

Gairės sveikatos specialistams dirbantiems su COVID-19

Sveikatos priežiūros darbuotojai besirūpindami pacientais, gali susidurti su nemažai iššūkių, tokių kaip, baimė užsikrėsti ar užkrėsti kitus, stigmatizacija, aukštesni nei įprastai pacientų emociniai sunkumai ar padidėjęs darbo krūvis. Atsižvelgiant į šiuos patiriamus sunkumus, stresas tokioje sudėtingoje situacijoje yra normalu. Žemiau išvardinti patarimai padės Jums išlikti sveikais esamoje situacijoje.

10 rekomendacijų rūpinimuisi savimi:

1. Mokymai (CSTS, 2020; WHO, 2018)

Dalyvaukite rengiamuose profesionaliuose mokymuose, kad būtumėte pasiruošę atlikti savo profesines pareigas bei prisiišti atsakomybes pandemijos metu.

2. Skirkite laiko sveikiems įpročiams (AMA, 2020; CDC, 2020; CSTS, 2020; WHO, 2018)

Laikotarpiu, kada kyla daug streso, labai svarbu valgyti, gerti ir miegoti pakankamai, kad galėtumėte pasirūpinti kitais. Venkite vartoti alkoholį ar narkotines medžiagas, taip pat didelį kiekį paskirtų vaistų, kurie gali sutrikdyti normalų miego ritmą ar sveikimo procesą. Nepamirškite pasirūpinti savo kūnu ir kasdien mankštintis. Jei tik įmanoma, išeikite į lauką ir pabūkite saulėje.

3. Įsitraukite į malonias veiklas (CDC, 2020; CSTS, 2020)

Skirkite laiko veikloms, kurios padėtų Jums nusiraminti, pralinksėti, pavyzdžiui, pasivaikščiojimui, muzikos klausymui ar pokalbiui su draugu.

4. Skirkite laiko kasdieniniam atsipalaidavimui (CDC, 2020; CSTS, 2020)

Nebūkite per daug užimti ir nesilaikykite klaidingo požiūrio, kad pagalba kitiems yra svarbesnė nei pasirūpinimas savimi. Pasilikite laiko atpalaiduojančioms veikloms, kad galėtumėte nusiraminti ir taip pagerinti savo koncentraciją. Į savo kasdieninę veiklą įtraukite kvėpavimo pratimus, tokius kaip gilūs ir lėti įkvėpimai bei iškvėpimai.

5. Palaikykite ryšius su kolegomis (CSTS, 2020; WHO, 2018)

Daugiau bendraukite su kitais ir ieškokite socialinio palaikymo, kad neliktumėte užsidarę su savo rūpesčiais ir nerimą keliančiomis mintimis. Su bendradarbiais komunikuokite konstruktyviai, tvirtu ir pozityviu būdu.

6. Palaikykite ryšius su artimaisiais ir bendruomenės grupėmis (CDC, 2020; CSTS, 2020)

Palaikykite ryšius su artimaisiais ir kitais bendruomenės nariais naudodami skambučius, Facetime, Zoom, Skype ar Google Hangouts programas bei pasidalinkite savo patirtimi. Tai Jums gali padėti išvengti izoliacijos bei gauti daugiau emocinės paramos. Prasmingas ir malonus bendravimas su kitais gali suteikti emocinį palaikymą ir prisidėti prie geresnės Jūsų sveikatos.

7. Remkitės tik patikimais informacijos šaltiniais (CSTS, 2020)

Koronavirusas šiuo metu yra ypač plačiai aptariama tema. Geriau pirmenybę teikite tik patikimiems informacijos šaltiniams, tokiems kaip Pasaulio Sveikatos Organizacija arba Lietuvos Respublikos Sveikatos Apsaugos ministerijos pateikiamai informacijai.

8. Ribokite Jus pasiekiantį medijos srautą (AMA, 2020; CDC, 2020; CSTS, 2020)

Ribokite žiūrėjimą, skaitymą ar klausymąsi naujienų bei istorijų iš nepatikimų medijos šaltinių, tokių kaip Facebook ar kiti socialiniai tinklai. Jie gali padidinti nepagrįstą baimę ir nerimą.

9. Stebėkite savo sveikatą (CSTS, 2020)

Nuolat stebėkite ar neįsijaučiate depresijos ar kitų su stresu susijusių sutrikimų simptomų, tokių kaip liūdesys, miego sutrikimai, įkyrios mintys ar nevilties jausmas. Jei patiriate tokius simptomus, nedelsiant seekite paramos iš kolegų ar vadovų, kreipkitės į konsultantus.

10. Mažinkite suvokiamą stigmatizaciją (APA, 2020; Centers for Disease Control and Prevention, 2020; IASC, 2020)

Jei užsikrėtėte COVID-19 ar kontaktavote su kuo nors, kas yra užsikrėtęs, Jūs galite pasijusti stigmatizuojami aplinkinių žmonių, kurie bijo užsikrėsti bendraudami su Jumis. Todėl kalbėkitės su savo bendradarbiais ir kitais žmonėmis apie stigmatizaciją pasidalindami Jums nerimą keliančiomis mintimis bei seekite socialinio palaikymo.

5 Rekomendacijos besirūpinant pacientais

Būnant sveikatos priežiūros specialistais, Jums gali tekti rūpintis pacientais, kurie patiria emocinius sunkumus susijusius su COVID-19 pandemija. Todėl, ypač svarbu pastebėti emocinius sunkumus, kuriuos šiuo metu gali patirti pacientai bei suteikti Jiems reikalingą pagalbą.

1. Identifikuokite ir palaikykite aukštos rizikos pacientus (CDC, 2020; CSTS, 2020)

Pacientai su jau iš ankščiau egzistuojančiomis psichikos sveikatos problemomis turėtų ir toliau gauti gydymą, kurį gavo iki šiol, nes šiuo metu jie gali patirti pablogėjimą. Pacientai, patyrę traumuojančius įvykius, gali būti ypač pažeidžiami. Dažnesnis kontaktas nei įprastai gali būti naudingas aukštos rizikos pacientams. Įsitikinkite, kad pacientai gali gauti reikiamų vaistų.

2. Žinokite naujausią informaciją

Nuolat atnaujinkite savo turimas žinias apie pandemiją iš patikimų sveikatos šaltinių, tokių kaip Pasaulio Sveikatos organizacija ar valstybinės sveikatos institucijos, tam kad galėtumėte pateikti teisingą informaciją savo pacientams.

3. Švieskite savo pacientus (AMA, 2020; APA, 2020; CSTS, 2020)

Informuokite pacientus apie rekomendacines priemones, kurios mažina riziką užsikrėsti COVID-19, tokias kaip rankų plovimas bei socialinė distancija.

Informuokite pacientus, kad stresinės reakcijos, tokios kaip įvairūs emociniai sunkumai, yra dažnos neaiškioje bei potencialiai pavojų gyvybei keliančioje situacijoje, kaip COVID-19 pandemija.

Koreguokite pacientų klaidingas nuomones apie COVID-19 bei informuokite juos apie patikimus viešus sveikatos šaltinius, taip skatindami teisingą informaciją paremtą suvokiamą riziką.

Patarkite pacientams riboti Juos pasiekiančios socialinės medijos srautą, kurios turinys yra susijęs su stresą keliančiais įvykiais, taip pat ir su COVID-19.

4. Diskutuokite apie strategijas padedančias mažinti nemalonius jausmus (AMA, 2020; CDC, 2020; CSTS, 2020; WHO, 2018)

Diskutuokite su pacientais apie strategijas, padedančias sumažinti patiriamus nemalonius jausmus. Šios savęs priežiūros strategijos, gali būti naudingos tiek pacientams, tiek Jums patiems, kaip sveikatos priežiūros specialistams: sveikos mitybos palaikymas, mankštos ir miego režimas, ryšių su artimaisiais ir visuomene palaikymas naudojantis telefonu ar socialiniais tinklais; kalbėjimas su artimaisiais apie rūpesčius ir nerimą keliančias mintis; užsiėmimas malonumą teikiančiomis veiklomis.

5. Nukreipkite pacientus į specializuotą psichinę pagalbą (CSTS, 2020)

Jei pacientas patiria didelius emocinius sunkumus ar turi psichinės sveikatos problemų, nedelsiant rekomenduokite pacientui kreiptis specializuotos pagalbos.

Šaltiniai

- AMA (2020). Managing mental health during COVID-19. Chicago, IL: American Medical Association.
- APA (2020). Combating Bias and Stigma Related to COVID-19. Washington, DC: American Psychological Association.
- CDC (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Stress and Coping. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.
- CSTS (2020). Sustaining the Well-Being of Healthcare Personnel during Coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks. Bethesda, MD: Center for the Study of Traumatic Stress.
- CSTS (2020). Taking Care of Patients During the Coronavirus Outbreak: A Guide for Psychiatrists. Bethesda, MD: Center for the Study of Traumatic Stress.
- WHO (2018). Occupational safety and health in public health emergencies: A manual for protecting health workers and responders. Geneva, Switzerland: World Health Organization.