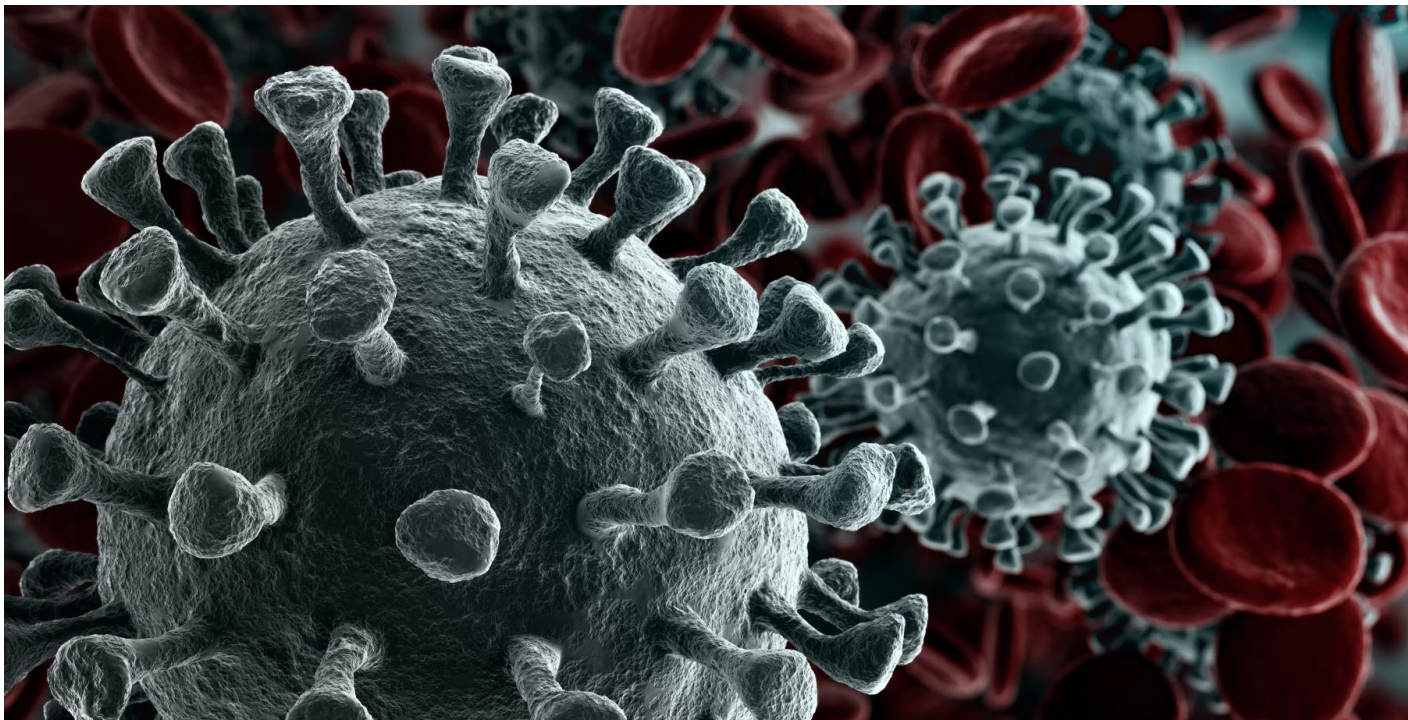


REKOMENDACIJOS KAIP PALAIKYTI PERSONALO GERĄ SAVIJAUTĄ BEI MOTYVACIJĄ ESANT PASKELBTAI **COVID-19** VIRUSO PANDEMIJAI

PANDEMIJOS FAZĖS	KYLANČIOS PROBLEMOS IR TIKĖTINAS POVEIKIS	REKOMENDUOJAMI VEIKSMAI
Įžanginė fazė: Įstaigoje susirgimų dar nėra	Nerimas laukiant, kas bus. Negebėjimas aiškiai mąstyti, planuoti, didelio sukrėtimo pojūtis. Komunikacijos klaidos. Įtampa darbo santykiuose. Perdegimas, nerimas dėl „parengties režimo“ arba , priešingai,- pavojaus požymių ar rekomendacijų ignoravimas.	Sustiprinkite pojūtį, kad situacija kontroliuojama, komanda yra patikimose rankose. Planuokite ir reguliariai pasidalinkite planais su komanda. Būtina dalintis naujausiais duomenimis (jūs galite galvoti į priekį, jie galvoja dabar). Planas situacijos pablogėjimo atvejui- numatykite žingsnį į priekį. Parama vadovams, kurie planuoja ir valdo stresines situacijas.
Pradinė fazė: Įstaigoje keli atvejai	Pradedama atlikinėti užduotis, daug bandymų ir klaidų, prarandamas brangus laikas. Nusivylimas esamu planu bei pasirengimu. Nerimas dėl ateities. Pyktis dėl esamos situacijos.	Vadovai yra matomi ir prieinami. Reguliarūs komunikacijos skelbimai ir atviri forumai- galimybė išsakyti sumažina nerimą. Atsakingų asmenų buvimas individualios saugos priemonių zonoje. Kolegų paramos skatinimas. Nieko blogo pasakyti „man blogai“ – vyresnieji kolegos rodo pavyzdį.
Pagrindinė fazė: Infekcija plinta pilnu mastu - daugybiniai atvejai	Didžiausios rizikos periodas. Infekcijos baimė ir poveikis šeimoms. Staiga nepaprastai padidėjęs darbo bei biurokratijos krūvis. Veiksmas vyksta pilnu tempu – adrenalinas ir veikimas „autopilotu“. Išsekimo, klaidų rizika. Moralinis distresas dėl būtinybės skirstyti ribotus išteklius. Distresas pačiam arba šeimos nariams užsikrėtus COVID- 19. Baimės ar stigmos pojūtis, būnant viešoje vietoje.	Darbuotojų, atliekančių su dideliu stresu susijusias užduotis, rotacija ne tokių stresinių užduočių atlikimui. Kasdieniniai trumpi aptarimai bei apklausa apie jų įvykdymą. Organizuoti mažiau patyrusių darbuotojų darbą poroje su labiau patyrusiais kolegomis. Pirmoji psichologinė pagalba – trumpos sesijos personalui siekiant juos išklausti ir palaikyti. Pagrindinių poreikių užtikrinimas: pertraukos, paslaugos (maisto/gėrimų vežimėliai personalo kambariuose), miegas. Apmokėjimas.
Galutinė fazė: Iškart krizei pasibaigus	Išsekimas ir atsigavimas po potrauminio streso. Kaltės jausmas neišgelbėjus pacientų. Sunkumai grįžtant į normalų režimą.	Apklausa. Individualūs ir grupiniai personalo susitikimai. Individualus kiekvieno dalyvio, ne tik vadovų, įvertinimas. Mokymasis ir pasiruošimas ateičiai.
Ilgalaikė fazė	Daliai personalo išliks PTSD. Dalis personalo ignoruos savo simptomus, nenorės pripažinti problemos bijodami stigmatizacijos.	Padėkų ir apdovanojimų numatymas. Stebėti, ar darbuotojams nepasireiškia PTSS požymiai: - nervingumas ir padidėjęs susijaudinimas, sutrikęs miegas; - prisiminimai ar patirtų įvykių išgyvenimas iš naujo; - vengimas to, kas gali priminti apie išgyventus įvykius.

KAIP PADĖTI SAU **COVID-19** PANDEMIJOS METU



- Pandemija – neeilinis įvykis. Jaustis blogai, jausti nerimą ar baimę yra normalu.
- Kartą ar dukart per dieną konkrečiu laikų patikrinkite, ar nėra naujos informacijos. Staigus ir beveik nenutrūkstamas naujienų antplūdis bet ką gali priversti sunerimti. Ieškokite informacijos oficialiuose šaltiniuose.
- Greičiausiai tiek Jūs, tiek daugelis Jūsų kolegų patiriate stresą. Dabartinėje situacijoje taip jaustis normalu. Stresas ir su juo susiję pojūčiai jokių būdu nereiškia, kad nesugebate dirbti ar esate silpnas.
- Šiuo metu streso valdymas ir rūpinimasis savo psichosocialine gerove yra tiek pat svarbu, kiek ir rūpinimasis fizine sveikata.
- Pasirūpinkite savo esminiais poreikiais, darbo metu ar tarp pamainų pailsėkite, atsikvėpkite, pakankamai valgykite sveiko maisto, mankštinkitės ir palaikykite kontaktą su šeima ir draugais.
- Greičiausiai ši situacija tęsis dar ilgai. Tausokite jėgas – tai maratonas, o ne sprintas.
- Įvertinkite savo psichologinės energijos lygį. „Išsekus baterijai“ reikės „pasikrauti“ – pagalvokite, kas jums padeda atgauti jėgas.
- Įvertinkite savo protinį pajėgumą. Jei jaučiatės priblokšti, Jums gali prireikti daugiau laiko viskam apgalvoti ir perprasti.
- Kalbėdami venkite dramatizmo, kad nesukeltumėte savo kolegoms panikos.
- Venkite nenaudingų streso valdymo būdų, tokių kaip rūkymas arba alkoholio ar kitų preparatų vartojimas.
- Deja, kai kurie darbuotojai pajus, kad jų šeimos nariai ar bendruomenė jų vengia dėl stigos ar iš baimės. Jei tik įmanoma, stenkitės neprarasti kontakto su artimaisiais – vienas iš būdų yra ryšio palaikymas per elektronines priemones. Jei reikia socialinės paramos, kreipkitės į savo kolegas ar komandos vadovą – Jūsų kolegos taip pat gali būti patyrę kažką panašaus.