

**Transkrypcja podcastu
„Z policyjną psycholożką”**

[00:00:00 podkład muzyczny, st. post. Anna Cendrowicz] Policjanci zgłaszają się po trudnych interwencjach, po użyciu czy wykorzystaniu broni palnej... Trudności rodzinne, rozstania, rozwody, trudności relacyjne w związkach z dziećmi. Przychodzą też, jeśli mają jakieś problemy w relacjach ze swoimi przełożonymi, czy ze swoimi kolegami, z którymi pracują... Im bardziej mamy kontakt ze sobą, im bardziej jesteśmy świadomi siebie i swoich uczuć, i tego, co się z nami dzieje i jak reagujemy w różnych sytuacjach - tym jesteśmy stabilniejsi, dojrzałsi emocjonalnie. My tutaj pracujemy rzeczywiście z dużą otwartością, z poszanowaniem właśnie prywatności i granic osób, które przychodzą, i do niczego nie zmuszamy, i zawsze tu policjant ma wolny wybór... My chcemy was tutaj z waszym lękiem. Przyjdźcie ze swoim lękiem i my się nim po prostu zaopiekujemy.

[00:01:11 podkład muzyczny, Patrycja Długoń] W policyjnym podcaście „Wspólnie Bezpieczni” dziś naszym gościem jest starszy posterunkowy Anna Cendrowicz, psycholog policyjny. Dzień dobry Aniu.

[00:01:20 st. post. Anna Cendrowicz] Dzień dobry.

[00:01:22 Patrycja Długoń] Powiedz mi, co to za pokój, w którym siedzimy.

[00:01:26 st. post. Anna Cendrowicz] Jest to taki nasz pokój rozmów, gdzie spotykamy się z policjantami, pracownikami Policji w różnych sytuacjach. Mamy tutaj tak kameralnie, nikt nam nie przeszkadza. Jest to też miejsce takie oddalone od innych pomieszczeń, tak więc bardzo prywatne, i przychodzą tutaj policjanci i pracownicy w różnych sytuacjach życiowych, związanych ze służbą, ze swoją pracą, ale również w sytuacjach prywatnych, które się zdarzają w ich życiu, które są w jakiś sposób dla nich trudne, czy generują jakieś emocje, z którymi sobie nie radzą. Prowadzimy też tutaj mediacje, czyli spotykamy się też w większym gronie, jak taka potrzeba zaistnieje.

[00:02:13 Patrycja Długoń] No właśnie, o jakich sprawach więc policjanci tutaj przychodzą i opowiadają? Co tak naprawdę ich stresuje?

[00:02:23 st. post. Anna Cendrowicz] Myślę, że w pracy policjanta ten stres jest różnorodny, bo on jest oczywiście sytuacyjny, czy związany z trudnymi interwencjami, czy z jakimiś sytuacjami, które pojawiają się w ich codziennej pracy. Natomiast jest też stres organizacyjny, związany z funkcjonowaniem w grupie jakiejś, ze współpracownikami czy z przełożonymi. Ale też oczywiście stres prywatny, bo praca policjanta jest pracą trudną w takim wymiarze, że to jest służba, tak? Czyli często to nie jest 8 godzin, czy 12, tylko jest to więcej. Jest to praca w weekendy, czy w święta, i na pewno ma też to wpływ na życie prywatne i życie osobiste policjantów. I z tym też tutaj przychodzą, tak? Czyli jakbyśmy to podsumowały, to tak naprawdę policjanci zgłaszają się po trudnych interwencjach, po użyciu czy wykorzystaniu broni palnej. Zgłaszają się, kiedy uczestniczą na przykład w odebraniu dziecka z jakiejś rodziny, i są to dla nich trudne sytuacje. Zgłaszają się wtedy, kiedy doświadczają jakieś śmierci na służbie, która by w jakiś sposób była dla nich poruszająca. Jeśli chodzi o sytuacje prywatne, to najczęściej są to jakieś trudności rodzinne, rozstania, rozwody, trudności relacyjne w związkach, z dziećmi. Też często przychodzą do nas, żeby poradzić się jeśli chodzi o kwestie związane z wychowywaniem dzieci, czy jakichś trudności z tym związanych. Przychodzą też, jeśli mają jakieś problemy w relacjach ze swoimi przełożonymi, czy ze swoimi kolegami, z którymi pracują, nie mogą się dogadać. Czy też wahają się co dalej zrobić, czy odejść na emeryturę, czy zmienić wydział, w jaką stronę, w którą stronę pójść.

[00:04:20 Patrycja Długoń] Czy to czasami wystarczy po prostu jedna rozmowa, którą można odbyć, czy od razu to musi być terapia, jakieś długie procesy?

[00:04:33 st. post. Anna Cendrowicz] Nie, jak najbardziej wystarcza. Bardzo często wystarcza jedna rozmowa. My tutaj udzielamy takiego wsparcia, takiej pierwszej pomocy emocjonalnej, która właśnie polega na tym, że najczęściej spotykamy się raz, bądź kilka razy z osobą, i to wsparcie jest wystarczające. Często jest to tylko jedna rozmowa, która ukierunkowuje, coś pokazuje, tak? Pozwalamy osobie przyjrzeć się sobie po prostu, zobaczyć czego ona naprawdę chce, z czego naprawdę ta trudność wynika, i taka ukierunkowana osoba już idzie i rozwiązuje swoją trudność. Ale oczywiście zdarzają się też i dłuższe procesy. Zdarzają się takie sytuacje, że spotykamy się kilka miesięcy, a nawet tutaj prowadzimy w szeregach Policji psychoterapię, czyli no... takie długotrwałe procesy psychoterapeutyczne. Tak więc to zależy od tego, jaka jest potrzeba, tak? Oczywiście diagnozujemy też na początku, co byłoby dla danej dla osoby najlepsze i proponujemy. I oczywiście od policjanta czy od pracownika zależy też, jaką decyzję podejmie, bo to pytanie do niego, czego chce też, tak? Bo czasem my możemy uważać, że dana osoba wymaga dłuższego procesu i warto byłoby, żeby weszła w dłuższy proces. Ale ta osoba na ten moment nie chce, nie jest gotowa i takiej pracy od razu nie podejmuje, i wtedy koncentrujemy się na tu i teraz, i staramy się pomóc w danym momencie, zostawiając taką przestrzeń na to, że ta osoba zawsze może wrócić. I tak się też zdarza, że po kilku miesiącach, czy nawet po roku - dana osoba wraca i jest gotowa jakby, żeby wejść w głębszy proces.

[00:06:16 Patrycja Długoń] W społeczeństwie zaczęło się zmieniać spojrzenie na terapię, na to, że się korzysta z pomocy psychologa, psychoterapeuty... Nawet dla niektórych, jeżeli ktoś nie korzysta z takiej pomocy, to jest dziwne. Czy podobnie też jest wśród policjantów i pracowników Policji?

[00:06:39 st. post. Anna Cendrowicz] Tak, jak najbardziej. Też nawet przed naszą rozmową tak sobie sprawdziłam z ciekawości procent osób, które korzystają w Polsce, oczywiście mniej więcej, tak możemy o tym powiedzieć - z pomocy takiej psychologicznej. Jest to w granicach czterech procent, i mniej więcej też to tak wygląda Policji. Jest to około trzech procent policjantów, którzy korzystają z tej pomocy psychologicznej. Tak więc nasza struktura jest też jakimś obrazem tego, co się dzieje w społeczeństwie. I rzeczywiście, coraz chętniej, coraz częściej policjanci i pracownicy oczywiście też - przychodzą. My też bardzo wychodzimy, że tak powiem, naprzeciw - prowadząc różne szkolenia, warsztaty, treningi. I moje doświadczenie też jest takie, że jak prowadzę szkolenie tutaj, czy warsztat, to po takim szkoleniu i warsztacie automatycznie kilka osób później na takich spotkaniach, czy po jakąś poradę, czy na jakąś rozmowę - się zgłasza. Tak więc to jest też taka ważna nasza działalność, że my też wychodzimy do policjantów w jakiś sposób, czy w formie szkoleń czy warsztatów, ale też i ulotek, broszur, które przygotowujemy i zachęcamy, i edukujemy, psycho-edukujemy. Tak więc, tak. Myślę, że jak najbardziej.

[00:07:54 Patrycja Długoń] Kiedyś funkcjonowała taka obawa, związana z otwartością w pokoju rozmów, ale oczywiście psychologa policyjnego również obowiązuje kodeks etyczno-zawodowy. Czy jest się o co bać, jeżeli funkcjonariusz, czy pracownik przyjdzie tutaj z problemem, czy może on się obawiać, że zostanie to powiedziane, opowiedziane komuś, przekazane wyżej?

[00:08:23 st. post. Anna Cendrowicz] Poruszyłaś tutaj dwie bardzo ważne kwestie. Pierwsza kwestia jest kwestią lęku w ogóle przed samym wejściem w proces jakiś, czyli w ogóle opowiedzeniem o tym, że mamy jakiś problem, i z czymś sobie być może nie radzę tak, jakbym chciał sobie poradzić. I to jest jedna rzecz, i to jest naturalny element, jakby w ogóle terapii - opór. I na terapii, czy na takich spotkaniach my nad tym lękiem, nad tym oporem pracujemy. Tak więc, jak ktoś w ogóle przychodzi do nas, to część tych spotkań jest na pewno poświęcona rozmowom o tym lęku. Takiemu realnemu

podejściu do niego, obniżeniu oczywiście też, zracjonalizowaniu. Niezależnie od struktury, w której jesteśmy, jest to element każdej terapii - lęk i opór. A druga rzecz, o której mówisz, czyli o takiej tajemnicy - my oczywiście pracujemy na Ustawie o zawodzie psychologa, i w tej Ustawie jest zapis, który mówi o tym, że obowiązuje nas tajemnica zawodowa, z której zwolnić nas może tylko sąd, bądź prokurator. Oczywiście jest też zapis taki, że w sytuacji tylko i wyłącznie zagrożenia życia i zdrowia danej osoby możemy kogoś poinformować o danym problemie osoby. Najczęściej zdarza się to w sytuacjach takich, jeśli ktoś jasno mówi o tym, że ma zamiary samobójcze, tak? No to wtedy, dbając o jego życie i zdrowie, wzywamy karetkę, wzywamy pogotowie - i takiej osobie w taki sposób pomagamy.

[00:10:01 Patrycja Długoń] Ale nie każde myśli samobójcze są tymi, które powodują, że wzywacie tą karetkę, prawda? Jakby... to nie jest tak, że trzeba się w związku z tym bać podzielić takimi myślami?

[00:10:16 st. post. Anna Cendrowicz] Tak, jak najbardziej. To jest oczywiście bardzo niejednoznaczny i trudny temat, natomiast rzeczywiście, nie każde myśli samobójcze prowadzą od razu do samobójstwa. I też warto, no... nie bać się tych myśli samobójczych, jeśli rzeczywiście je mamy, tylko podzielić się tym z kimś, nie zostać z tym, z tym samemu - uzyskać jakieś wsparcie, czy porozmawiać nawet z kolegą, z przyjacielem, czy komuś po prostu o tym powiedzieć, tak? Nie zostawać z tymi myślami samobójczymi, bo one jakby nie świadczą o tym, że osoba na pewno to samobójstwo popełni. Nadal chyba istnieje trochę taki mit, że policjant, funkcjonariusz, że ma być super ekstra twardy, i świetnie sobie ze wszystkim radzić, i w ogóle nie mieć uczuć. I rzeczywiście, czasem taki mit jeszcze się pojawia. Na szczęście coraz rzadziej. Policjant to jest normalny człowiek. To jest człowiek, który czasem się boi. To jest człowiek, który coś przeżywa, czasem bardziej, czasem mniej - i to też jest różne w kontekście różnych osób, tak? Bo jedna osoba będzie bardziej przeżywała na przykład śmierć dziecka. Inna osoba będzie bardziej przeżywała na przykład, nie wiem... śmierć tragiczną, gdzie będzie jakiś okropny widok, który będzie trudny dla danej osoby. To jest bardzo indywidualne. I warto właśnie pamiętać o tym, że my, policjanci jesteśmy normalnymi, normalnymi ludźmi, którzy mają i swoje lepsze dni, i gorsze dni, i mają swoje sukcesy, i mają swoje porażki. I też możemy się przyznać do tego i o tym z kimś porozmawiać. A im bardziej mamy kontakt ze sobą, im bardziej jesteśmy świadomi siebie i swoich uczuć, i tego, co się z nami dzieje, jak reagujemy w różnych sytuacjach... a jak już zareagujemy i nie do końca to akceptujemy, to mimo wszystko warto to przyjąć, bo z jakiegoś powodu nasz organizm tak zareagował, i warto sobie zadać to pytanie „dlaczego coś mnie poruszyło”, tak? I „dlaczego akurat to jest dla mnie trudne” - bo to jest informacja o nas. Im bardziej jesteśmy świadomi, tym jesteśmy stabilniejszy i dojrzał emocjonalnie.

[00:12:29 Patrycja Długoń] Czy w ogóle możliwe jest, żeby oddzielić tą swoją rolę funkcjonariusza, tę swoją funkcję - od życia prywatnego? Czy to jest zalecane? Dobrze? Czy tak właśnie do tego powinni policjanci, policjantki dążyć?

[00:12:48 st. post. Anna Cendrowicz] Ja myślę, że warto oczywiście rozdzielać te dwie przestrzenie, tak? Życie zawodowe i życie prywatne. I starać się, kiedy jestem w domu, w swojej prywatnej przestrzeni, koncentrować się na tym, co tam się dzieje. A tutaj w pracy koncentrować się na tym, co się dzieje tutaj, czyli w pracy. Natomiast oczywiście to nie jest zupełnie... jakby to nie jest realne, bo jesteśmy ludźmi i jeżeli nie wiem... choruje dziecko w domu, czy mieliśmy naprawdę bardzo jakąś trudną interwencję, to nie ma takiej możliwości, żeby - gdzieś na poziomie emocji - tego nie przenosić. I myślę sobie i też to mówię policjantom, którzy przychodzą do mnie, że warto to zaakceptować, tak? I przyjąć te emocje, bo im bardziej my od emocji uciekamy, im bardziej je tłumimy, im bardziej chcemy je zepchnąć, tym one bardziej nas będą atakować. Warto jest je przyjąć, przeżyć, zastanowić się dlaczego są takie silne. Być może właśnie porozmawiać, tak? Jeżeli one są zbyt silne i zbyt długo się utrzymują, to warto wtedy zgłosić się do psychologa i zastanowić się wtedy

już z profesjonalistą, dlaczego to trwa tak długo i dlaczego na przykład dezorganizuje moje życie w jakiś sposób. Natomiast, no tak, jak wspomniałam - tak zupełnie w stu procentach się rozdzielić na pewno nie da. Oczywiście staramy się mieć te przestrzenie, ale też przyjmujemy to, że jesteśmy tylko ludźmi i mamy emocje, związane z różnymi sytuacjami, które towarzyszą nam, przeplatają się, tak? I towarzyszą nam zarówno w życiu zawodowym, jak i osobistym.

[00:14:24 Patrycja Długoń] A gdzie jest, gdzie może być ta granica, gdzie powinna nam się zapalić „czerwona lampka” i jednak powinniśmy się zwrócić o pomoc?

[00:14:33 st. post. Anna Cendrowicz] Mi się skojarzyło, jak zaczęłaś mówić - taka opowieść, którą często mówię na szkoleniach ze stresu, o gotującej się żabie - że ze stresem jest trochę tak, i szczególnie w życiu chyba policjantów, takie mam poczucie - że on jest trochę jak gotująca się żaba. Czyli jeżeli wrzucamy żabę do garnka i podkręcamy tak systematycznie temperaturę, i doprowadzamy jakby tą temperaturę do wrzenia po jakimś czasie, to żaba już jest tak umęczona, że jak ta temperatura będzie miała 100 stopni, to ona nie będzie miała już siły z tego garnka wyskoczyć. Natomiast, jeżeli byśmy ją wrzucili do zimnej wody i od razu podkręcili na 100 stopni, i ta temperatura by zaczęła szybko się podnosić, to żaba szybciej by sobie wyskoczyła, bo by zobaczyła, że jest coś nie tak. I tak samo jest ze stresem. Policjanci są permanentnie narażeni na stres, i tak jak mówiliśmy o tym, że w różnym wymiarze, tak? I tym zawodowym, takim zdarzeniowym, i organizacyjnym, i osobistym, jak każdy z nas. Jeżeli oni tak cały czas, długo w tym stresie funkcjonują, nie regulując się tak na bieżąco, to może rzeczywiście tak być, jak powiedziałaś, że dojdą do takiego momentu, że już nawet nie będą mieli siły z tego garnka tak zwanego wyskoczyć. Ja zawsze mówię na szkoleniach ze stresu, że trzeba regulować się na bieżąco, czyli na bieżąco jakby opróżniać ten nasz bagaż tych stresujących doświadczeń. Oczywiście ludzie to robią w różny sposób. Każdy ma swój sposób, nie ma jakichś takich najlepszych rozwiązań. Dla jednego to będzie sport, dla drugiego to będzie to ogród. Ktoś inny mówi o tańcu. Każdy ma swoje sposoby. Natomiast na pewno warto to robić na bieżąco. Relacje na pewno są też taką przestrzenią, gdzie bardzo regulujemy ten stres. A jak rozpoznać, że to już jest ten moment, kiedy przekroczyliśmy granicę? Często ludzie nie mają już siły, dochodzą do tak zwanej ściany, i jeżeli mamy już takie poczucie, że nasze życie zaczyna wyglądać inaczej, niż wyglądało do tej pory, tak? Czyli jeśli do tej pory mieliśmy ochotę spotykać się z ludźmi, a teraz nagle zostajemy w domu i nie wychodzimy, i nie chcemy się z nikim widzieć. Wszelkie zmiany są takie znaczące. Jeżeli ktoś był aktywny, a teraz się nie spotyka, albo na odwrót - jeżeli ktoś nie spotykał się, wolał swoją przestrzeń, a nagle... nie wiem... nie umie być sam ze sobą, i nie sprawia mu to, co mu sprawiało przyjemność do tej pory, czytanie książek, czy na przykład spacerowanie. Zaburzenia snu są bardzo często takim objawem, że warto już z tej pomocy skorzystać. Problemy z jedzeniem, czyli albo nadmierne jedzenie, tycie, albo właśnie chudnięcie, czyli brak łaknienia, obniżony nastrój, jakieś lęki, które się pojawiają, że nie mam siły wyjść do pracy, że nie chce mi się iść do tej pracy, że się boję. Że na przykład w niedzielę, jak pracuję w poniedziałek, to już zaczynam się źle czuć, a w sobotę to się czuję jeszcze całkiem nieźle, tak? To już warto się też przyjrzeć w takiej sytuacji. Bóle głowy, czyli całe nasze ciało w takiej sytuacji kryzysowej mówi, że coś jest nie tak. Pojawiają się bóle głowy, bóle kręgosłupa. Jesteśmy zmęczeni, musimy wypić dużo więcej kawy albo, no właśnie, no to zaczynamy nadużywać alkoholu w celu takiego rozluźnienia, czy pójścia spać, i przespania nocy. I też akurat na warsztatach z profilaktyki alkoholu mówimy o tym, że to jest takie krótkofalowe działanie, tak? Że okej, na początku po tym alkoholu zasypiamy, ale za jakiś czas, jeśli tego alkohol nadużywamy, to ten sen nas wcale nie regeneruje, tak? No i chyba sami zaczynamy po prostu to czuć. I nasze ciało krzyczy i woła, że to jest kryzys, tak? Że coś jest nie tak, że warto gdzieś się zgłosić.

[00:18:27 Patrycja Długoń] Pomagacie, poza tymi terapiami, rozmowami - pomagacie również na bieżąco w niektórych sprawach. Na przykład, gdy funkcjonariusze w swojej pracy mają do czynienia z jakimiś drastycznymi materiałami, które muszą studiować, a które po prostu... no, nie sposób obrazów takich wyrzucić z głowy. Jak pomagacie takim funkcjonariuszom?

[00:19:00 st. post. Anna Cendrowicz] To jest też bardzo złożona sytuacja. Ostatnio czytałam o takim bardzo szybkim sposobie na opróżnienie pamięci roboczej. I o tym też mówimy oczywiście policjantom, że jak mają styczność z jakimś drastycznym obrazem, warto jest szybko wyrzucić go z pamięci roboczej, czyli na przykład wziąć telefon i zagrać w jakąś odmóżdżającą grę. Taką grę, która zajmie właśnie tę przestrzeń pamięci roboczej, którą zajął ten trudny obraz, tak? To jest takie bardzo na poziomie tu i teraz, i na poziomie naszego mózgu. Ale oczywiście my też szkolimy policjantów, jak radzić sobie w trudnych sytuacjach. To jest taka forma profilaktyki, żeby też się przygotować odpowiednio do tego, bo wiadomo, że działamy też po wydarzeniu, ale im lepiej jesteśmy przygotowani, im lepiej wiemy, co nas może spotkać, im bardziej siebie poznamy, czyli wracamy też do tego - im lepiej ja siebie znam tym... tym lepiej mogę sobą zarządzać. Oczywiście w takich trudnych, skrajnych sytuacjach nikt z nas nie wie, co się pojawi, bo możemy coś przewidywać, ale często się okazuje, że reakcja naszego organizmu jest zupełnie inna, niż byśmy się spodziewali. I wtedy jest właśnie wskazana ta pomoc po, i to może się odbywać w formie na przykład grupowego jakiegoś odreagowania, bo takie rzeczy robimy. Może to się odbywać też indywidualnie, czyli takie spotkania indywidualne, i one są bardzo, bardzo też ważne, dlatego, że w takich sytuacjach okazuje się, że każdemu uruchamia się coś innego. Każdy ma jakieś swoje doświadczenia, swoje dzieciństwo, swoją przeszłość po prostu, którą te obrazy często uruchamiają, i warto się temu przyjrzeć, i warto się nad tym zastanowić, i też przede wszystkim komuś opowiedzieć. Bo to jest taki element terapii i takich spotkań terapeutycznych najbardziej znaczący. Tutaj badacze oczywiście cały czas badają, co jest najbardziej leczące w spotkaniach terapeutycznych, czy w samej psychoterapii. I jak najbardziej cały czas na pierwszy plan wyłania się relacja, tak? Czyli sama relacja, sama rozmowa. Techniki oczywiście też są bardzo istotne, i ta wiedza psychologiczna i psychoterapeutyczna oczywiście ma ogromne znaczenie, ale wiemy, że tych szkół psychoterapii w Polsce aktualnie jest kilka, i one mają różne podejście i w różny sposób leczą różne trudności. Natomiast leczą, tak? Czyli jakby to też pokazywało, że ta rozmowa i ta relacja - jest naprawdę bardzo ważna. Samo opowiedzenie też o tym, co się zobaczyło...

[00:21:43 Patrycja Długoń] Prowadzicie, jako psycholodzy policyjni, również bierzecie udział w rekrutacji - i do Policji ogólnie funkcjonariuszy, ale też od niedawna można z cywila trafić do i CBZC, i do BOA. Powiedz proszę, jakich cech szukacie u tych kandydatów do doboru z cywila?

[00:22:10 st. post. Anna Cendrowicz] Oprócz takich, które oceniamy przy po prostu... przy doborze do Policji, czyli predyspozycji w zakresie intelektualnym, szczególnie oceniamy poziom rozwoju intelektualnego, predyspozycji osobowościowych, czyli radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz określamy poziom dojrzałości społecznej - to do CBŚP, czy BSP, i CBZC dodatkowo koncentrujemy się na badaniu rozumowania logicznego i zdolności werbalnych kandydata. A jeśli chodzi o predyspozycje osobowościowe, sprawdzamy nastawienie na realizację celów i zadań. A jeśli chodzi o służbę kontrterrorystyczną - w zakresie predyspozycji intelektualnych zwracamy uwagę na podzielność uwagi, a w zakresie predyspozycji osobowościowych, dodatkowo jeszcze sprawdzamy umiejętność pracy zespołowej, tendencje do zachowań agresywnych.

[00:23:09 Patrycja Długoń] I to są testy, rozmowy, czy jedno i drugie?

[00:23:12 st. post. Anna Cendrowicz] Tak. To jest badanie psychologiczne, które składa się z testów, może być ich kilka, i z rozmowy.

[00:23:21 Patrycja Długoń] Psycholodzy policyjni istnieją w Policji od 27 lat, o ile dobrze liczę, od dziewięćdziesiątego szóstego roku, i tych sfer, w jakich działają, jest więcej. Jest psychologia śledcza, psychologia transportu... Czy powiedziałaabyś o tych właśnie różnych rodzajach psychologii w Policji, proszę?

[00:23:45 st. post. Anna Cendrowicz] Tak, rzeczywiście praca psychologa w Policji jest pracą niezwykle ciekawą i niezwykle wielowymiarową, bo mamy szansę, mówię szansę, bo to naprawdę jest bardzo rozwijające i chyba wyjątkowe, jeśli chodzi o nasz zawód, że możemy tutaj uczyć się i doświadczać, i pracować w różnych przestrzeniach. My wykonujemy zadania tak naprawdę głównie w trzech takich obszarach. Pierwszy, to jest obszar, o którym chyba na razie najwięcej rozmawialiśmy, czyli obszar opieki psychologicznej i psychoedukacji. Drugi obszar, to jest obszar zarządzania zasobami ludzkimi, w który wchodzi badanie, o które zapytałaś. Badania tak ogólnie - czy do Policji zewnętrzne, czy wewnętrzne. I również psychologia transportu, o którą pytałaś. Czyli wykonujemy badania psychologiczne kierowców, którzy starają się uzyskać uprawnienia na pojazdy uprzywilejowane, czy na przykład też mamy tutaj kierowców pojazdów ciężarowych. Tak więc, również takie badania wykonujemy. I jest ta trzecia część, która jest tak zwaną psychologią stosowaną, i to jest część, która wspiera policjantów w ich pracy operacyjno-rozpoznawczej, dochodzeniowo-śledczej i administracyjno-porządkowej. Czy właśnie cały ten obszar wspierania na przykład w wymiarze profilowania, czy nieznanymi sprawcami przestępstw, czy osób, które są w zainteresowaniu Policji, czy wspierania negocjatorów.

[00:25:17 Patrycja Długoń] Bierzenie udziału też w rozmowach z podejrzanymi, czy ze świadkami? Czasami tak?

[00:25:24 st. post. Anna Cendrowicz] Wspieramy policjantów w wykonywaniu ich czynności. Możemy na przykład opracować taktykę takiego przesłuchania, czyli pomóc w opracowaniu takiej taktyki. Czy taktyki jakiejś operacyjno-śledczej. Bardziej wspieramy policjantów, niż uczestniczymy w samym procesie.

[00:25:42 Patrycja Długoń] Wspomniałaś, gdy spotkałyśmy się przed tym nagraniem, o analizie śmierci dwuznacznej?

[00:25:50 st. post. Anna Cendrowicz] Tak, tak to jest w ogóle bardzo ciekawy temat, który mnie interesuje chociażby z racji tego, że ja tak naprawdę przyszłam tutaj pracować do Policji... pracowałam wcześniej, jako pracownik cywilny w Wydziale Psychologów Komendy Stołecznej. I zdecydowałam się na przejście, na pozostanie funkcjonariuszem Policji, bo zawsze bardzo interesowały mnie te przestrzenie psychologii śledczej. Jako funkcjonariusz miałam i mam możliwość pracowania również w tym wymiarze, i aktualnie kończę studia podyplomowe z zakresu psychologii śledczej. Jest to temat, który niezwykle mnie interesuje, czyli analiza przypadków śmierci dwuznacznej. To są takie sytuacje, kiedy do końca nie jesteśmy pewni, czy no... na przykład osoba popełniła samobójstwo. Czy jednak było to zabójstwo? Czy osoba sama wyszła z domu, bo tutaj też mówimy o takich analizach różnych dwuznacznych sytuacji, nie tylko też śmierci, ale na przykład czy została porwana, czy na przykład sama gdzieś uciekła, i też tworzymy na przykład wtedy profil psychologiczny takiej osoby, i wspieramy policjantów, jakieś tutaj kierunki śledcze wskazujemy.

[00:27:05 Patrycja Długoń] Jesteś również psychografologką, tak? Co można wyczytać z charakteru pisma?

[00:27:13 st. post. Anna Cendrowicz] Tak, jestem psychografologką i też wykonuję analizy grafologiczno-kryminalistyczne pisma. To są dwie różne rzeczy, czyli dzięki psychopatologii możemy ocenić na podstawie próbki pisma osobowość danej osoby, jak funkcjonuje generalnie

w społeczeństwie, w grupie społecznej. Możemy również ocenić jej stan psychofizyczny aktualnie, czyli teraz - jak się czuje, w jakiej jest sytuacji życiowej. I wykonać taką analizę na podstawie naszego pisma. A druga część, czyli ta analiza kryminalistyczna pisma, polega na zbadaniu jego autentyczności, co często dzieje się, jeśli ktoś ma wątpliwości, czy na przykład testament był sporządzony rzeczywiście przez osobę zmarłą, czy podpis na umowie jest wykonany przez tę osobę, która tam widnieje, a nie przez na przykład kogoś innego, czy jest podrobiony, tak? Czyli jest to analiza autentyczności pisma.

[00:28:14 Patrycja Długoń] Zaczęłaś pracę w Policji jako cywil w Komendzie Stołecznej, i później dopiero wstąpiłaś do służby. Powiedz, jakie są drogi do tego, aby właśnie zostać psychologiem policyjnym?

[00:28:34 st. post. Anna Cendrowicz] Można być psychologiem policyjnym - policjantem, funkcjonariuszem, a można również być pracownikiem Policji, czyli po prostu przyjść, jako osoba cywilna. Jeżeli są ogłoszenia, ja tak trafiłam - na stronie BIP-u znalazłam ogłoszenie, że w Komendzie Stołecznej poszukują psychologa cywila i wysłałam swoje CV, i z całą tą jakby... z całą tą listą dokumentów, która była potrzebna. Tak więc, jeżeli chodzi o pracownika cywilnego, to może być taka droga, a jeżeli chodzi o funkcjonariusza - część osób, tak jak ja, będąc już psychologiem od 13 lat i pracując w zawodzie 13 lat, w pewnym momencie życia stwierdza, że chce pracować, jako funkcjonariusz i spróbować czegoś innego, i doświadczyć czegoś innego, i wstępuje do Policji. Czyli może psycholog wstąpić do Policji i zostać psychologiem. Oczywiście, jeżeli taka możliwość będzie, tak? Bo nie zawsze taka możliwość jest, bo nie zawsze są miejsca.

[00:29:46 Patrycja Długoń] Czasami trzeba poczekać, poszukać....

[00:29:49 st. post. Anna Cendrowicz] Poczekać, tak. Doświadczyć, posprawdzać też różnych... Ja z taką otwartością tutaj przyszłam do Policji, bo rzeczywiście chciałam podoświadczać różnych, podotykać różnych przestrzeni tutaj - zarówno wśród policjantów - i zobaczyć, z czym oni się naprawdę borykają, pobyć w... jak to mówię, we wnętrzu i poprzyglądać, jak wygląda ich taka codzienna praca, i też zobaczyć to, o czym mówiłam, tak? To, co mnie najbardziej interesuje, czyli tę część śledczą. I myślę, że trochę mi się udało. Natomiast, jakby druga możliwość jest taka, że są policjanci, którzy w trakcie już pracy, będąc funkcjonariuszami, podejmują decyzję o pójściu na studia psychologiczne.

[00:30:33 Patrycja Długoń] Ale są miejsca dla psychoterapeutów w Policji, którzy nie są psychologami?

[00:30:39 st. post. Anna Cendrowicz] Nie, nie, nie. Jakby na takim zewnętrznym rynku, jak najbardziej. Natomiast, jeżeli ktoś jest socjologiem i zostanie psychoterapeutą, no to tutaj, w Wydziale Psychologów niestety nie będzie mógł zostać zatrudniony, no bo przyjmujemy psychologów, tak?

[00:30:55 Patrycja Długoń] Powiedz proszę, czy Ty owszem... no powiedziałaś, że interesowałaś się zawsze tą psychologią śledczą, interesujesz się, ale to było tak, że gdzieś tam w głębi duszy marzyłaś, żeby być policjantką?

[00:31:10 st. post. Anna Cendrowicz, ze śmiechem] Dlaczego się śmieje? Jak przychodzą policjanci do nas i czasem jest takie pytanie: dlaczego Policja? I odpowiadają, że zawsze o tym marzyli... Mimo wszystko myślę, że trochę tak, że jest coś takiego, że o czymś marzymy, że coś chcemy robić, że w czymś gdzieś się realizować, i ja trochę wcześniej nie miałam przestrzeni na to. Ja w ogóle jestem taką osobą, która jak już coś robi, to robi rzeczywiście na sto procent. Nie lubię gdzieś tam

trochę tu, trochę tu, trochę tu - tylko jak się angażuję, to angażuję się na sto procent. Miałam taką, a nie inną sytuację życiową, że do tej pory tej Policji na sto procent pewnie bym nie mogła robić, i przyszedł w końcu taki moment, że poczułam, że tak. Że to już jest teraz, że teraz ja mogę w stu procentach tutaj być, że mogę w stu procentach temu się poświęcić i rozwijać się właśnie w tej przestrzeni.

[00:32:08 Patrycja Długoń] Opowiadałaś mi poprzednim razem, że fakt, że miałaś to doświadczenie psychologiczne - bardzo, bardzo Ci pomógł w tej służbie patrolowej na samym początku.

[00:32:19 st. post. Anna Cendrowicz] Tak. Ja myślę, że w ogóle w dwie strony to działało. Moje doświadczenie psychologiczne pomagało mi w służbie patrolowej, ale też służba patrolowa niezwykle pomogła mi w moim doświadczeniu psychologicznym. Tak więc myślę, że tutaj, jeśli chodzi o jedno i drugie, to było to naprawdę bardzo ważne doświadczenie. Na ile moje doświadczenie psychologiczne pomagało w służbie patronowej, to trzeba by pewnie zapytać moich współpatrolowców. Natomiast tak, ja miałam takie poczucie, że w wielu interwencjach, przede wszystkim z dziećmi, i z jakimiś takimi trudnymi sytuacjami w rodzinie, czy gdzieś, gdzie były jakieś elementy przemocy - no mnie też dzięki temu wykształceniu było łatwiej rozpoznawać potrzeby tych ludzi, na te potrzeby w jakiś sposób odpowiadać, automatycznie tym samym regulując ich emocje, tak? No bo w służbie interwencyjno-patrolowej, no... jeździmy do osób, które są w jakimś podwyższonym stanie emocjonalnym. To są jakieś różne trudne sytuacje, których oni doświadczają. Tak więc ważne - dla mnie przynajmniej - jak jeździłam jako psycholog-policjant było w jakiś sposób zaopiekowanie się tymi ludźmi, tymi ich emocjami. A z drugiej strony, no tak... takie trochę interwencje kryzysowe. A z drugiej strony, poprowadzenie jakoś dość dyrektywnie czasem ich w tych sytuacjach, tak? Więc tak, jak najbardziej.

[00:33:49 Patrycja Długoń] Tak jak właśnie Ciebie słucham, to sobie myślę, jakby było pięknie, gdyby każdy funkcjonariusz mógł odbyć taki pogłębiony kurs psychologii, żeby zrozumieć bardziej siebie, rozumieć ludzi... taka dygresja...

[00:34:07 st. post. Anna Cendrowicz] Od razu pomyślałam o tym, że tak naprawdę każdemu człowiekowi myślę, by się to przydało, ale też tutaj jakby ważne jest to, żeby powiedzieć, że no... my psychologowie absolutnie nie jesteśmy pozbawieni problemów i trudności. I nawet, jeżeli wykonujemy swoją pracę terapeutyczną, czy w ogóle psychologiczną, to bardzo często korzystamy z pomocy superwizorów, tak? Czyli osób, które widzą rzeczy, których my nie widzimy. Wspierają też nas, no bo jednak my też dajemy bardzo dużą część siebie, i też jesteśmy ludźmi, i też doświadczamy trudnych rzeczy, i doświadczamy takich sytuacji, kiedy jest nam trudno, i też nie wiemy, dlaczego tak, a nie inaczej. To raz. A dwa - my staramy się to robić tutaj, w organizacji, stąd szereg szkoleń. Tak naprawdę też dzięki COVID-owi rozwinęła się taka możliwość szkoleń online, z której my bardzo korzystaliśmy, bo za pomocą online mogliśmy przekazać jakąś wiedzę i informacje dużej liczbie osób, i dosyć szeroko. Tak więc my staramy się to dawać policjantom, i szkolić, i prowadzić jakieś warsztaty. I też tak sobie myślałam o tym, że ja - jak zawsze prowadzę szkolenia czy warsztaty - to powiedzmy... idę z jakimś tematem, tak - czy to jest wypalenie zawodowe, czy to jest stres, czy to są trudne rozmowy, czy szereg jakiś innych tematów - i oczywiście o tym mówię, bo po to ci ludzie przychodzą, ale oni tak naprawdę przychodzą z szeregiem różnych innych rzeczy...

[00:35:45 Patrycja Długoń] ...swoich.

[00:35:46 st. post. Anna Cendrowicz] Tak. I ja zawsze idę z taką otwartością na te spotkania i wiem, że każde to spotkanie mimo tego, że idę z tym samym programem, ono będzie inne, bo staram się dać ludziom to, czego oni potrzebują, dać danej grupie to, czego ona potrzebuje. I pobocznie poruszamy mnóstwo, mnóstwo tematów różnych, które są ważne akurat dla tej grupy osób, czy dla konkretnych osób. I myślę, że to też jest trochę taka praca właśnie o tym wymiarze, o którym mówisz. Też jest

tutaj szereg projektów, jak właśnie wspierać policjantów w tych trudnych interwencjach, czy na przykład w interwencjach związanych z Niebieską Kartą, no jesteśmy też dla policjantów, kiedy trzeba odebrać dzieci na przykład, tak więc myślę, że... że staramy się.

[00:36:38 Patrycja Długoń] Jak można szukać, jak można znaleźć pomoc psychologa policyjnego?

[00:36:43 st. post. Anna Cendrowicz] Psychologowie policyjni są we wszystkich komendach wojewódzkich, w Komendzie Stołecznej oczywiście, w Komendzie Głównej, są w CBŚP, są w CBZC już teraz, w Laboratorium Kryminalistycznym, w BSWP i w szkołach Policji. Niektóre komendy wojewódzkie mają również swoje siedziby, na przykład Komenda Wojewódzka w Radomiu ma też swoje zamiejscowe siedziby. I przez komendy wojewódzkie najlepiej jest szukać i kontaktować się z psychologami. Oczywiście przez stronę internetową. Na stronie internetowej można znaleźć kontakt bezpośrednio do psychologów, czy do sekretariatu.

[00:37:26 Patrycja Długoń] Mam nadzieję, że zachęciłyśmy do tego, aby korzystać z pomocy psychologów policyjnych, żeby się właśnie nie bali pracownicy, czy funkcjonariusze o tą pomoc zwrócić. Zwrócić lepiej wcześniej, niż później. Czy chciałabyś jeszcze coś dodać do tego, żeby zachęcić?

[00:37:51 st. post. Anna Cendrowicz] Myślę, że powiedziałaś o ważnej rzeczy, czyli o tym, żeby policjanci się nie bali, żeby korzystali. Ja bym powiedziała więcej: my chcemy was tutaj z waszym lękiem. Tak, przyjdźcie ze swoim lękiem, i my się nim po prostu zaopiekujemy. I chyba tym chciałabym zakończyć. I tym, że my tutaj pracujemy rzeczywiście z dużą otwartością, z poszanowaniem właśnie prywatności, i granic osób, które przychodzą. I do niczego nie zmuszamy, i zawsze tu policjant ma wolny wybór. Bo czasem zdarzają się takie sytuacje, że na przykład przełożony też kieruje policjanta na takie spotkanie z psychologiem, bo widzi, czy tam ktoś mu zgłasza, że coś się dzieje. I też ważne, żeby taki policjant pamiętał o tym, że jeżeli on nie wyrazi zgody, a nie będzie zagrożenia życia i zdrowia, jego zagrożenia życia i zdrowia - to jeżeli nie będzie chciał, to my nie przekazemy przełożonemu żadnej informacji zwrotnej, czy ten policjant skorzystał tutaj z jakiejś pomocy, z takiej czy innej. I ważne jest też to, że mamy taką możliwość tak zwanej szybkiej ścieżki, czyli jeżeli rzeczywiście widzimy, że coś się dzieje nie tak, i osoba potrzebuje konsultacji psychiatrycznej, to mamy taką możliwość, żeby skierować policjanta bardzo szybko, w ciągu tygodnia na konsultację psychiatryczną, co też jest bardzo komfortowe, bo dzisiaj rzeczywiście na rynku jest trudno się dostać do psychiatry, natomiast my mamy tutaj taką możliwość.

[00:39:33 Patrycja Długoń] A ona dla tego jest taka ważna, ponieważ psychiatra może wspomóc farmakologicznie, prawda? To jest czasami konieczne, żeby ktoś wydobył się z jakiegoś dołka.

[00:39:44 st. post. Anna Cendrowicz] Tak. To jeszcze może powiem o jednej bardzo ważnej rzeczy, o czym też mówię często na szkoleniach - czy ze stresu, czy z wypalenia zawodowego, że jeżeli my jesteśmy długo w permanentnym stresie, w jakichś trudnych sytuacjach, co w Policji jest dość często, jak powiedziałyśmy sobie na początku - to zmienia się nasza tak zwana chemia mózgu, i czasem rzeczywiście trzeba w cudzysłowie naprawić tę chemię, podając antydepresant na przykład, czy jakiś lek przez jakiś określony czas, żeby móc ruszyć dalej na przykład z terapią, czy może nawet okaże się, że terapia nie jest potrzebna, bo po prostu tylko przez permanentny stres, przez permanentne trudne sytuacje zaburzyliśmy sobie tę równowagę. Tak więc myślę, że to jest ważne i warto też o tym pamiętać i nie bać się tych leków, antydepresantów. Te dzisiejsze leki - one są... nie wpływają na sprawność jakąś, taką psychomotoryczną. Człowiek normalnie po nich funkcjonuje, no i też pomagają nam odzyskać równowagę, i jeżeli jest taka potrzeba, to rozpocząć wtedy proces terapeutyczny, tak? Albo w trakcie już prowadzić proces terapeutyczny, bo to oczywiście jak najbardziej też jest wskazane.

[00:40:56 Patrycja Długoń] Aniu bardzo, bardzo Ci dziękuję za rozmowę, i za te wszystkie cenne informacje.

[00:41:04 st. post. Anna Cendrowicz] Ja wiem, że pewnie - tak jak mówiłam na początku - że pewnie sobie przypomnę, że jeszcze wielu rzeczy nie powiedziałam, które bym chciała powiedzieć, ale mam nadzieję, że będzie jeszcze okazja, żeby w jakiejś formie takiej, a nie innej i odpowiedzieć na potrzeby policjantów z całego kraju, i też udzielić tych informacji, których zabrakło, tematów, które nie zostały poruszone, a które tak naprawdę być może budzą jakieś zainteresowanie.

[00:41:32 Patrycja Długoń] Myślę, że taka możliwość się znajdzie, albo ją stworzymy. Także dziękuję Ci jeszcze raz pięknie za rozmowę.

[00:11:41 st. post. Anna Cendrowicz] Ja dziękuję też za rozmowę.

[00:41:43 podkład muzyczny, Patrycja Długoń] A naszym gościem była psycholożka policyjna, starszy posterunkowy Anna Cendrowicz z Wydziału Psychologów Policyjnych Biura Kadry Szkolenia i Obsługi Prawnej Komendy Głównej Policji. Dziękuję bardzo za uwagę i zapraszam do słuchania różnorodnych podcastów polskiej Policji, które można znaleźć pod wspólnym hasłem Wspólnie Bezpieczni, Patrycja Długoń.

[00:42:21] Koniec.

WPP BKS KGP / SK