

AA10

Αϋπνία και ημερήσια υπνηλία σε πυροσβέστες 1 μήνα μετά την πυρκαγιά της Εύβοιας

Ιωάννης Ανδρουτσάκος^{1,2}, Δημήτρης Δικαίος¹

¹Ιατρική Σχολή, Α' Ψυχιατρική κλινική, Αθήνα, ²Πυροσβεστικό Σώμα, Αθήνα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ/ΣΚΟΠΟΣ: Έντονα ψυχοπαιστικά γεγονότα, στέρηση ύπνου και εργασία κατά τις νυκτερινές ώρες μπορεί να επηρεάσουν τον κερκάρδιο ρυθμό, την ποιότητα και την ποσότητα του ύπνου. Στις 3ης Αυγούστου του 2021 ξέσπασε η πυρκαγιά της Βόρειας Εύβοιας η οποία εκτιμάται ότι έκαψε περί τα 600.000 στρέμματα δάσους, γεγονός που την κατατάσσει ως τη μεγαλύτερη δασική πυρκαγιά στην ιστορία της Ελλάδας. Από την συγκεκριμένη πυρκαγιά προκλήθηκαν επίσης ζημιές σε σπίτια και καλλιέργειες, ενώ κατά την κατάσβεση τραυματίστηκαν θανάσιμα δύο άτομα. Οι δυνάμεις που επιχείρησαν πρώτες στο συμβάν και – παρά την ενίσχυση από πυροσβεστικές δυνάμεις άλλων νομών – ανέλαβαν σε μεγαλύτερη διάρκεια το έργο της κατάσβεσης και αυτό της φύλαξης έναντι αναζωπυρώσεων ήταν η Πυροσβεστική Υπηρεσία Ιστιαίας και το Πυροσβεστικό Κλιμάκιο Λίμνης. Σχεδόν το σύνολο των πυροσβεστών που υπηρετούν στις ανωτέρω υπηρεσίες ζουν στις περιοχές οι οποίες κάηκαν.

ΥΛΙΚΟ & ΜΕΘΟΔΟΣ: Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να διερευνηθεί το ποσοστό των πυροσβεστικών υπαλλήλων που υπέφερε από αϋπνία και ημερήσια υπνηλία 1 μήνα μετά την κατάσβεση της πυρκαγιάς. Για την διερεύνηση των ανωτέρω χρησιμοποιήθηκαν οι κλίμακες Athens Insomnia Scale και Epworth Sleepiness Scale. Περιορισμοί της έρευνας είναι το μικρό δείγμα, η απουσία προηγούμενης μέτρησης και η πιθανότητα οι απαντήσεις των ερωτηθέντων να μην είναι απολύτως ειλικρινείς (παρά τις διαβεβαιώσεις περί ανωνυμίας των συμμετεχόντων).

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Οι τέσσερις από τους πυροσβέστες που έλαβαν μέρος στην έρευνα (n=17) εμφάνιζαν αϋπνία σύμφωνα με την κλίμακα Athens Insomnia Scale (βαθμολογία 6 ή παραπάνω). Τέσσερις πυροσβέστες παρουσίαζαν ημερήσια υπνηλία σύμφωνα με την κλίμακα Epworth Sleepiness Scale (βαθμολογία 10 ή παραπάνω), ενώ ο ένας από αυτούς παρουσίαζε και αϋπνία και υπνηλία.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι επτά από τους εξετασθέντες 17 πυροσβέστες (περίπου 40%) εμφάνισαν αϋπνία ή/και ημερήσια υπνηλία έναν μήνα μετά την κατάσβεση της πυρκαγιάς. Η ημερήσια υπνηλία και η αϋπνία επηρεάζουν επιχειρησιακή ικανότητα, κρίση και ασφάλεια κατά την μετάβαση και επιχείρηση σε ένα συμβάν, αφού οι πυροσβέστες θα πρέπει να μεταβούν με όχημα, το συντομότερο δυνατόν, στον τόπο του συμβάντος και να επιχειρήσουν σε ένα επικίνδυνο, πολύπλοκο και απαιτητικό περιβάλλον. Η ανάπτυξη και εφαρμογή προγραμμάτων εκπαίδευσης στην υγιεινή ύπνου, η εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης και η ορθολογική χρήση του προσωπικού σχετικά όσον αφορά στις ώρες εργασίας και ξεκούρασης, μειώνουν την αϋπνία και τις επιπτώσεις της.

