



ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΩΝ

Το έντονο στρες, η αβεβαιότητα και η συχνά δύσκολη ιατρική φύση των παγκόσμιων επιδημιών μολυσματικών νόσων, όπως είναι ο κορωνοϊός (COVID-19), απαιτούν να δίδεται ιδιαίτερη προσοχή στις ανάγκες των επαγγελματιών υγείας. Η προσωπική φροντίδα και η ενθάρρυνση των άλλων να φροντίσουν τον εαυτό τους βοηθούν στη διατήρηση της ικανότητας του προσωπικού να παρέχει περίθαλψη σε εκείνους που την έχουν ανάγκη.

Προκλήσεις που αντιμετωπίζει το υγειονομικό προσωπικό κατά την επιδημία μολυσματικών νόσων:

- **Ραγδαία αύξηση των αναγκών περίθαλψης.** Πολλοί περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν ιατροφαρμακευτική φροντίδα, ενώ παράλληλα αυξημένο ποσοστό του υγειονομικού προσωπικού νοσεί ή φροντίζει μέλη της οικογένειάς.
- **Συνεχής κίνδυνος μόλυνσης.** Αυξημένος κίνδυνος μόλυνσης από την απειλητική νόσο

Φροντίζοντας τον εαυτό σας και ενθαρρύνοντας άλλους να φροντίσουν τον δικό τους διατηρεί τη δυνατότητα να δοθεί φροντίδα σε εκείνους που την έχουν ανάγκη

και μετάδοσής της στην οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους.

- **Προκλήσεις σχετικές με τον ιατρικό εξοπλισμό.** Ο εξοπλισμός ενδέχεται να είναι δύσχρηστος, να περιορίζει τη κινητικότητα και την επικοινωνία και τα οφέλη του

να είναι αμφίβολα. Προκύπτουν ελλείψεις ως αποτέλεσμα των αυξημένων αναγκών αλλά και της καταχρηστικής χρήσης του ιατρικού εξοπλισμού.

- **Παροχή υποστήριξης σε συνδυασμό με την ιατροφαρμακευτική φροντίδα.** Η αυξανόμενη ψυχική δυσφορία των ασθενών μπορεί να αποδειχτεί ιδιαίτερος δύσκολη στη διαχείριση από τους επαγγελματίες υγείας.
- **Ψυχολογικό στρες σε περιβάλλοντα επιδημίας.** Η παροχή βοήθειας σε όσους την έχουν ανάγκη μπορεί να προσφέρει ικανοποίηση αλλά ενέχει δυσκολίες, καθώς ενδέχεται οι εργαζόμενοι να βιώσουν φόβο, θλίψη, απελπισία, ενοχές, αϋπνία και εξάντληση.

Στρατηγικές διατήρησης της ψυχικής και σωματικής ευεξίας του υγειονομικού προσωπικού:

- **Καλύψτε τις βασικές σας ανάγκες.** Βεβαιωθείτε ότι τρέφεστε επαρκώς, πίνετε νερό και κοιμάστε κανονικά. Η βιολογική αποστέρηση μπορεί να σας θέσει σε κίνδυνο και να διακυβευτεί η ικανότητά σας να περιθάλψετε τους ασθενείς.
- **Κάντε διαλείμματα.** Χαρίστε στον εαυτό σας λίγη ξεκούραση από τη φροντίδα των ασθενών. Όποτε είναι εφικτό, επιτρέψτε στον εαυτό σας να ασχοληθεί με κάτι άσχετο με τη δουλειά που το βρίσκετε καθησυχαστικό, διασκεδαστικό ή χαλαρωτικό. Μια βόλτα, η ακρόαση μουσικής, η ανάγνωση ενός βιβλίου ή η επικοινωνία με έναν φίλο μπορεί βοηθήσουν. Κάποιοι άνθρωποι ίσως νιώθουν ενοχές, εάν δεν εργάζονται συνεχώς ή εάν περνάνε καλά, ενώ άλλοι υποφέρουν. Αναγνωρίστε, ότι η επαρκής ξεκούραση σας βοηθά να παρέχετε την σωστή φροντίδα στους ασθενείς μετά το διάλειμμά σας.
- **Συνδεθείτε με συναδέλφους.** Συζητήστε με τους συναδέλφους σας και αντλήστε υποστήριξη ο ένας από τον άλλο. Η έξαρση κάποιας μολυσματικής νόσου μπορεί να απομονώσει τα άτομα που νιώθουν φόβο και άγχος. Μοιραστείτε την εμπειρία σας και ακούστε τις εμπειρίες των άλλων.
- **Επικοινωνήστε εποικοδομητικά.** Επικοινωνήστε με τους συναδέλφους σας ουσιαστικά και σε έναν αισιόδοξο τόνο. Εντοπίστε τα λάθη και τις ανεπάρκειες που υπάρχουν με έναν εποικοδομητικό τρόπο και διορθώστε τα. Κάντε φιλοφρονήσεις ο ένας στον άλλο- οι φιλοφρονήσεις μπορούν να σας δώσουν ισχυρό κίνητρο και να απαλύνουν το στρες. Μοιραστείτε τους προβληματισμούς σας και προτείνετε λύσεις. Η επίλυση προβλημάτων αποτελεί μια επαγγελματική δεξιότητα που συχνά παρέχει ένα αίσθημα καταξίωσης, ακόμη και όταν αφορά επουσιώδη προβλήματα.
- **Επικοινωνήστε με την οικογένειά σας.** Εάν είναι εφικτό, επικοινωνήστε με τους αγαπημένους σας. Αποτελούν μια άγκυρα υποστήριξης εκτός του συστήματος υγειονομικής περίθαλψης. Το να μοιράζεστε τις εμπειρίες σας και να μένετε σε επαφή μαζί τους μπορεί να τους δώσει τα εφόδια, ώστε να σας υποστηρίξουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.
- **Σεβαστείτε τις ατομικές διαφορές.** Κάποιοι άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να συζητήσουν, ενώ άλλοι προτιμούν να μείνουν μόνοι. Αναγνωρίστε και σεβαστείτε τις διαφορές που υπάρχουν στον εαυτό σας, τους ασθενείς και τους συναδέλφους σας.
- **Μείνετε ενημερωμένοι.** Βασιστείτε σε αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης. Συμμετέχετε σε επαγγελματικές συναντήσεις, ώστε να μείνετε ενημερωμένοι σχετικά με τη παρούσα κατάσταση, τα σχέδια αντιμετώπισής της και τα γεγονότα.
- **Περιορίστε την έκθεσή σας στα μέσα μαζικής ενημέρωσης.** Οι γλαφυρές απεικονίσεις και τα ανησυχητικά μηνύματα αυξάνουν τα επίπεδα του στρες και ενδέχεται να ελαττώσουν την αποτελεσματικότητα στην εργασία σας και την γενικότερη ευεξία σας.
- **Ελέγχετε τακτικά τον εαυτό σας.** Παρακολουθείτε τον εαυτό σας ανά διαστήματα ως προς την εμφάνιση συμπτωμάτων κατάθλιψης ή στρες, όπως: παρατεταμένη θλίψη, δυσκολία στον ύπνο, επιμένουσες μνημονικές ανακλήσεις, απελπισία. Μιλήστε σε κάποιον συνάδελφο, προϊστάμενο ή επαγγελματία ψυχικής υγείας, εφόσον κρίνετε πως το χρειάζεστε.



17 Μαρ 2020: ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΕΥΕΞΙΑΣ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΜΟΛΥΣΜΑΤΙΚΩΝ ΝΟΣΩΝ

- **Τιμήστε την προσφορά σας.** Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ότι, παρά τα εμπόδια και τις απογοητεύσεις, υπηρετείτε έναν ευγενή σκοπό-φροντίζετε όσους έχουν περισσότερη ανάγκη. Αναγνωρίστε τους συναδέλφους σας –επίσημα ή ανεπίσημα- για τις υπηρεσίες που προσφέρουν.

Υπεύθυνος μετάφρασης

Κων/νος Ν Φουντουλάκης

Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Πρόεδρος Τομέα Ψυχικής Υγείας ΕΕΙ ΠΣ

Συνεργάστηκαν (με αλφαβητική σειρά):

Γκούση Όλγα

Γούσιου Δήμητρα

Ζαρρή Δέσποινα

Κατσάρα Αικατερίνη Ραφαέλα

Κυριαζάκου Γεωργία

Κυριλλίδου Δέσποινα

Λεοντάρη Βιργινία

Μπλέκας Απόστολος

Παδουβά-Μαρκουλάκη Μαρίνα

Σαχαρίδη Παναγιώτα

Σιμιτσή Αικατερίνη

Τοπαλίδου Αικατερίνη

Τουλγερίδου Ευανθία

Τριανταφύλλου Θεόδωρος

Τσαγκαλίδου Ελένη

Τσαουσίδου Σοφία

Τσιναρίδης Γεράσιμος

Τώνια Αικατερίνη

Φλώρου Αγγελική

Φραγκίδης Βασίλειος

Χέλμη Μαρία-Ελένη