

Sprijinirea bunăstării personalului din sistemul de sănătate în timpul epidemiei de Coronavirus și alte focare de boli infecțioase

Având grijă de tine și încurajându-i și pe ceilalți să facă acest lucru, susții capacitatea de îngrijire a celor care au nevoie.

Stresul extrem, incertitudinea, și de cele mai multe ori, dificultățile de natură medicală a focarelor de boli infecțioase, cum ar fi Coronavirus (COVID-19), necesită o atenție specială a nevoilor personalului medical. A avea grijă de tine însuși și încurajându-i pe ceilalți să practice îngrijirea de sine, sprijini capacitatea sistemului de sănătate de a avea grijă de cei care au nevoie.

Provocările personalului de îngrijiri de sanatate în timpul focarelor de boli infecțioase:

- **Creșterea cererilor de îngrijire.** Mult mai multe persoane se prezintă pentru îngrijire, în timp ce crește personalul de asistență medicală care este bolnav sau are grijă de familie.
- **Risc continuu de infecție.** Riscul crescut de a contracta o boală temută și de a o transmite mai departe familiei, prietenilor și altora de la locul de muncă.
- **Provocările legate de echipamente.** Echipamentele pot fi incomode, pot limita mobilitatea și comunicarea și pot avea beneficii incerte; lipsurile apar ca urmare a utilizării crescute și, uneori, inutile.
- **Oferirea de suport emoțional și îngrijiri medicale în același timp.** Persoanele în suferință pot fi din ce în ce mai dificil de gestionat de personalul medical.
- **Stresul psihologic în contextul focarului.** Ajutarea celor care au nevoie poate fi plină de satisfacții, dar și dificilă, deoarece și specialiștii pot experimenta frică, mâhnire, frustrare, vinovăție, insomnie și epuizare.

Strategii pentru sprijinirea stării de bine a personalului de îngrijiri.

- **Îndepliniți-vă nevoile de bază.** Asigurați-vă că mâncați, beți și dormiți în mod regulat. Deprivarea din punct de vedere biologic vă pune în pericol și poate compromite, de asemenea, capacitatea dvs. de îngrijire a pacienților.
- **Faceți pauze.** Oferiți-vă timp de odihnă de la a îngriji pacienți. Ori de câte ori este posibil, permiteți-vă să faceți ceva fără legătură cu munca, ceva ce vă amuză sau vă relaxează. Faceți o plimbare, ascultați muzică, citiți o carte sau vorbiți cu un prieten. Unii oameni se pot simți vinovați dacă nu lucrează permanent, sau dacă își iau timp de pauză pentru a se odihni, când atât de mulți oameni suferă. Fiind odihnit, sau după o pauză, puteți avea mult mai bine grijă de pacienții dvs.
- **Conectați-vă cu colegii.** Vorbiți cu colegii dvs. și cereți și primiți suport unii de la alții. Focarele de infecție pot izola oamenii în frică și anxietate. Spuneți ce simțiți și ascultați-i și pe ceilalți.
- **Comunicați constructiv.** Comunicați constructiv cu colegii dvs. într-o manieră clară și optimistă. Identificați greșelile sau deficiențele, într-o manieră constructivă și corectați-le. Complimentați-vă colegii – complimentele pot fi motivatori puternici și moderatori de stres. Împărtașiți-vă frustrările și soluțiile. Găsirea de soluții este o abilitate profesională care adesea oferă un sentiment de reușită chiar și pentru probleme mici.
- **Contactați familia.** Contactați persoanele dragi, dacă este posibil. Ele sunt o ancoră de sprijin în afara sistemului de sănătate. Împărtașirea și rămânerea în contact cu ei îi poate ajuta să vă sprijine mai bine.
- **Respectați diferențele.** Unii oameni vor să vorbească, în timp ce alții vor să fie singuri. Recunoaște și respectă aceste diferențe la tine, la pacienți și colegi.
- **Rămâi informat.** Bazează-te pe surse de informații de încredere. Participă la întâlniri pentru a fi informat despre situație, planuri și evenimente.
- **Limitează expunerea media.** Imaginile grafice și mesajele îngrijorătoare îți vor crește stresul și îți pot reduce eficacitatea și bunăstarea generală.
- **Auto-verifică-te.** Monitorizați-vă în mod regulat pentru orice simptome de depresie sau tulburare de stres: tristețe prelungită, dificultăți de somn, amintiri intruzive, disperare. Discutați cu un coleg, supervisor sau căutați ajutor profesional dacă este nevoie.
- **Onorează munca pe care o faci.** Reamintiți-vă că, în ciuda obstacolelor sau frustrărilor, îndepliniți o chemare nobile - având grijă de cei în nevoie. Apreciază-ți colegii - formal sau informal - pentru serviciul lor.

Sursa: Sustaining the Well-Being of Healthcare Personnel during Coronavirus and other Infectious Disease Outbreaks

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