

REKOMENDACIJOS MEDICINOS DARBUOTOJAMS,
KAIP IŠLAIKYTI GERĄ SAVIJAUTĄ IR MOTYVACIJĄ,
COVID-19 VIRUSO PANDEMIJOS METU

Ką šiuo metu išgyvename?

Pandemijos metu medicinos darbuotojai gali susidurti su daugybe išgyvenimų: šoku, pykčiu, kontrolės jausmo praradimu, nežinomybe, emociniu spaudimu, kalte, stigma. Kyla nerimas dėl savo sveikatos bei viruso keliamos grėsmės, vargina vidinis konfliktas balansuojant tarp noro apsaugoti save ir atlikti mediko pareigą, efektyviai atlikti savo darbą. Medikų tarpe stebima baimė užkrėsti savo vaikus ir kitus artimuosius.

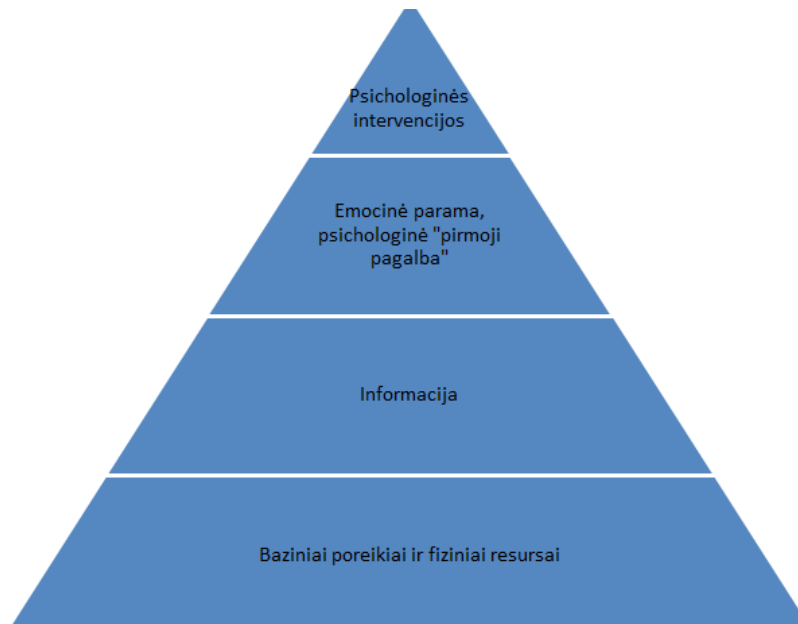
Atsižvelgiant į susidariusią situaciją, šie jausmai yra visiškai normalūs. Stresas ir su juo susiję išgyvenimai jokių būdu nėra atspindys, kad negalite atlikti savo darbo ar kad esate silpnas. Priešingai, tai rodo, kad esate žmogus. O šiuo metu jaučiamas stresas mobilizuoja, padeda atlikti darbą kokybiškai, laikantis visų apsaugos rekomendacijų. Stresas niekur nepranyks, tik reikia laiko prisitaikyti, kol pradėsite jausti vis mažesnę jo poveikį atliekamo darbo kokybei. Nepamirškite, kad rūpintis savo psichikos sveikata dabar yra taip pat svarbu, kaip ir fizine gerove.

Rekomendacijos gerai savijautai išlaikyti:

1. Prisiminkite, kad efektyviai pasirūpinti kitais galėsite pirmiausia tinkamai pasirūpinę savimi.
2. Vartokite subalansuotą maistą, užsiimkite fizine veikla, gerai išsimiegokite.
3. Laikykitės tinkamo darbo – poilsio režimo.
4. Išlikite dėmesingi savo poreikiams: fiziologiniams, saugumo, santykių, savivertės, savirealizacijos.
5. Rinkitės tinkamas streso įveikos strategijas: ieškokite iškilusių problemų sprendimo, siekite socialinės – emocinės paramos, užsiimkite mėgstama veikla ir kt. Prisiminkite kas padėjo anksčiau įveikti stresogenines situacijas, galbūt tai padės ir šį kartą? Tokios įveikos kaip tabako ar alkoholio vartojimas gali ilginiui pabloginti sveikatą.
6. Susigražinkite kontrolės jausmą laikydamiesi rutinos, rekomendacijų dėl viruso plitimo mažinimo, turėkite apgalvoję veiksmų planą užsikrėtimo atveju.
7. Palaikykite ryšį su artimaisiais nuotoliniu būdu.
8. Bendraukite su kolegomis, labai tikėtina, kad šiuo metu jūsų išgyvenimai panašūs.
9. Nors pandemija prilyginama maratonui, nes gali užtrukti, vis dėlto priminkite sau, kad tai laikina.
10. Žinokite, kad kiekviena krizinė situacija yra galimybė asmenybei augti.

Rekomendacijos organizuojant darbą (vadovams):

1. Užtikrinkite efektyvią komunikaciją. Svarbu, kad kiekvieną darbuotoją tiksli informacija pasiektų laiku. Su darbuotojais bendraukite dažnai ir reguliariai, geriausia – nuotolinėmis priemonėmis.
2. Būkite matomas, pasiekiamas, palaikantis vadovas darbuotojams.
3. Rūpinkitės personalo poreikiais: pamatykite 👁️ 👁️, išgirskite 👂, nukreipkite ➡️.
4. Užtikrinkite, kad darbuotojai turėtų pilnas galimybes patenkinti savo fizinius poreikius: vieta poilsiui, galimybė 24 val per parą pavalgyti ir atsigerti, galimybė išsimiegoti. Miegas svarbus darbuotojų sprendimų priėmimo kokybei.
5. Pritaikykite lankstų darbo grafiką tiems darbuotojams, kurie yra tiesiogiai paveikti stresą keliančio įvykio.
6. Prisiminkite, kad neturite žinoti visų atsakymų ir sprendimų iš karto, mokykitės toleruoti neapibrėžtumą.
7. Jūs užimate tinkamiausias pareigas užtikrinti darbuotojų saugumą, kad būtų lengviau galite į pagalbą pasitelkti ir psichologus.
8. Kriziniu laikotarpiu ne kiekvienam padeda tiesioginės psichologinės intervencijos, svarbu didinti įvairios pagalbos prieinamumą (bazinių poreikių patenkinimas, informacija, emocinė parama, psichologinės intervencijos (1 pav.).



9. Pasitelkite rotaciją. Darbuotojai dirbantys įtemptomis sąlygomis turi keistis tarpusavyje, kad būtų suteiktos galimybės atsigauti tiek fiziškai, tiek emociškai.

10. Organizuokite darbą poromis. Tokiu būdu darbuotojai turėtų galimybę tarpusavyje išventiliuoti emocijas, užtikrinti atliekamo darbo kokybę ir saugumo laikymąsi. Kolegų grupavimas gali vykti taip: labiau patyręs kolega su mažiau patyrusiu kolega.
11. Numatykite būdą personalui kaip elgtis pacientų mirties atveju, išlaikant orumą, įtaukiant artimuosius.
12. Stengiantis sumažinti pacientų ir artimųjų susirūpinimą, baimes, pasitelkite į pagalbą psichologus. Psichologinė pagalba, kurią gauna pacientai yra susijusi su personalo gerove.
13. Dirbdami darykite pertraukas.
14. Turėkite numatę darbuotoją, kuris Jus pavaduos, kai norėsite atsitraukti nuo darbo. Dalinkitės atsakomybe.
15. Vadovai susiduria su panašiu stresu kaip ir visi medicinos darbuotojai, dėl užimamų pareigų, su jomis susijusių atsakomybių, jie gali patirti papildomą spaudimą. Svarbu, kad aukščiau pateiktos nuostatos ir strategijos būtų taikomos ir darbuotojams, ir vadovams.

Darbuotojų motyvacijos stiprinimas

Lūkesčių teorija atspindi įsitikinimą, kad žmonės yra motyvuoti, kai supranta, kad užduotis yra ne tik įveikiama, bet ir naudinga, ir mano, kad atlygis bus vertas reikalaujamų pastangų. Šiuo metu medicinos darbuotojams sunku kovoti su nematomu priešu. Norėtūsi, kad ši situacija tęstųsi kuo trumpiau, tačiau mes negalime kontroliuoti situacijos trukmės. Galime kontroliuoti savo elgesį ir palaikyti savo motyvaciją.

Motyvacijai pastiprinti padeda asmens tikėjimas pasiekti savo tikslą. Kiekvienai darbo dienai klinikoje **išsikelti adekvatų ir pasiekiamą tikslą**. Pavyzdys būtų tokio tikslo patikros poste „*būti kuo įmanoma dėmesingesniu pacientams, kad nepraleisti sergančiojo COVID 19*“.

Motyvacijai pastiprinti padeda asmens tikėjimas, kad jo darbas bus apdovanotas. Nuo pinigų atsiradimo mūsų visuomenėje dienos, mes pripratome už savo pastangas ir darbus gauti finansinį apdovanojimą. Tačiau didžiausias apdovanojimas yra mūsų pačių atliekamo darbo vertinimas. Dirbant ties savo tikslu, kiekvieną dieną atliekant mažą veiksmą užtikrinamas efektyvus klinikos darbas. Kuris be abejonės yra pastebimas ne vien tik mūsų pačių, bet ir klinikos darbuotojų, bei vadovų. Atsižvelgus į sudėtingą padėti šalyje, Nacionalinio vėžio instituto vadovas suteikia mums galimybes **būti naudingiems mūsų pacientams ir apsaugoti save nuo finansinių problemų baimės**. Būti naudingam labiausiai pažeidžiamai pacientų grupei yra nemenkas apdovanojimas.

Motyvaciją stiprina personalo **bazinių poreikių patenkinimas**. Šiai dienai Nacionalinio vėžio institute mes turime galimybę gauti šviežio ir šilto maisto. Atsakinga komanda

visais įmanomais būdais stengiasi užtikrinti, kad darbuotojai gautų būtinas apsaugines priemones. Kuo daugiau pasiekiamos ir laisvai prieinamos apsauginės priemonės medicinos darbuotojams tuo didesnė medicinos darbuotojų motyvacija profesionaliai atlikti savo darbą.

Susidūrimas su Covid-19:

1. Kol įstaigoje nėra Covid-19 atveju, darbuotojams gali pasireikšti nerimas, laukimas, negebėjimas aiškiai mąstyti, planuoti, didelio sukrėtimo pojūtis, įtampa tarp kolegų, perdegimas, nerimas dėl parengties režimo arba priešingai – pavojaus požymių ir rekomendacijų ignoravimas, gali ryškėti komunikacijos klaidos. Šiame etape svarbu dalintis naujausia informacija; stiprinti kontrolės jausmą; numatyti žingsnį į priekį, jeigu situacija keistųsi; siekti socialinės – emocinės paramos ypač tiems darbuotojams, kurie planuoja ir valdo stresines situacijas.
2. Atsiradus Covid-19 atvejams įstaigoje, tikėtini įvairūs išgyvenimai: nerimas dėl ateities, pyktis, nusivylimas, didėjantis darbo krūvis, išsekimas, didėjanti klaidų rizika, drabas „autopilotu“, stipri baimė užsikrėsti infekcija ir užkrėsti kitus, stigmos pojūtis. Šiame etape koncentruojamasi į komunikacijos svarbą tarpusavyje ir su vadovais, rekomenduojamos trumpos psichologinės konsultacijos, kasdieniai trumpi aptarimai, rotacija, darbas porose, pagrindinių poreikių užtikrinimas.
3. Krizei pasibaigus galimas stiprus kaltės jausmas dėl neišgelbėtų gyvybių, sunkumai grįžti į įprastą gyvenimo ritmą, išsekimas ir atsigavimas po patirto stipraus streso, pasireiškę PTSD simptomai, stigmatizacijos baimė, galimas ir patiriamų simptomų ignoravimas. Galutiniame etape akcentuojamas darbuotojų psichologinis įvertinimas, individualus ar grupinis konsultavimas, stebėjimas dėl PTSD.

Galimas Potrauminio streso sindromas

Šis sutrikimas pasireiškia kaip pavėluota ar užsitęsusi reakcija į stresogeninį įvykį ar situaciją, ypač pavojingą arba katastrofišką (ilgalaikę ar trumpalaikę), kuri sukeltų stiprų distresą beveik kiekvienam. Tokie predisponuojantys faktoriai kaip asmenybės bruožai (kompulsiniai ar asteniniai) arba anksčiau buvę neuroziniai sutrikimai gali pažeminti sindromo atsiradimo slenkstį ar apsunkinti jo eigą, tačiau jie nėra nei būtini, nei pakankami sutrikimui atsirasti. Tipiški požymiai yra:

- įkyrus ir pasikartojantis stresogeninio įvykio išgyvenimas prisiminimuose (angl. – flashback), sapnuose arba košmaruose;
- nuolat juntamas emocinis „sustingimas“ ir jausmų blankumas;

- atsiskyrimas nuo kitų žmonių;
- nejautrumas aplinkos poveikiui;
- anhedonija;
- vengimas traumą primenančių veiksnių ir situacijų;
- padidėjęs vegetacinės (autonominės) nervų sistemos sujaudinimas, pasireiškiantis padidėjusiu dirglumu, sustiprėjusiu baimingumu ir nemiga.

Kartu su šiais simptomais dažnai būna ir nerimas bei depresija, neretai būna ir suicidinių minčių. Sutrikimas pasireiškia po latentinio periodo, kuris gali svyruoti nuo kelių savaičių iki kelių mėnesių. Sutrikimo eiga yra banguojanti, tačiau dauguma atvejų baigiasi pasveikimu. Nedidelei daliai pacientų šis sutrikimas gali užsitęsti daugelį metų ir tapti lėtiniu ar net pasireikšti stabilia asmenybės deformacija

Psichologinės pagalbos galimybės

Dėl psichologinės pagalbos NVI darbuotojai gali kreiptis į institute dirbančias psichologes. Konsultacijų laiką ir būdą suderinus elektroniniu paštu ar telefonu. Konsultacijos vyksta laikantis konfidencialumo. Tel. (8 5) 219 0941, el. paštas: laura.afanovaite@nvi.lt, el. paštas: gertruda.klimaviciute@nvi.lt.

Taip pat medicinos darbuotojams psichologinę pagalbą teikia kvalifikuoti psichologai ir psichoterapeutai nuotoliniu būdu: Medo.lt.

Yra galimybė atsisisiųsti programėlę [RAMU](#) tai skubi pagalba patiriantiems panikos atakas. Tuo pačiu tai ir kasdienis pagalbinkas mokantis nurimti, atsipalaiduoti. Galite atsisisiųsti programėlę [Atsipūsk](#) kuri skirta įveiktį stresą, sušvelninti nemalonius emocinius išgyvenimus ar net fizinį diskomfortą bei skausmą. [Pagalba Sau](#) mobilioji emocinės savipagalbos programėlė. [Antistresiniai pratimai](#) aštuonių savaičių programa, kuriai galima pasinaudoti pandemijos sukeltų emocinių ir fizinių išgyvenimų įveikai. O norintys praktikuoti relaksacijas, jų įrašus galite rasti čia: <https://soundcloud.com/user-349444234/sets/ramyb-s-sodas>

Paruošta remiantis :

1. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8&fbclid=IwAR3WK2pMOX0SJLg-uH6_uSh5S8yrVg6HBYz6LRe_TCrVfmv6iHLFTdvz864
2. http://www.annals.edu.sg/pdf/special/COM20043_HoCSH_2.pdf

3. <https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/News/News%20-%20Files/Psychological%20needs%20of%20healthcare%20staff.pdf?fbclid=IwAR1er9CbNUUIqYFC7ZsqR9HcjsVa-3jhMZfgjsVkUYYpbvUn2-GtENICS10>
4. http://www.nabuspress.com/JMPP/ValdezCD_Web14_4_.pdf
5. http://www.jhpr.ir/article_31957_cbe72bca456ef8bb700b5e2b93659262.pdf
6. https://www.researchgate.net/publication/301236843_Motivating_health_professionals_through_control_mechanisms_A_review_of_empirical_evidence
7. <https://www.kaunoklinikos.lt/media/pdf/Rekomendacijos%20kaip%20valdyti%20stresa%CC%A8..pdf?fbclid=IwAR2caIvbOGUfmjaOFtAivG42-0ORuyiaWYQw6frYJOQ3YF0r8-LIHoY9zOk>