

Spis treści

Wprowadzenie	7
1. Stres w pracy zawodowej	9
Stres zawodowy – przyczyny i wybrane koncepcje	9
Stres w pracy strażaka, policjanta i ratownika medycznego	14
Bezpośrednie i odroczone skutki stresu zawodowego	21
2. Stres traumatyczny i jego negatywne skutki w pracy służb ratowniczych	33
Ekspozycja na traumę u pracowników służb ratowniczych	33
Negatywne skutki stresu traumatycznego	38
Zespół stresu pourazowego – PTSD	40
Występowanie PTSD wśród pracowników służb ratowniczych	45
Mechanizmy rozwoju PTSD	48
Czynniki warunkujące rozwój PTSD	51
Terapia i zapobieganie rozwojowi PTSD w służbach ratowniczych	70
3. Pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych	77
Zjawisko potraumatycznego wzrostu	77
Potraumatyczny wzrost u pracowników służb ratowniczych	95
Czynniki warunkujące wzrost po traumie	99
Współwystępowanie negatywnych i pozytywnych skutków zdarzeń traumatycznych	121
Wspieranie wzrostu po traumie	125

4. Negatywne i pozytywne skutki zdarzeń traumatycznych oraz ich uwarunkowania u pracowników służb ratowniczych – badania własne	130
Cel i metoda badań	130
Nasilenie negatywnych i pozytywnych skutków doświadczonych zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych	136
Badania w grupie strażaków	141
Badania w grupie policjantów	151
Badania w grupie ratowników medycznych	156
Zależności między negatywnymi a pozytywnymi skutkami zdarzeń traumatycznych u pracowników służb ratowniczych	170
Podsumowanie wyników badań	176
 Zakończenie	 189
Bibliografia	191
Spis tabel	213
Indeks nazwisk	215