

MH4U

Рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я для медичних працівників в час пандемії COVID 19

Надзвичайні ситуації мають значний вплив на наше психічне здоров'я. Медичні працівники належать до особливої групи, яка в теперішній момент перебуває під значним навантаженням внаслідок пандемії та ситуації в охороні здоров'я в Україні. Умови, в яких зараз працюють медичні працівники можуть викликати значний стрес, посилювати тривогу, сприяти емоційному вигоранню, погіршувати фізичне та психічне здоров'я.

Пропонуємо кілька ключових рекомендацій, яких необхідно дотримуватися з метою запобігання погіршення психічного здоров'я в медичних працівників.

Для медичних працівників


- ✓ Дбайте про себе! Турбуйтеся про свої базові потреби та застосовуйте корисні стратегії боротьби зі стресом, відпочивайте та відновлюйте сили під час роботи чи між змінами, споживайте поживну та здорову їжу, займайтеся фізичними вправами
- ✓ Уникайте таких негативних стратегій боротьби зі стресом як куріння, вживання алкоголю чи інших психоактивних речовин. У довготривалій перспективі вони можуть погіршити ваше психічне і фізичне благополуччя
- ✓ Підтримуйте соціальні контакти з вашими близькими та друзями за допомогою цифрових методів зв'язку
- ✓ Звертайтеся та просіть про допомогу, коли вона потрібна! Зверніться за допомогою до ваших колег, керівника чи осіб, яким ви довіряєте. Ваші колеги можуть переживати те ж саме, що й ви. У разі необхідності звертайтеся до фахівців в сфері психічного здоров'я чи на «гарячі лінії» допомоги.
- ✓ Будьте уважними до колег, які виявляють високий рівень страху чи стресу. Пропонуйте свою підтримку.
- ✓ Використовуйте методи та стратегії, які допомагали в минулому для боротьби зі стресом.

Базова психологічна підтримка має зосереджуватися на тому, щоб:

- Дати людям можливість розповісти про свій страх, хвилювання чи переживання
- Дати людям зрозуміти, що почуття стресу – нормальне, і нам всім потрібно активно діяти, щоб впоратися зі складними емоціями
- Надавати достовірну інформацію та допомогу для зменшення тривоги та страху
- Допомогти людям адаптуватися до ситуації і знаходити певний баланс, щоб вони могли відпочити (впоратися з негативними переживаннями)

При підготовці рекомендацій використано матеріали: «Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID-19» Версія 1.5, лютий 2020 року. Референтна група МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (IASC); Basic Psychological Support during Covid19, Guidance note for ICRC Staff Health

Implemented by
GFA Consulting Group GmbH
Implemental Worldwide C.I.C.
University Hospital of Psychiatry Zurich
Ukrainian Catholic University

Supported by
 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Швейцарська Конфедерація