



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

*Természeti Katasztrófák Csökkentésének Világnapja*  
*Nemzetközi Tudományos Konferencia*

Budapest, 2021. október 20.

# A pszichés viselkedések kihívásainak megfigyelése, feldolgozása katasztrófahelyzetekben

*Zsákai Róbert hadnagy*

*MH LMVIK*



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Bemutakozás



- *Hódmezővásárhely, 1974. 11. 02.*
- *Szent Pál Akadémia, teológia, 2008.*
- *ZMNE, Védelmi igazgatás, Katasztrófavédelmi szakirány (MsC), 2011.*
- *NKE, Katonai Műszaki Doktori Iskola, Abszolutórium, 2015.*

*Elérhetőségek: 06-30-417-40-88*

*ZR0V2ROT@hunmil.local*  
[\*info@zsrobert.com\*](mailto:info@zsrobert.com)



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Az előadás felépítése

- *Témaválasztás indoklása, aktualitása*
- *Tudományos probléma*
- *Kutatási célkitűzések*
- *Kutatási módszerek*
- *Kutatási eredmények*
- *Következtetések*
- *Hivatkozás*



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Témaválasztás indoklása

- *A lelki segítségnyújtás fontossága*
- *A krízisintervenció megoldás lehet*
- *A védelmi szakemberekben tudatosítanunk kell, hogy munkájuk során milyen jelentős pszichés hatás érheti őket*





NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Kutatási módszerek

- *Az indukció és dedukció módszere*
- *Hazai és nemzetközi szakirodalom tanulmányozása*
- *Elméleti és gyakorlati megállapítások szintetizálása*
- *Több éves lelki segítségnyújtói tapasztalat beépítése*
- *Katasztrófa- és krízishelyzetek konzekvenciái*



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

- *A hon-, és katasztrófavédelem szerveinél megfigyelhető, hogy a beavatkozó állomány tagjainak sok esetben sikerül legyőznie a félelmet és egyéb nyomasztó érzéseket, de van, akinél a pszichikai stabilitás nem áll vissza egyensúlyi helyzetébe, mert a különböző stresszreakciók következtében megsérültek az erőforrásaik.*





NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Krízisintervenció

*A pszichoszociális segítségnyújtás eszközeit vizsgálva megállapítható, hogy a változatos módszerek lehetővé teszik az egyéni és közösségi igényeknek megfelelő segítségnyújtást.*

*A pszichoszociális jólét alap igényünknek tekinthető, ennek felborulása esetén szükség van stabilizálásra.*





NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Pszichoszociális segítségnyújtás

- *A pszichoszociális segítségnyújtás eszközeit vizsgálva megállapítható, hogy a változatos módszerek lehetővé teszik az egyéni és közösségi igényeknek megfelelő segítségnyújtást.*
- *A pszichoszociális jólét alap igényünknek tekinthető, ennek felborulása esetén szükség van stabilizálásra.*





NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

*Az elsődleges beavatkozást végző szakembereknek éppúgy szüksége lehet segítségre, a látottak feldolgozásához, mint a lakosságnak, aki a segítséget várja.*

*A beavatkozó állományok életében egyre inkább szükségsszerűvé válik a pszichés terhelések feldolgozása.*

*Kutatásaim alapján igazolt az a tény, hogy a katasztrófák következményeinek felszámolása során elengedhetetlen a lelki segítségnyújtás.*

*Szükséges egy állandó követő vizsgálat annak érdekében, hogy a jelenleg meglévő hatékony segítségnyújtási módszert igazítsuk az aktuális problémák kezeléséhez.*



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

*Az empirikus kutatásom eredményeit stressz térképben összegeztem és hozzárendeltem azokat a szervezeti-, és feladatspecifikus közösségi reziliencia összetevőket, amelyek eredményes protektív faktorként definiálhatók.*



*A védelmi szférában dolgozók stressztérképe  
(Készítette: a szerző)*



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# A katasztrófák pszichés hatásai

- *Pánikreakciók,*
- *Szorongások,*
- *Öngyilkosság,*
- *Pánikbetegségek*
- *Depresszió,*
- *Poszttraumás stressz szindróma.*



*Tudatosítani kell a védelmi szakemberekben is, hogy nem csak a testi, hanem a lelki felkészültségükre is oda kell figyelniük, hiszen a munkájuk során jelentős pszichés hatás érheti őket.*



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

## Lelki megküzdési mód

# Reziliencia



Tájékozott, egészséges és le-  
vannak fedve az alapvető  
szükségei



Társadalmilag összetartó



Gazdasági lehetőségei vannak



Rendelkezik jól karbantartott és  
hozzáférhető infrastruktúrával és  
szolgáltatásokkal



Képes kezelni a természeti  
erőforrásait



Kapcsolódik más  
közösségekhez





*A stresszel való megküzdés egy olyan összetett folyamat, melyre számos pszichológiai modell született.*



*Közösségi erősségek/resiliencia faktorok  
(Készítette: a szerző)*



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Pszichés kihívás – felismerés és feldolgozás

## **Block (1969)**

*Reziliencia meglétének feltételei:*

- családi védőfaktor (utal a korai kötődési mintákra),
- személyes védőfaktor (a személyiségvonásokon alapszik),
- környezeti védőfaktor (elősegíti/rontja a reziliencia kialakulását).



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

*A reziliencia növelését segíteni tudó parancsnoknak törekednie kell arra, hogy a beavatkozó állomány tagjai mindig lehetőséget kaphassanak arra, hogy a stresszesemények után akár azonnal, akár később elmondhassák tapasztalataikat és érzéseiket.*

*Feltételezem, hogy a katonai vezető, parancsnok hatékony segítő lehet a krízis elkerülésében.*

*A parancsnokok a folyamatosan fejlődő pszichológiai fejlesztő módszerek ismeretében, hatékony segítséget tudnak nyújtani a pszichoszomatikus megbetegedésekkel szemben.*

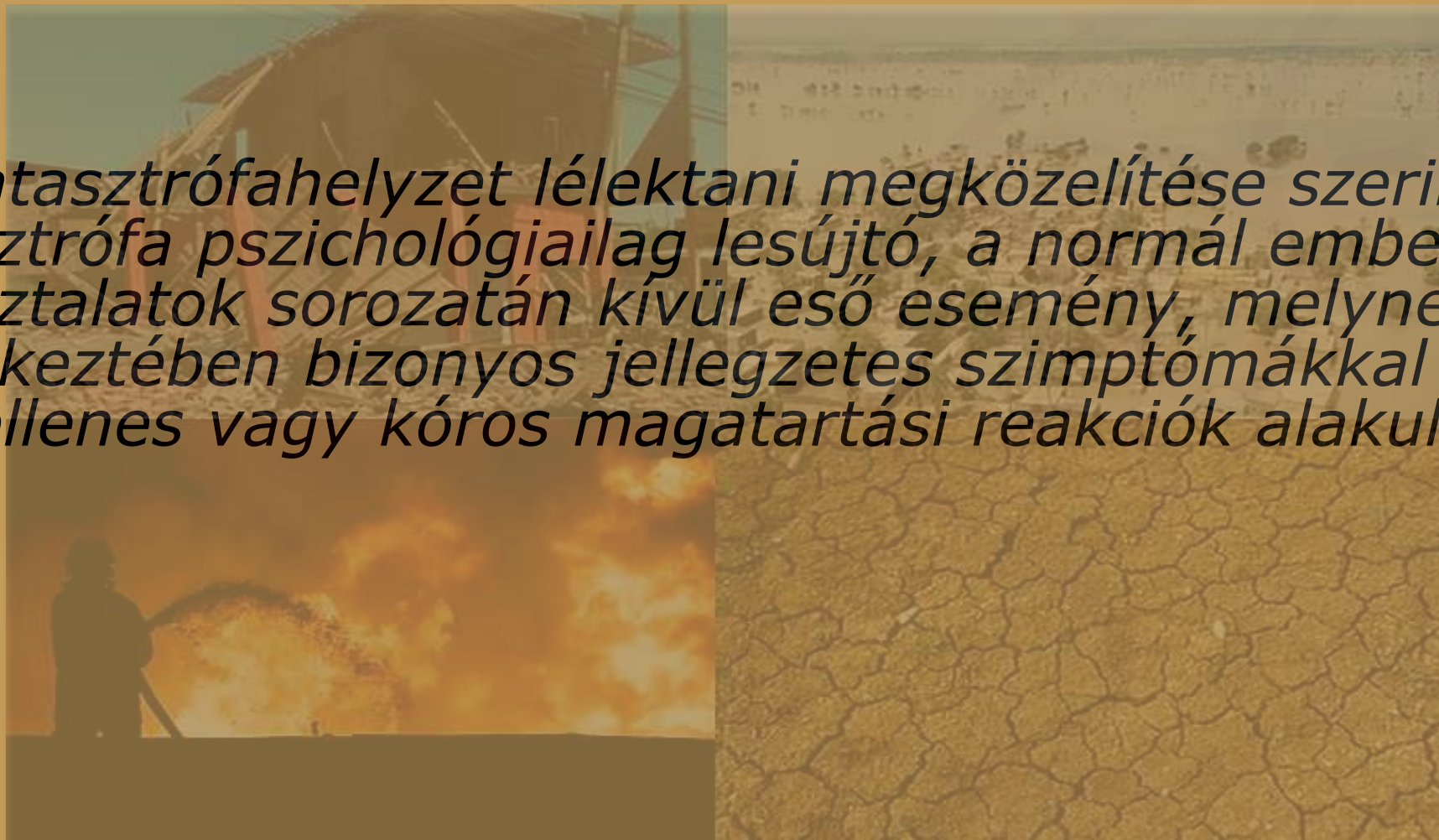




NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Bevezetés

*„A katasztrófa helyzet lélektani megközelítése szerint a katasztrófa pszichológiailag lesújtó, a normál emberi tapasztalatok sorozatán kívül eső esemény, melynek következtében bizonyos jellegzetes szimptomákkal járó rendellenes vagy kóros magatartási reakciók alakulhatnak ki.”*





NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Következtetés

*Katasztrófák elleni harc: - megelőzés,  
- felszámolás,  
- helyreállítás.*

*A civilizáció folyamatos fejlődésével egyre inkább bizonyítható az, hogy egy eredményes felkészülés csökkenti a katasztrófák során kialakult károk mértékét.*

***Komplex segítségnyújtás fontossága!***



NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM  
LUDOVIKA

# Felhasznált irodalom

- HORNYACSEK Júlia: A lakosság védelmének újszerű értelmezése és alkalmazási lehetőségei a new orleans-i katrina hurrikán eseményeinek tapasztalata alapján. – In. Műszaki Katonai Közlöny, 2011. XXI. évf. 1-4. sz. p. 21.
- [2] URBÁN Nóra, PÉTER László: A stresszel szembeni rugalmas vészreagálás (reziliencia) katonai aktualitásai. – In. Hadtudományi Szemle, 2016. IX. évf. 1. sz. pp. 294-303.
- JONES, D. F.: Psychiatric Lessons of War, in: F. D. Jones et al. (eds.), War Psychiatry. – In. TMM Publications, Washington, D. C., 1995. pp. 1–33.
- COMER J Ronald.: A lélek betegségei. Osiris Kiadó, Bp.,2000.p.205.
- COMER J Ronald: A lélek betegségei. Pszichopatológia. Osiris Kiadó, Bp.,2005. pp. 160
- KALÓ Zsuzsanna: A korai és késői pszichés „jelenségek” katasztrófák során, és a káros hatások elkerülésének lehetséges módjai. MŰSZAKI KATONAI KÖZLÖNY, XXI.évf.12. sz. különszám, 2011. Budapest, NKE HHK MHTT, Műszaki Szakosztály
- BOLGÁR Judit, SZEKERES György: Katasztrófa és kríziskommunikáció lélektani alapjai. Elektronikus jegyzet a Védelem Igazgatás szereplői számára. – Bp.: ZMNE. 2009.



**NEMZETI  
KÖZSZOLGÁLATI  
EGYETEM**

LUDOVIKA

**KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!**

---

**[uni-nke.hu](http://uni-nke.hu)**