

Balesetező járművezetők pszichológiai státusa

Zerkovitz Dávid
vezető pszichológus
Vasútegészségügyi NK Kft.

Vasúti balesetek és a járművezetők pszichológiai terhei

- **Eseménytípusok**

- Személygázolás (évente $100 <$)
- Ütközés
- Siklás / egyéb incidensek

- **Járművezetők szerepe**

- Gyakran tehetetlenek a megelőzésben, mégis súlyos pszichológiai terheket viselnek

Városi vasúti járművezetők (metró, villamos) kihívásai

Metróvezetők

- Zárt térben történő balesetek
- "Person under train" (PUT) események, különösen megterhelőek >> érintett járművezetők 38%-a egy hónap betegszabadságot igényel

Villamosvezetők:

- Gyakori interakció a gyalogosokkal, járművekkel

Bevezetés a traumás élményekbe

Trauma

- esemény, amely meghaladja az egyén megküzdési képességeit
- hosszan tartó pszichológiai hatások

Poszttraumás stressz zavar (PTSD)

- gyakori következménye a súlyos baleseteknek
- tartós szorongás
- rémálmok
- elkerülő viselkedés

Érintettek és másodlagos áldozatok (járművezető - forgalmi sz.)

Tényezők, amelyek befolyásolják a trauma súlyosságát

- **Személyes tényezők:**

- Korábbi mentális egészségi állapot
- Mentális rugalmasság (reziliencia) szintje >> alkalmazkodás, probléma fókuszú működésmód
- Társadalmi támogatás hiánya
 - Család, barátok, szakma, társadalom
 - Védőfaktor >> "csökkentett mód" igényli a megerősítést
- Baleset során elszenvedett sérülések súlyossága
- Hosszas kórházi kezelés: elszigeteltség, tehetetlenségérzés, depresszív hangulat

Tényezők, amelyek befolyásolják a trauma súlyosságát

- **Eseményhez kapcsolódó tényezők:**

- Megélt halálfélelem
 - trauma elraktározásának módja
- Mások halálának, sérülésének tanúja lesz
 - Saját testi érintettségénél is nagyobb stresszt jelenthet!
 - Tehetetlenség, beavatkozás képtelensége
- Baleset váratlansága
 - Illuzórikusan pozitív jövőkép (Taylor)
 - Kontrollvesztés érzése
 - Kockázat észlelése és szubjektív megítélése
 - Elvárások

Felnőttkor (kb. 19–64 év)

- PTSD tünetegyüttes (flashbackek, rémálmok, elkerülés, túlriasztottság)
- Krónikus stressz és szorongás
- **Munkahelyi teljesítményromlás**
- Párkapcsolati, családi problémák
- Társadalmi visszahúzódás

Ajánlott intervenciók:

- CBT vagy EMDR
- Munkahelyi visszaintegrálási programok
- Pár- vagy családterápia

Vasúti járművezetők tapasztalatai

- **PTSD és jellemző tünetek**

- Szorongás > kiterjedt, nem feltétlenül csak munkával kapcsolatos
- **Alvászavarok**
- Evészavarok
- **Flash-back emléketörések**
- **Társadalmi visszahúzódás**

*Többszöri traumás események növelik a mentális egészségügyi problémák kockázatát.

** Fiatalabb / kezdő mv.: trauma relatív nagyobb súlya a rövid pályatapasztalathoz

Pályaelhagyás, mint egyéni válasz

Becslések szerint a PTSD-t átélt közlekedési dolgozók **10–25%-a elhagyja a pályát** vagy tartósan módosítja munkakörét

Vasúti járművezetők (pl. mozdonyvezetők, metróvezetők):

- **17%-uk nem tér vissza a korábbi munkakörébe** egy súlyos "person under train" esemény után (*Cothureau et al., 2004*) (SNCF 3 éves vizsgálata)
- A **balesetet átélt mozdonyvezetők 22%-a** pályaelhagyást fontolgatott egy éven belül. A tényleges elhagyás aránya **13% körül mozgott** 18 hónap alatt. (U. Müller, DB, 2012)

Autóbusz- és tehergépjármű-vezetők:

- A PTSD-vel diagnosztizált járművezetők **közel 30%-a** kért áthelyezést vagy tartósan abbahagyta a közlekedési munkát 1 éven belül (Lavoie et al., 2010)

Támogatási rendszerek és megelőzés

PTSD (posztraumás stressz - eseményt követő 24/ 48 ó)

ASR / ASD (akut stressz reakció - eseményt közvetlenül követő)

Cél a közvetlen esemény utáni pszichés stabilizáció és krízisintervenció

Krízisintervenció: akut, helyszínen és max 72 órán belül

Krízisterápiás beavatkozás: 48-72 óra után (kb. 13% igényli)

Támogatási
rendszerek és
megelőzés

7

H.É.T:

Hallgatni

Érteni

Támogatni

Támogatási rendszerek és megelőzés

Debriefing (kritikus esemény feldolgozó ülés)

- strukturált csoportos beszélgetés
- 24–72 órán belül
- segíti az élmények verbalizálását (ld. EMDR és újraélés)

Akut pszichológiai tanácsadás

- egyéni támogatás
- kezdeti tünetek megértése, csökkentése

Támogatási rendszerek és megelőzés

Kognitív viselkedésterápia (CBT)

- Traumához kötődő negatív gondolkodási minták és viselkedések átdolgozása.
- Módszerek:
 - **Expozíciós terápia:** a traumatikus esemény irányított újraélése biztonságos terápiás környezetben.
 - **Kognitív átstrukturálás:** a büntudat, tehetetlenség vagy önvád érzéseinek újraértelmezése.

Relaxációs technikák: légzőgyakorlatok, progresszív izomlazítás.

Támogatási rendszerek és megelőzés

EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

- Traumatikus emlékek újrafeldolgozása
- Ézelmi töltet csökkentése.

Módszer

- Traumás esemény idézése
- Terapeuta irányított ingerkörnyezetet hoz létre
- Szemmozgások / egyéb bilaterális stimuláció alkalmazása (stresszoldás!)
- Negatív ézelmek tompítása az eseményen (feldolgozhatóság!)



Támogatási rendszerek - EMDR

Támogatási rendszerek és megelőzés

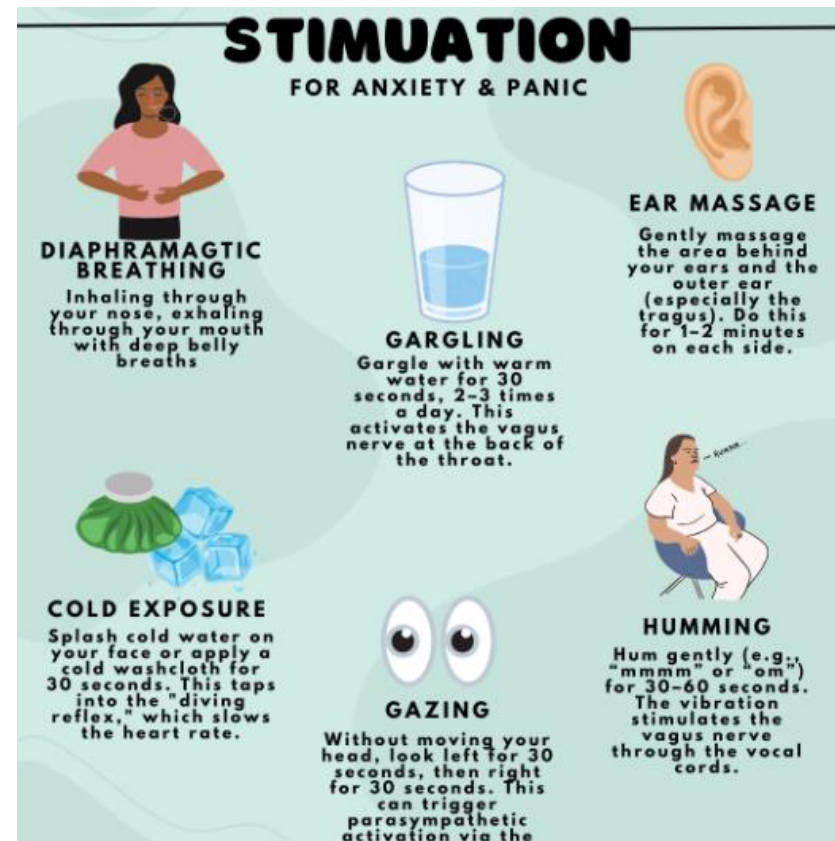
NBS - Neurobiológiai stabilizáció

- **autonóm idegrendszeri stabilizáció**
- HRV biofeedback
- légzés-szabályozás (6 légzés/perc protokoll)
- vagus-aktiváló technikák

Hatásfókusz:

- magas kortizol
- szimpatikus túlműködés
- alvászavar

NBS - Neurobiológiai stabilizáció



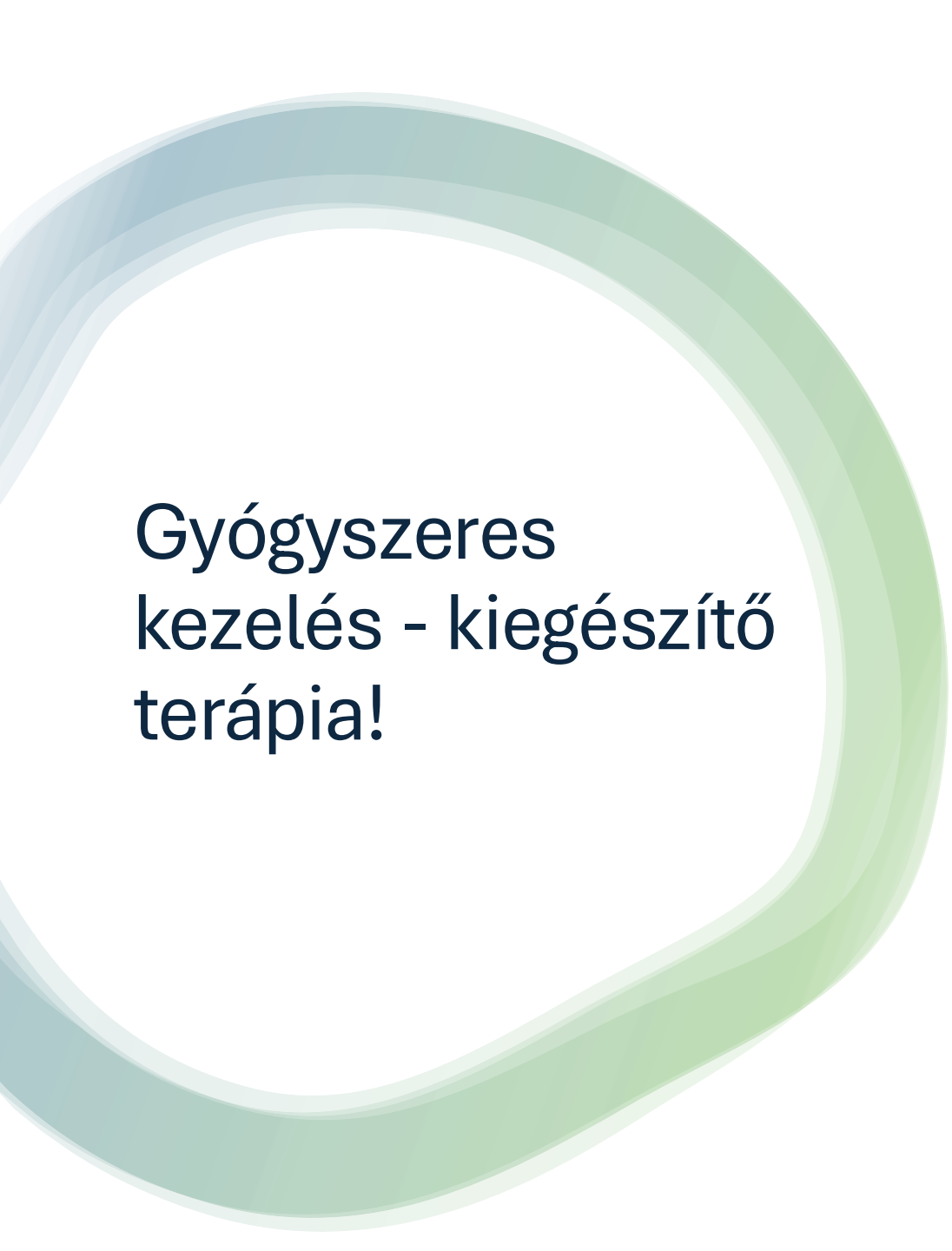
Támogatási rendszerek és megelőzés

Morális sérülés (Moral Injury) célzott kezelése

- „Miért nem fékeztem hamarabb?”
- „Észre kellett volna vennem.”
- „Az én vonatom volt.”

Módszer

- Adaptive Disclosure Therapy
- Trauma-Informed CBT + felelősségrealitás-korrekción
- „Human Factors debrief” pszichológiai támogatással



Gyógyszeres kezelés - kiegészítő terápia!

- PTSD tüneteinek – szorongás, alvászavarok, depresszió – enyhítése
- **SSRI-k:** sertralin, paroxetin
- **Prazosin:** alvászavarokra
- **Benzodiazepinek:** ritkán és rövid ideig, akut szorongás esetén
- BZO labortesztek jelezhetnek >> ideiglenes alkalmatlanság >> járművezetést befolyásoló mellékhatások
- Üzemorvossal együttműködve!

Munkahelyi támogatási rendszerek

- **Pszichológiai támogatói hálózatok**
 - Vállalati pszichológus
 - Peer >> önkéntes munkavállalóból kiképzett krízisinterventor
 - Csoportterápiás foglalkozások (in-house szervezés)
- **Rendszeres szűrések**
 - Kérdőívek (pl. Impact of Event Scale)
 - Tünetek korai felismerésére.
- **Rugalmas visszatérés a munkába:**
 - Fokozatos terhelés
 - Stresszmentes környezet biztosítása

SNCF (Francia Államvasút) többéves utókövetési programot működtet személygépkocsikon átesett mozdonyvezetők számára, rendszeres pszichológiai konzultációval.

Hivatkozások

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: APA Publishing.
- Blanchard, E. B., Hickling, E. J., Taylor, A. E., Loos, W. R., Forneris, C. A., & Jaccard, J. (1996). Who develops PTSD from motor vehicle accidents? *Behaviour Research and Therapy*, 34(1), 1–10. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(95\)00044-4](https://doi.org/10.1016/0005-7967(95)00044-4)
- Matthews, L. R. (2005). Work-related traumatic events: Comparing predictors of stress reactions in train drivers, firefighters, and accident and emergency personnel. *International Journal of Stress Management*, 12(3), 228–240. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.3.228>
- van der Velden, P. G., Kleber, R. J., Grievink, L., & Yzermans, C. J. (2006). Confrontations with aggression and mental health problems in train drivers: A longitudinal study. *Occupational and Environmental Medicine*, 63(6), 426–432. <https://doi.org/10.1136/oem.2005.022418>
- Cothureau, C., De Beaurepaire, C., Payan, C., Cambou, J. P., Rouillon, F., & Conso, F. (2004). Professional and medical outcomes for French train drivers after “person under train” accidents: Three year follow up study. *Occupational and Environmental Medicine*, 61(6), 488–494. <https://doi.org/10.1136/oem.2003.007765>
- Lavoie, M. P., Talbot, L. R., & Mathieu, L. (2010). Post-traumatic stress disorder symptoms among urban public transit operators. *Occupational Medicine*, 60(6), 420–426. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqq065>
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The Impact of Event Scale – Revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399–411). New York: Guilford Press.

Zerkovitz Dávid

d.zerkovitz@t-online.hu

+36304256982

