

Spis treści

Wstęp	9
Rozdział 1	11
1.1. Relacja ratownik–poszkodowany	11
1.2. Empatia w relacji ratownik–poszkodowany	13
1.3. Komunikacja w relacji ratownik–poszkodowany	16
1.3.1. Bariery w procesie komunikacji	16
1.3.2. Zasady skutecznej komunikacji	19
1.3.3. Komunikacja z dorosłym–poszkodowanym	21
1.3.4. Komunikacja z dzieckiem–poszkodowanym	22
Rozdział 2	26
2.1. Jednostka i grupa społeczna	26
2.2. Jednostka i tłum	28
2.3. Zachowania i reakcje ludzi w sytuacjach zagrożenia	31
2.3.1. Gapie – nieodłączny element akcji ratowniczej	35
2.4. Media w miejscu akcji ratowniczej	37
2.4.1. Media utrudniające akcję ratowniczą	39
2.4.2. Media jako sprzymierzeniec akcji ratowniczej	40
2.4.3. Zasady komunikacji z mediami	40

2.5. Sytuacje trudne i ich psychologiczne następstwa w działaniach ratowniczych	42
2.6. Psychologia postępowania ratowniczego w sytuacjach szczególnych	45

Rozdział 3

3.1. Pomaganie w sytuacji trudnej – determinanty zachowań prospołecznych	50
3.1.1. Perspektywa biologiczna	50
3.1.2. Norma odpowiedzialności	52
3.2. Niewiedza wielu – błąd oceny sytuacji	54
3.3. „Podobny, więc pomagam”	55
3.4. „Ja tobie, ty mnie” – norma wzajemności	58
3.5. Empatia i altruizm	60
3.6. Teoria wymiany społecznej, czyli bilans zysków i strat	63
3.7. Podejmowanie decyzji o interwencji	65

Rozdział 4

4.1. Etyczne aspekty ratownictwa	70
4.1.1. Przysięga Hipokratesa w XXI wieku	70
4.1.2. Dylematy etyczne ratownika medycznego	73
4.2. Wzorzec osobowy ratownika medycznego	77

Rozdział 5

5.1. Biologiczne i osobowościowe determinanty reakcji na sytuację trudną	80
5.2. Stres jako reakcja na sytuację zagrożenia	92
5.2.1. Zespół stresu ostrego	98
5.2.2. Zespół stresu pourazowego	100
5.2.3. Stres pourazowy typu wtórnego	105

5.3. Psychospołeczne następstwa stresu pourazowego	108
5.4. Stres pourazowy – perspektywa neurologiczna i psychopatologiczna	113
5.5. Stres ostry i zespół stresu pourazowego – następstwa somatyczne	119
5.6. Stres pourazowy u ratowników – zjawisko powszechne czy incydentalne?	122
5.7. Stres pourazowy u dzieci	127

Rozdział VI

6.1. Osoby po traumie – jak im pomagać?	131
6.2. Wsparcie społeczne	133
6.2.1. Wsparcie ze strony współpracowników	135
6.2.2. Wsparcie ze strony przełożonych	136
6.2.3. Wsparcie na miejscu zdarzenia	137
6.3. Profesjonalna pomoc dla osób po doświadczeniu traumy	138
6.4. A co można zrobić samemu?	140

Epilog	145
--------	-----

Bibliografia	147
--------------	-----