



POMOĆ POMAGAČIMA

**PSIHIJATRIJSKO-PSIHOTERAPIJSKA-PSIHOSOCIJALNA POMOĆ ZDRAVSTVENIM RADNICIMA/SARADNICIMA
UKLJUČENIM U LEČENJE OBOLELIH OD COVID 19**

Zdravstveni radnici, saradnici i volonteri koji su uključeni u zbrinjavanje obolelih od COVID 19 su izloženi ekstremnom profesionalnom stresu usled:

-
- Nagle promene organizacije rada – duže smene, kraće vreme odmora, promenljivo vreme rada.
 - Rada sa teškim i umirućim pacijentima.
 - Rada sa infektivnim pacijentima i straha od infekcije.
 - Porasta obolelih od COVID 19.
 - Izolacije od porodice i drugih sistema podrške.
 - Doživljaja odgovornosti i pritiska.
-

**Stres je normalna reakcija na neuobičajenu situaciju. Kao takva, deo je našeg života i omogućava nam da se prilagodimo mnoštvu, kako negativnih tako i pozitivnih događaja koje proživljavamo.*

POTENCIJALNI SIMPTOMI KOJI MOGU BITI POVEZANI SA STRESOM

- Strah, briga i nesigurnost
- Napetost, razdražljivost
- Anksiozne smetnje (strepnja)
- Smetnje spavanja i koncentracije
- Nemogućnost opuštanja
- Sindrom sagorevanja
- Sekundarna traumatizacija- zbog umiranja i velikog broja obolelih
- Postraumatski stresni poremećaj
- Manjak energije, fizička iscrpljenost
- Greške u radu
- Interpersonalni sukobi

SMETNJE NISU ZNAK LIČNE SLABOSTI!

SHVATITE IH KAO ZNAKE UPOZORENJA, TRENUTAK DA ZATRAŽITE POMOĆ!

ŠTA MOŽETE DA URADITE?

- ✓ **Prihvatite da je određeni nivo anksioznosti i straha normalan!**

-
- ✓ Na poslu budite skoncentrisani na rad.
 - ✓ Ne razmišljajte o privatnim problemima kada radite.
 - ✓ Kada završite sa poslom, ne razmišljajte više o njemu!
-

-
- ✓ Vodite računa o svojim osnovnim potrebama;
 - hranite se redovno i pijte dovoljno vode,
 - ostavite sebi vremena za odmor kad god je to moguće.
 - ✓ Razgovarajte sa kolegama;
 - razgovor sa nekim ko prolazi kroz isto što i vi, može vam značajno olakšati ovaj period,
 - dajte podršku jedni drugima, učestvujte zajedno u rešavanju potencijalnih problema.
-

ŠTA MOŽETE DA URADITE?

✓ Ostanite informisani;

- koristite pouzdane i zvanične izvore

informacija,

- ograničite vreme izlaganja informacijama o

COVID 19.

✓ Ostanite u kontaktu sa porodicom i

prijateljima;

- distanca/izolacija ne mora da znači prekid

socijalnih kontakata.

✓ Izbegavajte kofein i alkohol!

✓ Koristite tehnike relaksacije.

✓ Ukoliko ste u mogućnosti, koristite fizičku aktivnost u cilju redukcije napetosti i stresa.

✓ Računajte na sopstvenu snagu.

✓ Dozvolite drugima da vam pomognu.

ŠTA MOŽETE DA URADITE?

-
- ✓ Planirajte dnevne aktivnosti .
 - ✓ Isplanirajte aktivnosti koje su obaveza .
 - ✓ Isplanirajte aktivnosti koje su zadovoljstvo.
 - ✓ Bavite se hobijem.
 - ✓ Bavite se aktivnostima koje namaju krajnji rok- možete da ih prekinete i nastavite kada vi to želite (muzika, čitanje,....).
-
- ✓ Ne uzimajte lekove za smirenje na svoju ruku!
 - ✓ Ne koristite alkohol da bi smanjili strah i brigu!
 - ✓ Ne uzimajte psihoaktivne supstance!
 - ✓ Koristite relaksacione tehnike, ili aktivnosti.
-

Klinika za psihijatriju u G. Toponici, KC Niš formirala je ekipe za pružanje psihološke podrške, psihoedukacije i eventualni tretman medicinskog osoblja angažovanog u oblasti dijagnostikovanja, lečenja i nege pacijenata obolelih od težih formi infekcije COVID 19, a koji se leče u KC Niš.

*Očuvanje mentalnog zdravlja,
kako u aktuelnom, tako i u
kasnijem periodu je značajno!*

Koordinatori u COVID bolnicama imaju dnevne rasporede zaduženih lekara po danima kao i njihove kontakte!

Doktori Klinike za psihijatriju su spremni da Vam pruže pomoć!