

Rozmowa z **KRZYSZTOFEM DUSZYCEM**, nadsztygarem ds. BHP KWK Murcki-Staszic, Ruch Staszic

Stres i przykre emocje można rozładować



► **NOWY GÓRNIK: Zagrożenie metanowe to dyżurny straszak, z którym każdy górnik już się oswoił?**

KRZYSZTOF DUSZYC:

To nie jest dyżurny straszak. Mam nadzieję, że żaden z górników nie oswoił się z tym zagrożeniem. Rutyna jest wrogiem bezpiecznej pracy. Mamy bardzo dobre przepisy, instrukcje i oceny



ryzyka na każdym stanowisku pracy. Jednak trzeba brać także pod uwagę zmienność warunków pracy pod ziemią. W tej samej ścianie, w tym samym przodku nie ma identycznych warunków przez cały czas. Dlatego zawsze tłumaczę górnikom, że koncentracja i analiza sytuacji powinny być stałym elementem ich pracy. Schodzimy z wydobywaniem coraz głębiej. Zagrożenie metanem wzrasta. Wypadek w kopalni Mysłowice-Wesoła jest tragicznym przypomnieniem, że metan to wielki wróg. Zawsze też podkreślam, że w każdym wypadku kolosalną rolę odgrywa tak zwany czynnik ludzki.

► **Stres w pracy bardzo przeszkadza?**

– W pewnych sytuacjach działa mobilizująco. Jednak życie w ciągłym stresie osłabia uwagę, opóźnia reakcje, burzy logiczne myślenie. Oczywiście w górnictwie nie da się uniknąć stresowych sytuacji. Jednak trzeba umieć sobie radzić ze stresem.

► **Setka wódki, działka narkotyku albo psychotropu pomagają?**

– To złudzenie, że pomagają. W KHW obowiązuje surowy regulamin pracy. Nikt, kto ma w wydychanym powietrzu zawartość alkoholu powyżej 0,00 promila, nie zostanie dopuszczony do pracy. Kontrola na bramie kopalni to nie wszystko. Są także kontrole na stanowiskach pracy. Górnicy, którzy czują się niepewnie, mogą sami się skontrolować przed wejściem do kopalni. Gorąco odradzam pracę po wypiciu alkoholu. Jesteśmy także przygotowani do wykrywania narkotyków. Mamy odpowiednie testy. Nie przypominam sobie, abyśmy wykryli przypadek pracy pod ich wpływem.

► **Narkotyki trudniej wykryć.**

– Załoga naszej kopalni jest bardzo świadoma zagrożeń wynikających z pracy pod wpływem alkoholu albo innych środków odurzających. Na przykład mieliśmy jeden sygnał, że górnik po wyjeździe zachowuje się bardzo dziwnie. Byliśmy przekonani, że jest pod wpływem narkotyków. Okazało się, że pod wpływem leków – był lekomanem. Po leczeniu wrócił do pracy. Dyrekcja kopalni stara się pomóc osobom uzależnionym. Jeżeli dojdzie do rażących naruszeń regulaminu pracy, pracownik jest zwalniany dyscyplinarnie. Nie można tolerować zagrożeń dla innych górników i całej kopalni.

► **Nie wolno się napić, nie wolno przyćpać ani nafaszerować się psychotropami. Co wolno?**

– Do dyspozycji pracowników jest psycholog. Tak zorganizowaliśmy porady psychologiczne, że można z nich skorzystać niemal



Koncentracja i analiza sytuacji powinny być stałym elementem pracy

w każdej chwili. Proszę pamiętać, że my mamy teraz trudny czas. Pracują u nas brygady z kopalń Wieczorek, Kazimierz-Juliusz i Mysłowice. Dlatego apeluję do wszystkich, którzy mają problemy w pracy czy w rodzinie, aby korzystali z pomocy psychologa. Alkohol, narkotyki czy leki psychotropowe zażywane nałogowo nie pomogą. Uważam, że dobrze pojęta solidarność górnicza powinna polegać także na tym, że jeżeli koledzy zauważą, że ktoś z ich brygady nie radzi sobie z problemami, niech przekonają taką osobę do skorzystania

z fachowej pomocy. Jesteśmy przygotowani, żeby pomagać pracownikom kopalni w sposób profesjonalny.

► **Proponować kumplowi wizytę u psychologa to tak, jakby powiedzieć mu, że jest świrem.**

– Żyjemy w czasach, w których korzystanie z pomocy psychologa nie jest czymś wstydlivym. Stres i przykre emocje można rozładować dzięki fachowej pomocy.

Rozmawiał: SŁAWOMIR STARZYŃSKI

Najlepiej porozmawiać z psychologiem

ARKADIUSZ BĄK, INŻYNIER WENTYLACJI KWK MURCKI-STASZIC, RUCH STASZIC, ZASTĘPCA KIEROWNIKA STACJI RATOWNICTWA:



Przed chwilą wróciłem z akcji ratowniczej w kopalni Mysłowice-Wesoła. Czy taki dramat powoduje, że stres związany z zagrożeniem metanowym jest większy? Na pewno tak. W minionych latach mieliśmy kilka przypadków zapalenia się metanu. W 2013 roku miesiąc po miesiącu mieliśmy dwa takie przypadki. Dzięki wyszeregowaniu, fachowej wiedzy i opanowaniu wszystkie przypadki zakończyły się sprawnym ugaszeniem pożarów. To jest odpowiedź na pytanie, w jaki sposób zapobiegać nad stresem. Trzeba robić wszystko, aby z każdym dniem stawać się coraz lepszym profesjonalistą, jednak pamiętać o tym, aby nie popaść w rutynę. W przypadkach zapalenia się metanu interweniowali górnicy pracujący przy wydobywaniu. Mieli odpowiedni sprzęt gaśniczy i wiedzieli, jak go użyć. Wiedza, opanowanie i pełna koncentracja w miejscu pracy są wspomagane przez najnowocześniejsze systemy zabezpieczeń. Dodatkowe czujniki

metanu montowane na sekcjach i w ścianach pozwalają na czas wyłączyć wszystkie maszyny i urządzenia. Wszyscy górnicy wiedzą, że zagrożenie metanowe z każdym rokiem jest większe, bo schodzimy coraz głębiej z wydobywaniem. Czy ta świadomość powoduje, że stres może paraliżować? W niektórych przypadkach na pewno. Jeżeli ktoś czuje, że ma kłopoty ze stresem, powinien skorzystać z pomocy psychologa. W żadnym wypadku nie wolno zmniejszać poziomu stresu za pomocą alkoholu, narkotyków czy nawet leków zażywanych bez konsultacji z lekarzem. To powoduje uzależnienie. Pracuję już 25 lat. W górnictwie były takie czasy, że alkohol był traktowany jako świetny lek na stres. Na szczęście to już przeszłość. Teraz w kopalniach KHW obowiązuje zasada „zero alkoholu, zero tolerancji”. To dobra zasada. Proszę sobie wyobrazić, do jakich tragedii mogło dojść, gdyby w przypadkach, kiedy zapalił się metan, pracujący górnicy byli pod wpływem alkoholu?

TOMASZ WRÓBEL, RATOWNIK GÓRNICZY, MECHANIK SPRZĘTU RATOWNICZEGO: Zwalczanie stresu za pomocą alkoholu to zły pomysł. Udział w akcji pod jego wpływem groziłby wielką tragedią. Często pracujemy

w wysokich temperaturach. Mimo specjalnych kombinezonów żaroodpornych jesteśmy w stanie wytrzymać kilkanaście minut. Dlatego nie wyobrażam sobie sytuacji, żeby ktokolwiek przyklnął oko na ratownika, który bierze udział w akcji i jest pod wpływem alkoholu. Znam kilku ratowników, którzy wpadli w nałóg, ponieważ zwalczali stres za jego pomocą. Nie pili w pracy, tylko w domu. W pracy zawsze byli w bardzo dobrej formie. Nagle z dnia na dzień dowiadywałem się, że idą na leczenie, bo nie potrafili sobie poradzić z nałogiem. To było totalne zaskoczenie. Po leczeniu wracali, radzili sobie świetnie. Na podstawie 20 lat doświadczenia w ratownictwie mogę powiedzieć, że najlepszym sposobem na stres jest rozmowa z psychologiem. W naszej kopalni z pomocy można korzystać w zasadzie non stop. Jeżeli spod ziemi wydobywa się zwłoki kolegów, którzy zginęli w wypadku, kiedy ma się za sobą wiele godzin maksymalnego wysiłku fizycznego i psychicznego, ciężko jest otrząsnąć się z takich przeżyć. Kiedyś



wizyta u psychologa była traktowana jak dopust boży. Teraz świadomość zmieniła się.

RAFAŁ KASZA, PRZODOWY PRP-3:



Jeżeli ktoś ma kłopoty ze stresem wynikającym na przykład z pracy w strefie zagrożenia metanem, powinien zmienić pracę albo skorzystać z pomocy psychologa. Nie wyobrażam sobie, żeby któryś z moich kolegów zjechał do pracy pod wpływem alkoholu. Tłumaczenie, że przeżywa stres, jest dziecinne. Wygoniłbym do domu. Sam wybieram sobie kolegów, z którymi chcę pracować w brygadzie. U nas nie ma miejsca dla tych, którzy muszą się wspomagać alkoholem, żeby pracować. Kilka lat temu górnicy z mojej brygady zgasili w zarodku pożar metanu. Uważa pan, że gdyby nie maksymalna koncentracja w czasie pracy, świetny refleks i doskonała forma, byłoby w stanie zapobiec tragedii? Zagrożenie metanowe nie jest tylko podręcznikowym zagrożeniem. Od naszego wykształcenia i profesjonalizmu zależy nasze życie.