

## **Si ta ulin nivelin e stresit dhe ta ruajnë shëndeti mendor punonjësit shëndetësorë në periudhën e pandemisë me koronavirusin?**

Të nderuar punonjës shëndetësorë, ju keni zgjedhur një profesion human, ta ruani dhe të luftoni për shëndetin tonë, por njëkohësisht edhe një nga profesionet që është më i ndjeshëm ndaj stresit.

Ekspertët nga e gjithë botën pajtohen se djegia profesionale ose "burnout" tek punonjësit shëndetësorë, mjekët dhe personeli tjetër mjekësor, specializantët dhe studentët e mjekësisë po arrin një prag kritik dhe shumë nga ato e përshkruajnë si një "epidemi" të ditëve të sotme. Studimet kombëtare në SHBA sugjerojnë se më shumë se 50% e mjekëve ndjejnë simptomat e stresit dhe djegies profesionale, një përqindje kjo dukshëm më e lartë se tek popullata e gjerë.

Ju, punonjësit shëndetësorë që në mënyrë të drejtpërdrejtë jeni të inkuadruar në ballafaqimin me këtë sëmundje të shkaktuar nga koronavirusi, jeni në vijën e parë të betejës, vazhdimisht të ekspozuar ndaj një munde të madh fizik dhe psikologjik. Përgjegjësia ndaj qytetarëve, kujdesi për pacientët, nevoja për reagim të shpejtë dhe në kohë, kujdesi për veten dhe të afërmit tuaj, frika nga infektimi i mundshëm, njohuritë e pamjaftueshme për natyrën e sëmundjes, stërngarkesa fizike e rrit ndjeshmërinë tuaj psikologjike dhe atë ndaj stresit. Komunikimi i vazhdueshëm me pacientët, empatia që keni për gjendjen e tyre, frika nga përfundimi i mundshëm, lodhja fizike paraqesin gjithashtu një stres dhe një presion shtesë ndaj shëndetit tuaj mendor.

### **Simptomat e stresit që janë reagim i punës profesionale në kushte stresuese:**

- Shterim emocional, lodhje mendore dhe fizike
- Humbje e ndjenjës së empatisë dhe altruizmit për pacientët
- Ulje e efikasitetit në punë, mosinteresim
- Dhimbje të shpeshta të kokës ose probleme me sistemin e tretjes, shmangie e komunikimit me punonjësit e tjerë, konflikte të shpeshta, përqendrim i dobët dhe gabime të shpeshta në punë

### **Si ta zvogëloni frikën dhe ankthin?**

- Me kujdes maksimal për mbrojtjen tuaj gjatë punës me pacientë. Duke i respektuar procedurat edhe në momentet kur duhet të reagoni shpejt, që të mund ta ruani shëndetin tuaj dhe të afërmit tuaj. Nga ana e menaxhmentit duhet të sigurohen të gjitha materialet e nevojshme për mbrojtje. Duke e ditur se jeni të pajisur mirë me pajisje efikase, ankthi dhe frika nga infektimi i mundshëm është më i vogël.
- Mundohuni ta demistifikoni sëmundjen. Është normale të kemi frikë nga diçka e panjohur dhe e pa parashikueshme. Tek ne kjo shkakton tension, frikë dhe panik. Mundohuni të siguroni më shumë informacion për sëmundjen dhe për masat për mbrojtje, lexoni gjithçka që keni në dispozicion nga burime të besueshme. Në këtë mënyrë do mund ta mbani nën kontroll frikën dhe gjendjen tuaj mendore.
- Caktoni kufirin personal kur bëhet fjalë për marrjen e informacioneve. Kufizoni vizitat tuaja në rrjetet sociale të stërbushura me dezinformata, kritika, informacione negative dhe kërcënuese që shpesh hiperbolizojnë rrezikun real, që e mbingarkojnë trurin, shkaktojnë frikë, panik dhe që mund t'i intensifikojnë shqetësimet tuaja. Mos harxhoni shumë kohë duke dëgjuar lajme, duke lexuar artikuj, sidomos nëse tashmë jeni të stërngopur. Lajmet

ndryshojnë vazhdimisht dhe mund t'ju shkaktojnë një shqetësim edhe më të madh. Kufizoni kohën përpara ekraneve, sidomos para para se të fleni, kushtojuni familjes, lexoni një libër, shikoni një film të mirë.

- Evitoni kontaktet me njerëzit që edhe më parë ju kanë ngjallur një ndjenjë të pakëndshme, që ju kanë thithur energjinë. Zgjidhni një person, jashtë mjedisit të punës, tek i cili keni besim e i cili është i gatshëm t'ju dëgjojë në çdo kohë, me të cilin mund të bëni një bisedë të këndshme, të ndani çaste të bukura. Mund të pini edhe një kafe përmes botës virtuale.
- Ju ngarkon edhe shqetësimi për të dashurit tuaj dhe shqetësimi që kanë ata për ju dhe shëndetin tuaj. Përpiquni që t'i informoni ata për rekomandimet për mbrojtje, plotësoni nevojat e tyre. Mbani kontakt me ta, tregohuni gjithmonë pozitivë që ta zvogëloni kështu frikën që ndiejnë. Ata shqetësohen për ju, por njëkohësisht edhe krenohen me ju.
- Në çaste kur ju kaplojnë mendime të këqija, pritshmëri katastrofike, përdorni mendjen tuaj e cila shpesh është ilaçi më i mirë për t'u përballur me realitetin. Përgatitni fakte dhe mendime të cilave do ju riktheheni në ato çaste, si për shembull: Është normale që në një situatë të këtillë të reagoj në këtë mënyrë. Reagimi im është normal dhe i pritshëm. Kjo do të kalojë, situata është e përkohëshme. Shumë pacientë do mbijetojnë. Do të bëj maksimumin që ta mbroj veten dhe ta bëj punën time deri në fund.
- Në fund të ditës, rishqyrtoni situatat për të cilat nuk jeni të sigurt se keni reaguar siç duhet, mos e bëni me faj veten, thjesht mendoni për alternativat që i keni pasur, a keni pasur kohë për të vendosur, mendoni për zgjidhje të tjera të mundshme që do të mund t'i zbatoni në të ardhmen.
- Mundohuni që në vendin e punës të mbani një atmosferë pozitive, kolegialitet dhe raporte të mira mes punonjësve. Nëse keni ndonjë keqkuptim, bisedoni për këtë menjëherë. Jini të vetëdijshëm për faktin që të gjithë ju ndodheni në të njëjtën situatë, përgjegjësia është e përbashkët dhe që punën mund ta bëni punën vetëm nëse jeni të bashkuar si ekip. Caktoni një dhomë ku do ta kaloni kohën bashkë. Gjatë kohës që bisedoni hani diçka, pini ndonjë kafe, ndani përvojat dhe emocionet tuaja të përditshme, do ta kuptoni se nuk jeni vetëm dhe se edhe të tjerët kanë të njëjtat dilema dhe po të njëjtën frikë. Mbështetni veten. Ndani edhe përvoja të këndshme, pak humor nuk ju bën keq.
- Feja mund të jetë një faktor relaksues dhe qetësues, veçanërisht për ata që janë besimtarë.
- Caktoni një dhomë në një pjesë më të qetë të ndërtesës, në të cilën mund të praktikoni teknika për relaksim dhe zvogëlim të stresit. Dhomën përdorni vetëm për këtë qëllim.

Teknikat për relaksim janë një mënyrë efektive për tu çliruar nga tensioni, emocionet negative, e për tu ndier i freskët dhe i çlodhur.

- Bëni një jetë të shëndetshme.
- Kini kujdes ushqimin.
- Bëni gjumë të rregullt dhe cilësor.

Nëse edhe krahas këtyre këshillave ndjeheni të stërlodhur ose ndjeni se po ju kaplon stresi, atëherë kërkoni ndihmë psikologjike.