

Jak zadbać o swoje dobre samopoczucie emocjonalne: Wskazówki dla pracowników służby zdrowia podczas epidemii COVID-19

Pandemia COVID-19 stanowi obciążenie w naszym codziennym życiu. Nowojorczyki starają się dbać o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, jednocześnie radząc sobie ze stratą członków społeczności i niezmienną się rzeczywistością wymagającą od nas zachowania fizycznego dystansu. Dodatkowo, ostatnie incydenty obciążeń ekonomicznych, brutalności policji i podwyższenia poziomu świadomości na temat nierówności rasowych tylko utrudniają ten niezwykle trudny czas. Pracownicy służby zdrowia, w tym świadczeniodawcy kliniczni, administratorzy i personel obsługi technicznej, borykają się z wyjątkowo stresującymi sytuacjami i wyzwaniem. Wspieranie fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia pracowników służby zdrowia ma kluczowe znaczenie dla spowolnienia rozprzestrzeniania się wirusa i ochrony naszych społeczności. Wiedza o tym, jak szczególnie stres wpływa na pracowników służby zdrowia, może im pomóc poradzić sobie w tych trudnych czasach.

Stres związany z COVID-19 w placówkach opieki zdrowotnej

- **Zmieniające się na bieżąco informacje:** Jest to nowy wirus, po raz pierwszy wykryty u ludzi. Pracownicy służby zdrowia muszą dostosować się do szybko zmieniających się aktualizacji w zakresie wytycznych klinicznych.
- **Niedobory kadrowe:** W związku z zachorowaniami pracowników służby zdrowia lub korzystaniem przez nich ze zwolnień/urlopow na opiekę nad dziećmi lub chorymi członkami rodzin, problemy kadrowe są jeszcze bardziej nasilone.

Stres związany z COVID-19 wśród pracowników opieki zdrowotnej

- **Ryzyko zakażenia:** Wszyscy pracownicy służby zdrowia, w tym pracownicy zapewniający opiekę domową oraz osoby przebywające w środowiskach lokalnych, są narażeni na podwyższone ryzyko zakażenia. Pracownicy mogą być zmuszeni do rozważenia zagrożeń dla zdrowia, w tym zapewnienia bezpieczeństwa swoim rodzinom, wobec możliwości utraty dochodów.
- **Obciążenie pracą:** Wielu pracowników służby zdrowia pracuje na dodatkowych lub dłuższych zmianach, wykonując obowiązki wykraczające poza ich zwykłą rolę, doświadczając większego obciążenia pracą. Pracownicy służby zdrowia mają również inne obowiązki poza miejscem pracy, których mogło im przybyć podczas pandemii.
- **Liczba pacjentów:** Stres związany z ewentualną koniecznością podejmowania trudnych decyzji dotyczących czasu i zasobów może być przytłaczający.
- **Stres fizyczny:** Pracownicy służby zdrowia mogą odczuwać ból fizyczny związany z dłuższymi zmianami, noszeniem sprzętu ochronnego oraz zmieniającymi się procedurami i protokołami.

- **Liczba ofiar śmiertelnych:** Opieka nad krytycznie chorymi pacjentami i bycie świadkiem zgonów jest trudne. Pracownicy służby zdrowia mogą odczuwać i wyrażać gniew, bezradność lub stracić panowanie.
- **Nowe otoczenie:** Świadczeniodawcy w służbie zdrowia mogą pracować w nowych środowiskach i dojeżdżać do pracy nowymi trasami lub różnymi metodami transportu publicznego; niektórzy z nich zgłosili się do pracy w nowych miejscach lub zawiesili swoje emerytury. Dla wielu osób samo nowe środowisko może być przyczyną dodatkowego stresu.
- **Stres związany z finansami:** Utrata dochodu przez jednego lub więcej członków gospodarstwa domowego może utrudnić pracownikom służby zdrowia korzystanie ze zwolnień lekarskich przez nich samych bowiem są oni wówczas zmuszeni do utrzymywania swoich gospodarstw domowych.

Sposoby radzenia sobie ze stresem

Spodziewane są reakcje emocjonalne na stresujące sytuacje, takie jak ta dotycząca pojawiających się kryzysów zdrowotnych. Nie wolno zapomnieć, że aby móc dbać o innych trzeba najpierw zadbać o siebie. Mimo że nad wieloma sprawami nie da się zapanować, trzeba skupić się na rzeczach, które jesteśmy w stanie kontrolować, po to aby lepiej radzić sobie ze stresem i lękiem oraz wypracowywać w sobie odporność.

- **Akceptuj swoje uczucia.** Trzeba uznać swój smutek, złość, frustrację i wyczerpanie. To naturalne, że uczucia te są czasami przytłaczające. Warto najpierw rozpoznać swoje obecne uczucia, a następnie zaakceptować je.
- **Samomonitorowanie swojego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego.** Warto zwracać uwagę na zmiany, które mogą wskazywać na chorobę fizyczną bądź zwiększony niepokój lub depresję. Można skorzystać z darmowych usług online lub za pośrednictwem aplikacji, które pomagają w uważności i wsparciu zdrowia psychicznego. NYC Well oferuje szereg aplikacji pozwalających dbać o dobre samopoczucie i zapewniających wsparcie emocjonalne, które mogą pomóc poradzić sobie w obecnej sytuacji. Zachęcamy do skorzystania z „App Library” (Biblioteka aplikacji) na stronie nyc.gov/nycwell, gdzie dostępne są narzędzia online, które mogą pomóc w dbaniu o zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne. Warto zapytać swojego pracodawcę o usługi wsparcia dostępne dla personelu.
- **W miarę możliwości należy robić sobie przerwy.** Trzeba pozwolić sobie na zatrzymanie i ponowne skupienie się na tym, gdzie jesteśmy, jak się czujemy i co musimy dalej zrobić, nawet jeśli potrwa to tylko minutę lub dwie. W chwili poczucia przytłoczenia, głębokie oddychanie i inne ćwiczenia uważności mogą pomóc uspokoić lęk i pozwolić ponownie skoncentrować się na tym, co ważne.¹

¹**Oddychanie:** Oddychaj powoli i głęboko. Wdychaj przez nos i wydychaj przez usta. Zauważ, jak brzuch rozszerza się na wdechu i zwęża na wydechu. Powtórz.

Uważność: Praktykuj bycie świadomym i obecnym. Ugruntuj się w teraźniejszości, zwracając uwagę na swoje obecne otoczenie. Poświęć czas na zwrócenie uwagi na pięć rzeczy, które widzisz, cztery rzeczy, które czujesz dotykiem, trzy rzeczy, które słyszysz, dwie rzeczy, które wyczuwasz węchem i jedną rzecz, którą możesz wyczuć zmysłem smaku.

- **Zrób sobie przerwę od wiadomości.** Zarezerwuj czas na czynności, które są zabawne i relaksujące poza pracą oraz wiadomościami związanymi z COVID-19.
- **Pamiętaj o regularnych posiłkach i śnie.** W stresujących sytuacjach często zapominamy o naszych najbardziej podstawowych potrzebach. Warto znaleźć czas na odpowiedni odpoczynek, zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną.

Pozostań w kontakcie z innymi

Ważne jest, aby pozostawać w kontakcie z bliskimi i naszymi sieciami wsparcia.

- **Sprawdź, co słyhać u rodziny, przyjaciół i bliskich.** Możesz kontaktować się za pomocą maili, wiadomości tekstowych, czatu wideo, telefonu lub mediów społecznościowych. Krótka rozmowa może przypomnieć, że ludzie są wdzięczni za Twoją ciężką pracę i zaangażowanie.
- **Sprawdź, co słyhać u kolegów podczas pracy.** Porozmawiaj z przełożonymi i współpracownikami, pamiętaj, że każdy przeżywa stresujące chwile i wspierajcie się nawzajem.
- **Określ i korzystaj z sieci wsparcia.** Dowiedz się, do kogo się zwrócić, gdy czujesz się smutny(-a) lub zły(-a), albo potrzebujesz przerwy. Zidentyfikuj działania, które pomogą Ci poradzić sobie z konkretnymi uczuciami i podziel się nimi z osobami przy których jesteś w stanie wyrażać się swobodnie po to, aby Twoja sieć wsparcia była gotowa do reakcji w razie potrzeby.

Twórz wspierające środowisko pracy

Obecnie opracowywanych jest wiele standardowych zasad i procedur dotyczących reagowania na epidemię COVID-19. Może to prowadzić do zamieszania i zwiększonego stresu. Kierownictwo powinno zapewnić dodatkowe wsparcie, aby ograniczać takie uczucia.

- **Komunikuj się jasno i często ze swoim personelem.** Przyznaj, że wiele rzeczy ciągle się zmienia, jednak w miarę zmieniającej się sytuacji przekazuj spójne i jasne komunikaty. Wspieraj poczucie spokoju i bezpieczeństwa, jednocześnie uznając trudne okoliczności.
- **Uznaj obawy personelu.** Zadbaj o to, aby pracownicy czuli się wysłuchani i zajmij się wyrażanymi przez nich obawami. Wyjaśnij dokładnie, jaki jest stan środków ochronnych, w tym środków ochrony indywidualnej, protokoły dla pacjentów i przydział zasobów. Możesz nie być w stanie udzielić odpowiedzi na wszystkie pytania, jednak nadal je wysłuchać.
- **Przyznaj, że istnieje i podejmij działania w celu zwalczania dysproporcji w zakresie zdrowia wśród czarnoskórych i latynoskich nowojorków:** Przyznaj, że liczba zakażeń COVID-19 i związanych z nimi zgonów była wyższa wśród czarnoskórych i latynoskich nowojorków wśród twojego personelu. Podjmij kroki w celu zwalczania tych dysproporcji poprzez wysłuchanie kwestii podnoszonych przez czarnoskórych i latynoskich członków personelu.
- **Przyznaj, że miały miejsce traumatyczne przypadki przemocy policyjnej i protesty domagające się sprawiedliwości i podejmij w tej sytuacji odpowiednie kroki:** Należy szczególnie uświadomić sobie, że miały miejsce szczególnie traumatycznych incydenty brutalności policji i protestów w obliczu historycznych i obecnych traum, których

doświadczają czarnoskórzy, rdzenni i ludzie o innym kolorze skóry. Ważne jest również uznanie emocjonalnej troski personelu w kwestiach związanych z protestami przeciwko brutalności policji, niesprawiedliwości rasowej i nierówności, a także obaw o bezpieczeństwo własne i bliskich. Daj pracownikom czas wolny aby mieli czas na refleksję i zajęcie się sobą.

- **Zapewnij możliwości szkolenia i radzenia sobie ze stresem.** Włącz narzędzia radzenia sobie ze stresem do standardowych protokołów. Zapewnij personelowi możliwość wyrzucenia z siebie emocji i zasoby pozwalające uzyskać wsparcie psychiczne, w tym możliwości anonimowego skorzystania z pomocy. Zachęć personel do korzystania z zasobów jako regularnej praktyki samoopieki.

Dodatkowe wsparcie i informacje

- Dodatkowe informacje na temat stresu i lęku, w tym wskazówki, jak radzić sobie i pozostawać w kontakcie z innymi oraz informacje o odczuwaniu smutku i straty dostępne są na stronie nyc.gov/health/coronavirus.
- NYC Department of Youth and Community Development (Nowojorski Departament ds. Młodzieży i Rozwoju Społeczności NYC) oferuje materiały dla wszystkich grup wiekowych na temat tego, jak rozmawiać o rasizmie. Wejdź na stronę nyc.gov i wyszukaj „[talking about racism](#)” (rozmawianie o rasizmie).
- Wejdź na stronę RaceForward.org i przeczytaj ich [wezwanie do działania](#) na rzecz sprawiedliwego planowania awaryjnego, aby zająć się wpływem na ludzi i społeczności kolorowe.
- NYC Well oferuje ([aplikacje](#)) pozwalające dbać o dobre samopoczucie i zapewniające wsparcie emocjonalne, które mogą pomóc poradzić sobie w obecnej sytuacji. Wiele z tych zasobów oferuje bezpłatne usługi dla pracowników służby zdrowia. W razie odczuwania przytłaczających objawów stresu można skontaktować się z NYC Well, aby porozmawiać z wyszkolonym doradcą; usługa jest dostępna 24 godziny na dobę siedem dni w tygodniu (24 godziny na dobę), w ponad 200 językach. Zadzwoń pod numer 888-692-9355 lub wejdź na czat online na stronie nyc.gov/nycwell.
- Infolinia wsparcia emocjonalnego COVID-19 w stanie Nowy Jork jest obsługiwana przez specjalnie przeszkolonych specjalistów wolontariuszy. Chętnie wysłuchają, zapewnią wsparcie i odpowiednio skierują po pomoc; usługa dostępna jest od 8 rano do 10 wieczorem, siedem dni w tygodniu pod numerem 844-863-9314.
- Linia ds. Pomocy Pracownikom (Worker Protection Hotline) dostępna jest dla osób dzwoniących z pytaniami dotyczącymi ponownego otwarcia, bezpieczeństwa i higieny pracy, lub w celu zgłoszenia pracodawcy nieprzestrzegającego wymagań dotyczących ponownego otwarcia. Zadzwoń pod numer **311** lub 212-436-0381.
- Osoby mieszkające poza granicami NYC mogą skorzystać z pomocy całodobowej, dostępnej 7 dni w tygodniu, ogólnokrajowej infolinii pomocy w sytuacjach kryzysowych (Disaster Distress Helpline), ze wsparciem emocjonalnym i doradztwem w sytuacjach kryzysowych dla każdego, kto doświadcza cierpienia lub innych problemów ze zdrowiem psychicznym w związku z pandemią COVID-19. Na telefony pod numer (800-985-5990) i SMSy (należy wysłać SMS o treści „TalkWithUs” pod numer 66746) odpowiadają

przeszkoleni doradcy, którzy wysłuchają obaw rozmówcy, zbadają możliwości radzenia sobie ze stresem i zapewnią inne dostępne formy wsparcia oraz zaoferują skierowanie do zasobów społecznościowych w celu zapewnienia dalszej opieki i wsparcia.

Wydział Zdrowia miasta Nowy Jork może zmienić zalecenia w miarę rozwoju sytuacji.

7.21.20