

PSYCHOSOCIÁLNE INTERVENČIE PRE ZDRAVOTNÍKOV

Žijeme novú neznámu situáciu, ktorá nás – zdravotníckych pracovníkov drží v napätí a vyčerpáva. Ponúkame vám niekoľko rád, aby ste boli dostatočne odborne pripravení a mali dostatočne nabitú baterku.



Tieto psychosociálne intervencie su určene pre začiatok novej vlny pandémie:

- Fáza 0 pripravujeme sa na to, že začneme riešiť COVID-19
- Fáza 1 z množovanie nákazy, mechanizmus, ako kto bude vyšetřovaný
- Fáza 2 komunitná nákaza sa bude zvyšovať, väčší nárast potreby nemocnice
- Fáza 3 keď nebude dostatok medicínskych prostriedkov, nedostatok materiálu na liečenie



Získavať informácie a zručnosti „byť odborne pripravený“:

- informácie o celosvetovej situácii a situácii na Slovensku s infekciou COVID-19 získavajte z overených zdrojov (napr. ÚVZ SR, hlavný hygienik, a pod.),
- spoznajte manažment pacienta v čase pandémie v zdravotníckom zariadení, kde pracujete (od prijatia na hospitalizáciu až po uloženie na lôžko, aby ste boli schopní samostatne riadiť, príp. realizovať všetky činnosti) a oboznámte sa s aktuálnymi vnútornými pokynmi zdravotníckeho zariadenia,
- oboznámte sa s pravidlami ochrany zdravia pri práci v súvislosti s pandemiou, s ochrannými pomôckami a ich dostupnosťou v zdravotníckom zariadení, kde pracujete,
- absolvujte osobne nácvik používania ochranných pomôcok,
- absolvujte osobne nácvik zvládania urgentných situácií u infikovaných pacientov,
- preštudujte si ŠDTP klinický manažment podozrivých a potvrdených prípadov COVID-19,
- oboznámte sa s mechanizmom spätnej väzby problémov v zdravotníckom zariadení, kde pracujete (spoznajte spôsob ako reflektovať spätnú väzbu nadriadeným, príp. povereným osobám) a zabezpečte si kontakt na psychosociálny podporný tím.



Venovať sa vlastnej psychohygiene „mať nabitú baterku“:

- vyhňte sa v týchto dňoch dlhodobému plánovaniu,
- vyčleňte si stabilný a ohraničený čas počas dňa na sledovanie správ o pandemii (preferujte overené zdroje), odporúčame maximálne 2 denne v celkovom trvaní 1 hodiny,
- venujte sa zdravému životnému štýlu (denný režim, strava, pravidelný pohyb, športové aktivity, spánok,

pravidelne užívajte lieky, ktorými ste liečení a majte ich v zásobe aspoň na 2 týždne),

- buďte v kontakte s inými, venujte sa rodine, deťom, vzťahom s inými (rozvíjajte svoje podporné systémy),
- venujte sa pravidelne činnosti, ktorá vás harmonizuje a jej kvantitou vyvážite prežívaný stres (napr. hudba, knihy, šport, ručné práce, práca v záhrade, spoločenské hry),
- do pracovného času zaradte pravidelné krátke prestávky, ktoré vám umožnia preladiť sa na inú tému (rozhovor s kolegom na témy bežného života mimo pandémie, lepšie spoznajte svojich kolegov),
- sústreďte sa na pozitívne správy, nezabúdajte na humor,
- oceňte iných za to, čo pre vás robia (šitie rúšok, iné podporné aktivity),
- obmedzte aktivity, ktoré vám „vybíjajú baterky“, nepreťažte sa, rozložte si sily na dlhší čas,
- trénujte sa v relaxačných metódach – metóda brušného dýchania, svalová relaxácia – tréning zaručí, že budete v ťažších časoch lepšie pripravení ich použiť, na niekoho pôsobí relaxačne fyzická aktivita (beh, bicykel, atď.),
- prijmite deň „off“ (víkend, sviatky, poslužbové voľno) a využite ho na „dobitie bateriek“, naplánujte si deň, venujte sa konkrétnej činnosti, čo najviac sa blížiacej k bežnému fungovaniu,
- snažte sa prijať skutočnosť, že už teraz pracujete pod veľkým tlakom, v stupňujúcom sa strese, a preto je normálne cítiť sa unavený, preťažený, aj to, že hľadáte spôsob ako uniknúť,
- vyhodnocujte zmeny vo vlastnom správaní, reaganí, fungovaní, pocitoch (napätie, úzkosť, smútok, pesimizmus, hanba, vina, podráždenosť, „vyhorenie“, poruchy spánku, svalové napätie, zvýšené sebazpozorovanie a pod.),
- poznajte zdroje pomoci a prijmite ponúkanú pomoc (kolega, zaujímate sa o kontakt na psychosociálny tím v zdravotníckom zariadení, kde pracujete, anonymne je možné využiť aj linky dôvery, chat).

doc. MUDr. Ľubomíra Izáková, PhD.

Psychiatrická klinika LF UK a UNB v Bratislave

a hlavná odborníčka MZ SR pre psychiatriu

PhDr. Katarína Jandová, PhD.

Asociácia klinických psychológov Slovenska

a hlavná odborníčka MZ SR pre psychológiu

MUDr. Dagmar Breznoščáková, Ph.D.

Ústav sociálnej a behaviorálnej medicíny, Lekárska fakulta

UPJŠ v Košiciach a krajská odborníčka MZ SR pre psychiatriu

pre Prešovský samosprávny kraj

Ako užitočná pomôcka na self-diagnostiku môže slúžiť nasledujúci model:

	ZDRAVÝ	REAKTÍVNY	POŠKODENÝ, ZRANENÝ	CHORÝ, PORUCHA
MODEL KONTINUA MENTÁLNEHO ZDRAVIA	bežné kolísanie nálady	nervozita, podráždenosť, sklúčenosť	úzkosť, hnev, hlboký smútok, pocit beznádeje	nadmerná úzkosť, extrémne emócie, depresívna nálada
	bežné vzorce spánku	problémy so spánkom	rozrušenosť a prerušovaný spánok	neschopnosť zaspáť a prerušovaný spánok, predčasné budenie
	fyzická pohoda, pocit energie	únava/málo energie, svalové napätie, bolesti hlavy	únava a bolesti	pocit vyčerpania, fyzického ochorenia
	kvalitný výkon	prokrastinácia, t.j. odkladanie splnenia povinností na neskôr	pokles výkonnosti, prezentizmus	neschopnosť vykonávať povinnosti, absentizmus
	bežná sociálna aktivita	pokles sociálnych aktivít	sociálne vyhýbanie sa, stiahnutie sa	sociálna izolácia
Čo sa má vykonať v každej fáze kontinua				
	zamerat' sa na úlohu	uvedomiť si limity	identifikovať a pochopiť svoje príznaky úzkosti	podľa potreby vyhľadať odbornú konzultáciu
	rozdeliť problémy na manažovateľné prvky	dostatočný odpočinok, jedlo a cvičenie	hovoríť s niekým	postupovať podľa odporúčaní poskytovateľa zdravotnej starostlivosti
	identifikovať a rozvíjať podporné systémy	zapojiť zdravé stratégie zvládania	vyhľadať pomoc	opätovne dosiahnuť fyzické a psychické zdravie
	udržiavať zdravý životný štýl	identifikovať a minimalizovať stresory	vyhľadať psychosociálnu podporu namiesto odchodu/odstúpenia	
	DEFINÍCIA	DEFINÍCIA	DEFINÍCIA	DEFINÍCIA
	optimálne fungovanie	mierna a prechodná úzkosť/napätie alebo oslabenie	závažnejší a pretrvávajúci pocit úzkosti alebo slabosti	klinická psychická porucha
	adaptívny rast	stav vždy prejde	zanecháva „jazvu“	neliečené poškodenie zo stresu spôsobujúce poškodzovanie života
	zdravie, pohoda	nízke riziko	vysoké riziko	
	ČRTY	ČRTY	ČRTY	ČRTY
	najlepší prípad	pocit podráždenosti, úzkosti alebo skleslosti	strata kontroly	pretrvávajúce príznaky, ktoré sa zhoršujú
	dobře vyškolený a pripravený	strata motivácie	panika, hnev alebo depresia	závažný distres alebo neschopnosť sociálne a pracovne fungovať
	pod kontrolou	strata cieľa	už sa necíti ako s normálnym „JA“	FORMY
MODEL STRESOVÉHO KONTINUA	fyzicky, mentálne a spirituálne zdravý	ťažkosti so spánkom	nadmerný smútok, pocit hanby alebo viny	posttraumatická stresová porucha
	zameraný na misiu, cieľ	napätie vo svaloch alebo iné fyzické zmeny	PRÍČINY	depresívna porucha
	motivovaný	nič ho ne baví	ohrozenie života	úzkostná porucha
	pokojný a stabilný		strata	zneužívanie návykových látok
	zabáva sa, je veselý	PRÍČINY	morálne zranenie	
	správa sa eticky	akýkoľvek stresor	únava/opotrebenie	
	efektívna komunikácia	zmeny v normálnom správaní	nevyriešená strata, trauma, opotrebenie, vnútorný konflikt	konštantné a paralyzujúce napätie
	sociálne, spirituálne aktívny	slabé zameranie, strata záujmu	sociálna izolácia	depresia, závažná úzkosť
	pokojný a sebavedomý	podráždenosť a pesimizmus	nespavosť a selfmedikácia	symptómy zhoršenia alebo zlepšenia a opätovného zhoršenia
	silné, súdržné zväzky a rodiny	prechodné a mierne napätie	závažnejšie a pretrvávajúce následky	pocit utrpenia vo vzťahoch a v práci
	emocionálne aj fyzicky zdravý			
	ZOSTÁVA PRIPRAVENÝ NA ÚLOHU	OBNOVIŤ A VYBUDOVAŤ ODOLNOSŤ	ZAČAŤ LIEČIŤ	ZÍSKAŤ POMOC
udržiavajte sa v kondícii, správne sa stravujte, relaxujte	zabezpečte si primeraný spánok, porozprávajte sa s niekým, komu dôverujete	porozprávajte sa s duchovným, so psychológom, psychoterapeutom alebo so psychiátrom	vyhľadajte lekára	
<i>zodpovednosť vedúceho jednotky</i>				
<i>individuálna, kolegiálna, rodinná zodpovednosť</i>				
		<i>zodpovednosť poskytovateľa zdravotnej starostlivosti</i>		

Zdroj: adaptované podľa Canadian Armed Forces