



NASVETI ZA OHRANJANJE DOBREGA POČUTJA NA BOLNIŠNIČNIH ODDELKIH MED EPIDEMIJO COVID-19 IN PO NJEJ

Potrebe zaposlenih se razlikujejo med posameznimi stopnjami zdravljenja okuženih bolnikov. Vodstvu priporočamo naslednje načine podpore:

STOPNJE	TEŽAVE IN MOŽNI VPLIVI	POTREBE IN PRIPOROČEN PRISTOP
PREDSTOPNJA brez primerov na oddelku	<ul style="list-style-type: none">▶ Tesnoba zaradi pričakovanja nevarnosti.▶ Oteženo jasno razmišljanje in načrtovanje, preplavljenost s čustvi.▶ Komunikacijski šumi.▶ Napetosti v medsebojnih odnosih.▶ Izčrpanost zaradi nenehne pripravljenosti.	<ul style="list-style-type: none">▶ Krepitev občutka nadzora – zagotavljanje, da so zdravstveni timi v dobrih rokah.▶ Umirjanje situacije in načrtovanje.▶ Sprotno obveščanje in komuniciranje. Vodstvo razmišlja vnaprej, zdravstveni tim razmišlja o tukaj in zdaj.▶ Načrt za delo v razmerah, ki se obetajo.▶ Podpora vodjem, ki načrtujejo delo in blažijo stres zdravstvenih timov.
ZAČETNA STOPNJA prvi primer	<ul style="list-style-type: none">▶ Začetek dela, veliko poskusov, izgubljenega časa, ponovitev in frustracij.▶ Dodatno povišana tesnoba zaradi pričakovanja nevarnosti.	<ul style="list-style-type: none">▶ Osrednja soba – prostor za načrtovanje, ki omogoča centralizirano komunikacijo.▶ Vodstvo je vidno in dosegljivo.▶ Redna obvestila in možnost za odprti pogovor.▶ Jasno določene osebe, zadolžene za vzdrževanje zalog osebne varovalne opreme na oddelku.▶ Spodbujanje podpore med zaposlenimi.▶ Sprejemljivo je, da nismo v redu («it's ok not to be ok»); nadrejeni naj bodo vzor pri posredovanju teh sporočil.▶ Rotacija delavcev med delovnimi mesti z večjim in manjšim tveganjem.▶ Kratki informativni sestanki na začetku in ob koncu dneva.▶ Manj izkušeni sodelavci naj delajo pod okriljem bolj izkušenih kolegov.▶ Psihološka prva pomoč.▶ Poskrbeti za osnovne potrebe: odmori, možnost hrane in napitkov v prostoru za osebje, spanje, prosti dnevi.▶ Nadzor nad drugimi obiskovalci oddelka.
GLAVNA STOPNJA poln obseg dela, številni primeri	<ul style="list-style-type: none">▶ Obdobje največjih tveganj.▶ Strah pred okužbo in prenosom okužbe na družinske člane.▶ Zelo velika količina dela, ki daje občutek neobvladljivosti.▶ Delo v polnem zagonu – adrenalin in delo na avtopilotu.▶ Izčrpanost.▶ Moralna stiska zaradi racionalizacij v zdravstvenem sistemu.▶ Stiska zaradi osebnih ali družinskih izkušenj s COVID-19.▶ Izkušnje strahu ali stigmatizacije zunaj delovnega okolja.	<ul style="list-style-type: none">▶ Psihološka razbremenitev.▶ Srečanja z osebjem 'ena na ena' in v skupini.▶ Učenje in priprava na prihodnost.▶ Organizacija zahval in nagrad.▶ Pozornost na simptome posttravmatske stresne motnje pri osebju:<ul style="list-style-type: none">▶ napetost, razdražljivost, pretirana občutljivost, težave s spanjem;▶ podoživljanje, »flashbacki«;▶ izogibanje vsemu, kar spominja na doživeto.▶ Usmeritev po strokovno pomoč.
ZAKLJUČNA STOPNJA neposredne posledice	<ul style="list-style-type: none">▶ Izčrpanost in posttravmatsko okrevanje/stres.	
DOLGOROČNO	<ul style="list-style-type: none">▶ Posttravmatska stresna motnja pri nekaterih zaposlenih.▶ Refleksija in učenje.	



NASVETI ZA OHRANJANJE DOBREGA POČUTJA NA BOLNIŠNIČNIH ODDIELKIH MED EPIDEMIJO COVID-19 IN PO NJEJ

Pomembno: pandemija je izredno stanje – sprejemljivo je, da nismo v redu.

- ▶ Omejite spremljanje novic na enkrat ali dvakrat dnevno. Nenehen dotok informacij lahko stopnjuje tesnobo.
- ▶ Pod stresom ste vi in večina vašega osebja. V trenutni situaciji je normalno, da se tako počutite. Stres in občutja, povezana z njim, niso pokazatelj vaših sposobnosti za delo niti znak šibkosti.
- ▶ Uravnavanje stresa in skrb za dobro počutje sta ta trenutek enako pomembna kot skrb za vaše fizično zdravje.
- ▶ Poskrbite za svoje osnovne potrebe in si zagotovite počitek ali premor med delom in med izmenami. Jejite dovolj zdrave hrane, bodite fizično aktivni in ostanite v stiku z družino in prijatelji.
- ▶ Pandemija Covid-19 je izreden dogodek. Bolje kot da se učite novih strategij spoprijemanja s stresom, uporabite tiste, ki so bile učinkovitežev preteklosti.
- ▶ Pandemija bo verjetno maraton. Pazite na svoj tempo.
- ▶ Upoštevajte vašo raven psihične energije – če ste se energetske izpraznili, morate baterije napolniti.
- ▶ Bodite pozorni na količino informacij, ki jih lahko sprejmete, in na čas, ki ga potrebujete, da jih predelate. V času preobremenjenosti boste za to morda potrebovali čas časa.
- ▶ Bodite previdni pri uporabi dramatičnih izrazov, saj lahko povzročajo paniko med kolegi.
- ▶ Izogibajte se nezdravih strategij spoprijemanja s stresom, kot je uporaba tobaka, alkohola ali drugih psihoaktivnih substanc.
- ▶ Nekateri zaposleni boste žal doživeli, da se vas bo družina ali skupnost izogibala ali vas stigmatizirala zaradi strahu. Če je mogoče, ostanite povezani z bližnjimi s pomočjo sodobne tehnologije. Socialno oporo poiščite pri sodelavcih – morda imajo podobno izkušnjo kot vi.

USTAVITE SE, ZADIHAJTE in nato POMISLITE.

Upočasnitev dihanja upočasni tudi stresni odziv telesa in ponovno vključi frontalni režanj, ki nam pomaga pri razmišljanju.