



Policia e Kosovës
Policija Kosova / Kosovo Police
DREJTORIA E SHËRBIMEVE SHËNDETËSORE
SEKTORI I PSIKOLOGJISË

EMOCIONALNI ZAMOR

*Ukoliko radimo sami, možemo da
povecamo rezultate!*

*Ukoliko radimo zajedno, tada
možemo da umnožimo rezultate!*





EMOCIONALNI ZAMOR

Odnosi se na subjektivne simptome slabosti i nemočnosti da se bave aktivnostima.

Slaba performanca u objektivnom smislu.

Definiše: nedostatak osečaja, potreba za razjašenje žalbi, umor, nedostatak energije, gubitak motivacije i stanje pospanosti.

Izražava se osečajem iscerpljivosti, konzumiranja, isčapljicosti koje se izazivaju od dnevnih neočekivanih problema.

Pogodjen stresom, brusni stres, trauma.

Brusni stres podrazumeva razvoj jednog odgovora u dugoročnom periodu.



Faktori rada

Nejasni zahtevi

Nedostatak obuke i radnog iskustva

Nedostatak pomoći i podršnih izvora u procesu rada

Rad se vidi kao besmislan i neučestvovanje u ekipi.

Način života

Ne ravnoteža izmedju rada i ostalih oblasti života
Nedostatak socialne i emocionalne podrške
Nedostatak lične kontrole o dnevnim odlukama
Nedovoljno spavanje.



Psihološki faktori

Tendencija usavršenosti
Pesimizam
Uznemirenje
Tendencija da bude prvi i nosioc tereta.

Fizički zamor/iscrpljenje

Napadnut bolestima n.pr prehlada i grip Gastrointestinalni problemi
Osećaj zamora više no obično a koja može biti praćena sa problemima spavanja.
Smanjenje energije i motivacije.



Emocionalni zamor

Promena raspoloženja i povlačenje od ostalih

Stalne žalbe

Preterna reakcija i emocionalno izbjivanje u javnosti

Razočarenje koje može da se završi besom, strahom, nočna mora i depresijom

Zamor i slaba performanca počinje da se izražava bez vidljivih razloga, kao što može biti jedna duga noć na poslu i neplanirane policijske operacije

Normalno je doživljavanje frustriranja ili besa na profesionalnom angažovanju ali ako prelazi u osećaj zadovoljstva na radu sledi emocionalnim zamorom.



Mentalni zamor

Gubitak interesovanja o osobama oko sebe

Negativno mišljenje i stav o sebi i drugima

Negativno mišljenje da vas ostali ne shvate i da vas ignorisu
Gubitak motivacije za rad i odustajanje od zadataka

Ne regavanje na osećaje drugih
Oštar prema sebi: 'Nekoristan sam',
'Nikada ne mogu da postupim pravilno'



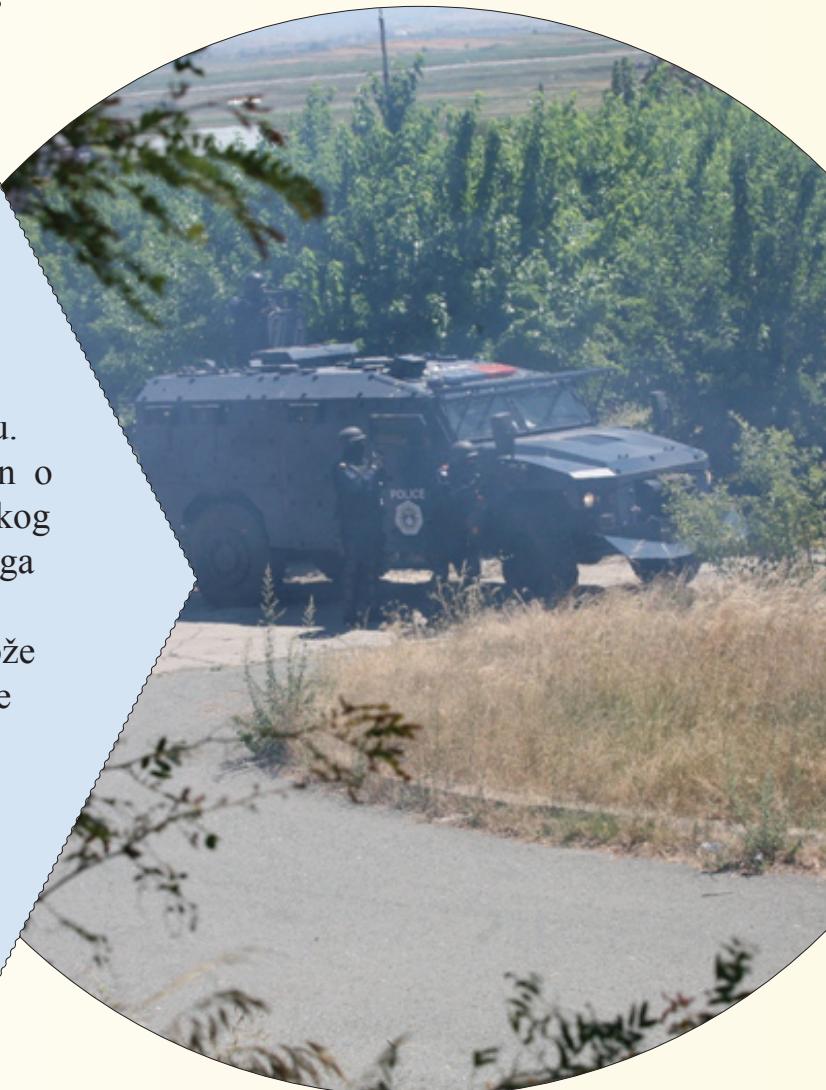
Šta se dešava kada smo pod stresom

Kada stepen pretnje ili rizika prelazi naše mogućnosti emocionalnog suočavanja. Ova vrsta reagovanja na našem telu je kao priprema na reakciju "bori se", "beganje", "ukočenost". Ova vrsta reakcije može biti koristna na nekim situacijama rizika kada se brzo reaguje i kada se policijski oficir udaljava se nekom oštećenju. Nepristojno ili negativni stav. Bes vas čini da male stvari veće izgledaju za vas nego što su.



Hiperopreznost

Povećani smisao svesti o situacijama u vašem okruženju. Na zdravom stepenu, biti svestan o ambientu može da drži policijskog službenika van pretnji i da njega čini više osmatračem. Nepotrebna hiperopreznost može da prouzrokuje lično oštećenje kao osećaji iscrpljenosti, nemogućnosti kretanja i nespremnost da se druži sa ostalima.





Izbegavanje emocija

Nekoliko od nas imamo strah da priznamo da se borimo sa našim emocijama.

Izbegavanje kontakata sa osobama koji su pate.

Negiranje i izbegavanje početno pomaže nam da emocionalno izbegavamo i da se oslobodimo od patnje i razočarenja, a koja kasnije može biti štetna.

Biti izloženi i verbalno zlostaljanje u situacijama stresa čini policijske službenike imaju nepoželjne emocije, a koje su često potisnute.



Zapamtite

Zamor je jedinstvena iskustvu , lako se menadžira i koriguje.

Mišljenje i način kako pristupamo situacijama i pripremamo se za nove zadatke je odgovorna za naše emocije.

Shvati kako funkcioniše tvoja ličnost i identifikujte odgovarajuće tehnike za suočavanje sa novim izazovima.

Seti se da si humano biće i da reakcije na stresove i traume su zdrave bez obzira tome što se ne osećate dobro.



Menadžiranje stresa je motivisanje i utiče da policijski službenik da radi na efektivan način, da postigne ciljeve i da pravilno reaguje prema izazovima .

Dobra strategija na redukciji većine emocija je samosvest za negativne, pesimističke misli i njihova zamena u pozitivne.

Ne plaši se da tražiš podršku od poverljivih ljudi.

Naše telo je dizajnirano da se prilagodi stresnim situacijama da brzo odgovara, da se oporavlja i da nam dozvoli da zdravo reagujemo prema stresu na korisnom stepenu.

Ukoliko vaši simptomi traju više od 10 dana koji ugrožavaju vaše svakodnevno funkcionisanje, vreme je da intervenišete, da nadjete šta ne funkcioniše i da nadjate nove



načine menadžiranja.

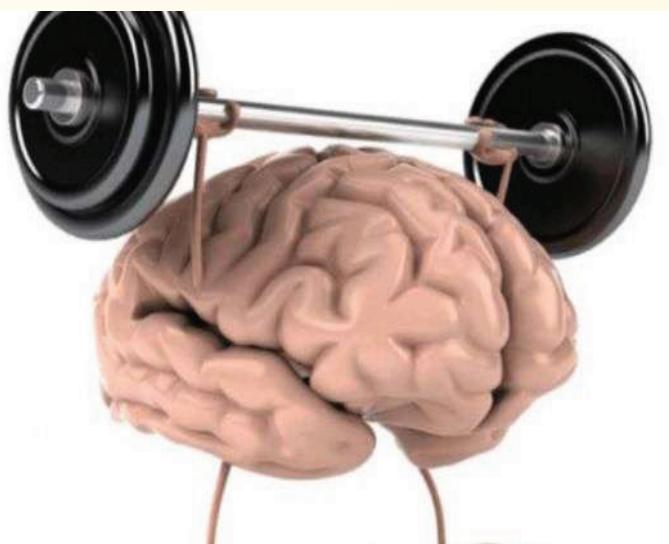
Rana intervencija je ključ na redukciju stresa i nepoželjnih simptoma.

Kada preduzimate mere na vreme vi dozvoljavate sebi zdrav oporavak i povratak na svakodnevnom funkcionisanju.

Opterećen previšim besom i frustracijom bez korišćenja olakšavajućih strategija može imati svakodnevne nepoželjne efekte.

U slučaju da preživite stres za duže vreme to može ozbiljno da utiče u vašem mentalnom zdravlju.

Kao policijski službenik vi posvećujete pažnju o fizičkom zdravlju preko vežbi i drugih oblika, ali je vreme da se vodite računa o vašem mentalnom zdralju.



Voli svakoga, ne veruj svima, ne čini što nikome!

**Urednik: Dr. Linditë Kajtazi / Interniste;
Pripremila: Arton Ademi / Psiholog
Dizajn: Çajup Kajtazi**

Tel: 038 5080-1003; Fax: 038 504 504 - 1685