

# KAKO SKRBETI ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE BOLNIKOV MED IZBRUHAM NOVEGA KORONAVIRUSA ALI DRUGE NALEZLJIVE BOLEZNI?

V času izbruha nalezljive bolezni se zdravstveni delavci soočajo z bolniki, ki izražajo različne stopnje čustvene stiske zaradi nastale situacije. Skrbi jih, kakšen vpliv bo imela na njih same, na njihovo družino in celostno skupnost. Zdravstvenim delavcem so lahko v pomoč naslednja priporočila:

- **Ostanimo informirani.** Vse informacije v zvezi s koronavirusom in nastalo situacijo, pridobivajmo iz zanesljivih virov (npr. ministrstva, NIJZ, WHO).
- **Poučimo bolnike o nastali situaciji.** Zagotovimo jim informacije o skrbi osebni higieni in preventivi, ter kako postopati ob sumu na okužbo.
- **Opozorimo na napačne ali nepravilne informacije.** Bolnikom predlagamo preverjene in zanesljive vire informacij.
- **Bolnikom svetujemo, naj zmanjšajo izpostavljenost medijskih vsebinam,** ki jih dodatno vznemirjajo.
- **Bolnikom svetujemo kako naj se soočajo s stresom.** V situacijah, ki so lahko življenjsko ogrožajoče in nepredvidljive, je stopnja stresnega odziva pri posameznikih lahko precej povišana.
  - Prvi korak za zmanjševanje stresa je, da se ga bolnik zave in ga prepozna, mi pa mu pomagamo, da stopnjo stresnega odziva zmanjša ("Vidim, da ste močno pod stresom, vendar je to povsem razumljivo. Velika večina se trenutno tako počuti".)
  - Poučimo bolnike, da znajo prepoznati svojo stisko (strah, nespečnost, pomanjkanje koncentracije, izogibanje obveznostim, nepojasnjeni telesni simptomi, zloraba alkohola ter drugih psihoaktivni substanc)
  - Predlagajmo jim strategije obvladovanja stresa (da se ustrezno pripravijo na morebitno okužbo, se ustrezno zaščitijo, so redno telesno aktivni, se zdravo prehranjujejo, se o svojih skrbih in strahovih pogovorijo z družino, si najdejo čas, za aktivnosti, ki ji veselijo).
- **Ne pozabimo poskrbeti zase in za svojo družino.** Da lahko v stiski pomagamo drugim, moramo biti tudi sami v dobri psihični kondiciji. Redno skrbimo za svoje osnovne potrebe kot so spanje, redno prehranjevanje in pitje zadostnih količin tekočine. Poskrbimo, da se vsaj za kratek čas lahko odmaknemo od stresnega delovnega okolja in si privoščimo sprehod v naravo, preberemo dobro knjigo, pogledamo dober film, poklepetamo s prijatelji in družino.

Vir:

[https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_FS\\_Caring\\_for\\_Patients\\_Mental\\_WellBeing\\_during\\_Coronavirus.pdf.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Caring_for_Patients_Mental_WellBeing_during_Coronavirus.pdf.pdf)