

Како да се намали стресот и да се сочува менталното здравје на здравствените работници во период на пандемија со корона вирусот?

Почитувани здравствени работници, сте избрале хумана професија, да го чувате и да се борите за нашето здравје, но воедно и една од професиите која е најранлива на стрес. Експертите од целиот свет се согласуваат дека професионалното согорување или „брнаут“ кај здравствените работници, лекарите и другиот медицински персонал, специјализантите и студентите по медицина достигнува критичен праг, многумина го опишуваат како „епидемија“ во денешно време. Националните студии во САД сугерираат дека над педесет проценти од лекарите доживуваат симптоми поврзани со стрес и согорување, што е значително повисок од процентот во општата популација.

Вие здравствените работници кои сте директно вклучени во справување со оваа болест предизвикана од корона вирусот сте во првите борбени линии, континуирано сте изложени на голем физички и психолошки напор. Одговорноста кон граѓаните, грижата за пациентите, потреба од навремено и брзо реагирање, грижата за себе и своите блиски, страв од можно од заразување, недоволно познавање на природата на болеста, физичката оптовареност дополнително ја зголемува вашата психолошка фрагилност и чувствителност на стрес. Континуираната комуникација со пациенти, емпатијата со нивната состојба, страв од исходот, физичката исцрпеност се исто така додатен стрес и притисок врз вашето ментално здравје.

Симптоми на стрес кои се реакција на професионален ангажман во стресни услови:

- Емоционална исцрпеност, ментален и физички замор;
- Губење на чувството за емпатија и алтруизам за пациентите;
- Намалена ефикасност во работата, незаинтересираност;
- Чести главоболки или проблеми со дигестивниот систем, избегнување разговор со другите вработени, зачестени конфликтни ситуации, слаба концентрација и почести грешки во работата.
- **Како да го намалите стравот и вознемиреноста?**
Со максимална грижа за својата заштита при работа со заболените пациенти. Да ги почитувате процедурите и во моменти кога треба итно да реагирате со цел да останете здрави вие и вашите најблиски.
Од страна на менаџментот да бидат обезбедени сите неопходни материјали за заштита. Сознанието дека сте доволно снабдени со ефикасна опрема ја ублажува вознемиреноста и го намалува стравот од можна зараза од болеста.

- Обидете се да ја демистифицирате болеста. Нормално е да се плашиме од она што е непознато и непредвидливо. Кај нас создава чувство на напнатост, страв и паника. Потрудете се да добиете повеќе информации за болеста и мерки за заштита, прочитајте се што ви е достапно од релевантни извори. На тој начин подобро ќе го контролирате стравот и вашата ментална состојба.
- Поставете лични граници во примање информации. Ограничено посетувајте социјални мрежи кои се преплавени со дезинформации, критики, негативни, заканувачки и предизвикувачки информации кои често ја преценуваат реалната опасност, го презаситуваат умот, предизвикуваат страв, паника и може да ги засилат вашите грижи. Не посветувајте премногу времена слушање вести, читање написи особено ако сте веќе презаситени. Веста постојано се менува и може кај вас да предизвика поголема вознемиреност. Ограничете го времето пред екраните, особено пред спиење, посветете се на семејството, читање книга, да погледате некој добар филм.
- Избегнувајте контакти со лица кои и претходно ви создавале непријатно чувство, ја црпеле вашата енергија. Одберете лице, надвор од работното место кому му верувате, кое е подготвено во секое време да ве ислуша, со кое можете да имате пријатен разговор, да поделите убави нешта. Можете и виртуелно да испиете кафе.
- Ве оптоварува и грижата за вашите најблиски и нивната грижа за вас и вашето здравје. Потрудете се да ги информирате за препораките за заштита, обезбедете ги нивните потреби. Бидете во контакт со нив, секогаш позитивни за да ги намалите нивните стравови. Тие се загрижени, но и горди на вас.
- Во моменти кога ќе ве надвладаат лоши мисли, катастрофични очекувања, употребете го вашиот ум кој често е најдобар лек за соочување со реалноста. Имајте готови факти и мисли на кои во тие моменти ќе се навратите, како на пример: Нормално е на овој начин да реагирам во ваква ситуација. Мојата реакција е очекувана и нормална. Ова ќе помине, ситуацијата е временна. Многу пациенти ќе преживеат. Максимално ќе се потрудам и ќе се заштитам да ја завршам работата до крај.
- На крајот на денот навратете се на ситуации за кои мислите дека не сте сигурни дека сте реагирале правилно, при тоа не се обвинувајте, само размислете кои избори сте ги имале, дали сте имале време за одлуки, размислите за други можни решенија да може во иднина да ги примените.

- Потрудете се да одржите позитивна атмосфера на работното место, колегијалност, добри односи меѓу вас вработените. До колку имате некое недоразбирање веднаш поразговарајте. Освестете го фактот дека сите сте во иста ситуација, одговорноста е заедничка, работата можете да ја завршите само ако сте сложни како тим. Определете просторија каде ќе имате заеднички моменти. Поразговарајте со храна и кафе, поделете ги своите дневни искуства и емоции, ќе сфатите дека не сте сами и другите ги имаат истите дилеми и стравови. Дајте си поддршка. Поделете и пријатни искуства, и малку хумор добро ќе ви дојде.
- Религија може да биде релаксирачки и смирувачки фактор, посебно кај луѓе кои таа им значи.
- Определете просторија во помирен дел од зградата во која ќе можете да практикувате техники за релаксација, опуштање и намалување на стресот. Просторијата користете ја само за таа намена.

Техниките за релаксација се ефикасен начин за ослободување од напнатост, од негативни емоции, да се чувствувате свежо и одморно.

- Водете здрав живот
- Внимавајте на исхраната
- Обезбедете си редовно спиење и квалитетен сон

Доколку и покрај советите се почувствате исцрпено или почувствувате дека ве совладува стресот побарајте психолошка помош.