

**O P I N I A**  
**Pani Justyny Burger-Skrzypczyńskiej**  
**mgr psychologii klinicznej**

Niedługo minie rok, od kiedy po raz pierwszy na stronie internetowej ZZS „Florian” znalazło się ogłoszenie o dyżurach psychologa. Dziś poroszono mnie o refleksje odnośnie tej inicjatywy.

Kiedy decydowałam się na przyjęcie propozycji społecznej pracy w nowym dla mnie środowisku zawodowym, byłam przekonana o jej sensie, gdyż przez całe swoje zawodowe życie byłam związana ze służbą mundurową (policją) i mam świadomość, że **praca (służba) w zawodach, których wspólną cechą jest ciągły kontakt z ludźmi, wymagający zaangażowania emocjonalnego w ich problemy, niejako z definicji wcześniej czy później może spowodować wystąpienie specyficznych problemów dotyczących psychologicznego funkcjonowania.**

Oczywiście wiem, że PSP z tego właśnie powodu zatrudnia psychologów i że Wrocław jest w tej szczęśliwej sytuacji, iż taki etat tu istnieje.

Jednak, ponieważ nadal wśród wielu z nas, a zwłaszcza wśród osób ze środowiska służb mundurowych, funkcjonuje przekonanie, że „muszę być silny”, „nie mogę pokazać, że coś mi dolega”, „trzeba sobie samemu radzić w życiu”, bardzo trudno jest nam zwrócić się o pomoc do psychologa.

Jest to tym trudniejsze, gdy aby spotkać się z psychologiem, należy przyjść do pomieszczeń służbowych w „centrali”. Dlatego inicjatywa pełnienia dyżurów psychologicznych „przy związku” wydała mi się sensowna. Istnieje także dodatkowo możliwość kontaktu poza firmą, po uprzednim uzgodnieniu telefonicznym czasu i miejsca spotkania.

Na moje dyżury nie przychodziły tłumy, jednak specyfiką zawodu psychologa jest skupienie się na jednostce – tak więc warto było uruchomić tę inicjatywę nawet, gdy skorzystało z porady i pomocy jedynie kilka osób.

Jednak w tym miejscu namawiam każdego z odwiedzających tę stronę do refleksji, czy nie powinienem zadzwonić pod wskazany numer lub umówić się na dyżurze. Warto porozmawiać swych trudnościach, wątpliwościach, **jeszcze zanim wystąpią istotne problemy czy pojawią się objawy zaburzeń stanu zdrowia czy sposobów funkcjonowania** w domu, w pracy, wśród kolegów.

Już wiemy coraz lepiej, jak dbać o swój wygląd, kondycję fizyczną, zdrowie fizyczne. A kondycja psychiczna? Zdrowie psychiczne? Przecież o nie też należy się troszczyć, ćwicząc posiadane predyspozycje lub ucząc się optymalnych sposobów reagowania na coraz częstsze sytuacje stresowe, występujące w pracy, ale także poza nią. A po doznanych traumach spotkać się z fachowcem psycholog – zwłaszcza, gdy jedyny „etatowy” psycholog, pomimo swych chęci, nie jest w stanie do każdego dotrzeć...