

Hogyan éljük túl lelkileg a dolgozók a krízishelyzetet?

Nemcsak a fertőzöttekre, a róluk gondoskodókra is figyelni kell! —Az ő erejük is véges.

A Covid19 embert próbáló kihívás elé állította az egész társadalmat, de pillanatnyilag talán a legnagyobb teher az egészségügyben és a szociális szférában dolgozókra hárul. Munkájukra égetőbb szükség van, mint valaha, éppen ezért fontos, hogy nekik is legyenek megküzdési stratégiáik a kialakult krízishelyzet kezelésére. Mind a világvjárvány képe, az azt kísérő félelem, szorongást, stresszt okoz, a sok esetben azt kísérő izoláció is komoly lelki terhet jelent. Hogyan észlelhetjük egymáson és enyhíthetjük a nyomást, oldhatjuk meg az esetleg ezt kísérő szimptomákat? A Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum hívja fel a figyelmet: a dolgozók egymásra is ügyeljenek!

Krízishelyzetet él át a világ az elmúlt hetekben és még senki sem tudja megmondani, meddig állandósul ez az állapot. **Az egészségügyi és a szociális dolgozókra számít leginkább a társadalom: az ő tanácsait, beszámolóit, megnyugtatót várja, végső soron pedig azt, hogy ők fogják majd a fertőzötteket ápolni és életüket menteni, illetve a szociális gondoskodást, a hajléktalan ellátásban most jelentkező krízis intervenciót, az otthonokban élőkkel való fokozott törődést stb. Sokszor elfelejtjük viszont, hogy számukra is új, teljesen váratlan a már kialakult helyzet, ami nemcsak fizikálisan hozott, hoz folyamatos megpróbáltatást számukra, de lelkileg is nagyon komoly teherrel kell számolniuk. Az egészségügyi és szociális vezetők, a különböző vezetői szinteken gyakorlatilag embertelen felelősséget viselnek.** A Pszichiátriai Érdekvédelmi Fórum ugyan elsősorban, bár nem kizárólag betegek érdekvédelmében dolgozik évtizedek óta, most viszont az egészségügyben és a szociális szférában dolgozók érdekében szólal meg: az összefogás, az egymással törődés fontos, ennek jó példája a megváltozott munkaképességűek hozzáállása is, akik most pl. védőmaszkokat készítenek a kórházban dolgozók számára (is).

A stressz, a szorongás, a fertőzéstől való félelem, a szomorúság, a düh, a frusztráció, de akár a bűntudat is mind-mind jelentkezhetnek. Mindez a szakdolgozóknál komoly érzelmi krízisállapotot okozhat. Nekik is kell a lelki segítségnyújtás, persze ehhez a felismerés is. Ezek lehetnek pl. a saját és a szerettei egészsége iránti aggodalom, félelem, szorongás, depresszió, érzelmi labilitás, ingerlékenység, alvászavar. Folyamatos stressz és aggodalom azzal kapcsolatban, hogy mikor és hogyan jelentkeznek a betegség tünetei. Szomorúság, düh és frusztráció amiatt, hogy a szerettei kerülnek a vele való kontaktust a fertőzésveszély miatt, bűntudat, mely abból származik, hogy nem tudja ellátni a munkáját és nem tud gondoskodni a szeretteiről. Nem kell persze pszichológushoz, vagy pszichiáterhez rohanni, de fontos, hogy legyenek megküzdési stratégiái, eszközei a betegek mellett dolgozóknak is, illetve legyenek egymás partnerei ebben.

És mik lehetnek az eszközök, amelyek jól jöhetnek mindenkinek, így az egészségügyben és a szociális területen dolgozóknak is?

Fontos, hogy vállalják fel egymás előtt is, ha problémájuk van, ha nem bírják, ha valamelyik helyzet meghaladja a lelki, vagy fizikális erejüket.

1. Az „itt és most” helyzetre fókuszálva erősítsék és támogassák a krízisben lévőket, hogy megóvják az aktuális helyzet negatív következményeitől és helyreállítsuk az egyén lelki egyensúlyát.
2. Legyenek egymással megértőek, ez alapja a szorongás háttere megértésének és oldásának.
3. Fontos, hogy ne engedjék egymásnak, hogy a bűntudat eluralkodjon rajtuk, most különösen tudatosítani kell, hogy menjenek el a végsőig és ha a legjobb tudásuk ellenére sem tudnak mindenkit megmenteni, bár elmentek a falig, a falnál álljanak meg, mert ha nem, akkor ez a többi betegtől veszi el az energiát és a koncentrációt.
4. Kell a hiteles, empatikus és támogató kommunikáció
5. A figyelem, a tisztelet, a támogatás és a megértés egymás iránti kifejezése szükséges.
6. Megfelelő tájékoztatás az új helyzet okozta bizonytalanság oldása érdekében, a helyzet megértésének elősegítése, hogy mi fog történni, mik a szabályok és lehetőségek, kapcsolattartás lehetőségeinek elősegítése.
7. Az önhatékonyság erősítése: mit tud tenni, hogy szeretteit és saját magát is meg tudja védeni a fertőzéstől, milyen stresszoldó módszereket ismer és használ. Keressen erre szakirodalmat.
8. Ha valaki izolációra kényszerül, fontos, hogy azt éreztessük, hogy az egy vállalt dolog, hiszen ezzel megvédi szeretteit és másokat a fertőzéstől
9. Aktivitás és tevékenységek beépítése az életükbe (izoláció esetén) a tehetetlenség és az unalom okozta pszichés tünetek megelőzése érdekében

És mi az az 5 módszer, amit az Európai Beteg Fórum javasol?

1. Korlátozza azt az időt, amelyet rossz, lehangoló dolgok olvasásával tölt és szűrje a ránk zúduló információkat! Ragaszkodjon olyan megbízható információforrásokhoz, mint az Egészségügyi Világszervezet, az ECDC és a kormányzati webhelyek!
2. Tartson szünetet, ne lógjon folyamatosan a neten! A közösségi média leginkább függőséget okoz! Dolgozzon ki egy napi ütemtervet, és a kijelölt időn kívül némita le minden elektronikus készülékét!
3. Maradjon kapcsolatban az emberekkel, találjon rá a régi ismerősökre, barátokra, akiket az időhiány miatt elveszített!
4. Kerülje a kiégést és legyen aktív! Kell az otthoni edzés és ha lehet, menjen a természetbe! Emellett az egészséges és kiegyensúlyozott étrend csodákat tesz immunrendszere és mentális állapota szempontjából és így sokat!
5. Maradjon pozitív! Örüljön az apró győzelmeknek is, és továbbra is lássa meg a szépet a világban.

Jelenleg az érintett –fentiekben említett- dolgozók egészséges lelki élete a legfontosabb szempontok közé tartozik, amelyet mi a magunk módján ezúton is kívánunk segíteni.

És köszönjük!