

Służba ratownika medycznego wiąże się z nieustającą presją czasu, odpowiedzialnością za ludzkie życie, podejmowania decyzji w sytuacjach wysyconych emocjami. Emocje są naturalnym elementem tej profesji i wpływają na skuteczność działania oraz zdrowie psychiczne policjanta-ratownika. Celem prezentacji jest pokazanie podejścia do emocji w perspektywie teorii: Jamesa-Lange'a, Cannon-Barda oraz oceny poznawczej Lazarusa. Szczególną uwagę poświęcono regulacjom emocji, znaczeniu doświadczenia zawodowego, pracy zespołowej a także odpowiedniego przygotowania psychologicznego. Omówiona zostanie regeneracja psychiczna po trudnych wydarzeniach, która może pomóc ograniczyć ryzyko błędów wynikających z nadmiernego napięcia emocjonalnego. Należy pamiętać, że skuteczność ratownika nie polega na całkowitym wyeliminowaniu emocji, a na umiejętności ich kontrolowania i wykorzystywania w sposób umożliwiający podjęcie optymalnych decyzji. Dlatego, tak ważnym aspektem jest budowanie odporności psychicznej policjanta-ratownika i szukania pomocy, wsparcia, gdy przestajemy kontrolować własne emocje. Zachowanie równowagi psychicznej, wsparcie zespołu, systemowa psychoedukacja stanowią ważne elementy zapewniający bezpieczeństwo pacjenta jak i samego ratownika medycznego.