

ZNAČAJ I MOGUĆNOSTI ŠPORTA I ŠPORTSKE REKREACIJE U PSIHOSOCIJALNOJ SKRBI VETERANA DOMOVINSKOG RATA

Autori: Allen Bartoš i suradnici

1= Klinički Bolnički Centar „Rebro“, Zagreb, Kišpatićeva 12

2= Centar za hrvatske branitelje i njihove obitelji, Zagreb, Galovićeve 12

3= Hrvatsko Vojno Učilište, Zagreb, Ilica 226

UVOD

Još od antičkih vremena poznata je činjenica da su tijelo i duh dva međusobno povezana entiteta koje kao kineziolozi i športaši možemo sagledavati isključivo holistički, tj. kao jednu cijelinu.

U posljednjih desetak godina provedeno je niz studija koji ukazuju na pozitivan doprinos primjenjenih kinezioloških aktivnosti, odnosno bavljenja športom poboljšanju kliničke slike u bolesnika koji pate od simptoma izraženog stresa.

Griest J. i suradnici sa sveučilišta u Wisconsinu proveli su studiju u kojoj su usporedili učinke aktivnog bavljenja atletikom sa dvije konvencionalne psihoterapijske metode kod depresivnih studenata. Pokazalo se da kontinuirano bavljenje atletikom ima gotovo iste pozitivne učinke kao i psihoterapijske metode.

Wesley S i suradnici sa sveučilišta u Nebraski uočili su znatno manju prevalenciju simptoma stresa i depresije u grupi od petnaest pacijenata nakon dvadeset i jednog mjeseca programiranog bavljenja športom, nego li u kontrolnoj grupi koja nije bila podvrgnuta nikakvoj terapiji.

Berger B. G., Owen D. R. i suradnici došli su do saznanja kako su u populaciji aktivnih športaša agresivnost i razdražljivost u znatno manjoj mjeri izraženi nego li u općoj populaciji.

Johnsgard K. W. i suradnici istraživali su učinak 12-tjednog programiranog športskog programa na samopouzdanje i opći boljitak specifičnih stresu izloženih populacija. Rezultati ove studije jasno pokazuju kako na ovaj način osmišljeni programi značajno doprinose samopouzdanju i boljitku osoba podloženih stresu.

Dustman R. E. i suradnici sproveli su istraživanje u Veteranskom Medicinskom Centru u Salt Lake Cityu na populaciji od 188 veterana vijetnamskog rata, kako bi ukazali na moguće poboljšanje kognitivnih funkcija kroz aktivno bavljenje športom u psihički oboljelih veterana. Po završetku 51-tjednog programa športske rekreacije nedvojbeno je dokazano da su veterani koji su sudjelovali u programu značajno napredovali po svim parametrima kognitivnog funkcioniranja naspram kontrolne grupe.

Po završetku domovinskog rata neočekivano veliki broj njegovih sudionika vratio se svojim kućama sa vrlo izraženim problemima prilagodbe, odnosno psihološkim poteškoćama uzrokovanih borbenim stresom. Najučestalija poteškoća ove vrste je post-traumatski stresni poremećaj (PTSP), oboljenje koje se javlja u slučajevima izloženosti ekstremnim traumatskim situacijama. Po nozeološkoj kvalifikaciji psihijatrijskih bolesti ovaj poremećaj znakovit je po tri skupine simptoma (intruzija, izbjegavanje, povišena pobuđenost), a može se pojaviti od šest mjeseci pa sve do nekoliko desetljeća nakon izloženosti primarnom stresu. Treba napomenuti kako ovaj poremećaj predstavlja ozbiljnu smetnju u normalnom psiho-socijalnom funkcioniranju oboljele osobe, a sve češće se uočava i „trans-generacijski“ učinak post-traumatskog stresnog poremećaja kod kojeg su žrtve najčešće djeca iz obitelji oboljelog.

U Centru za hrvatske branitelje i njihove obitelji u Zagrebu sprovedeno je istraživanje pozitivnog stava spram športa i bavljenja športskom rekreacijom, te simptomatologije post-traumatskog stresnog poremećaja sa svrhom da se odrede

odnosi između najvažnijih psiholoških, socioloških i kinezioloških značajki veterana domovinskog rata.

U ovom istraživanju postavljena je radne hipoteza:

- Pozitivan stav veterana domovinskog rata spram športa i športskih aktivnosti imati će pozitivan učinak na smanjenje simptomatologije post-traumatskog stresnog poremećaja

ISPITNI POSTUPAK I UZORAK

Ispitanike u ovoj studiji činili su 498 veterana čije je sudjelovanje u domovinskom ratu (u vremenskom trajanju od najmanje 3 mjeseca) potvrđeno službenom dokumentacijom Ministarstva obrane RH. Veterani su u studiju bili uključeni putem Udruge Hrvatskih Veterana Domovinskog rata (UHVDR). Svaki je veteran prije uključivanja u studiju bio upoznat sa njezinom svrhom, te apsolutnom tajnošću podataka. Svaki od veterana slobodno je mogao, po svojoj volji, napustiti studiju u bilo kojem trenutku.

Ispitanici su, prigodom učlanjivanja u Udrugu Hrvatskih Veterana Domovinskog rata, bili su smješteni u mirnu, za studiju posebno pripremljenu prostoriju, gdje su ispunili bateriju od dva upitnika. Cijeli ispitni postupak bio je pod nadzorom dva klinička psihologa sa višegodišnjim iskustvom u radu s ratnom traumom, a koji su još dodatno educirani u pripremnoj fazi studija.

Velika većina ispitanika rođena je u Hrvatskoj (98,7%). Približno 61,8% ispitanika je oženjeno. Većina ispitanika (84,01) je po svojoj dobnoj starosti u grupi između 23 i 45 godina (srednja dob = 35,56 godina). Petnaest posto ispitanika završilo je samo osnovnu školu, 66,1% završilo je srednju školu, a 14,7% završilo je višu školu ili fakultet. Četrdeset i tri posto ispitanika ušli su u domovinski rat kao mobilizirani pripadnici HV-a, a njih 51,02% bili su dragovoljci.

INSTRUMENTI

Športski Anketni Upitnik (SAU) je subjektivni instrument od dvadeset ispitnih čestica izrađen posebno za ovu studiju. Preko ovog upitnika istražuju se slijedeće varijabile:

- opći socio-demografski podaci;
- športske grane od osobnog interesa;
- intenzitet bavljenja športom prije domovinskog rata;
- osobno viđenje bavljenja športom u rješavanju svakodnevnih životnih problema;
- osobno viđenje psiho-tjelesne relaksacije kao posljedice bavljenja športom;
- osobno viđenje športskih aktivnosti kao načina pražnjenja negativne energije;
- intenzitet ovisnosti o duhanu, alkoholu i drogama;
- bavljenje športom u rješavanju problema pretilosti;
- trenutni intenzitet bavljenja športom.

Sva pitanja bila su kodirana u Likertovoj skali od 3 stupnja (loš, prosječan, dobar) ili u dihotomnoj formi (da/ne).

SAU je prije ove studije bio ispitan na pilot-uzorku gdje je pokazao unutarnju koegzistenciju od $r=0,92$, te alfa-koeficijent od 0,95 i tako dokazao svoju psihometrijsku vrijednost.

Skala Utjecaja Događaja (IES) je subjektivni psihometrijski instrument od 22 čestice namijenjen istraživanju primarnih i subjektivnih učinaka ratne traume na psihosocijalno funkcioniranje pojedinaca u proteklih 7 dana. Unutar instrumenata postoje posebne skale koje mjere sve tri grupe simptoma post-traumatskog stresnog poremećaja.

STATISTIČKA OBRADA

Ispitne grupe bile su formirane prema nezavisnim varijablama iz Športskog Anketnog Upitnika. Za svaku od ovih varijabli sprovedena je jednosmjerna analiza varijance (ANOVA) sa rezultatima na Skali Utjecaja Događaja kao zavisnom varijablom. Statistički značajne razlike u podgrupama dobivene su putem Scheffeova testa. Za obradu podataka upotrebljen je kompjutorski program SPSS/PC

REZULTATI

U ovom prikazu biti će izneseni samo statistički značajni rezultati dobiveni ANOVA-om, odnosno trendovi porasta ili pada aritmetičkih sredina koji su približno statistički značajni.

Velika većina ispitanika (90,90% smatra kako im je bavljenje športom i športskom aktivnošću potrebno u civilnom životu.

Statistički značajna razlika nađena je kod želje za pražnjenjem negativne energije, gdje je uočeno kako veterani sa izraženijom simptomatologijom post-traumatskog stresnog poremećaja imaju veću potrebu za oslobađanjem svoje negativne energije spram ostalih veterana ($F=7,98$; $p<0,0002$). Scheffeov test ukazao je na statistički značajnu razliku između te podgrupe veterana sa svim ostalim podgrupama.

Statistički značajna razlika uočena je kod načina pražnjenja negativne energije, gdje većina veterana smatra da bi za to najprikladniji način bio bavljenje športom, odnosno športskom rekreacijom. U ovih veterana nađeno je znatno manje simptoma post-traumatskog stresnog poremećaja nego li u ostalih ispitanika ($F=3,67$; $p<0,034$).

Kod vrsta ovisnosti uočen je trend porasta simptoma post-traumatskog stresnog poremećaja ovisno o težini ovisnosti (veterani-neovisnici M=32,86, veterani-povremeni ovisnici M=43,00, veterani-stalni ovisnici M=49,50).

Kod stavova spram športa zabilježen je trend smanjenja simptomatologije post-traumatskog stresnog poremećaja sa porastom pozitivnog stava spram športa (loš stav M=44,33; prosječni stav M=54,16, dobar stav M=32,45; odličan stav M=26,20).

DISKUSIJA

Statistički značajna razlika u simptomatologiji post-traumatskog stresnog poremećaja kod želje za pražnjenjem negativne energije u skladu je sa ostalim studijama sprovedenim u svijetu koje veliku važnost u fenomenologiji post-traumatskog stresnog poremećaja pridodaju trećoj skupini simptoma ovog oboljenja (pojačane pobuđenosti), a koji se manifestiraju u obliku povišene anksioznosti, napetosti, psihomotorne agitiranosti, duševnog nemira, srčanih palpitacija, preznojavanja, želučanih grčeva.

Značajna razlika u simptomatologiji post-traumatskog stresnog poremećaja uočena je kod oblika pražnjenja negativne energije, gdje veterani predmjevaju šport i športsku rekreaciju kao najprikladniji način za oslobađanje ove energije, u skladu je sa psiho-fizičkim, edukativnim i pedagoškim značajkama športa kao tjelesne i duhovne discipline. Ovi rezultati ukazuju na moguću preventivnu i kurativnu ulogu športske rekreacije u terapiji psiholoških posljedica uzrokovanih ratnim stresom.

Porast težine simptomatologije post-traumatskog stresnog poremećaja i intenziteta ovisnosti također je u skladu s ostalim studijama. Što se tiče stavova spram športa i simptomatologije post-traumatskog stresnog poremećaja znakovito je da već sam pozitivan stav spram športa ima određeni preventivni učinak na razvoj post-traumatskog stresnog poremećaja. Ovo možemo pokušati povezati sa

određenim psiho-socijalnim varijablama koje se razvijaju športom kao što su: individualnost, natjecateljski duh, osjećaj osobne vrijednosti, osjećaj pripadanja, vještina sučeljavanja sa problemima, analitičke sposobnosti, borbenost, požrtvovnost, itd.

ZAKLJUČAK

Prethodno navedeni podaci i njihovo obrazloženje potvrđuju postavljenu radnu hipotezu.

Športsko-rekreacijska aktivnost veterana, a poglavito ovih veterana koji su zahvaćeni post-traumatskim stresnim poremećajem u poslijeratnom periodu predstavlja značajan faktor njihove resocijalizacije jer omogućava kanaliziranje socio-patoloških pojava, te uvelike olakšava njihovu integraciju u civilno društvo.

Na odnos pozitivnog stava spram športa i simptomatologije post-traumatskog stresnog poremećaja veliki utjecaj mogu imati negativne pojave u društvu s kojima se susreću veterani nakon razvojačenja što onda samo po sebi dovodi do negativnih konotacija i spram športa. Različiti oblici pseudo kulture, lažni profesionalizam, društveni kriminal, te različiti drugi oblici industrijskih zabava koje se nude veteranima počinju biti otežavajući faktor pri pomoći u shvaćanju autentičnog svijeta i života u koji oni naglo ulaze. Zbog toga mogućnosti preventivne i terapijske psihološke pomoći, i ulogu kineziološke aktivnosti kod veteranskog nemira ne smijemo sagledavati odvojeno kao sredstvo koje je samo po sebi korisno. Ovu borbu moramo sagledati kao dio cjelovite borbe našeg poslijeratnog društva za odstranjenjem svih onih drugih čimbenika koji uvjetuju pacijentov nemir, te tako pospješuju razvoj bolesti. Stoga dolazimo do zaključka da ne bilo kakva aktivnost, već samo programirana kineziološka aktivnost može imati udjela u resocijalizaciji i adaptaciji veterana domovinskog rata što, prema našim podacima, utječe na smanjenje prevalencije njihovih psiholoških teškoća.

Danas je prihvaćeno da je psihološka pomoć jedan od bitnih činilaca u procesu resocijalizacije veterana, a kineziološka aktivnost njezina paralela, stoga

društvo mora poraditi na modelu sustavnog bavljenja športom, bilo da stimulira upravo kineziološku aktivnost ili da svojom financijskom intervencijom mijenja konstalaciju socijalnih i ekonomskih činilaca u smjeru koji je povoljan za takovu aktivnost i njezine pozitivne rezultate.

Društvena institucija kao što je Centar za hrvatske branitelje i njihove obitelji sa primarnom zadaćom okupljanja veterana i pravilnim programiranim radom mijenja negativne društvene utjecaje kao što su depresija, osamljenost, loša socijalna sredina, neimaština, porodični konflikt, a poglavito društvena nebriga. Upravo ovdje nastojji im se pružiti toliko potrebna društvena podrška kao što je osjećaj ljubavi, bliskosti i prijateljstva iz koje pojedinac crpi potporu u trenucima svojih najdubljih emotivnih kriza. Zbog toga bi bilo neophodno isti model ugraditi u Zakon o hrvatskim braniteljima. Nosioći programskih mjera bili bi liječnici psihijatri, psiholozi, kineziolozi, socijalni radnici i pravnici. U sklopu svake županije morao bi biti koncipiran Centar za hrvatske branitelje i njihove obitelji sa svim pratećim stručnim službama i savjetovalištima za potrebe veterana domovinskog rata. Mišljenja smo da hrvatski veterani zaslužuju svekoliku pomoć cjelokupne društvene zajednice, a Centri su upravo ono najmanje što im hrvatska država može i mora pružiti.

REFERENCE:

1. Griest, J. H. Klein , M.H. et al., 1979. Runnin as treatment for depression. *Domprehensive Psychiatry*, 20, 41-54.
2. Sime, W. E., 1989. Mormon ways shown to be bealthy, *Sacramento Bee*, December 6, A5.
3. Berger, B. G., & Owen, D.R., 1983. Mood alteration with swimming – Swimmers really do „feel better“. *Psychosomatic Medicine*, 45, 425-433.
4. Johnsgard, K. W., 1989. *The Exercise Prescription for Depression and Anxiety* New York: Plenum Press..
5. Dustman, R. E., 1989. Aerobics fitness helps cognitive function in aged. *Family Practice News*, 19, 37.
6. American Psychiatric Association, 1994. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 4th edition. Washington D.C.: American Psychiatric Association Press.
7. Horowitz, M. J., Wilner, N. et. al. 1979. Impact of Events Scale: A measure of subjective stress, *Psychosomatic Medicine*, 41, 209-218.
8. MacGraw-Hill, 1986. *SPSS-X. Statistical package for the social sciences/Release 3/New York*.
9. Orr, S. P., Pitman. R. K. et al. 1993. Psychophysiological assessment of post-traumatic stress disorder imagery in World War II and Korean combat veterans. *J. abnorm Psychol*, 102, 152-9.
10. Kulka, R. A., Schlenger, W. et al., 1991. Assessment of recent studies of Vietnam veterans; *Psychological Assessment. J. Consult Clin Psychol*; 3, 547-60.