

KAKO OHRANITI DOBRO PSIHOFIZIČNO POČUTJE MED IZBRUHAM NOVEGA KORONAVIRUSA SARS-COV2 (COVID-19)?

Povečana stopnja stresa, negotovost ter slabše poznavanje same narave infekcijske bolezni kot je novi koronavirus (COVID-19), zahteva pri zdravstvenem osebju posebno pozornost. Pomembno je, da tudi zdravstveno osebje v skrbi za druge, ne pozabi poskrbeti za svoje lastno zdravje in dobro počutje. Izzivi, s katerimi se zdravstveni delavci v takšnih razmerah, soočajo so številni: povečano število bolnikov, ki potrebujejo oskrbo; nevarnost okužbe ter z njo tveganje prenosa na lastno družino, prijatelje in druge sodelavce; pomanjkanje zaščitne in druge opreme ter nenazadnje sama fizična in psihična izčrpanost.

Strategije obvladovanja stresa zdravstvenega osebja:

- **Ne pozabimo na svoje osnovne potrebe.** Poskrbimo da si vzamemo čas za obroke, da pijemo dovolj tekočine ter da vzdržujemo reden cikel spanca.
- **Vzamemo si odmor.** Poskrbimo, da si oddahnemo od napornega delovnika z nečim kar nas sprošča, pomirja ali zabava. Gremo na sprehod, poslušamo glasbo, preberemo dobro knjigo, klepetamo s prijateljem, ...
- **Poiščemo podporo pri svojih kolegih,** s katerimi se lahko pogovorimo. Tudi sami ponudimo pomoč, čas za pogovor, ...
- **Komuniciramo jasno.** S kolegi komuniciramo jasno in spodbudno. Konstruktivno opozarjamo na morebitne napake in jih popravimo. Delimo svoje ideje in rešitve. Kolega pohvalimo.
- **Smo v stiku z družino.** Ohranjamo stik z družino, če je le možno, saj nam lahko nudijo oporo izven delovnega okolja.
- **Ostanimo informirani.** Zanašamo se na zanesljive in preverjene vire informacij. Udeležujemo se rednih sestankov, da ostanemo ozaveščeni glede trenutnih razmer, ukrepov in načrtov.
- **Zmanjšamo izpostavljenost medijskim vsebinam,** ki nas dodatno vznemirjajo.
- **Ne pozabimo nase.** Pozorni smo na morebitne simptome depresije ali stresne motnje, če je potrebno, poiščemo ustrezno strokovno pomoč.
- **Priznajmo si dosežke.** Spomnimo se, da ne glede na ovire in izzive, ki jih srečujemo pri svojem delu, opravljamo pomembno poslanstvo – skrbimo za vse, ki potrebujejo našo pomoč.

Vir:

https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf.pdf