

ПСИХОЛОПЧНА ПІДТРИМКА ДЛЯ МЕДИКІВ ПІД ЧАС COVID-19

РЕСУРСИ

Ми підготували низку ресурсів, завдяки якими ви можете підтримати себе та своїх колег. Це різноманітні науково-базовані рекомендації із профілактики надмірного стресу, вигорання та тривоги.

«Почитати»

→ www.mh4u.in.ua → розділ «Я фахівець із психічного здоров'я» → розділ «Психічне здоров'я та COVID-19». Тут ви знайдете керівництва із самопідтримки, підтримки колег та інші корисні матеріали.

«Подивитися»

→ www.edu.mh4u.in.ua → розділ «Перелік курсів» ви знайдете короткий онлайн курс «Методи психологічної самопомоги для медичних працівників», а у розділі «Записи вебінарів» - триваліші записи на тему «Психологічна підтримка фахівців для подолання хронічного стресу під час COVID-19».

«Поспілкуватися»

→ www.mh4u.in.ua ми створили перелік «гарячих ліній», на які можна телефонувати під час кризового стану, та рекомендувати їх іншим.



В час пандемії, в кризові часи, в періоди роботи понаднормово, в ситуаціях небезпеки, ви можете переживати такі стани:

- Робота на «автопілоті», в режимі «повної швидкості» та нехтування правилами безпеки;
- Періоди виснаження, перевтоми, роздратованості, пригнічення та втрати працездатності;
- Почуття образи та думки про те, що вас не цінують;
- Відстороненість від роботи, втрата працездатності та мотивації, почуття власного безсилля;
- Бажання вжити непродуктивні стратегії додання стресу - алкоголь, тютюн, обмеження сну тощо.
- Почуття провини, думки про те, що «треба було зробити по іншому»;
- Інші дискофортні відчуття чи переживання, які Вас турбують

Ви не самі. Перелічені психологічні стани - це дані, зібрані з усіх країн світу. Те, що Ви переживаєте, є насправді «нормальною реакцією на ненормальні обставини»!



ЯК ПІДТРИМАТИ КОЛЕГУ?

Ваші колеги можуть мати так само непрості часи, тож підтримуючи їх – тим ви підтримуєте і себе, адже наші стосунки – мабуть найцінніший із наявних ресурсів.

- **Спостерігайте і Слухайте.** Ваші колеги, як і ви мабуть, часто приховують свої стани, щоб не видатися слабкими. Спостерігайте за ними – за проявами перевтоми, роздратованості, пригніченості, іншою нетиповою поведінкою.
- **Реагуйте.** Перше, що можна зробити – це проявити знаки уваги і підтримки – чашка чаю, пропозиція підмінити чи допомогти, нагадування про важливість перерв та прийомів їжі.
- **Розмовляйте.** Друге, – це ініціюйте розмову, запропонувавши вислухати та обговорити складнощі. Скажіть, що інколи від спілкування стає легше. У разі відмови – лишіть «двері відчиненими».
- **Скеровуйте до ресурсів.** Поділіться тими стратегіями, з якими ви вже познайомилися у цьому буклеті, та запропонуйте обговорити, що з цього колега може використати. У разі кризового стану – скеруйте на «гарячі лінії».

ЯК ПІДТРИМАТИ СЕБЕ?

Як не дивно, але найдієвіші поради часто є на перший погляд найпростішими. Втім, ефект виникає лише якщо їх дотримуватися і впроваджувати в своє щоденне життя.

Дбайте про фізичну безпеку та фізичний стан. Ваші ЗІЗ мають бути під рукою. Важливо дбати про постійний доступ до їжі та пиття, ви не повинні бути голодними та спраглими. Організуйте собі «безпечний простір» – місце і час, закриті від пацієнтів, де ви можете хоча б трішки побути на самоті або з колегами. Дотримуйтеся норм сну, а якщо не вдається – ловіть моменти хоча б короткого сну вдень. Додайте щоденну фізичну активність – ранкову зарядку, прогулянку на роботу чи з неї тощо. Шукайте можливості щоб балансувати роботу та відпочинок.

Дбайте про психологічні ресурси. Передусім, діліться своїми почуттями та переживаннями. Дайте собі дозвіл на пригнічення, стрес, тривогу – це цілком ОК бути не ОК у такій ситуації. Ви не «розсіплетеся» від цього, а навпаки – станете сильнішими, визнавши свої стани. Зверніться до ресурсів вище: «почитати», «подивитися» та «поспілкуватися».

Дбайте про межі. Встановіть та донесіть до пацієнтів правила комунікації: час, коли вам можна телефонувати, та коли ви не можете спілкуватися, коли ви телефонуєте на неприйнятні виклики, коли відповідаєте на запити дистанційно, що робити у випадку раптового погіршення стану та неможливості отримати вашу консультацію.

Дбайте про соціальні ресурси. Спілкуйтеся із друзями, за бажанням майте позаробоче спілкування із колегами, додайте більше спілкування із рідними та близькими.

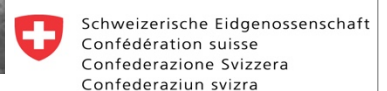
Знайдіть свою «місію». Пережити важкі часи допомагають також цінності та місія – щось важливе, що ми робимо у своєму житті. Це може бути впровадження програм з підтримки психічного здоров'я ваших колег ☺

Звертайтеся за допомогою. Якщо після виконання цих



рекомендацій, протягом 2х тижнів ваш стан не покращився, звертайтеся за допомогою – «гарячі лінії» стануть вам у нагоді.

Створено за підтримки:



Швейцарська Конфедерація