

Ψυχική διαχείριση της πανδημίας Covid-19 από το υγειονομικό προσωπικό

1. **Φροντίστε τις βασικές σας ανάγκες:** Το υγειονομικό προσωπικό συνηθίζει να σκέφτεται ότι πρέπει να είναι διαθέσιμο για τους άλλους και ότι οι προσωπικές του ανάγκες είναι δευτερεύουσες, χωρίς να συνειδητοποιεί ότι η έλλειψη φαγητού και ξεκούρασης προκαλεί εξάντληση. Βεβαιωθείτε ότι τα γεύματά σας είναι υγιεινά και ισορροπημένα, πίνετε αρκετά υγρά και κοιμηθείτε σε τακτική βάση τις ώρες που χρειάζεται το σώμα σας. Αποφύγετε το κάπνισμα, την κατανάλωση αλκοόλ και χρήση ουσιών.
2. **Ξεκούραση:** Όποτε είναι δυνατόν, προσπαθήστε να κάνετε κάτι μη σχετιζόμενο με την εργασία σας, το οποίο σας χαλαρώνει, αναζωογονεί και είναι ευχάριστο για εσάς. Ακούστε μουσική, διαβάστε ένα βιβλίο, κάντε διαλογισμό, πάρτε βαθιές αναπνοές ή μιλήστε με κάποιο/α φίλο/η σας, ο/η οποίος/α μπορεί να σας βοηθήσει. Μερικά άτομα αισθάνονται ενοχές αν δεν επιμηκυνθεί το ωράριο εργασίας τους ή αν περνούν χρόνο διασκεδάζοντας, ενώ άλλοι άνθρωποι υποφέρουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσετε ότι ένα διάλλειμα θα σας βοηθήσει να φροντίσετε καλύτερα τους ασθενείς σας.
3. **Οργανώστε μια ρουτίνα εκτός εργασίας:** Προσπαθήστε να διατηρήσετε τις συνήθειες που επιτρέπουν τα μέτρα περιορισμού των μετακινήσεων και κοινωνικών επαφών. Καθώς η αλλαγή στις συνήθειες είναι δραστική, προσπαθήστε με δημιουργικό τρόπο να βρείτε εναλλακτικές επιλογές, τις οποίες μπορείτε να εφαρμόσετε στο σπίτι: καθημερινή ρουτίνα άσκησης, ανάγνωσης βιβλίου/περιοδικών, τηλεφωνήστε ή μιλήστε μέσω τηλεδιάσκεψης με αγαπημένα σας πρόσωπα.
4. **Διατηρήστε την επικοινωνία με συναδέλφους, συγγενείς και αγαπημένα πρόσωπα:** Συνιστάται να υποστηρίζετε ο ένας τον άλλο και να αποφύγετε την συναισθηματική απομόνωση, η οποία μπορεί να προκαλέσει επιπρόσθετο φόβο και άγχος. Η επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα είναι πολύ σημαντική· μοιραστείτε την εμπειρία σας και ακούστε τους άλλους. Και αυτοί θα εκτιμήσουν την κίνηση αυτή. Διατηρήστε τις επαφές σας μέσω τηλεφώνου, e-mail, εφαρμογών στο κινητό και κοινωνικών δικτύων. Το αίσθημα ικανοποίησης και αξίας που θα νιώσετε είναι ένας σημαντικός προστατευτικός παράγοντας της ψυχικής υγείας.
5. **Σεβαστείτε τη διαφορετικότητα των άλλων:** Κάποιοι άνθρωποι χρειάζεται να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, ενώ άλλοι χρειάζονται να μείνουν μόνοι τους. Αναγνωρίστε τις διαφορές που υπάρχουν σε εσάς, τους ασθενείς και τους συναδέλφους σας.
6. **Μοιραστείτε εποικοδομητικές πληροφορίες:** Επικοινωνήστε με τους συναδέλφους σας με εμπυχωτικό και εγκάρδιο τρόπο. Αναγνωρίστε λάθη ή ελλείψεις με εποικοδομητικό τρόπο, έτσι ώστε να διορθωθούν. Να επαινείτε τους άλλους, καθώς η επιδοκιμασία αυτή μπορεί να μειώσει το στρες και να

τους δώσει επιπλέον κίνητρα. Μοιραστείτε την πιθανή απογοήτευσή σας, καθώς και λύσεις που έχετε βρει για διάφορα ζητήματα. Η επίλυση προβλημάτων, σχετιζόμενη ακόμα και με μικρά συμβάντα, είναι μια ικανότητα που μπορεί να προσφέρει αίσθηση ικανοποίησης.

7. **Παραμείνετε ενημερωμένος/η:** Βασιστείτε σε έγκυρες πηγές πληροφόρησης, λάβετε μέρος σε ενημερώσεις-συναντήσεις, έτσι ώστε να είστε ενημερωμένος/η για την παρούσα κατάσταση και σχέδια δράσης. Παράλληλα, μην σταματάτε να οργανώνετε άλλες δραστηριότητες (ανάγνωση βιβλίου, επιτραπέζια παιχνίδια, ταινίες-τηλεοπτικές σειρές, φυσική άσκηση με τους αντίστοιχους περιορισμούς λόγω της διατήρησης των κοινωνικών αποστάσεων), οι οποίες να μην σχετίζονται με την πανδημία.
8. **Περιορίστε την έκθεση σας στα μέσα ενημέρωσης:** Τα προβαλλόμενα γραφήματα και ανησυχητικά μηνύματα μπορούν να αυξήσουν το στρες και να μειώσουν την παραγωγικότητα και την ποιότητα ζωής σας. Βάλτε όρια στις απαιτήσεις που δημιουργούνται αν συμμετέχετε σε ομάδες στο Facebook, WhatsApp, Viber ή άλλα ψηφιακά μέσα, προστατεύοντας το χρόνο ξεκούρασης σας.
9. **Αναγνωρίστε και μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με άλλους. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να ζητήσει βοήθεια:** Είναι σημαντικό να γνωρίζετε το υγειονομικό προσωπικό, αλλά και όλοι γενικά οι εργαζόμενοι, ότι τα αρνητικά συναισθήματα δεν είναι μια απειλή, αλλά μια φυσιολογική αντίδραση άμυνας όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με συνθήκες υψηλού κινδύνου. Η επαγγελματική επάρκεια και η δύναμη είναι συμβατές με το να αισθανόμαστε άγχος, φόβο, σύγχυση, ενοχές, ανικανότητα, συναισθηματική αστάθεια και απώλεια ελέγχου. Προσέξτε οποιοδήποτε σύμπτωμα κατάθλιψης ή/και άγχους (παρατεταμένη θλίψη, διαταραχές ύπνου, δυσάρεστες σκέψεις που εισβάλλουν συνεχώς στο νου, απελπισία, ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης, υπερβολική ανησυχία κτλ.) και μοιραστείτε το με άτομα που σας εμπνέουν εμπιστοσύνη και ασφάλεια. Το να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας, μας βοηθάει να τα κατανοήσουμε και ελέγξουμε με πιο εύκολο τρόπο.
10. **Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι αυτό που είναι πιθανό, δεν είναι σίγουρο ότι θα πραγματοποιηθεί:** Το υγειονομικό προσωπικό εκτίθεται συνεχώς σε εικόνες ασθενών που υποφέρουν από τον Covid-19, τις δύσκολες συνθήκες στις οποίες νοσηλεύονται (π.χ. αδυναμία επικοινωνίας με αγαπημένα πρόσωπα) και το θάνατο. Είναι σημαντικό να διατηρήσετε την αισιοδοξία και την ελπίδα σας και να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας ότι ένα μεγάλο μέρος των ασθενών που πάσχουν από κορωνοϊό έχει ήπια συμπτώματα.

Αναγνωρίστε πόσο σημαντικό είναι αυτό που κάνετε. Όλοι οι υγειονομικοί υπάλληλοι, διοικητικό και βοηθητικό προσωπικό επιτελούν ένα πολύ σημαντικό έργο για την προστασία της δημόσιας υγείας και της ζωής του πληθυσμού.
