

MEHANIZMI URAVNAVANJA STRESA V SLOVENSKI VOJSKI

CONTROL MECHANISMS AND STRESS REGULATION IN THE SLOVENIAN ARMED FORCES

POVZETEK

Članek obravnava nadzorne mehanizme in uravnavanje stresa v Slovenski vojski. V članku so nanašena nekatera splošna vedenja o stresu, kot so definicije, dejavniki in znaki stresa, ki jih osvetljujemo z vidika pripadnika Slovenske vojske. V nadaljevanju so opisani možni pristopi k obravnavi tega vprašanja, in sicer z vidika organizacije in posameznika. Navedeni so nekateri akti, ki opredeljujejo ukrepe in dejavnosti, namenjene preprečevanju in obravnavi stresa, ter predstavljene nekatere strategije za nadzor stresa, ki jih uporabljajo pripadniki SV na osebni ravni.

KLJUČNE BESEDE

Stres, stres v SV, organizacija in stres, nadzor stresa.

ABSTRACT

This article deals with control mechanisms and stress management in the Slovenian Armed Forces (SAF). It presents some general findings on stress, such as definitions, stress factors and signs, explained from a SAF member's perspective. The article continues with descriptions of possible approaches regarding the treatment of this issue, that is from the organization's and the individual's perspective. Some basic laws defining the measures and activities

¹ Poveljstvo sil Slovenske vojske.

aimed at stress prevention and management are listed and some strategies for stress control, used by the SAF members on a personal level, are presented.

K E Y W O R D S

Stress, stress in SAF, organization and stress, stress control.

O STRESU NA SPLOŠNO

Stres, čeprav o njem pogosto govorimo kot o pojavu sodobnega časa, o katerem se v zadnjih desetletjih še posebej veliko govori, je vse prej kot »novodobni izum« in je vsaj tako star, kot je človeštvo. Odzivi, ki jih danes doživljamo v nemogočem prometnem zamašku, ko že zamujamo v službo ali ko se postavimo po robu nadrejenemu, za katerega smo stoddstotno prepričani, da nas ne prenese, so v bistvu še vedno precej podobni tistim, s katerimi se je pred tisočletji srečeval jamski človek, ko se je znašel iz oči v oči z mamutom ali kakšnim prednikom medveda. Njegovo telo, tako kot naše, je zbiralo poslednje zaloge energije in se pripravljalo, da se sooči z grožnjo ter se reši – z bojem ali begom (Cohen 2001).

In ne glede na to, kako vztrajno pojmu stres poskušamo pripisati negativno konotacijo, stres v bistvu predstavlja obrambni mehanizem, ki posamezniku omogoča prilagajanje zahtevam v okolju. Kot tak je stres nujen za preživetje, pomemben za rast in razvoj človeka, omogoča pa nam tudi doseganje vrhunskih rezultatov ter delovanje v skrajnih razmerah.

Vendar pa nas lahko stres v razmerah, ko naš organizem predolgo deluje pod »prevelikim številom obratov« in je v »rdečem polju« še dolgo potem, ko je nevarnost že minila, izčrpa tako fizično kot duševno.

Da bi se lahko obvarovali pred uničujočimi dolgoročnimi vplivi stresa – saj telo ni avto, ki bi ga odpeljali k mehaniku in neuporabne dele preprosto zamenjali z novimi, boljšimi – je pomembno, da se seznanimo s temeljnimi dejstvi o stresu, se naučimo pravočasno prepoznavati znake preobremenjenosti pri sebi in bližnjih ter poiskati ustrezno obliko pomoči. Kajti stres je mogoče vsaj deloma obvladovati.

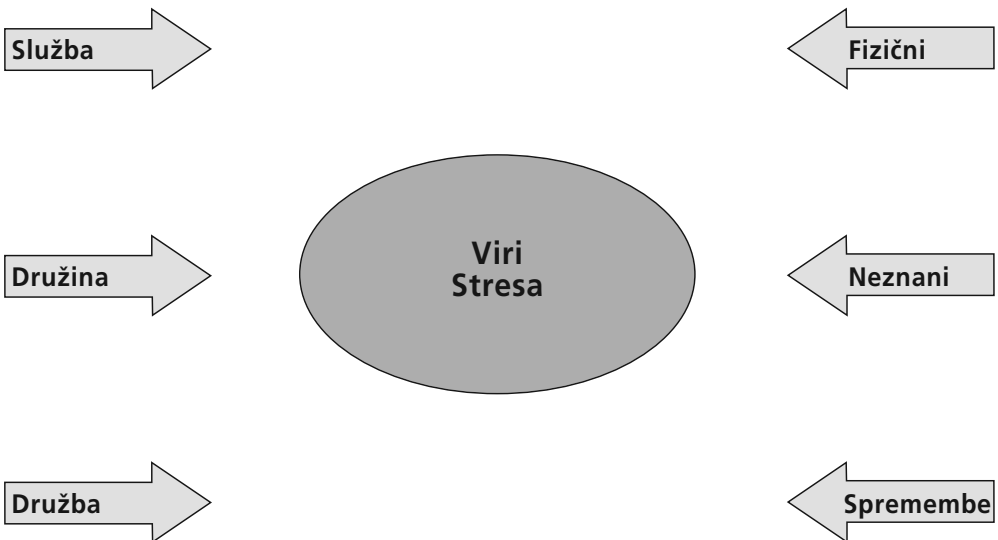
Definicije stresa

Ko govorimo o definiciji stresa, ne moremo mimo tega, da je vsaj toliko različnih definicij stresa, kolikor je avtorjev, ki se s tem pojavom ukvarjajo. Nekateri se ob tem osredinjajo predvsem na dražljaj, ki sproži nek odziv in potrebo po prilagoditvi, drugi v ospredje postavljajo reakcijo samo (stres kot telesna in/ali psihična preobremenitev organizma) ali pa se definicija osredotoča na proces, ki poteka med enim in drugim. Večina definicij tako vključuje dva temeljna pojma, dražljaj, ki stres sproža, ter odziv, s katerim telo na dani dražljaj odgovori. Gre torej za sklop odzivov organizma na delovanje stresorjev.

Viri stresa

Glede na to, da stres lahko razumemo kot odziv organizma na delovanje dražljajev, lahko kot vir stresa pojmujeemo skoraj katero koli spremembo ali situacijo, ki od nas zahteva prilagajanje na nove razmere. Dražljajev pri tem ne omejujemo le na zunanje (okolje) ali notranje (organizem), saj stres lahko povzročajo tako eni kot drugi.

Slika 1 prikazuje mogoče vire stresa, ki jih bolj ali manj pozna vsak posameznik in so nekaj povsem običajnega tudi med pripadniki oboroženih sil.



Slika 1: Običajni viri stresa

Stres v službi vključuje vse večje ali manjše težave, s katerimi se posameznik srečuje pri opravljanju svojega dela in so povezane tako z naravo dela, ki ga opravlja, kot tudi z medosebnimi odnosi, ki vladajo v organizaciji oziroma znotraj enote v vojski. Lahko gre za nerealne zahteve ali previsoka pričakovanja, ki so postavljena pred posameznika, nejasnost ali konfliktnost vlog, neustrezno določanje nalog, pristojnosti in odgovornosti, težave v medosebnih odnosih. V primerjavi z večino drugih organizacij so lahko pripadniki vojske zaradi službenih potreb izpostavljeni nekaterim posebnim situacijam, kot so na primer opravljanje nalog tudi v skrajnih vremenskih razmerah, daljša odsotnost in ločitev od družine ter pogoste spremembe in premestitve, ki od pripadnikov zahtevajo nenehno prilagajanje novemu okolju. Nenezadnje predstavlja vir stresa tudi pozornost javnosti, saj množična občila večinoma prikazujejo izrazito negativne vsebine, posameznik pa se le težko identificira z organizacijo, ki je v javnosti nenehno izpostavljena v negativnem smislu.

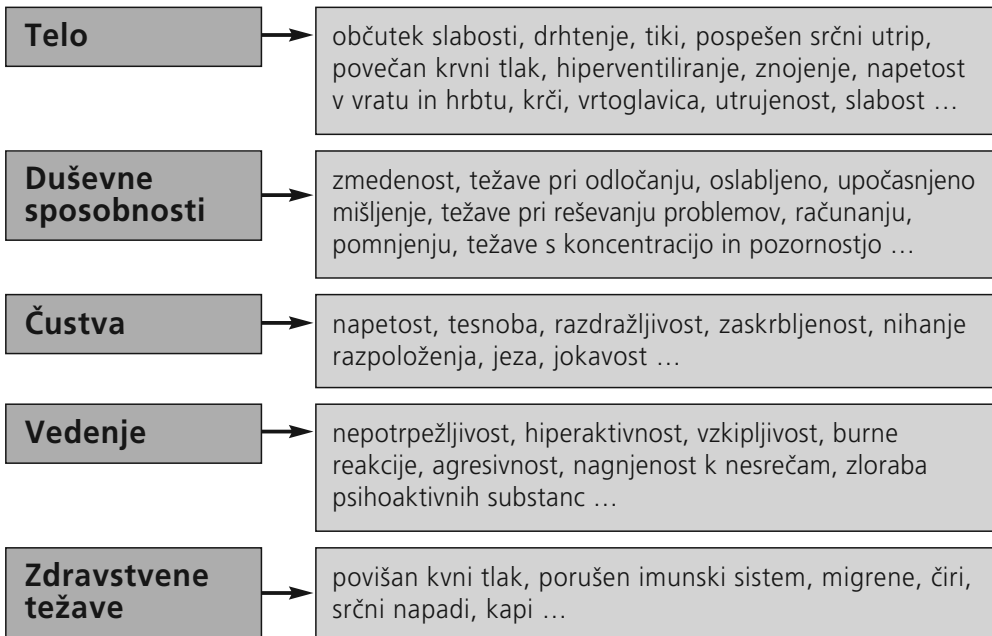
Tako kot služba lahko tudi družina – čeprav naj bi bila predvsem zatočišče in varen pristan – že sama po sebi predstavlja vir stresa. Govorimo o povsem običajnih težavah, s katerimi se srečujemo vsak dan (usklajevanje urnikov in obveznosti družinskih članov, bolezn, premalo skupnega prostega časa), pa tudi o sporih in slabih odnosih. Težave v družini so (tudi med pripadniki SV) pogosto povezane tudi s službo, ko na primer neredni urniki ne omogočajo strukturiranja skupnega prostega časa ter ustrezne delitve obveznosti ali je delo v zelo oddaljenih krajih in so odsotnosti daljše (Cohen 2001).

Ko govorimo o družbi kot viru stresa, imamo v mislih širše družbeno okolje in težnje, ki pred posameznika z organizacijo sistemov ter napisanimi ali nenapisanimi pravili postavljajo zahteve in pričakovanja, pri čemer imajo pomembno vlogo pri oblikovanju javnega mnenja in ustvarjanja novih teženj tudi že omenjena množična občila.

Fizični viri stresa se nanašajo na povsem zunanje dražljaje, kot so skrajne vremenske ali klimatske razmere (mróz, vročina, sneg, dež, neurje itn.), ali na primer na opravljanje dela v drugih neugodnih okoliščinah (slaba vidljivost, hrup, nočno delo, delo pod zemljo, na višini). Mnogim teh dražljajev so, še posebej med sodelovanjem v operacijah kríznega odzivanja, izpostavljeni tudi pripadniki SV. Kot zadnji dve skupini virov stresa naj omenimo še spremembe, ki bi jih lahko uvrstili tudi v katero koli navedenih kategorij, in pa neznane vire. Gre za zahteve, postavljene pred posameznika, ki jih ne moremo uvrstiti v katero izmed posebej omenjenih skupin.

Znaki stresa

Znaki stresa se lahko pojavijo na katerem koli temeljnem področju človekovega delovanja – lahko se pojavijo kot čustvene, fizične, vedenjske, duševne ali pa zdravstvene težave, ki v vsakem primeru zahtevajo našo pozornost in ustrezno obravnavo (Cohen 2001). Slika 2 prikazuje najbolj običajne težave, ki jih povzroča stres na posameznih področjih človekovega delovanja (DHTS 1994).

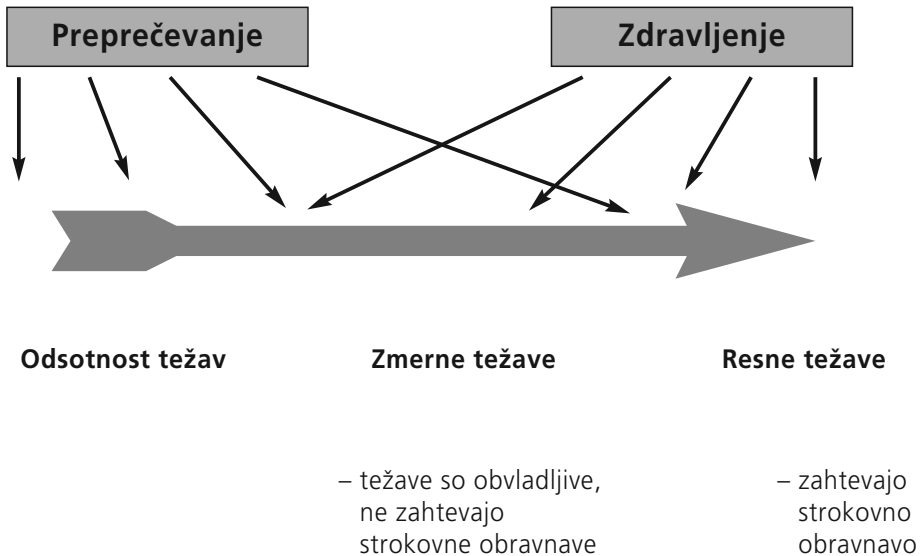


Slika 2: Znaki stresa na različnih področjih posameznikovega delovanja

Stres kot kontinuum

Kot že rečeno, je stres mogoče definirati ter opisati na tisoč in en način, izbrana definicija in načelo razumevanja stresa pa vplivata tudi na naš pristop k obravnavi težav, ki jih stres povzroča.

Slika 3 prikazuje stres kot kontinuum. Na njegovem namišljenem koncu se na eni strani pojavljajo blage oblike stresa oziroma njegova popolna odsotnost, na drugi strani pa težave, ki zahtevajo povsem strokovno obravnavo. Med eno in drugo skrajnostjo so bolj ali manj izrazite težave, ki pa jih je mogoče razmeroma zadovoljivo sproti odpravljati.



Slika 3: Stres kot kontinuum

Pri tem predpostavljamo, da posameznik ni ves čas na istem, natančno določenem mestu, temveč je točka na kontinuumu, na kateri je, pogojena s trenutno situacijo in okoliščinami. Prav tako v tem primeru ne ločujemo kroničnih stanj in akumulacije stresa od posameznih izrazitih duševnih travm. Govorimo le o težavah, ki so obvladljive, takšnih, ki so obvladljive z manjšimi posegi, ter takšnih, ki so tako izrazite oziroma trajne, da zahtevajo strokovno obravnavo, ne glede na to, ali gre za posledice travme ali kroničnih stanj (Combat Stress Actions Office 2007).

Na istem kontinuumu tako lahko predstavimo tudi mogoče oblike uravnavanja in obvladovanja stresa, pri čemer sta izpostavljeni dve osnovni dejavnosti: preprečevanje, ki ustreza »zelenemu polju« oziroma stanju brez posebnih težav, ter zdravljenje, ki je usmerjeno predvsem na »rdeče polje« oziroma težave, ki zahtevajo strokovno obravnavo. Seveda pa lahko tako eno kot drugo izvajamo na kateri koli točki kontinuumu.

Pripadniki SV kot rizična populacija

Doslej smo o stresu spregovorili precej na splošno, navedli nekatera dejstva oziroma razmišljanja, ki so bolj ali manj skupna in znana vsakemu posamezniku,

ne glede na stan, starost, status ali delo, ki ga opravlja. Vendar pa iz narave dela in življenja vojaka izhajajo nekatere okoliščine, zaradi katerih lahko razumemo pripadnike SV kot rizično populacijo, torej posebej dojemljivo za težave, ki so posledica stresa.

Pri tem je treba omeniti, da tveganje za razvoj težav, ki ga imamo v mislih, načeloma ne izhaja iz samega posameznika, saj pripadniki SV predstavljajo selekcionirano populacijo. Ob zaposlitvi opravijo zdravniški pregled, ki vključuje tudi preverjanje fizičnih sposobnosti in psihološki pregled, pozneje pa se udeležujejo rednih obdobjnih pregledov ali pregledov, ki so povezani z opravljanjem posameznih nalog (na primer pred odhodom v operacije kriznega odzivanja).

Dejavniki tveganja v tem kontekstu so povezani z nalogami in zahtevami, ki jih pred posameznika postavlja zaposlitev v vojski. Tak primer je delo v neugodnem času (delo prek delovnega časa, nočno delo, dežurstva), ki je v očeh pripadnikov pogosto tudi neustrezno nagrajeno oziroma »nagrada« ne odtehta zamujenih trenutkov z bližnjimi. Z zaposlitvijo v vojski je povezana tudi možnost premestitve zaradi potreb službe, ki pogosto vključuje vožnjo v bolj oddaljen kraj (navadno za enako plačilo), s tem daljšo odsotnost od doma, težave pri zagotavljanju varstva otrok, utrujenost in izgorevanje ter vsakodnevno tveganje v prometu. Premestitev pa obenem pomeni spremembo delovnega mesta, okolja, nalog ter kolektiva in zahteva prilagajanje novim okoliščinam, kar je že samo po sebi naporno.

Zaposlitev v SV s seboj prinaša tudi možnost sodelovanja v operacijah kriznega odzivanja ali službo v tujini, kar začasno sicer lahko deluje kot motivacijski dejavnik, vendar hkrati pred pripadnika in njegovo družino postavlja kup zahtev. Če se daljše odsotnosti ponavljajo prepogosto, dolgoročno namreč pogosto vodijo v porušene medosebne odnose, saj se pripadnik (in družina) v kratkih obdobjih med misijami preprosto ne uspe, ne zmore ali ne želi prilagoditi vsakodnevni razmeram in ponovno prevzeti svoje vloge ter odgovornosti v družini (Cody 2005).

Nenazadnje velja omeniti tudi posamezne dolžnosti znotraj SV, za katere se od pripadnikov zahteva še posebno dobra in nenehna psihofizična pripravljenost. Taki primeri so piloti, letalski tehniki, pirotehniki, potapljači ipd.

MEHANIZMI URAVNAVANJA STRESA KOT BISTVENA NALOGA ORGANIZACIJE – TUDI SLOVENSKE VOJSKE

K obravnavanju stresa je mogoče pristopiti z več vidikov. Po eni strani gre za težavo, s katero se mora soočiti vsak posameznik in preprosto nekaj narediti zase ter svojo korist. Po drugi strani pa je za organizacijo, kot je vojska, bistvenega pomena, da kolikor je le mogoče poskrbi za svoje pripadnike, od katerih pričakuje, da bodo nenehno pripravljeni uresničevati dobljene naloge.

Sistemske ukrepi

Leta 2007 so bile z Zakonom o službi v SV njenim pripadnikom zagotovljene nekatere pravice, ki so bolj ali manj neposredno povezane z blaginjo pripadnikov in preprečevanjem stresa. Pravice, ki izhajajo iz koncepta celostne skrbi za pripadnika (ki v nekaterih delih vključuje tudi družinske člane), vključujejo zdravstveno, psihološko in socialnovarstveno oskrbo, pravno pomoč ter svetovanje, religiozno duhovno oskrbo, športne dejavnosti in organizirano preživljanje prostega časa. Čeprav zakon sam eksplicitno ne govori o stresu in njegovem preprečevanju, so to ukrepi, ki ponujajo sistemske rešitve in ob ustreznem uresničevanju lahko vplivajo na nekatere dejavnike stresa (npr. večja skrb za svojce, ko je pripadnik na misiji). Nekatera področja pa ponujajo tudi delo s pripadniki, ko se težave že pojavijo in je nujna strokovna obravnava (na primer psihološka oskrba).

Ob tem je treba omeniti, da je tudi pred sprejetjem tega zakona SV imela množico internih aktov, ki urejajo delovanje nekaterih strokovnih služb in dejavnosti, katerih temeljni namen je skrb za blaginjo pripadnika ter s tem posredno preprečevanje in obvladovanje stresa.

Programi in dejavnosti, namenjeni pripadnikom SV

Dejavnosti, ki jih z vidika tako imenovane psihološke oskrbe v SV v večji ali manjši meri opravljamo že vrsto let, vključujejo zelo različne oblike dela s pripadniki, pa naj bo to delo s posamezniki ali enotami oziroma skupinami. Psihologi v poveljstvih, enotah in zavodih na različne načine ter prek različnih dejavnosti spremljamo predvsem psihosocialno stanje posameznikov in enot. Lahko je to sodelovanje z enoto z različnimi oblikami usposabljanja in delavnic, ki omogočajo srečanje s skupino pripadnikov in oceno dinamike v skupini, ali individualno delo s posamezniki, ki sami izrazijo željo po pogovoru, obravnavi, sodelovanju s psihologom ali pa so k njemu napoteni zaradi izraženih težav. Za

spremljanje stanja v enotah pa psihologi opravljamo tudi raziskave, ki vključujejo posamezne komponente psihosocialne klime.

Ker se zavedamo, da je nemogoče zagotoviti reden stik z vsakim posameznim pripadnikom, skušamo svoje znanje prenesti nanje tudi z različnim tiskanim gradivom.

Programi usposabljanja za uravnavanje stresa v SV

Programi usposabljanja, ki so povezani s preprečevanjem stresa in osnovnimi oblikami pomoči in samopomoči, so (ob drugem usposabljanju) še posebej namenjeni nekaterim ciljnim skupinam, pri katerih lahko pričakujemo razvoj težav, povezanih s posebnimi okoliščinami, v katerih se pripadniki znajdejo. Takšna ciljna skupina so predvsem tisti, ki odhajajo na operacije kriznega odzivanja, saj zanje lahko domnevamo, da bodo pri svojem delu izpostavljeni izrednim razmeram za delo in tudi morebitni ogroženosti. Poleg tega že sprememba okolja za šest, devet ali dvanajst mesecev vnaša nemir v življenje vojaka in njegove družine. Namen takšnega usposabljanja je seznaniti pripadnike s temeljnimi zakonitostmi odhoda in vračanja v domače okolje, opozoriti na morebitne pasti, s katerimi se lahko srečajo, ter nanizati nekaj možnosti za reševanje težav, če bi se pojavile. Še posebej poskušamo med usposabljanjem zagotoviti delo s poveljujočimi, saj so odgovorni za blaginjo podrejenih, hkrati pa morajo – da bi dobro služili drugim – znati poskrbeti tudi zase (Combat Stress Actions Office 2007). Pravočasno zaznavanje in prepoznavanje znakov stresa je za njihovo uspešno delovanje bistvenega pomena.

Leta 2005 je Odsek za odhode (v okviru nekdanjega Oddelka za pridobivanje kadra) začel izvajati seminarje za pripravo na upokojitev, saj ta predstavlja nekakšno umetno prelomnico, ki jo nekateri željno pričakujejo, drugi pa se je bojijo, saj je zanje socialna smrt. Vsekakor pa upokojitev prinaša niz sprememb, ki od posameznika zahtevajo prilagoditev. Seminarji za pripravo na upokojitev vključujejo temeljne vsebine o fizični in materialni varnosti, čustvenem in duhovnem doživljanju, vzpostavljanju in vzdrževanju socialne mreže ter podpore, nenazadnje tudi vsebine o soočanju z zmanjšano telesno sposobnostjo, boleznijo in smrtjo. Prostovoljnost udeležbe na tem usposabljanju že pomeni popuščanje vojaškega načina delovanja in simbolizira prehod v novo življenjsko obdobje ter samostojno odločanje.

Izvajanje programov za nekatere ciljne skupine (npr. piloti) je zaradi posebnih

zahtev določeno že s pravnimi akti (pravilnik o načelih in pogojih izrabe dodatnega dopusta za ohranjanje psihofizične pripravljenosti).

Ne glede na dejavnosti in programe, ki že potekajo, bi še vedno lahko identificirali posamezne ciljne skupine, ki jim namenjamo premalo pozornosti. Takšna skupina so na primer poveljujoči, ki so odgovorni za delo in počutje podrejenih, hkrati pa so tudi sami le ljudje s svojimi težavami, ki jih povzročajo družina, služba ali kar koli drugega. Druga potencialna ciljna skupina pa so pripadniki, ki se po večletnem službovanju v tujini vračajo v domovino. Poleg delovnega mesta moramo tem pripadnikom (in njihovim družinskim članom) zagotoviti dovolj časa in podpore v procesu ponovnega prilagajanja na »stare« razmere.

MEHANIZMI OBVLADOVANJA STRESA NA RAVNI POSAMEZNIKA

Čeprav organizacija postopoma uvaja vse več ukrepov, ki so posredno ali neposredno povezani s preprečevanjem in zdravljenjem stresa, in so nekatere pravice z novo zakonodajo pripadnikom že zagotovljene, pa ima ključ do uspešnega uravnavanja stresa še vedno pripadnik sam.

Obvladovanje stresa pri posameznikih

Načini, kako se posamezniki soočajo s stresom, so zelo različni – vsak pripadnik si namreč zavestno ali nezavedno izbira dejavnosti, ki ga sproščajo in ob katerih se dobro počuti. Ker se zavedamo velikih individualnih razlik med pripadniki, jih že med usposabljanjem seznanimo z mogočimi strategijami uravnavanja stresa (od športa do različnih tehnik sproščanja) in jih spodbujamo, da sicer raziskujejo, a tudi vztrajajo pri dejavnostih, za katere so spoznali, da so zanje najučinkovitejše.

Kot enega izmed pogostih načinov uravnavanja stresa naj omenimo fizično aktivnost, ki jo v SV omogočajo in predpisujejo tudi pravni akti (direktiva za šport). Zaposlitev v SV namreč predvideva ustrezne gibalne sposobnosti in fizično pripravljenost, ki jo enkrat na leto tudi preverjamo.

Med drugimi načini uravnavanja stresa in sproščanja se, tako kot je to značilno tudi za širšo družbo, pojavljajo povsem običajne aktivnosti, s katerimi se pripadniki ukvarjajo v prostem času in z njimi sproščajo napetost, pa naj bo to druženje, različni konjički (ribolov, adrenalinski športi itn.) ali tehnike sproščanja in meditacija (Koren 2008).

Seveda pa je za obvladovanje stresa zelo pomembna tudi ustrezna socialna podpora in z njo vzpostavljanje ter vzdrževanje ustreznih medosebnih odnosov v družini in kolektivu.

Če težave niso več obvladljive, pa imajo pripadniki možnost strokovne obravnave in pomoči znotraj SV ali v civilnem okolju.

Ne delamo si utvar, da že usposabljanje zagotavlja optimalno delovanje pripadnikov ali da bo poznavanje tehnik sproščanja zagotovilo popolno obvladovanje stresa. Pomembno pa je, da pripadnik zna pravočasno prepoznati prva opozorila pri sebi in drugih ter nekako presoditi, kdaj si lahko pomaga sam, kdaj potrebuje prijateljski nasvet ali podporo družine in kdaj so težave tako izrazite in obsežne, da je smiselno poiskati pomoč strokovnjaka.

Nadzor stresa med pripadniki SV

Podatki, do katerih prihajamo v stiku s pripadniki in z raziskavami manjšega obsega, kažejo, da pripadniki za nadzor nad stresom najpogosteje uporabijo kognitivni pristop k reševanju problema, kot je na primer določitev prednostnih nalog oziroma njihovo prevrednotenje, ponovna analiza situacije ali pa redefiniranje ciljev (določitev bližnjih in s tem bolj dosegljivih ciljev). Pomembna strategija sproščanja in obvladovanja stresa pa je tudi rekreacija, iz česar lahko sklepamo, da je spodbujanje rekreacije v enotah SV uspelo, saj pripadniki tudi sami prepoznavajo nekatere osebne koristi redne rekreacije (Koren 2008).

Manj pogosto je med pripadniki ukvarjanje s tehnikami sproščanja, ki ne vključujejo fizične aktivnosti, med njimi je najmanj uporabljena meditacija. Velja omeniti, da so tudi tu velike razlike, tako med posamezniki kot tudi med socialnimi skupinami, saj si na primer ženske v primerjavi z moškimi za sprostitev večkrat vzamejo odmor ob kavi.

SKLEP

Ne glede na to, od kod stres izvira, ali gre za vprašanje družine, službe ali drugih dejavnikov, stres in preobremenjenost dolgoročno slabita posameznika, pa tudi kolektiv in organizacijo. S tega vidika je pomembno, da vprašanju stresa, v tem kontekstu še posebej stresa na delovnem mestu in zaradi vse večjega angažiranja SV tudi v operacijah kriznega odzivanja, še naprej namenimo vso pozornost, ki jo ta pojav zasluži.

Res je, da posameznik lahko sam zase naredi največ. Z vidika organizacije, ki pred svoje pripadnike v primerjavi z drugimi ustanovami postavlja razmeroma visoke zahteve, pa moramo za pripadnike in njihovo blaginjo ali vsaj nekatere njene vidike skrbeti tudi mi. Skrbeti moramo za to, da bo ta posameznik delal v

okoliščinah, ki bodo v danih razmerah kar najmanj obremenjujoče, da bomo morebitne težave in pasti pravočasno prepoznali in predvideli ter tako preprečili njihov izbruh oziroma stopnjevanje. Tako kot organizacija svojim pripadnikom postavlja natanko določene zahteve, tudi pripadnik goji pričakovanja, da mu bo organizacija omogočila optimalno delovanje. Če hočemo, da bo posameznik uspešen, morajo biti ta pričakovanja tudi izpolnjena. Nenazadnje, veriga je močna le toliko, kolikor je močen njen najšibkejši člen.

LITERATURA

Cohen, M., (2001): Prepoznavanje, razumevanje in obvladovanje stresa, Caxton Publishing Group, London.

Cody, V., (2005): Your soldier your army, The institute of land warfare association, Arlington, Virginia.

Preparing for critical incident stress, DHTS, Ottawa (1994).

Koren, D., (2008): Stres pri opravljanju dela na obrambnem področju, Diplomsko delo, Vrhnika.

www.militaryonsource.com; (19. 6. 2006).

www.hooah4health.com; (22. 3. 2006).

Combat Stress Actions Office, Combat and Operational Stress Control Course, AMEDD Center and School, Ig, 3-7 December 2007.