

Žijeme novú neznámu situáciu, ktorá nás, zdravotníckych pracovníkov drží v napätí a vyčerpáva. Ponúkame Vám pár rád, aby ste boli dostatočne odborne pripravení a mali dostatočne nabitú baterku ☺. Tieto psychosociálne intervencie sú určené pre **prvé fázy pandémie (0 – 1 – začiatok 2. fázy)**:

Fáza 0 pripravujeme sa na to, že začneme riešiť COVID- 19

Fáza 1 množovanie nákazy, mechanizmus, ako kto bude vyšetrovaný

Fáza 2 komunitná nákaza sa bude zvyšovať, väčší nárast potreby nemocnice

Fáza 3 keď nebude dostatok medicínskych prostriedkov, nedostatok materiálu na liečenie

Získavať informácie a zručnosti „byť odborne pripravený“:

- informácie o celosvetovej situácii a situácii na Slovensku s infekciou COVID-19 získavajte z overených zdrojov (napr. ÚVZ, hlavný hygienik, a pod.),
- spoznajte manažment pacienta v čase pandémie v zdravotníckom zariadení, kde pracujete (od prijatia na hospitalizáciu až po uloženie na lôžko, aby ste boli schopní samostatne riadiť, príp. realizovať všetky činnosti) a oboznámte sa s aktuálnymi vnútornými pokynmi zdravotníckeho zariadenia,
- oboznámte sa s pravidlami ochrany zdravia pri práci v súvislosti s pandemiou, s ochrannými pomôckami a ich dostupnosťou v zdravotníckom zariadení, kde pracujete,
- absolvujte osobne nácvik používania ochranných pomôcok,
- absolvujte osobne nácvik zvládania urgentných situácií u infikovaných pacientov,
- preštudujte si ŠDTP klinický manažment podozrivých a potvrdených prípadov COVID-19,
- oboznámte sa s mechanizmom spätnej väzby problémov v zdravotníckom zariadení, kde pracujete (spoznajte spôsob ako reflektovať spätnú väzbu nadriadeným, príp. povereným osobám) a zabezpečte si kontakt na psychosociálny podporný tím.


Venovať sa vlastnej psychohygiene „mať nabitú baterku“:

- vyhnite sa v týchto dňoch dlhodobému plánovaniu,
- vyčleňte si stabilný a ohraničený čas počas dňa na sledovanie správ o pandémii (preferujte overené zdroje), odporúčame maximálne 2x denne v celkovom trvaní 1 hodiny,
- venujte sa zdravému životnému štýlu (denný režim, strava, pravidelný pohyb, športové aktivity, spánok, pravidelne užívajte lieky, ktorými ste liečení a majte ich v zásobe aspoň na 2 týždne),
- buďte v kontakte s inými, venujte sa rodine, deťom, vzťahom s inými (rozvíjajte svoje podporné systémy),
- venujte sa pravidelne činnosti, ktorá vás harmonizuje a jej kvantitou vyvážite prežívaný stres (napr. hudba, knihy, šport, ručné práce, práca v záhrade, spoločenské hry),
- do pracovného času zaradte pravidelné krátke prestávky, ktoré vám umožnia preladiť sa na inú tému (rozhovor s kolegom na témy bežného života mimo pandémie, lepšie spoznajte svojich kolegov),
- sústreďte sa na pozitívne správy, nezabúdajte na humor,
- oceňte iných za to, čo pre vás robia (šitie rúšok, iné podporné aktivity),
- obmedzte aktivity, ktoré vám „vybíjajú baterky“, nepreťažte sa, rozložte si sily na dlhší čas,
- trénujte sa v relaxačných metódach – metóda brušného dýchania, svalová relaxácia – tréning zaručí, že budete v ťažších časoch lepšie pripravení ich použiť, na niekoho pôsobí relaxačne fyzická aktivita (beh, bicykel, atď.),

- prijmite deň „off“ (víkend, sviatky, poslužbové voľno) a využite ho na „dobitie bateriek“, naplánujte si deň, venujte sa konkrétnej činnosti, čo najviac sa blížiacej k bežnému fungovaniu,
- snažte sa prijať skutočnosť, že už teraz pracujete pod veľkým tlakom, v stupňujúcom sa strese, a preto je normálne cítiť sa unavený, preťažený, aj to, že hľadáte spôsob ako uniknúť,
- vyhodnocujte zmeny vo vlastnom správaní, reagovaní, fungovaní, pocitoch (napätie, úzkosť, smútok, pesimizmus, hanba, vina, podráždenosť, „vyhorenie“, poruchy spánku, svalové napätie, zvýšené sebaopozorovanie a pod.),
- poznajte zdroje pomoci a prijmite ponúkanú pomoc (kolega, zaujímajte sa o kontakt na psychosociálny tím v zdravotníckom zariadení, kde pracujete, anonymne je možné využiť aj linky dôvery, chat).

AKO UŽITOČNÁ POMÔCKA NA SELF-DIAGNOSTIKU MÔŽE SLUŽIŤ NASLEDUJÚCI MODEL

MODEL KONTINUA MENTÁLNEHO ZDRAVIA



ZDRAVÝ	REAKTÍVNY	POŠKODENÝ, ZRANENÝ	CHORÝ, PORUCHA
<ul style="list-style-type: none"> – bežné kolísanie nálady – bežné vzorce spánku – fyzická pohoda, pocit energie – kvalitný výkon – bežná sociálna aktivita 	<ul style="list-style-type: none"> – nervozita, podráždenosť, sklúčenosť – problémy so spánkom – únava/málo energie, svalové napätie, bolesti hlavy – prokrastinácia, t.j. odkladanie splnenia povinností na neskôr – pokles sociálnych aktivít 	<ul style="list-style-type: none"> – úzkosť, hnev, hlboký smútok, pocit beznádeje – rozrušenosť a prerušovaný spánok – únava a bolesti – pokles výkonnosti, prezentizmus – sociálne vyhýbanie sa, stiahnutie sa 	<ul style="list-style-type: none"> – nadmerná úzkosť, extrémne emócie, depresívna nálada – neschopnosť zaspáť a prerušovaný spánok, predčasné budenie – pocit vyčerpania, fyzického ochorenia – neschopnosť vykonávať povinnosti, absentizmus – sociálna izolácia

ČO SA MÁ VYKONAŤ V KAŽDEJ FÁZE KONTINUA

<ul style="list-style-type: none"> – zamerať sa na úlohu – rozdeliť problémy na manažovateľné prvky – identifikovať a rozvíjať podporné systémy – udržiavať zdravý životný štýl 	<ul style="list-style-type: none"> – uvedomiť si limity – dostatočný odpočinok, jedlo a cvičenie – zapojiť zdravé stratégie zvládania – identifikovať a minimalizovať stresory 	<ul style="list-style-type: none"> – identifikovať a pochopiť svoje príznaky úzkosti – hovoriť s niekým – vyhľadať pomoc – vyhľadať psychosociálnu podporu namiesto odchodu/odstúpenia 	<ul style="list-style-type: none"> – podľa potreby vyhľadať odbornú konzultáciu – postupovať podľa odporúčaní poskytovateľa zdravotnej starostlivosti – opätovne dosiahnuť fyzické a psychické zdravie
---	--	--	---

MODEL STRESOVÉHO KONTINUA

PRIPRAVENÝ	REAKTÍVNY	POŠKODENÝ, ZRANENÝ	CHORÝ, PORUCHA
<p>DEFINÍCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> – optimálne fungovanie – adaptívny rast – zdravie, pohoda <p>ČRTY</p> <ul style="list-style-type: none"> – najlepší prípad – dobre vyškolený a pripravený – pod kontrolou – fyzicky, mentálne a spirituálne zdravý – zameraný na misiu, cieľ – motivovaný – pokojný a stabilný – zabáva sa, je veselý – správa sa eticky 	<p>DEFINÍCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> – mierna a prechodná úzkosť/napätie alebo oslabenie – stav vždy prejde – nízke riziko <p>ČRTY</p> <ul style="list-style-type: none"> – pocit podráždenosti, úzkosti alebo skleslosti – strata motivácie – strata cieľa – ťažkosti so spánkom – napätie vo svaloch alebo iné fyzické zmeny – nič ho nebaví <p>PRÍČINY</p> <ul style="list-style-type: none"> – akýkoľvek stresor 	<p>DEFINÍCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> – závažnejší a pretrvávajúci pocit úzkosti alebo slabosti – zanecháva „jazvu“ – vysoké riziko <p>ČRTY</p> <ul style="list-style-type: none"> – strata kontroly – panika, hnev alebo depresia – už sa necíti ako s normálnym „JA“ – nadmerný smútok, pocit hanby alebo viny <p>PRÍČINY</p> <ul style="list-style-type: none"> – ohrozenie života – strata – morálne zranenie – únava/opotrebenie 	<p>DEFINÍCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> – klinická psychická porucha – neliečené poškodenie zo stresu spôsobujúce poškodzovanie života <p>ČRTY</p> <ul style="list-style-type: none"> – pretrvávajúce príznaky, ktoré sa zhoršujú – závažný distress alebo neschopnosť sociálne a pracovne fungovať <p>FORMY</p> <ul style="list-style-type: none"> – posttraumatická stresová porucha – depresívna porucha – úzkostná porucha – zneužívanie návykových látok

MODEL STRESOVÉHO KONTINUA II.

PRIPRAVENÝ	REAKTÍVNY	POŠKODENÝ, ZRANENÝ	CHORÝ, PORUCHA
<ul style="list-style-type: none"> – efektívna komunikácia – sociálne, spirituálne aktívny – pokojný a sebavedomý – silné, súdržné vzťahy a rodiny – emocionálne aj fyzicky zdravý 	<ul style="list-style-type: none"> – zmeny v normálnom správaní – slabé zameranie, strata záujmu – podráždenosť a pesimizmus – prechodné a mierne napätie 	<ul style="list-style-type: none"> – nevyriešené straty, trauma, opotrebenie, vnútorný konflikt – sociálna izolácia – nespavosť a self-medikácia – závažnejšie a pretrvávajúce následky 	<ul style="list-style-type: none"> – konštantné a paralyzujúce napätie – depresia, závažná úzkosť – symptómy zhoršenia alebo zlepšenia a opätovného zhoršenia – pocit utrpenia vo vzťahoch a v práci

ZOSTÁVA PRIPRAVENÝ NA ÚLOHU	OBNOVIŤ A VYBUDOVAŤ ODOLNOSŤ	ZAČAŤ LIEČIŤ	ZÍSKAŤ POMOC
udržiavajte sa v kondícii, správne sa stravujte, relaxujte	zabezpečte si primeraný spánok, porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete	porozprávajte sa s duchovným, so psychológom, psychoterapeutom alebo so psychiatrom	vyhľadajte lekára

zodpovednosť vedúceho jednotky

individuálna, kolegiálna, rodinná zodpovednosť

zodpovednosť poskytovateľa zdravotnej starostlivosti