

Rekomendacijos, kaip palaikyti personalo gerą savijautą bei motyvaciją, esant paskelbtai COVID-19 viruso pandemijai

Parengta pagal: Dr. Julie Hihfield www.ics.ac.uk

Vertė Violeta Ūsė ir Irmantas Ramanauskas, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Ekstremaliosios medicinos katedra, Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Kauno klinikų Skubiosios medicinos klinika, Krizių tyrimo centras

PANDEMIJOS FAZĖS	KYLANČIOS PROBLEMOS IR TIKĖTINAS POVEIKIS	REKOMENDUOJAMI VEIKSMAI
<p>Ižanginė fazė:</p> <p>Istaigoje susirgimų dar nėra</p>	<p>Nerimas laukiant, kas bus.</p> <p>Negebėjimas aiškiai mąstyti, planuoti, didelio sukrėtimo pojūtis.</p> <p>Komunikacijos klaidos.</p> <p>Įtampa darbo santykiuose.</p> <p>Perdegimas, nerimas dėl „parengties režimo“ arba , priešingai,- pavojaus požymių ar rekomendacijų ignoravimas.</p>	<p>Sustiprinkite pojūtį, kad situacija kontroliuojama, komanda yra patikimose rankose.</p> <p>Planuokite ir reguliariai pasidalinkite planais su komanda.</p> <p>Būtina dalintis naujaisiais duomenimis (jūs galite galvoti į priekį, jie galvoja dabar).</p> <p>Planas situacijos pablogėjimo atvejui- numatykite žingsnį į priekį.</p> <p>Parama vadovams, kurie planuoja ir valdo stresines situacijas.</p>
<p>Pradinė fazė:</p> <p>Istaigoje keli atvejai</p>	<p>Pradedama atlikinėti užduotis, daug bandymų ir klaidų, prarandamas brangus laikas.</p> <p>Nusivylimas esamu planu bei pasirengimu.</p> <p>Nerimas dėl ateities.</p> <p>Pyktis dėl esamos situacijos.</p>	<p>Vadovai yra matomi ir prieinami.</p> <p>Reguliarūs komunikacijos skelbimai ir atviri forumai- galimybė išsakyti sumažina nerimą.</p> <p>Atsakingų asmenų buvimas individualios saugos priemonių zonoje.</p> <p>Kolegų paramos skatinimas.</p> <p>Nieko blogo pasakyti „man blogai“ – vyresnieji kolegoms rodo pavyzdį.</p>
<p>Pagrindinė fazė:</p> <p>Infekcija plinta pilnu mastu - daugybiniai atvejai</p>	<p>Didžiausios rizikos periodas.</p> <p>Infekcijos baimė ir poveikis šeimoms.</p> <p>Staiga nepaprastai padidėjęs darbo bei biurokratijos krūvis.</p> <p>Veiksmas vyksta pilnu tempu – adrenalinas ir veikimas „autopilotu“.</p> <p>Išsekimo, klaidų rizika.</p> <p>Moralinis distresas dėl būtinybės skirstyti ribotus išteklius.</p> <p>Distresas pačiam arba šeimos nariams užsikrėtus COVID- 19.</p> <p>Baimės ar stėgmos pojūtis, būnant viešojoje vietoje.</p>	<p>Darbuotojų, atliekančių su dideliu stresu susijusias užduotis, rotacija ne tokių stresinių užduočių atlikimui.</p> <p>Kasdieniai trumpi aptarimai bei apklausa apie jų įvykdymą.</p> <p>Organizuoti mažiau patyrusių darbuotojų darbą poroje su labiau patyrusiais kolegomis.</p> <p>Pirmoji psichologinė pagalba – trumpos sesijos personalui siekiant juos išklausyti ir palaikyti.</p> <p>Pagrindinių poreikių užtikrinimas: pertraukos, paslaugos (maisto/gėrimų vežimėliai personalo kambariuose), miegas. Apmokėjimas.</p>
<p>Galutinė fazė:</p> <p>Iškart krizei pasibaigus</p>	<p>Išsekimas ir atsigavimas po trauminio streso.</p> <p>Kaltės jausmas neišgelbėjus pacientų.</p> <p>Sunkumai grįžtant į normalų režimą.</p>	<p>Apklausa.</p> <p>Individualūs ir grupiniai personalo susitikimai.</p> <p>Individualus kiekvieno dalyvio, ne tik vadovų, įvertinimas.</p> <p>Mokymasis ir pasiruošimas ateičiai.</p> <p>Padėkų ir apdovanojimų numatymas.</p> <p>Stebėti, ar darbuotojams nepasireiškia PTSS požymiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> nervingumas ir padidėjęs susijaudinimas, sutrikęs miegas; prisiminimai ar patirtų įvykių išgyvenimas iš naujo; vengimas to, kas gali priminti apie išgyventus įvykius.
<p>Ilgalaikė fazė</p>	<p>Daliai personalo išliks PTSD.</p> <p>Dalis personalo ignoruos savo simptomus, nenorės pripažinti problemos bijodami stigmatizacijos.</p>	