

# police

Oktober / Octobre / Ottobre 2018 · [www.vspb.org](http://www.vspb.org) · [www.fsfp.org](http://www.fsfp.org)

**Die HRV-Messung am eigenen Körper 4**

**Assermentations en pays romand 22/28**

**In motocicletta sui Passi Alpini 41**



# Stress – die Meisterleistung unseres Körpers



## Liebe Leserinnen und Leser

Ein guter Freund und bekannter Eventmanager macht zum Thema Stress immer dieselbe Aussage: «Stress ist Nichtbeherrschen der Arbeit!»

Diese Aussage bringt mich jedes Mal zum Schmunzeln. Denn ich sehe ihn vor meinem inneren Auge: in seinem Anzug, mit Sonnenbrille im Gesicht, der Schweiß rinnt entlang seiner Gesichtskonturen. In der rechten Hand hält er sein Funkgerät. Hastig spricht er hinein und schaut gleichzeitig auf seine Armbanduhr, welche er am linken Handgelenk trägt. Derweil wedelt er mit dem Papierzettel mit dem Zeitplan in der linken Hand wild umher.

---

«Stress ist  
Nichtbeherrschen  
der Arbeit!»

---

Doch was ist Stress? Welche Faktoren haben Einfluss auf uns und was geschieht in unserem Körper? Wie können wir Stress abbauen und was für Gefahren birgt es, gestresst zu sein? In dieser Ausgabe habe ich mich mit dieser Thematik befasst und hierfür mich selbst einem Stresstest unterzogen. Was daraus resultiert hat? Finde es selbst heraus auf den folgenden Seiten.

Herzliche Grüsse  
MICHELLE GUILFOYLE



Strassensperre.  
(Foto: Patrick Pescia)

Impressum  
95. Jahrgang  
Total verkaufte Auflage: 25 307  
(WEMF/SW-Beglaubigung)  
Preis: Für Mitglieder im Mitgliederbeitrag enthalten / Andere Fr. 50.–  
Erscheint monatlich  
Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Redaktion und unter Quellenangabe gestattet.  
Belegexemplare sind der Redaktion unaufgefordert zuzustellen.  
Redaktion *police*  
Reto Martinelli, Chefredaktor  
Michelle Guilfoyle, Redaktorin  
police.d@vspb.org

 Verband Schweizerischer  
Polizei-Beamter VSPB  
Abonnements: Verbandssekretariat  
Villenstrasse 2, 6005 Luzern  
Tel. 041 367 21 21  
Fax 041 367 21 22  
mail@vspb.org  
Layout, Druck und Spedition  
Brunner Medien AG  
Arsenalstrasse 24, 6011 Kriens  
Tel. 041 318 34 34, Fax 041 318 34 00  
Anzeigenverkauf und -beratung  
Brunner Medien AG  
Arsenalstrasse 24, 6011 Kriens  
Armin Rüfenacht  
a.ruefenacht@bag.ch  
Tel. 041 318 34 85  
Eingabetermine nächste Ausgabe:  
Redaktionelle Beiträge: 11. Oktober 2018  
Anzeigenschluss: 17. Oktober 2018



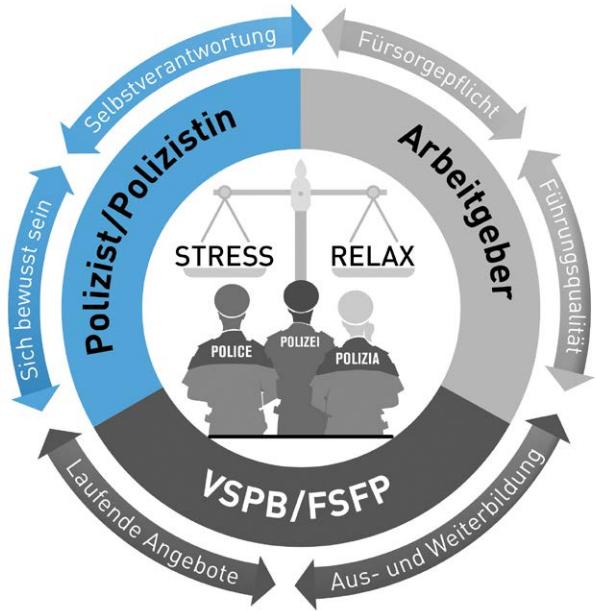
printed in  
**switzerland**

# Die Polizei im Stresstest: Die HRV-Messung am eigenen Körper erlebt

Ich habe mich, wie es verschiedene Kolleginnen und Kollegen aus Luzern und Freiburg für die DV gemacht haben, selber einer HRV-Messung unterzogen, um meinen persönlichen Umgang mit Stress kennen zu lernen. Mein Fazit: Es war sehr spannend und lehrreich.

TEXT UND FOTO: MICHELLE GUILFOYLE; GRAFIKEN: FIRSTBEAT

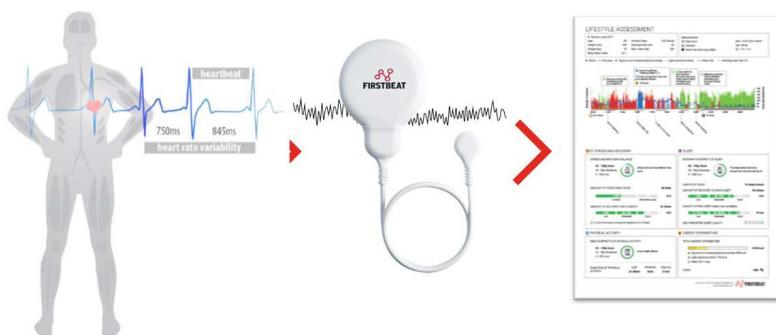
So herausfordernd und interessant der Beruf der/des Polizistin/Polizisten auch ist, er birgt auch Schattenseiten. Bereits in der Polizeischule werden die angehenden Gesetzeshüterinnen und Gesetzeshüter langsam an belastende Situationen herangeführt. Die theoretischen Schilderungen unterscheiden sich dennoch deutlich von den mit allen Sinnen wahrgenommenen Momenten, die jede einzelne Polizistin und jeder Polizist im Dienst schlussendlich durchlebt. Je nach persönlicher Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) fallen die verschiedenen Stressfaktoren bei einer Person unterschiedlich belastend aus. Denn die psychische Widerstandsfähigkeit hängt von der Fähigkeit des Individuums ab, Krisen durch das Zurückgreifen auf persönliche sowie sozial vermittelte Ressourcen zu bewältigen. Um die eigenen Batterien wieder aufzuladen, verwendet jeder Mensch eine auf sich selber zugeschnittene Methode. Dies kann beispielsweise Lesen, Sport, Meditation, ein Ausflug, Fischen oder die Familie und Freunde sein. Wirken zu viele Stressoren über einen längeren Zeitraum, stoßen wir an die Grenzen unserer Belastbarkeit. Die innere Ruhe ist gestört und die eigenen Ressourcen können ohne fremde Hilfe nicht wieder aufgebaut werden. Kreisende Gedanken im Kopf rauben einem dann den Schlaf und es ist unmöglich, in die wohlverdiente Erholungsphase zu gelangen. In jenen Momenten des Lebens haben wir die höchste Stufe des chronischen Stresses erreicht. Diese Phase sowie der posttraumatische Stress, hervorgerufen durch traumatisierende Erlebnisse, haben negativen Einfluss auf unsere Gesundheit. Es treten Kontrollverlust, Suchtproblematiken, Depressionen, auch sogenannte Burnouts bis zum Suizid auf. Diverse Wissenschaftler belegen, dass sich oftmals bei Krebserkrankungen die Ursache ebenfalls bei der Stressproblematik finden lässt. Diese Feststellung kann Diana Weber, die neben ihrer Tätigkeit als Mentalcoach und Stresspräventionsberaterin schon lange auch im Fachbereich Onkologie arbeitet, nur bestätigen.



## Gemeinsam für eine gesunde Sicherheit

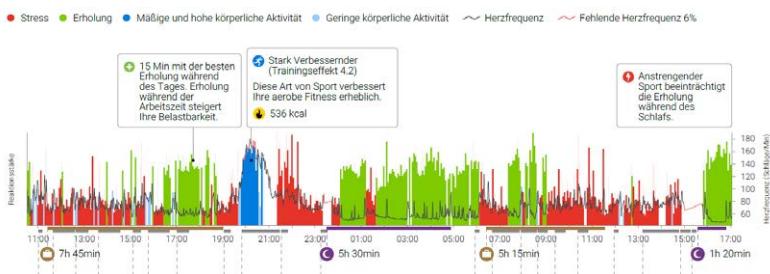
Die drei wichtigsten Key-Player, die sich dieser Gesundheitsfrage annehmen müssen: der Polizist und die Polizistin, der Arbeitgeber und der VSPB.

In ihrem Pflegeberuf hat Diana Weber schon diverse Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Blaulichtorganisationen auf der Onkologie bis zum Tod begleitet. Dies ist, neben ihrer früheren Tätigkeit im Rettungsdienst, mit ein Grund, weshalb sie sich der Stressprävention widmet. Dank der Methodik der HRV-Messung (Herzratenvariabilität) kann das Ausmass von Stress unabhängig von dessen Ursache einfach und effizient ausgewertet und dargestellt werden. Diana hat im Auftrag des VSPB die Polizei einem Stresstest unterzogen und dazu im Vorfeld der Delegiertenversammlung in Bern mehrere Polizistinnen und Polizisten der Luzerner Polizei und der Kantonspolizei Freiburg während ihrer Arbeits- und Freizeit auf deren Stress- sowie Erholungswerte untersucht. Dabei wurde sie eng vom ehemaligen Geschäftsleitungsmitglied Tania Glanzmann, die sich künftig mit ihr gemeinsam auch in diesem Bereich engagieren wird, begleitet und unterstützt. Hierbei trugen die Beamtinnen und Beamten durchgehend, von 72 Stunden bis zu sieben Tagen, das Messgerät «Bodyguard 2» von Firstbeat. Parallel zur Messung führten die Testpersonen ein Online-Tagebuch, um bei der Auswertung die Körperreaktionen nachvollziehen zu können. Die Ergebnisse unterliegen dem Datenschutz, weshalb ich mich für *police* ebenfalls einer solchen HRV-Messung unterzogen habe.

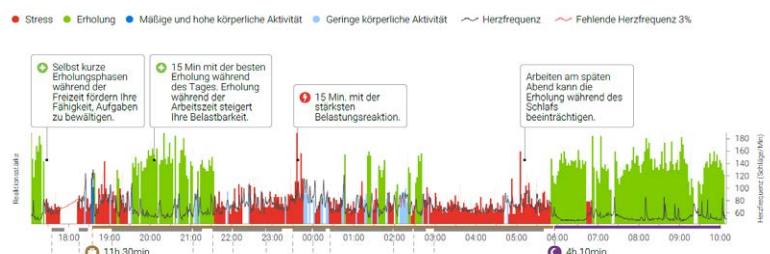


## Stressprävention mit HRV-Analyse: ein Fenster in den Körper

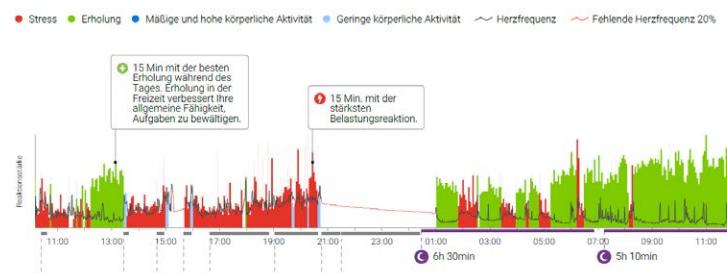
Diana liess mir das HRV-Messgerät mit einer Bedienungsanleitung via Postweg zukommen. Sehr unkompliziert und angenehm lassen sich die Elektroden am Körper anbringen und in Betrieb nehmen. Gleichzeitig anlässlich der Inbetriebnahme eröffnete Diana für mich im Onlineportal ein eigenes Journal. Nach der Eingabe meiner körperlichen Eckdaten erfragte das System meine Wahrnehmung zu meinem körperlichen Wohlbefinden. Im Anschluss daran begann ich mit den Einträgen meiner Tätigkeiten in der Arbeits- und Freizeit.



Ich darf behaupten, über ein sehr gutes Körpererfühl zu verfügen, und kenne meine Grenzen. Trotzdem gaben mir das Wissen um die Aufzeichnung meines Lebenswandels sowie das Publikwerden meiner Werte eine zusätzliche innere Unruhe. Die Erinnerung daran verschwand jedoch schon nach Kurzem und lediglich der Juckreiz unter der Elektrode, hervorgerufen durch die entzündete Haut, erinnerte mich zeitweise an das Tragen des Gerätes. Ohne Vorahnung wählte ich die wärmste Woche dieses Jahres. Ein weiterer Stressfaktor, welcher auf meinen Körper einwirkte. Sichtbar wird dies lediglich in der Zeit, während der das Gerät aufgrund des starken Schwitzens den Kontakt zur Haut verloren hat.



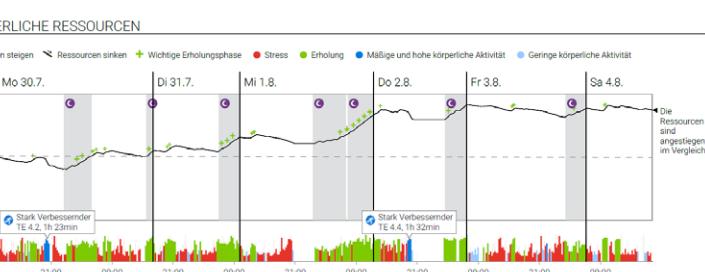
Ich bin ein Arbeitstier, liebe Herausforderungen und je diffiziler die Angelegenheit, desto grösser ist mein Interesse. Um mich vollständig auszulasten, bin ich nebst der Tätigkeit als Redaktorin im Polizeibeamtenverband auch im Vorstand eines Vereines tätig und engagiere mich gerne als Volontärin bei Grossevents. Dies bietet mir einen Ausgleich zur Frontarbeit bei der Polizei und die Möglichkeit, meinen Horizont zu erweitern. Ebenfalls erfahre ich einen normalen Umgang mit der breitgefächerten Gesellschaft und die emotionale Entlohnung durch Wertgeschätzung überwiegt die schlechten Erfahrungen im polizeilichen Alltag. Die unterschiedlichen Belastungsphasen und die Frage, wann und wie mein Körper die vorhandenen Ruhephasen nutzt, waren für mich von grossem Interesse.



Wie der Darstellung zu entnehmen ist, bestätigen die Messungen meine Einschätzung über mein Körpererfühl. Unabhängig von der Tageszeit versetzt sich mein Körper in einen Erholungszustand (grün eingefärbt), sobald ich keiner Herausforderung gegenüberstehe. Für Diana waren vor allem die Schlafphasen sowie die Trainingsphasen mit hoher körperlicher Aktivität (dunkelblau eingefärbt) von Wichtigkeit. Denn übertriebenes Sporttreiben zehrt an den Ressourcen. Anstatt den Trainingseffekt zu verbessern, wird dieser verschlechtert. Die Schlafphase veranschaulicht gemäss Diana, wie das Erlebte im Alltag jemanden beschäftigt. Eine Traumphase sowie Aktivitäten des Körpers werden während der Nacht erschreckend klar als Stres-



Die grösste Kunst im Leben besteht darin, die Balance zu halten.



sphase (rot eingefärbt) dargestellt. Anhand der dritten Grafik ist ersichtlich, wie sehr ich meinen Körper mit nur vier Einheiten Alkohol (Wein und Bier) sowie einer Shisha in der Nacht beschäftigte. Meine Organe waren offensichtlich die halbe Nacht damit beschäftigt, während des Schlafes die konsumierten Giftstoffe abzubauen.

Trotz des unregelmässigen Schlafes und meines aktiven Lebensstiles war meine Analyse gemäss Diana hervorragend. So haben sich meine Ressourcen, trotz des Fehlens der letzten

Schlafphase, während der HRV-Messung aufgebaut. Das ausgezeichnete Ergebnis ist den sehr guten Erholungsphasen meines Körpers zu verdanken, welcher sich nach Möglichkeit sofort in den Ruhezustand versetzt. Diesbezüglich schreibe ich vieles dem Kampfsport zu. Durch das Intervall der kurzen Pausen zwischen den starken Belastungsphasen lernt der Körper, sich umgehend in einen Erholungszustand zu versetzen. Dank der Auswertung und dem Gespräch mit Diana wurden meine Vermutungen bestätigt und ich weiss nun, dass ich mich vollumfänglich auf mich und meine Gefühle verlassen kann und darf.

Mit einem Coaching hilft Diana Weber, den individuellen Lebensrhythmus zu finden und somit Stress zu bewältigen, sich besser zu erholen und eine angemessene physische Aktivität auszuführen. Die Analyse der Herzratenvariabilität (HRV) hat das Ziel, ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Aktivität und

Ruhephasen zu finden. Das vollständige Vermeiden von Belastungen ist nicht erforderlich, es muss jedoch eine ausreichende Erholung sicher gestellt werden. Ich kann es jedem empfehlen und ich würde mich sofort und jederzeit wieder dazu bereit erklären, mich einer solchen Prüfung zu unterziehen.

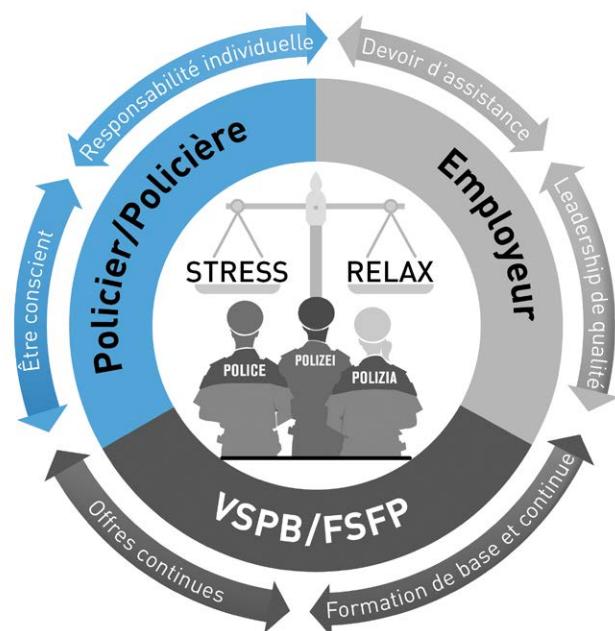


# La police et le test de stress: la mesure VFC sur soi-même

Comme plusieurs collègues de Fribourg et de Lucerne l'ont fait en vue de l'Assemblée des délégués 2018, je me suis soumise à une mesure de variabilité de la fréquence cardiaque VFC afin de connaître mon rapport avec le stress. Ma conclusion: c'était très passionnant et instructif.

TEXTE ET PHOTO: MICHELLE GUILFOYLE; ILLUSTRATIONS: FIRSTBEAT

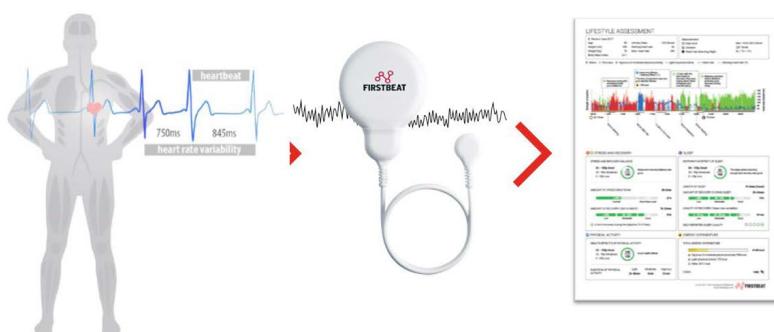
Aussi exigeant et intéressant que soit le métier de policier, il a certaines parts d'ombre. À l'école de police déjà, les aspirants sont peu à peu soumis à des situations stressantes. Pourtant, il y a une grande différence entre la théorie et les cas pratiques auxquels sont confrontés les policiers sur le terrain. Selon la résilience personnelle (résistance psychique), les nombreux facteurs de stress ont une portée différente. Car la résilience dépend de la capacité de l'individu à surmonter une crise en ayant recours, à la fois, à des ressources personnelles et sociales. Afin de recharger ses batteries, une personne utilise sa propre méthode. Par exemple, elle peut le faire grâce à la lecture, le sport, la méditation, un voyage, la pêche ou la famille et les amis. S'il y a trop de facteurs de stress sur une période plus longue, nous allons atteindre les limites de notre capacité à les supporter. Notre paix intérieure est perturbée et nous ne pouvons plus consolider nos ressources sans avoir recours à une aide extérieure. Les pensées qui tournent dans notre tête nous privent de sommeil et il est impossible d'entrer dans une phase de récupération bien méritée. Dans ces moments-là, nous avons alors atteint le plus haut niveau de stresse chronique. Cette phase, ainsi que le stress post-traumatique causé par des expériences traumatisantes, a un impact négatif sur notre santé. Il s'agit de perte de contrôle, problèmes de dépendance, dépressions ainsi que de ce qu'on appelle couramment épuisement professionnel (burn out) qui peut conduire jusqu'au suicide. Plusieurs scientifiques ont établi que la cause d'un cancer peut être liée à des problèmes de stress. Diana Weber qui, à côté de son travail de coach mental et de conseillère en prévention du stress, travaille depuis longtemps dans le domaine de l'oncologie, ne peut que confirmer cette affirmation. Dans le cadre de sa profession d'infirmière en oncologie, Diana Weber a déjà accompagné plusieurs collaborateurs d'organisation «feux bleus» jusqu'à la mort. En plus de son travail



## Ensemble pour une sécurité saine

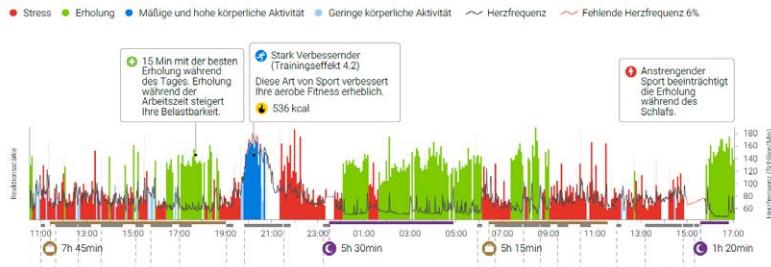
Les trois acteurs clés qui doivent s'attaquer à ce problème de santé: le policier et la policière, l'employeur et la FSFP.

précédent au service des ambulances, c'est une des raisons qui l'a amenée à se consacrer à la prévention du stress. Grâce à la mesure de la VFC, l'étendue du stress, quelle qu'en soit la cause, peut être évaluée et affichée facilement et efficacement. Sur mandat de la FSFP, en vue de l'Assemblée des délégués 2018 à Berne, Diana a soumis plusieurs membres des polices cantonales de Fribourg et de Lucerne à un test de stress pendant le temps de service et pendant leurs loisirs. Pour ce faire, elle a été accompagnée et soutenue de très près par Tanja Glanzmann, ex-membre du Bureau exécutif de la FSFP. Tanja continuera à s'impliquer à l'avenir dans ce domaine. Pendant la période de test, les collègues concernés ont porté l'appareil «bodyguard 2» de Firstbeat entre 72 heures et une semaine. En parallèle, ils ont tenu un journal en ligne pour comprendre les réactions de leur corps lors de l'évaluation. Les résultats sont soumis à la protection des données, raison pour laquelle je me suis également soumise à une telle mesure de VFC.

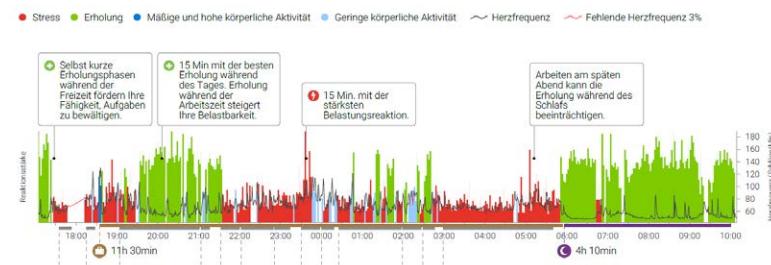


## Prévention du stress avec mesure de la VFC: une fenêtre sur le corps

Diana m'a envoyé le compteur VFC avec le manuel. Les électrodes peuvent être placées sur le corps et mises en service d'une manière très simple et agréable. Elle a aussi ouvert un portail spécifique pour moi dans le journal en ligne. Après avoir saisi mes données physiques, le système m'a demandé comment je percevais mon bien-être physique. Après cela, j'ai commencé avec les entrées de mes activités pendant les loisirs et le temps de travail.

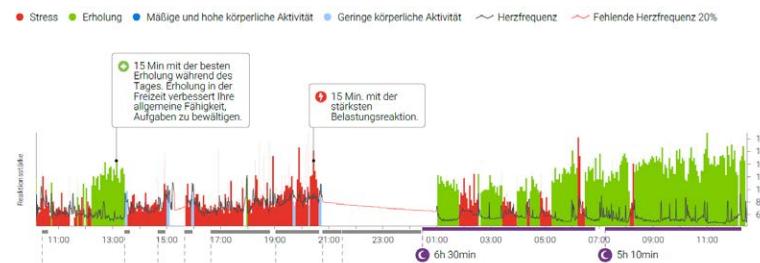


Je peux affirmer avoir un très bon sentiment corporel et connaître mes limites. Néanmoins, savoir que j'allais prendre connaissance de l'enregistrement de mon mode de vie et de mes valeurs, de même que le public, m'a donné une agitation intérieure supplémentaire. Ce sentiment a disparu peu de temps après et seules les démangeaisons de la peau à l'endroit où étaient placées les électrodes m'ont rappelé le port du dispositif. Par hasard, j'ai choisi la semaine la plus chaude de cette année, soit un autre facteur de stress qui a affecté mon corps. Ce n'est visible que pendant le temps pendant lequel l'appareil a perdu le contact avec la peau suite à une forte transpiration.



Je suis un bourreau de travail, j'adore les défis et plus la question est difficile, plus mon intérêt est grand. Afin d'utiliser pleinement toutes mes capacités, je travaille comme rédactrice

de la FSFP ainsi que dans le Comité d'un Club et je m'engage volontiers comme bénévole lors d'événements majeurs. Cela m'offre la possibilité d'élargir mon horizon et d'équilibrer mon travail de policière en première ligne. J'apprends également à me comporter normalement dans toutes les couches de la société et la récompense émotionnelle que procure une estimation de valeur l'emporte sur les mauvaises expériences vécues dans ma vie quotidienne de policière. Les différentes phases de stress, ainsi que quand et comment mon corps utilise les périodes de repos existantes, m'ont beaucoup intéressée.



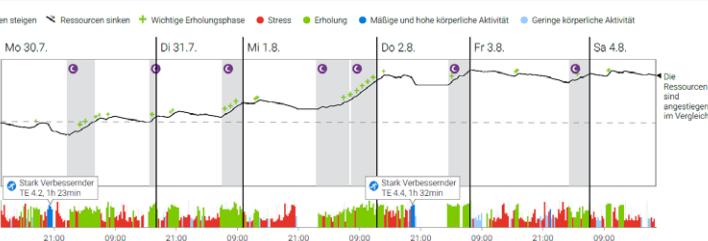
Comme on peut le voir dans la présentation, cela confirme mon évaluation de la sensation de mon corps. Quel que soit le moment de la journée, mon corps se remet en état (en vert) dès que je ne suis pas confrontée à une exigence. Pour Diana, en particulier les phases de sommeil et les phases d'entraînement avec une activité physique élevée (en bleu foncé) étaient importantes. L'exercice excessif tire sur les ressources, et au lieu d'améliorer l'effet d'entraînement, il lui nuit. Selon Diana, la phase de sommeil illustre comment l'expérience de la vie quotidienne occupe quelqu'un. Une phase de rêve, de même que les activités du corps, sont clairement présentées pendant la nuit comme une phase de stress (en rouge). Le troisième graphique montre ce qui s'est passé dans mon corps avec seulement quatre unités d'alcool (vin et bière) et une chicha le soir. Mes organes étaient apparemment occupés la moitié de la nuit, pendant mon sommeil, pour réduire les toxines consommées.

Malgré un sommeil irrégulier et un mode de vie actif, mon analyse était excellente, selon Diana. Ainsi, malgré l'absence de la dernière phase de sommeil, mes ressources ont augmenté lors de la mesure de la VFC. Le bon et excellent résultat à mettre en évidence est que je bénéficie de très bonnes périodes de récupération, dès que possible, mon corps se remet au repos. À ce sujet, je dois beaucoup aux arts martiaux. En raison de l'intervalle de courtes pauses entre les phases de stress, le corps apprend à être



Le plus grand art de la vie c'est conserver son équilibre.

#### KÖRPERLICHE RESSOURCEN



immédiatement remis en état. Grâce à l'évaluation et à la conversation avec Diana, cela a confirmé mes suppositions et je sais maintenant que je peux pleinement compter sur moi-même et sur mes appréciations.

Par le coaching, Diana Weber aide à trouver un rythme individuel de la vie et donc à faire face au stress, à mieux se rétablir et à effectuer une activité physique appropriée. L'analyse de la variabilité de la fréquence cardiaque a pour objectif de trouver un équilibre entre le travail et les loisirs, et entre l'activité et les périodes de repos. Éviter complètement les charges n'est pas nécessaire, mais une récupération suffisante doit être assurée. Je le recommanderais à n'importe qui et j'accepterais immédiatement et à tout moment de subir un tel test. ■

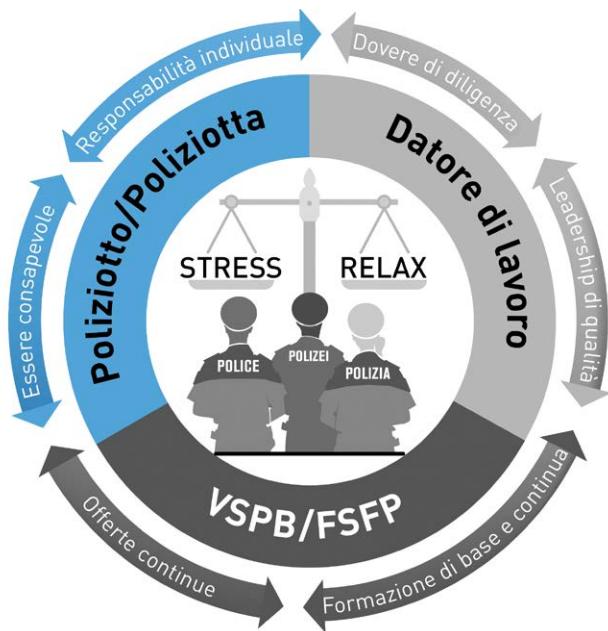
# La polizia nello stress test: la misurazione della VRC sperimentata sul proprio corpo

**Mi sono sottoposta, così come diversi altri colleghi e colleghes di Lucerna e Friborgo in previsione dell'AD, ad una misurazione della variazione del ritmo cardiaco VRC per conoscere il mio modo personale**

**di affrontare lo stress. La mia conclusione: è stato appassionante ed istruttivo.**

TESTO E FOTO: MICHELLE GUILFOYLE; GRAFICA: FIRSTBEAT

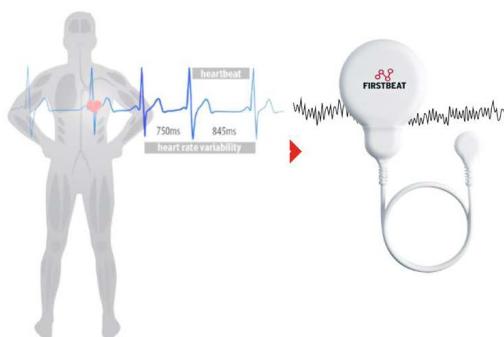
Sebbene la professione di poliziotta/poliziotto sia stimolante ed interessante, quest'ultima comporta anche alcuni inconvenienti. I futuri e le future agenti delle forze dell'ordine vengono lentamente e progressivamente avvicinati alle situazioni stressanti già durante la scuola di polizia. Tuttavia, le relazioni teoriche variano in modo significativo dai momenti vissuti con tutti i sensi da ogni poliziotta e poliziotto in servizio. A seconda della resilienza personale (capacità di resistenza psichica), anche i molteplici fattori di stress in una persona graveranno in modo diverso. Difatti, la capacità di resistenza psichica dipende dalla capacità che una persona ha di affrontare e superare delle crisi avvalendosi di mediate risorse personali e sociali. Ogni persona ha il suo modo di fare per ricaricare le proprie batterie. Ciò può avvenire, ad esempio, attraverso una lettura, lo sport, la mediazione, un viaggio, la pesca o la famiglia e gli amici. Se troppi fattori di stress dovessero continuare per un periodo più lungo, arriveremo ai confini della nostra resistenza dove la pace interiore sarà disturbata e le nostre risorse non potranno essere ricostruite se non mediante un aiuto esterno. I pensieri incessanti che frullano in testa, rubano il sonno rendendo impossibile il passaggio alla meritata fase di recupero. In quei momenti della vita, abbiamo raggiunto il più alto livello di stress cronico. Questa fase, così come lo stress posttraumatico, determinato a sua volta da esperienze traumatizzanti, hanno ripercussioni negative sulla nostra salute. Si verificano problemi di perdita di controllo, di dipendenza, depressione e il burn-out, fino ad arrivare al suicidio. Diversi scienziati hanno dimostrato che tra i fattori scatenanti nei casi di tumore si trovano spesso anche le problematiche concernenti lo stress. Diana Weber che, oltre al suo lavoro come consulente per la prevenzione dello stress e mental-coach, ha lavorato a lungo nel campo dell'oncologia, non può che confermare questa dichiarazione. Nella sua professione di cura, nel re-



## Insieme per una sicurezza sana

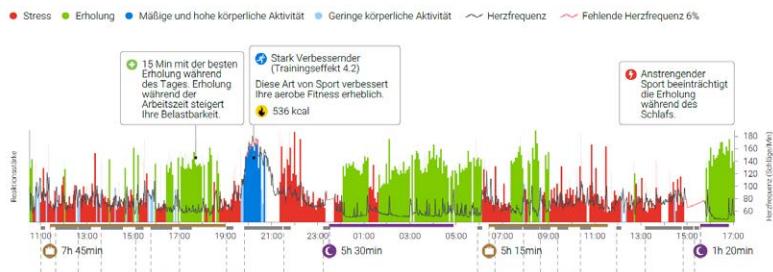
I tre attori principali che devono confrontarsi con questo problema di salute: il poliziotto e la poliziotta, il datore di lavoro e la FSFP.

parto oncologia, Diana Weber ha già assistito fino alla dipartita diversi collaboratori e collaboratrici delle organizzazioni di soccorso. Questo, oltre alla sua precedente attività al pronto soccorso, è uno dei motivi per cui ha deciso di dedicarsi alla prevenzione dello stress. Grazie al metodo di misurazione del VRC (variabilità della frequenza cardiaca), è possibile valutare il grado di stress indipendentemente dalle sue origini analizzandolo in modo efficace. In previsione dell'Assemblea dei delegati a Berna, Diana ha sottoposto la polizia allo stress test per conto della FSFP esaminando i valori di stress e di ripresa di diversi poliziotti e poliziotte della polizia di Lucerna e della polizia cantonale di Friborgo durante i loro momenti di lavoro e tempo libero. È stata costantemente accompagnata e sostenuta dall'ex membro dell'Ufficio esecutivo Tania Glanzmann che in futuro sarà ugualmente coinvolta in quest'ambito. In questo periodo, i funzionari e le funzionali hanno indossato il dispositivo di misurazione "Bodyguard 2" della Firstbeat dalle 72 ore fino a sette giorni. Parallelamente alla misurazione, le persone testate hanno redatto un diario online, per capire in che circostanze e come il corpo reagisse durante la valutazione. I risultati sono soggetti alla protezione dei dati, ragion per cui, mi sono ugualmente sottoposta alle misurazioni VRC per police.

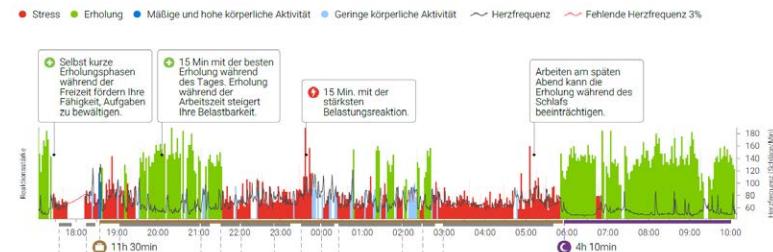


## Prevenzione dello stress con l'analisi del VRC: una finestra sul corpo

Diana mi ha inviato via posta il misuratore di VRC con un manuale. Molto semplice e comodo, poiché gli elettrodi possono essere applicati sul corpo e messi in funzione. Nel contempo, in occasione della sua attivazione, ha aperto un diario online in un portale specifico per la sottoscritta dove, dopo aver inserito i miei parametri fisici, il sistema ha chiesto la mia percezione sul mio benessere fisico. In seguito, ho iniziato con le voci sulle mie attività di tempo libero e orari di lavoro.

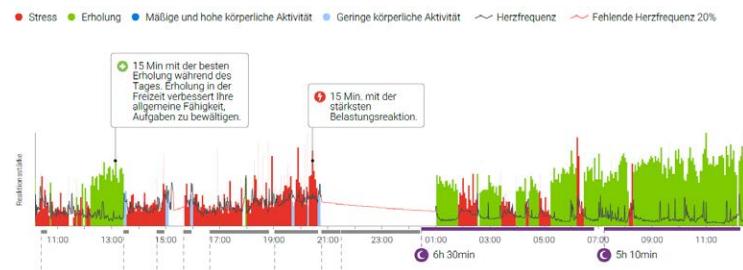


• Posso dire di avere una buona percezione del mio corpo e conoscere i miei limiti. Comunque, apprendere le registrazioni del mio stile di vita e divulgare i miei valori mi hanno provocato un'ulteriore irrequietezza interiore. Il pensiero di tutto questo è scomparso dopo breve tempo e solo il prurito sotto l'elettrodo, causato dalla pelle irritata, mi ricordava che indossavo il dispositivo. D'altronde, non avevo previsto d'aver scelto una delle settimane più calde dell'anno; un altro fattore di stress che ha avuto un'influenza sul mio corpo. Me ne sono accorto soltanto quando il dispositivo ha perso aderenza con la cute a causa della forte traspirazione.



Sono una gran lavoratrice, amo le sfide e più la situazione è difficile, maggiore è il mio interesse; per utilizzare appieno me stessa, oltre a lavorare come redattrice nella federazione di poli-

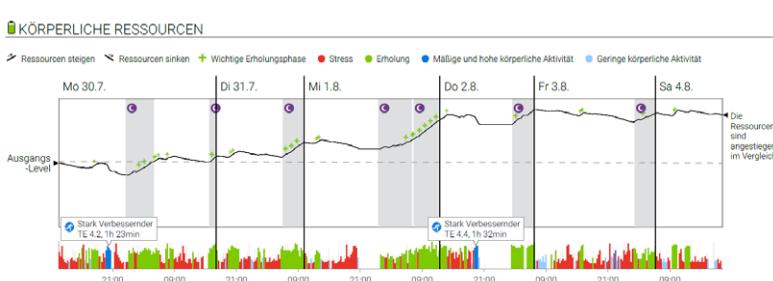
zia, sono attiva nel comitato e sempre pronta ad impegnarmi come volontaria in occasione di grandi eventi. Questo mi permette un bilanciamento tra il lavoro di polizia in prima linea e l'opportunità di ampliare i miei orizzonti. Ho anche sperimentato un modo normale di trattare con una società più ad ampio raggio e la ricompensa emozionale attraverso l'apprezzamento supera le brutte esperienze della vita quotidiana della polizia. Le diverse fasi di stress, così come e quando il mio corpo sta usando i periodi di riposo, sono stati molto interessanti per me.



Come si può vedere dalla presentazione, si conferma la mia valutazione della percezione del mio corpo. A prescindere dall'ora e dal giorno, il mio corpo entra in uno stato di recupero (tinto di verde), una volta che non sono confrontata ad una sfida. Per Diana erano particolarmente degne di nota le fasi di sonno e di allenamento con un'elevata attività fisica (in blu scuro). L'eccessivo esercizio fisico prosciuga le risorse e, invece di migliorare gli effetti dell'allenamento, li peggiora. Secondo Diana, la fase del sonno illustra come la vita di tutti i giorni occupa ognuno. Una fase di sogno, così come le attività del corpo durante la notte si traducono chiaramente come una fase di stress (colore rosso). Dal terzo grafico si evince quanto ho usato il mio corpo soltanto per quattro unità d'alcol (vino e birra) e una shisha notturni. I miei organi erano chiaramente la metà delle notti occupate a dormire per ridurre le tossine consumate.



La più grande arte nella vita è mantenere l'equilibrio.



Malgrado il sonno irregolare e il mio stile di vita attivo, secondo Diana la mia analisi è stata eccellente. Quindi, nonostante la mancanza dell'ultima fase di sonno, le mie risorse si sono accumulate durante il periodo di misurazione VRC. L'ottimo risultato è dovuto alle molto buone fasi di recupero del mio corpo che, ove possibile, si mette immediatamente in modalità di riposo. A tal proposito, attribuisco molto alla pratica delle arti marziali. Tramite l'intervallo con brevi pause tra le fasi di stress pesanti, il corpo impara a mettersi immediatamente in uno stato di recupero. La valutazione e la conversazione con Diana, hanno confermato le mie ipotesi e ora sono consapevole di potermi affidare completamente a me stessa e alle mie sensazioni.

Diana Weber aiuta a trovare un ritmo di vita individuale tramite un coaching e pertanto a fronteggiare lo stress, recuperare meglio e svolgere un'adeguata attività fisica. Lo scopo della variabilità della frequenza cardiaca (VRC) è trovare un equilibrio tra il lavoro e il tempo libero, così come tra le attività e i periodi di riposo. Non è necessario evitare totalmente le pressioni, ma occorre prevedere e garantire un adeguato momento di ripresa. Lo posso consigliare a chiunque e accetterei anche subito e nuovamente di sottopormi a questo tipo di test.