



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ COVID-19

Το κείμενο επιμελήθηκαν οι: **Μίνα Μαρούγκα, Δώρα Σκαλή, Κωνσταντίνος Κοντοάγγελος, Μαρίνα Οικονόμου**

Γιατροί όλων των ειδικοτήτων, νοσηλευτικό ή/και διοικητικό προσωπικό, επαγγελματίες υγείας και επαγγελματίες ψυχικής υγείας: σας αποκαλούμε «μικρούς Θεούς». Σας χειροκροτούμε και σας θαυμάζουμε. Στηριζόμαστε σε εσάς. Ίσως για αυτό, μέσα στις κατακλυσμιαίες συνθήκες που αντιμετωπίζουμε, τείνουμε να παραβλέπουμε ότι έχετε δικαίωμα να είστε τόσο θνητοί, όσο ο καθένας από εμάς.

Οι γιατροί και όλοι, όσοι παρέχουν υπηρεσίες υγείας και δίνουν αυτή την ώρα τη μάχη στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισης της πανδημίας, δεν είναι άτρωτοι στο ψυχικό τραύμα.

Μάλιστα, είναι απολύτως φυσιολογικό, αν όχι αναμενόμενο, να βιώνουν αισθήματα ματαίωσης, κόπωσης, παράπικτου, θυμού, και εξάντλησης. Όμως, δίπλα σε αυτά, είναι επίσης εύλογο να νοιώθουν τον ίδιο ή και περισσότερο φόβο με αυτόν που νοιώθουμε όλοι μας, σε σχέση με τη μεταδοτικότητα της πανδημίας.

Οι επαγγελματίες υγείας, που βρίσκονται στο μέτωπο αντιμετώπισης και περιορισμού του Covid-19, αντιμετωπίζουν, στην πραγματικότητα, πολύ μεγαλύτερη πιθανότητα εκδήλωσης συμπτωμάτων αυξημένου άγχους και ψυχικού τραύματος από οποιονδήποτε άλλο.

Κάποιες από τις κύριες πηγές άγχους, κοινές για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγείας σε συνθήκες πανδημίας, μπορεί να είναι: ο κίνδυνος προσωπικής βλάβης, η έκθεση σε εικόνες ασθενών που υποφέρουν από τον Covid-19, οι αυξημένες εργατοώρες, η λήψη καθοριστικών αποφάσεων, που αφορούν τη ζωή ή το θάνατο κάποιου αλλά και η φυσική απόσταση από τους οικείους τους.

Ο περιορισμός και η διαχείριση του στρες του συγκεκριμένου πληθυσμού είναι ζωτικής σημασίας, ώστε κάθε εργαζόμενος να παραμείνει ασφαλής και σε θέση να προσφέρει στη δεδομένη στιγμή. Για να μπορέσει ο γιατρός και ο νοσηλευτής να φροντίσει άλλους, είναι σημαντικό να νοιώθει ο ίδιος καλά και να σκέφτεται καθαρά.

Σε αυτή τη λογική, δημιουργήθηκε ο παρακάτω σύντομος οδηγός για όσους επαγγελματίες υγείας αισθάνονται ευάλωτοι, με στόχο την αναγνώριση και την αντιμετώπιση δύσκολων συναισθημάτων και ηθικών διλημάτων.

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ

Εργασιακή Εξουθένωση και Δευτερεύον Τραυματικό Stress

Οι φροντιστές σε περιόδους κρίσεων αντιμετωπίζουν αυξημένα επίπεδα άγχους, που, αν κορυφωθεί, μπορεί να οδηγήσει σε μια από τις δυο αυτές συνθήκες:

- A. **Εργασιακή εξουθένωση (burnout syndrome):** Ο πιο ευρέως αναφερόμενος ορισμός είναι αυτός της ψυχολόγου Christine Maslach (1982), βάσει του οποίου ως επαγγελματική εξουθένωση ορίζεται «η απώλεια ενδιαφέροντος για τους ανθρώπους με τους οποίους κάποιος εργάζεται, συμπεριλαμβανομένης της σωματικής εξάντλησης και χαρακτηρίζεται από συναισθηματική εξάντληση, όπου ο επαγγελματίας δεν έχει πλέον καθόλου θετικά αισθήματα συμπάθειας ή σεβασμού για τους πελάτες ή ασθενείς». Αποτελείται από τρεις βασικές συνιστώσες:
1. Η συναισθηματική εξάντληση: Χαρακτηρίζεται από έλλειψη ενέργειας και κυριαρχεί η αίσθηση ότι έχουν εξαντληθεί οι συναισθηματικές εφεδρείες του εργαζομένου και ότι δεν υπάρχουν πηγές ανανέωσης.
 2. Η αποπροσωποποίηση: Ο εργαζόμενος μεταχειρίζεται τους ασθενείς περισσότερο ως αντικείμενα παρά ως ανθρώπινα όντα. Σχετίζεται με την εμπειρία της συναισθηματικής εξάντλησης
 3. Τα μειωμένα προσωπικά επιτεύγματα: Η τάση του επαγγελματία να εκτιμά με αρνητικό τρόπο τον εαυτό του, ειδικά σε σχέση με την εργασία του με τους ασθενείς Έτσι, καθώς μειώνεται η αυτοεκτίμηση, αρχίζει βαθμιαία η κατάθλιψη.
- B. **Δευτερεύον Τραυματικό Στρες (secondary traumatic stress):** Αντιδράσεις και συμπτώματα άγχους, που προκύπτουν περισσότερο από την έκθεση στην τραυματική εμπειρία κάποιου άλλου, παρά από την απευθείας έκθεση του ίδιου του ατόμου στο στρεσογόνο γεγονός.

Προειδοποιητικά σημάδια εργασιακής εξουθένωσης:

- Απώλεια ευχαρίστησης, ενεργητικότητας και κινήτρου
- Λύπη ή καταθλιπτική αντίδραση
- Ευερεθιστότητα
- Ανυπομονησία
- Διαμαρτυρίες συνεχείς για τις συνθήκες εργασίας
- Απάθεια, αδιαφορία ή έλλειψη συναισθημάτων
- Παραμέληση προσωπικής υγιεινής

- Απομόνωση ή αποσύνδεση από τους άλλους
- Κούραση, εξουθένωση ή μόνιμη υπερένταση
- Αίσθημα «παγίδευσης»
- Αίσθημα ότι είναι αποτυχημένος, ότι δε μπορεί να κάνει τίποτα να βοηθήσει, ότι δεν κάνει καλά τη δουλειά του
- Επιθυμία για αλκοόλ ή ουσίες, ώστε να διαχειριστεί την κατάσταση

Σημάδια δευτερογενούς τραυματικού στρες:

- Υπερβολική ανησυχία ή φόβος ότι συμβαίνει κάτι πολύ κακό, μόνιμο συναίσθημα «επιφυλακής». Υπερβολική αντίδραση αιφνιδιασμού
- Σωματικά συμπτώματα stress (για παράδειγμα, ταχυκαρδία, κρίσεις πανικού, μειωμένη συγκέντρωση, αίσθημα κόπωσης, κ.λπ.)
- Εφιάλτες ή επαναλαμβανόμενες σκέψεις σχετικά με την τραυματική συνθήκη
- Το συναίσθημα ότι το τραύμα του άλλου είναι δικό σου (οικειοποίηση)
- Υπερεργήγηση, Υποδιέγερση
- Νευρικότητα, Φόβος, Θυμός/οργή, Κρίσεις πανικού
- Δυσκολία στον ύπνο
- Αποφυγή
- Κοινωνική απομόνωση

Το να είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τα πρώτα σημάδια έντονου stress και να τα αναχαιτίσετε θα σας βοηθήσει να παραμείνετε ασφαλείς και θα σας επιτρέψει να συνεχίζετε να συνδράμετε όσους το έχουν ανάγκη.

Αναγνωρίστε τα σημάδια στον εαυτό σας ή σε άλλους συναδέλφους σας και βεβαιωθείτε ότι όσοι χρειάζονται ένα διάλειμμα ή κάποια βοήθεια, είναι σε θέση να επικοινωνήσουν τις ανάγκες τους.

Εάν βρίσκεστε στην πρώτη γραμμή της φροντίδας ασθενών ή άλλων πολιτών ευάλωτων στον Covid-19:

- Απενοχοποιήστε τα δύσκολα συναισθήματά σας. Έχετε κάθε λόγο να αισθάνεστε έτσι στις τρέχουσες συνθήκες
- Μιλήστε για αυτό. Επικοινωνήστε το βίωμά σας στους συναδέλφους, στους προϊσταμένους, στους οικείους σας. Σε όποιον νιώθετε πρόθυμο και ικανό να σας ακούσει και να σας ηρεμήσει.
- Αναζητείστε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

Τεχνικές διαχείρισης

Τεχνικές διαχείρισης, όπως είναι τα «διαλείμματα» και η εφαρμογή της τεχνικής «του συναδελφικού ζεύγους υποστήριξης» μπορούν να αποτρέψουν ή να μειώσουν την εργασιακή εξουθένωση και το δευτερεύον τραυματικό στρες.

Αυτοφροντίδα

- Προσπαθήστε να διατηρήσετε υγιεινή διατροφή, ενυδάτωση, ελαφρά άσκηση και επαρκή ύπνο, κατά το δυνατό. Αποφεύγετε ή περιορίστε την καφεΐνη και την κατανάλωση αλκοόλ.
- Ελέγχετε τον εαυτό σας για αντιδράσεις άγχους.
- Κάντε σύντομα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της βάρδιας. Εφαρμόστε ολιγόλεπτες ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης.
- Κρατείστε ημερολόγιο συναισθημάτων.
- Θυμηθείτε ότι είναι θεμιτό να θέτετε όρια, αν αισθάνεστε ότι μια κατάσταση σας υπερβαίνει.
- Εργαστείτε σε ομάδες και περιορίστε, όσο είναι εφικτό, τον όγκο της δουλειάς κατά μόνας. Όλοι είστε μια ομάδα, το μοίρασμα σας βοηθάει.
- Μιλήστε στους επόπτες, τους προϊσταμένους και τα μέλη της ομάδας σας σχετικά με τα συναισθήματα, τα προβλήματα και τις εμπειρίες που αντιμετωπίζετε.
- Ελέγχετε, όποτε έχετε ανάγκη, ότι οι αγαπημένοι σας είναι καλά. Μιλήστε στην οικογένεια και τους φίλους σας. Αυτό θα σας ανακουφίσει.

Λάβετε υποστήριξη από τα μέλη της ομάδας σας: Δημιουργείστε ένα «συναδελφικό ζεύγος υποστήριξης»

Σε αυτές τις δύσκολες συνθήκες, λειτουργείστε ως ομάδα: Δύο συνάδελφοι/φροντιστές, μια υποομάδα, ένα «ζεύγος υποστήριξης». Η λογική είναι ότι ο ένας παρακολουθεί την ασφάλεια του άλλου, τον φόρτο εργασίας και τον βαθμό stress.

- Γνωριστείτε μεταξύ σας. Χαλαρώστε την ένταση και το εργασιακό stress, μιλώντας για πιο προσωπικά θέματα. Μιλήστε για το επαγγελματικό σας υπόβαθρο, τα ενδιαφέροντα, την οικογένειά σας, τα όνειρά σας για μετά την κρίση που αντιμετωπίζετε ως άνθρωποι και ως επαγγελματίες.
- Προσδιορίστε ο ένας τα δυνατά και αδύναμα σημεία του άλλου. Πού μπορείτε να υπερτερείτε και πού έχετε ανάγκη.
- Έχετε το νου σας ο ένας στον άλλο. Για τον κοινό σκοπό.

- Κανονίστε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές εντός της ημέρας για να συναντιέστε ο ένας με τον άλλο, έστω και για λίγα λεπτά. Ακούστε προσεκτικά και μοιραστείτε συναισθήματα και εμπειρίες. Μοιραστείτε τις δύσκολες συνθήκες και αναγνωρίστε τα «επιτεύγματα» της μέρας, ακόμα κι αυτά που σας φαίνονται μικρά.
- Γελάστε. Αστειευτείτε.
- Προσφερθείτε να βοηθήσετε με βασικές ανάγκες (π.χ. την ασφαλή μεταφορά του συναδέλφου σας από τη δουλειά στο σπίτι ή/και αντίστροφα, πάντα με προστασία).
- Ενθαρρύνετε ο ένας τον άλλο να κάνει διαλείμματα, και μοιραστείτε τεχνικές χαλάρωσης που σας βοηθούν.
- Έχετε το νου σας στον συνάδελφό σας: Επικοινωνήστε, αν χρειαστεί, τις βασικές ανάγκες και τα όριά του στους προϊσταμένους σας. Σιγουρευτείτε ότι νοιώθει άνετα και ασφαλής να μιλήσει για αυτό στους ανωτέρους του.

Αναζητείστε κι εσείς βοήθεια. Σε αυτή τη μάχη χρειαζόμαστε πολεμιστές. Σας χρειαζόμαστε όλοι.

Με πληροφορίες που προσαρμόστηκαν από
<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>