: A tűzoltók pszichés terhei és a stressz hatásai a tűzoltók életére a váci tűzoltóság tükrében, NKE, 2012.

Volt olyan tűzoltó, aki a másodállásban végzett munkáját jelölte meg stresszlevezetési módszernek. A magyarázat erre a jelenségre az, hogy ezek a személyek a munkába menekülnek. Azt mondták, hogy ez abban segíti őket, hogy eltereli a figyelmüket a szolgálatban látott és átélt dolgokról. Azonban hogyha valaki ezt a megküzdési stratégiát választja hosszú távon, akkor komoly problémái lehetnek belőle, hiszen a szervezetének nem lesz arra alkalma, hogy regenerálódjon, és ez később kimerültséghez és súlyos egészségromláshoz vezethet.

---

## Javaslatok a problémák megoldására

---

A beavatkozó állomány a stressz szempontjából a fokozottan veszélyeztetett rizikócsoportba tartozik a világ minden országában. Az általuk elvégzett mentési feladatok közben olyan esetekkel, körülményekkel és hatásokkal találkozhatnak, amik a hétköznapi ember számára ismeretlenek és elképzelhetetlenek. A tűzoltók sokszor a külső szemlélők számára lehetetlennek tűnő helyzetek tömkelegét oldják meg napi rendszerességgel. Azonban őket is megviselik lelkiileg a rendkívüli események, egy halállal vagy súlyos sérüléssel járó tűz- vagy műszaki mentési feladat sok esetben visszatérően foglalkoztatja őket. Ha a tűzoltó nem beszéli ki magából a látottakat, úgy a folyton bevillanó képek egyre mélyebb sebet üthetnek a lelki világában. Ha ezeket a hatásokat és élményeket az adott időn belül nem kezelik a szükséges módon, akkor akár a tűzoltó személyiségében is okozhatnak változást.

Nagyon fontos, hogy a tűzoltók megfelelően táplálkozzanak, rendszeresen sportoljanak, egészséges életmódot éljenek, valamint hogy a kikapcsolódásra is jusson idejük, legyenek céljaik az életükben, amiért küzdeniük kell, és szeressék azt, amit csinálnak. Hiszen azzal tisztában kell lennünk, hogy nagyon sok apró tényező együttes függvénye okozza a stressz- és pszichés betegségek kialakulását.

Odafigyeléssel és a munkatársak közötti rendszeres kommunikációval ki lehet szűrni a vonuló állomány problémákkal küzdő tagjait. Ha a szolgálatot teljesítők időben észreveszik társukon a stressz jeleit, akkor orvosi segítséggel jobba tehetik a közérzetét és a hangulatát. Elengedhetetlen az, hogy az állomány tagjai jó viszonyt ápoljanak egymással. Ez azért fontos, mert csak egymásra számíthatnak. A gyakorlatban a stressz által okozott betegségek megelőzésére, kiküszöbölésére eredményes módszer, megoldás nincs. A tűzoltók, mint a kutatásból is kiderült, leginkább a kollégákkal való kibeszélést tartják a számukra elérhető megoldásnak. Viszont ha valaki nem mondja el, hogy milyen probléma gyötri, és a többiek nem veszik észre a jeleket, akkor nem számíthat semmilyen segítségre. Ilyenkor történik az, hogy az érintett tűzoltó feszült és ingerült lesz, jelentkeznek nála a szorongás első jelei. Ha ez az állapot hosszú távon fennmarad, akkor ez elkezd az érintett személyt felemészteni. Ennek egészségügyi és fizikai következményei lehetnek, a munkavégző kedve és képessége csökkenhet, és akár a várható életkorának csökkenését is eredményezheti.

Véleményem szerint a megelőzésben és a védekezésben is nagy segítséget nyújtana a megfelelő felkészítés. Az általam megfogalmazott javaslatok a saját véleményem és a tűzoltók által kitöltött tesztlapok eredménye alapján születtek meg.<sup>11</sup>

A tűzoltók 61%-a gondolja úgy, hogy nem elegendő a pszichés felkészítés, amit biztosítanak számukra. Szerintem a probléma megoldása az alábbi módon történhetne:

- Első lépés: Ezen a szinten a vonuló állomány tagjait felkészítenék azokra az eseményekre, hatásokra, pszichés terhekre, amik a beavatkozások alkalmával visszaköszönhetnek az életben is. Felvilágosítanák őket arról, hogy ilyen esetekben mi a teendő, és milyen módszerei vannak a megrendítő események feldolgozásának.
- Második lépés: Erre nagyobb események után lenne szükség, amikor valamilyen megrendítő, nem megszokott beavatkozás történik. A mentést végző állománynak ebben az esetben szüksége lenne arra, hogy az átélt dolgokat egy képzett szakemberrel beszélje meg.
- Harmadik lépés: Pszichés tesztek kitöltetése az állomány tagjaival. Ez ellenőrző funkciót lát el, hiszen a teszt alapján kiszűrhető, hogy kik azok a személyek, akik valamilyen problémával küzdenek.

Az általam felvázolt megoldás menetének az első két lépése Magyarországon nem alkalmazott. A harmadik lépcsőfok teljesítése viszont az alapfeltétele annak, hogy valakiből hivatásos tűzoltó válhasson. Úgy vélem, a megelőzés megkönnyítené a stresszes állapotok kezelését.

---

## Összegzés

---

A tűzoltók ott vannak az állampolgárok mindennapjaiban. Ahhoz, hogy a rendkívüli eseményeket szervezetten kezeljék, munkájukat az esetnek megfelelő legszakszerűbb módszerrel végezhessek, komoly felkészülésre van szükségük. Meg kell küzdeniük a szolgáltatók mindennapi követelményeivel, be kell tartaniuk a szoros kötetelmek közötti szabályokat, el kell viselniük azokat a terheléseket, melyek a mindennapok során a tűzoltás és a műszaki mentés során várnak rájuk. Ez a sokrétű munka fizikailag, szellemileg és pszichésen egyaránt komoly kihívás. Ez a minden szempontból fokozott igénybevétel, mely megfelelő felkészítés és védekezés nélkül az emberi test „soron kívüli” megbetegedését okozhatja.

A cikk megírásával az volt a célom, hogy a társadalom és az illetékes vezetők figyelmét felhívjam a téma aktualitására. Azt szeretném elérni, hogy végre mindenki belássa: a stressznek igenis komoly hatásai vannak a tűzoltók életére, és ez napjainkban is létező probléma. Úgy gondolom, hogy azokat az embereket, akik arra tették fel életüket, hogy másokat megmentsenek, és bármikor, bármilyen körülmények között segítséget nyújt-

---

<sup>11</sup> Saját készítésű kérdőív feldolgozása. Urbán Anett: A tűzoltók pszichés terhei és a stressz hatásai a tűzoltók életére a váci tűzoltóság tükrében, NKE, 2012.

sanak bajba jutott embertársaiknak, nem hagyhatjuk cserben akkor, amikor nekik lenne szükségük segítségre. Nem tagadhatjuk meg tőlük azokat a felkészítési lehetőségeket, amik a munkájuk végzését hatékonyabbá tenné és az egészségük megőrzését szolgálná.

Tanulmányomat D. D. Eisenhower gondolatával zárnam, aki hasonlóképpen vélekedik a felkészítés fontosságáról a hivatásos állomány esetében:

*„Az alapos technikai, lélektani és fizikai felkészítés olyan fegyver, amelyet minden nemzet megadhat katonájának, mielőtt harcba küldi őket, de mivel a háború a demokráciákat mindig váratlanul éri, ezt a kiképzést nagyrészt békében kell elvégezni. Amíg nem valósul meg az általános leszerelés, mindig bűnnek fog számítani, ha az embereket felmentjük az olyasfajta kiképzés alól, amely tisztességes esélyt ad számukra, hogy túléljék a háborút.”<sup>12</sup>*

## Irodalomjegyzék

- A védekező, elhárító mechanizmusok és a „coping”, <http://vitalitas.hu/konyvek/lelekegeszseg/lelekeg6-3.htm>, (letöltés ideje: 2009. 03. 01.)
- Piacutatás: szakmák iránti bizalom 2013,  
Forrás: <http://piacutatas.blogspot.hu/2013/10/szakmak-iranti-bizalom-infografika.html> (letöltés ideje: 2014. 07. 17.)
- Rabovszky Dóra: Pavlov kutyái és a tűzoltóstressz, [http://www.langlovagok.hu/lelektan/3\\_pavlov-kutyai-es-a-tuzoltostressz](http://www.langlovagok.hu/lelektan/3_pavlov-kutyai-es-a-tuzoltostressz), (letöltés ideje: 2014. 07. 17.)
- Urbán Anett: A tűzoltók pszichés terhei és a stressz hatásai a tűzoltók életére a váci tűzoltóság tükrében. NKE, 2012.
- Dr. Hajas Barnabás – Dr. Kiss László – Dr. Halász Zsolt: Jelentés a tűzoltók élet- és munkakörülményeinek átfogó vizsgálatáról. OBH, 2007, 6. oldal.
- Dr. Hornyacsek Júlia: A tömegkatasztrófák pszichés következményei és az ellenük való védekezés lehetőségei. Bolyai Szemle, 2010, XI. évfolyam, 4. szám, 29. oldal.
- Komjáthy László: Magyarország tűzvédelmi helyzete az EU-tagság függvényében, tekintettel a közigazgatási reform és a tűzvédelmi képzés helyzetére. Doktori (PhD) értekezés, 52. oldal.
- Dr. Szelid Zoltán: Alapfokú tűzoltó ismeretek. BM KOK, Budapest, 2007.
- Pántya Péter: Új kiképzési lehetőségek tűzoltók számára. In: Pokorádi László (szerk.): Műszaki Tudomány az Észak-kelet Magyarországi Régióban 2013. 518 p. Konferencia helye, ideje: Debrecen, 2013. 06. 04. Debrecen, Debreceni Akadémiai Bizottság Műszaki Szakbizottsága, 2013, pp. 417–424. Elektronikus Műszaki Füzetek, ISBN: 978-963-7064-30-2
- Pántya Péter: Füsttel telített, zárt terekben történő tűzoltói beavatkozások vizsgálata a biztonság szempontjából. Bolyai Szemle, 2013/3., pp. 47–58.
- Restás Ágoston: A tűzoltásvezetők döntései – elméleti szempontból. Védelem – katasztrófa-, tűz- és polgári védelmi szemle, 20: (3) pp. 5–10.
- Cziva Oszkár: Doctors in Budapest FB are not paramedics. Védelem – katasztrófa-, tűz- és polgári védelmi szemle, (2) pp. 1–2.
- Rabovszky Dóra: Pszichológiáról és a tűzoltókról, <http://www.langlovagok.hu/html/lelektan/2.shtml>
- Kanyó Ferenc: Tűzoltók teljesítőképességének határai. In: Budapesti Tűzoltó Szövetség (szerk.): Légzésvédelem és az égési sérülések ellátása. Konferencia helye, ideje: Budapest, 2009. 12. 08., pp. 1–16.
- Restás Ágoston: A tűzoltásvezető döntéshozatali mechanizmusa. Védelem – katasztrófa-, tűz- és polgári védelmi szemle, 8: (2) pp. 28–30.

## The psychological strain of firefighters

URBÁN ANETT

The purpose of the author is to give an insight into the everyday life of an organization whose duty is to fight continuously and to examine the impact of rescue and damage control on the lives of firefighters.

The author visited several Hungarian Fire Departments and consulted with the affected firefighters in order to treat the topic. She conducted literature research and also gained experience during her internship to be able to throw light on the psychological burden on firefighters.

The readers get an overview of the topic gaining an insight into the lives of firefighters. The author throws light on the issues coming from the psychological burden on firefighters and tries to provide solutions on how to avoid these issues.

**Keywords:** firefighters, stress, intervention, stress management