

ZALECENIA DLA UTRZYMANIA DOBROSTANU PSYCHICZNEGO PERSONELU OIT W OBLICZU PANDEMII COVID-19

Spodziewane potrzeby personelu mogą się różnić w poszczególnych okresach, zatem należy rozważyć następujące mechanizmy wsparcia:

Fazy	Problemy i ich prawdopodobne zaistnienie	Potrzeby i zalecane postępowanie
Pre-faza: Jeszcze nie ma przypadków na oddziale	Lęk przed tym, co nastąpi. Niemożność jasnego myślenia, planowania, poczucie przytłoczenia. Zakłócenia w komunikacji. Napięcia w relacjach w pracy. Wypalenie w zakresie gotowości do działania.	Konieczne zwiększenie poczucia kontroli – zespół jest w dobrych rękach. Nieodzwonne wspieranie i planowanie. Kluczowe znaczenie ma nieustanna bieżąca komunikacja (ty możesz myśleć „do przodu”, oni myślą „teraz”). Opracowanie planu eskalacji działań. Wsparcie i informacja zwrotna dla osób zarządzających stresem zespołu.
Faza początkowa: 1 przypadek	Pierwsze próby działania, strata czasu, powtórzenia, frustracja. Dalszy lęk przed tym, co nastąpi.	Wyznaczenie miejsca narad – kluczowe znaczenie planowania centralnego dla zapewnienia scentralizowanej komunikacji. Działanie według formuły: zarządzający są widoczni i osiągalni (ważny jest przykład). Regularna komunikacja: biuletyny informacyjne, otwarte fora dyskusyjne.
Faza główna: problemy w pełnej skali, liczne przypadki na oddziale	Okres największego ryzyka. Obawa przed zakażeniem i wpływ na własną rodzinę. Przytłaczające obciążenie pracą. Funkcjonowanie na pełnych obrotach i działania zautomatyzowane. Wyczerpanie. Dyskomfort moralny związany z racjonowaniem zasobów systemu ochrony zdrowia. Stres związany z doświadczeniem osobistym lub członka rodziny COVID-19. Doświadczenie strachu lub stygmatyzacji w sytuacjach publicznych.	Wymiana informacji w obszarach objętych ochroną PPE przez pośrednika. Promowanie wzajemnego wsparcia współpracowników. Uczciwe przyznanie się do własnej słabości – starsi członkowie zespołu w roli moderatorów zachowania. Rotacja członków zespołu z funkcji o większym stresie do funkcji o mniejszym nasileniu stresu. Przyjęcie schematu krótkich narad na początek i koniec każdego dnia. Wsparcie mniej doświadczonych kolegów ze strony kolegów o większych kompetencjach. Psychologiczna pierwsza pomoc – krótkie sesje dla personelu z psychologiem (jeśli jest dostępny). Zapewnienie podstawowych potrzeb: przerwy, udogodnienia (np. pożywienie), sen, zagwarantowanie dni wolnych od pracy. Zarządzanie odwiedzinami.
Faza końcowa: wczesne następstwa	Wyczerpanie i wyjście z urazu psychicznego/stres.	Wysłuchanie współpracownika. Spotkania „jeden na jeden” oraz w grupach. Nauka i przygotowanie planu działania na przyszłość. Okazanie szacunku za poświęcenie i trud (podziękowania, nagrody). Wyczulenie na oznaki zespołu PTSD wśród personelu:
Skutki długoterminowe	Niektóre osoby doświadczą zespołu PTSD Refleksja i nauka na przyszłość	<ul style="list-style-type: none"> • nadpobudliwość, zaburzenia snu, • rozpamiętywanie przeżytych sytuacji, • unikanie rozpamiętywania zaistniałych sytuacji.

Najważniejsza jest świadomość, że w sytuacji kryzysowej złe samopoczucie to coś „normalnego”

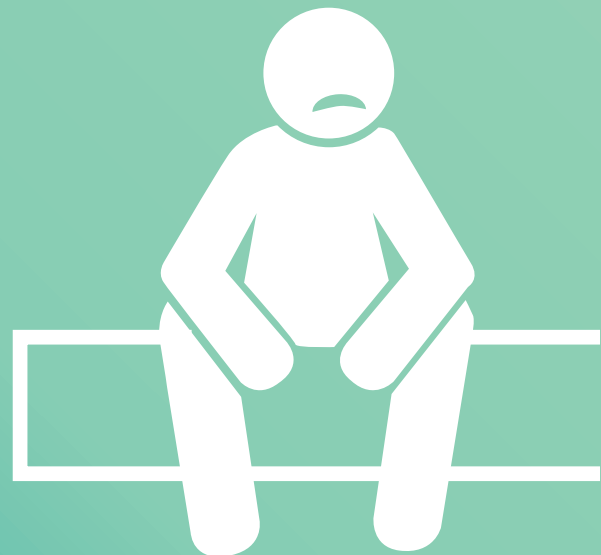
- Poszukuj informacji w określonych porach dnia – raz lub dwa razy dziennie. Niemal nieprzerwany napływ i natłok informacji mogą powodować dyskomfort. Skupiaj się jedynie na faktach pochodzących z wiarygodnych źródeł.
- Większość osób odczuwa stres. W obecnej sytuacji jest to normalne. Stres i towarzyszące mu odczucia wpływają na twoją pracę i mogą osłabić twoje siły witalne.
- Właściwe zarządzanie stresem w obecnej sytuacji jest tak samo ważne, jak dbałość o zdrowie fizyczne.
- Zadbaj o zapewnienie podstawowych potrzeb, zapewnij sobie odpoczynek i wytchnienie podczas pracy oraz w czasie pomiędzy dyżurami. Zdrowo się odżywiaj, zadbaj o aktywność fizyczną, kontakt z rodziną i przyjaciółmi.
- Obecna sytuacja jest bezprecedensowa. Nie próbuj nowych strategii, raczej wykorzystaj te, które stosowałeś dotychczas w zarządzaniu stresem.
- To będzie przypominało maraton – zachowaj właściwe tempo!
- Oceniaj na bieżąco swoje zasoby energii – możesz potrzebować „zatankowania baku”, jeśli poczujesz, że rezerwy się kończą.
- Bądź świadomy swojej „przepustowości” – możesz potrzebować więcej czasu na przemyślenie spraw i znalezienie sensu i porządku rzeczy w sytuacji przeciążenia.
- Unikaj dramatyzowania, bowiem może to wpływać na rozkręcanie spirali strachu wśród personelu.
- Unikaj szkodliwych strategii, takich jak: palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, stosowanie leków.
- Niektórzy członkowie zespołu mogą doświadczyć izolowania przez członków rodziny lub swojej społeczności z powodu stygmatyzacji i lęku. Jeśli to możliwe, pozostawaj w kontakcie ze swoimi bliskimi, nawet wtedy, gdy elektroniczne kanały komunikacji są obecnie jedynymi, jakie są dostępne. Zwróć się do członków swojego zespołu – może oni też mają podobne doświadczenia.

ZATRZYMAJ SIĘ, WEŹ GŁĘBOKI ODDECH I POMYŚL. Spowolnienie oddechu zmniejsza stres, aktywuje płaty czołowe – wtedy możesz pomyśleć.

CZY CZUJĘ SIĘ DOBRZE?

1

Czy odczuwasz **ZABURZONĄ** relację w opiece nad pacjentem, w kontakcie z rodziną i kolegami?



2

Czy czujesz regularnie **WYCZERPANIE EMOCJONALNE** tak jakbyś nie miał nic do zaoferowania?

3

Czy czujesz regularnie **BRAK POCZUCIA SPEŁNIENIA** lub **SPADEK EFEKTYWNOŚCI** w tym co robisz?



Jeśli na każde z tych pytań odpowiedziałeś **TAK**, rozważ opcję porozmawiania ze swoim przełożonym lub z kimś, komu ufasz, o wpływie zaistniałej sytuacji na twoją pracę.

Możesz potrzebować konsultacji psychologa w swoim miejscu pracy.

 intensive care society

50 YEARS

proud to be the voice of critical care since 1970

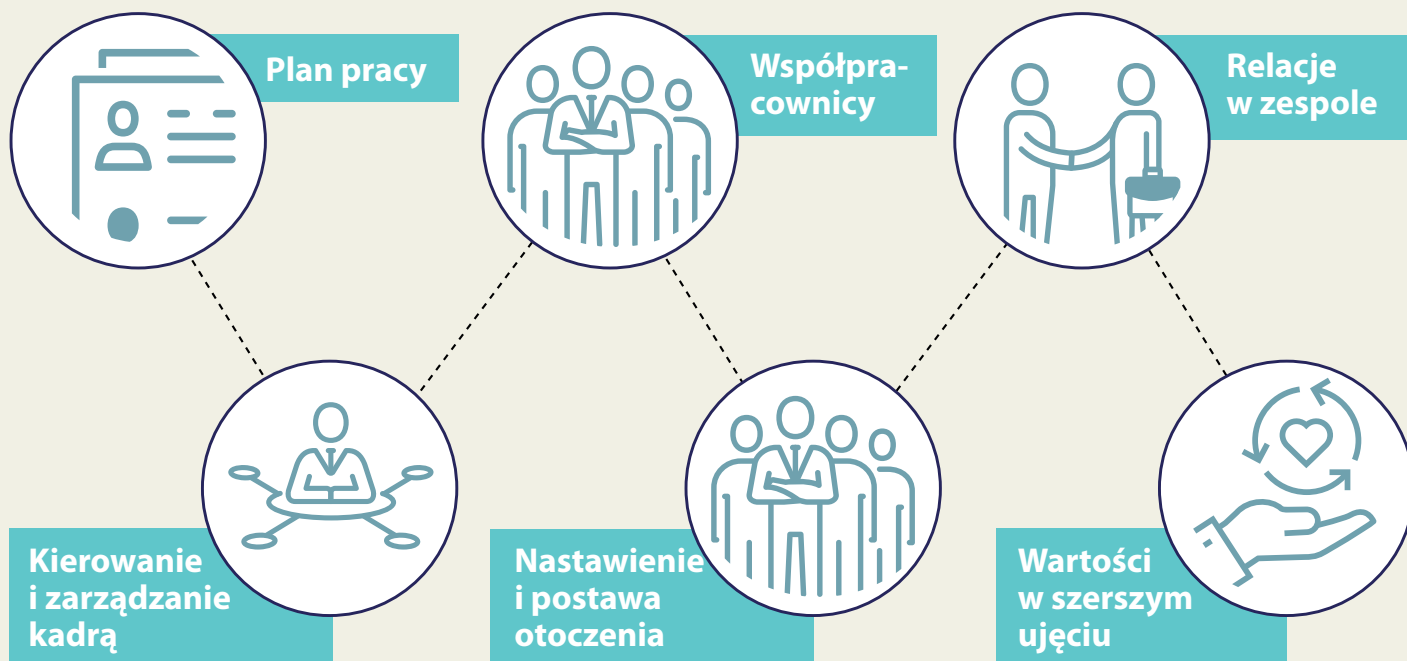
ZROZUMIEĆ DOBROSTAN PSYCHICZNY W ŚRODOWISKU PRACY



Dobre samopoczucie to osiągnięcie satysfakcji przy jednoczesnym braku niepokoju. Dobre samopoczucie oznacza poczucie kontroli, znaczenia i celu oraz zdolność do utrzymania dobrych relacji międzyludzkich.

Dobrostan psychiczny w środowisku pracy jest pojęciem złożonym. Na dobrostan psychiczny składa się szereg elementów, przy czym wiele zależy od indywidualnych różnic (zarówno charakterologicznych, jak i w obszarze mechanizmów radzenia sobie ze stresem) oraz czynników związanych z samą pracą.

Czynniki związane z pracą, które mogą wpływać na dobre samopoczucie w pracy:



Jak kształtują się powyższe czynniki w obrębie Twojego OIT?

Wprowadzenie pozytywnych zmian w którymkolwiek z tych obszarów będzie skutkowało lepszym samopoczuciem psychicznym wszystkich członków zespołu.



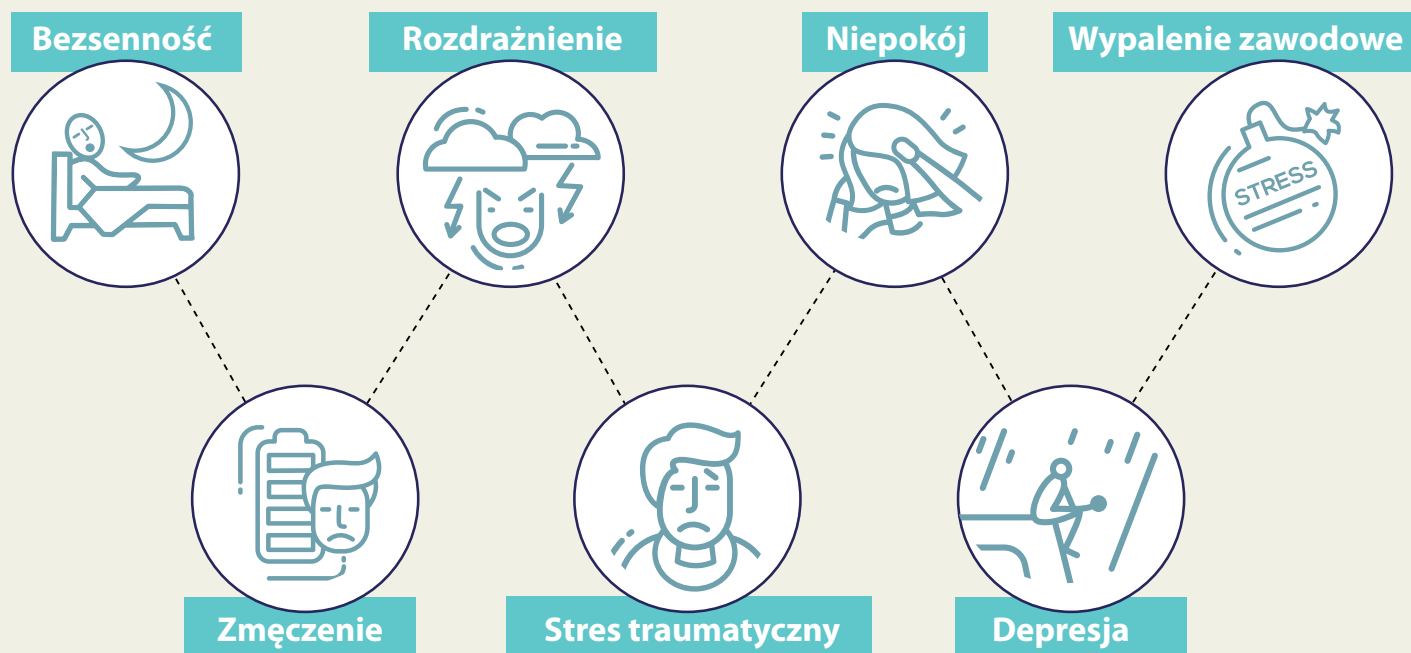
proud to be the voice of critical care since 1970

REAKCJE ORGANIZMU PRZY OBNIŻONYM NASTROJU



Stres psychologiczny jest definiowany jako przewaga potrzeb nad zasobami. Stres o niewielkim nasileniu postrzegany jest jako motywujący – pomaga sprostać wyzwaniom. Natomiast utrzymujący się nadmierny stres może prowadzić do niepokoju psychicznego, co objawia się np. odczuwaniem presji i przeciążenia.

Skutki odczuwania ekstremalnego stresu



Każdy człowiek ma **ograniczone zdolności radzenia sobie ze stresem** – stres w domu przekłada się na zaburzenie mechanizmów radzenia sobie ze stresem w pracy i na odwrót.

Jeśli doświadczasz któregokolwiek z powyższych zjawisk w Twoim środowisku pracy, rozważ opcję porozmawiania o tym ze swoim przełożonym lub inną osobą, do której masz zaufanie.

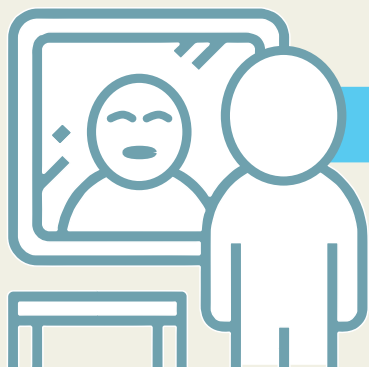
Możesz skorzystać również ze specjalistycznej porady w Twoim szpitalu – porozmawiaj z osobami zajmującymi się profesjonalną pomocą psychologiczną dla pracowników. Jeśli pomoc psychologiczna w Twoim szpitalu nie jest dostępna, poproś o utworzenie takiej komórki w Twojej placówce.



proud to be the voice of critical care since 1970

JAK ZADBAĆ O SIEBIE?

Twoje zdrowie i dobre samopoczucie mają znaczenie. Jeśli pracujesz w pełnym wymiarze pracy na OIT, poniższe rady mogą być pomocne.



Samoświadomość jest ważna

Prędzej czy później znajdziesz się w sytuacji, która będzie miała na Ciebie decydujący wpływ. Miej świadomość tego, co może mieć na ciebie wpływ, i naucz się rozpoznawać u siebie oznaki stresu.

Dbanie o siebie w ujęciu całościowym

Znajdź czas na różne formy aktywności, które przynioszą Ci odpoczynek i dają radość.



Niepewność własnych uczuć

Patrz na siebie krytycznym okiem. Praca w systemie ochrony zdrowia jest ciężka i czasem można czuć się bezsilnym, pozbawionym kontroli nad bieżącą sytuacją. Bądź wyrozumiały dla siebie i swoich kolegów.



Może się zdarzyć, że zachowanie dobrego samopoczucia jest takim wyzwaniem, że próba poradzenia sobie samemu to za mało.

Jeśli nie możesz sobie poradzić w zaistniałej sytuacji, porozmawiaj z przełożonym lub kimś, do kogo masz zaufanie, o wpływie pracy na Twoje samopoczucie.

Możesz potrzebować pomocy psychologa w swoim miejscu pracy.

Autor: Dr Julie Highfield, Consultant Clinical Psychologist, Cardiff Critical Care.
Tłumaczenie: lek. med. Roman Szulborski.
Redakcja: MAKMED

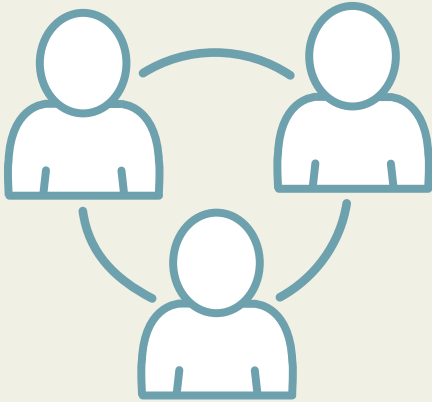
 intensive care society | 

proud to be the voice of critical care since 1970

www.ics.ac.uk

DOSTOSOWANIE MIEJSCA PRACY

Środowisko intensywnej terapii jest wymagającym miejscem pracy, jednak istnieje kilka sposobów na usprawnienie/dostosowanie istniejących warunków i okoliczności, tak aby ograniczyć ich emocjonalny wpływ na pracowników. Poniżej przedstawiono kilka propozycji takich rozwiązań.

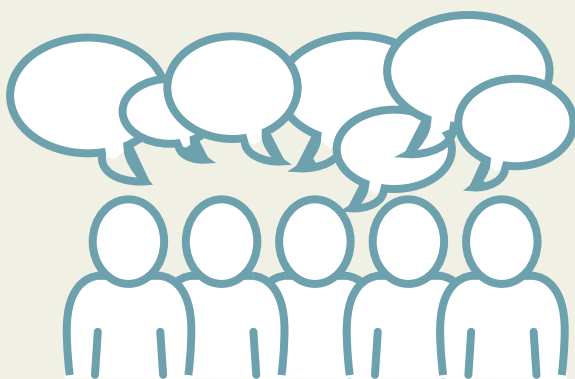


Stworzenie miejsca spotkań dla zespołu

Stworzenie okazji do omówienia wpływu pracy z pacjentami w ramach grupy wsparcia może pomóc personelowi w radzeniu sobie z traumatycznym aspektem pracy. Wzajemne wsparcie, ćwiczenie symulacji (np. odgrywanie scenek) oraz bezpieczne i wartościowe spotkania umożliwiają konstruktywne spędzanie czasu i dają szansę na lepsze poznanie siebie. Pomocne mogą się okazać również przestrzenie nieformalne, takie jak pokoje socjalne czy spotkania towarzyskie.

Dobra organizacja dnia pracy

Dzień pracy powinien być zorganizowany/zaplanowany w taki sposób, aby pracownik mógł wykonywać swoje obowiązki, lecz zachował przy tym czas na podtrzymywanie pozytywnych kontaktów z pacjentami i ich rodzinami.



Angażowanie pracowników

Zaangażowanie pracowników do udziału w zebraniach zespołu i omawiania pomysłów może odegrać pozytywną rolę. Warto angażować również młodszych pracowników w rozmaite projekty, by budować w nich poczucie przynależności do zespołu.

Czy zauważyłeś zmiany w zachowaniu członków zespołu?

Może warto byłoby o tym porozmawiać?

Nie bój się zapytać: „Czy wszystko w porządku?”



proud to be the voice of critical care since 1970

KSZTAŁTOWANIE POSTAW PERSONELU

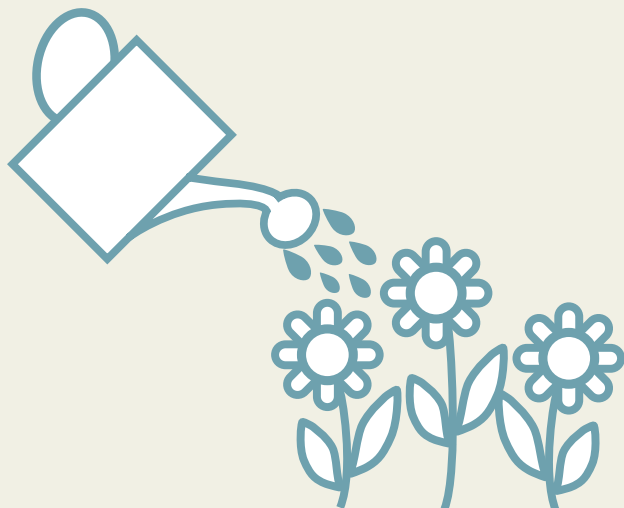
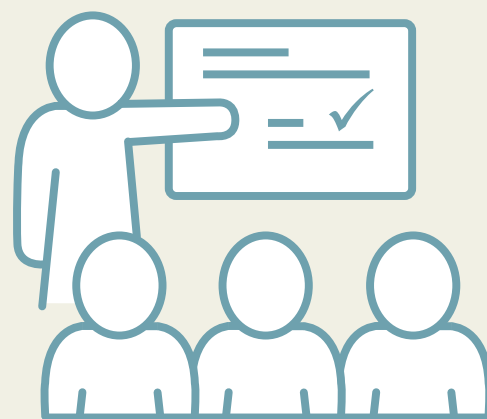


Uprzejmość

Nieprzyjemna atmosfera zwiększa ryzyko popełnienia błędu w sztuce lekarskiej. Choć każdy może być zestresowany pracą w tym środowisku, należy wystrzegać się atmosfery przyzwalającej na nieuprzejme, złośliwe zachowania.

Uczenie się

Nieocenioną rolę odgrywa zachęcanie do nauki i doskonalenia zawodowego. Warto zagwarantować każdemu członkowi zespołu chroniony czas nauki. Ważne jest, aby w sytuacji, gdy dojdzie do popełnienia błędu, zadawać pytanie „co poszło źle?“, zamiast „kto się pomylił“.



Dobre przywództwo

Dobrego lidera cechują wysoka inteligencja emocjonalna i samoświadomość. Należy zachęcać osoby na stanowiskach kierowniczych do rozwijania kompetencji przywódczych, w tym do korzystania z coachingu i oceny „360°“.

Czy zauważyłeś zmiany w zachowaniu członków zespołu?

Może warto byłoby o tym porozmawiać?

Nie bój się zapytać: „Czy wszystko w porządku?“



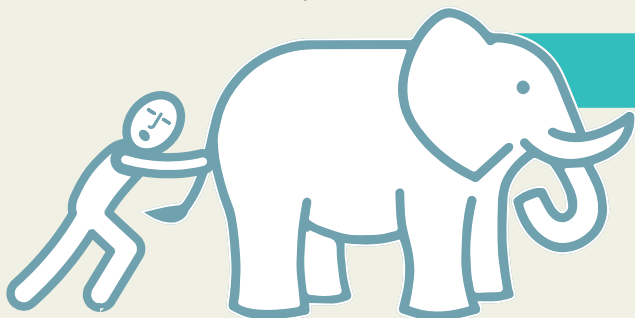
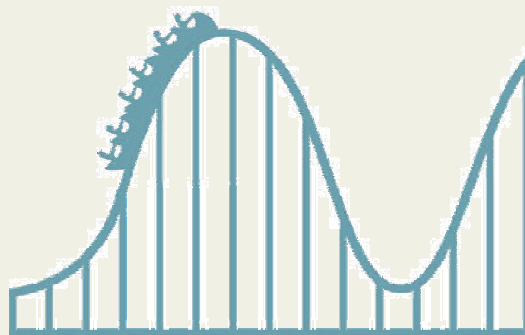
proud to be the voice of critical care since 1970

ZARZĄDZANIE DOBROSTANEM PSYCHICZNYM

Zachowanie równowagi pomiędzy pozytywnymi czynnikami i zasobami a negatywnymi czynnikami lub wymaganiami w pracy nie zawsze jest łatwe. Trudne dni w pracy są czymś zupełnie normalnym, niemniej jednak poniższe wskazówki mogą okazać się pomocne.

Bezpieczna „jazda rollercoasterem”

Niektóre osoby opisują pracę na oddziałach intensywnej terapii jako „emocjonalny rollercoaster”, ważne jest zatem poznanie mechanizmów ułatwiających przeciwdziałanie huśtawce uczuć. Pamiętaj, aby robić sobie przerwy. Znajdź kilka minut na opuszczenie oddziału, weź głęboki oddech i zrelaksuj się. Poza pracą zapewnij sobie czas na „reset” – to czas tylko dla Ciebie, gdy nie musisz myśleć o zadaniach w pracy.



Przyznaj, że jesteś tylko człowiekiem

Praca kliniczna może wywoływać silne emocje. Niekiedy, gdy borykasz się z innymi problemami w życiu prywatnym, radzenie sobie z emocjami w pracy może być jeszcze trudniejsze.

Zapewnij sobie przestrzeń i warunki do refleksji, nie unikaj rozmów o problemach, nie stosuj mechanizmów wyparcia

Na OIT jesteśmy świadkami wielu traumatycznych sytuacji. Potrzebujemy przestrzeni do refleksji i nadania im sensu. Bezustanne znajdowanie sobie kolejnych zadań, unikanie omawiania problemów, „przejadanie” stresu, nadmierne spożywanie alkoholu – wszystkie te zachowania stanowią czynniki zagrażające zdrowiu. Twoje sieci wsparcia społecznego w pracy i poza nią dają Ci możliwość przedyskutowania problemów, z którymi musiałeś zmierzyć się danego dnia na oddziale.



Są sytuacje, w których nasz dobrostan psychiczny jest wystawiony na tak ciężką próbę, że nie jesteśmy w stanie sami o siebie zadbać.

Jeśli dotyka Cię taka sytuacja, zastanów się, czy nie powinieneś porozmawiać z przełożonym lub zaufaną osobą na temat wpływu pracy na Twoje samopoczucie.

Możesz poprosić o skierowanie do poradni psychologicznej.



proud to be the voice of critical care since 1970