

## ΔΙΑΤΗΡΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΜΑΣ ΕΥΕΞΙΑ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ COVID-19

Οι ανάγκες του προσωπικού ποικίλλουν ανάλογα με τη φάση στην οποία βρίσκεται η εξέλιξη της πανδημίας. Για κάθε μία από τις φάσεις, χρειάζεται να αναζητήσουμε διαφορετικούς μηχανισμούς υποστήριξης

ΦΑΣΗ	ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ	ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
<b>Φάση πριν</b>  <b>Δεν υπάρχει ασθενής στην Μονάδα</b>	<p>Προληπτικό άγχος για το τι πρόκειται να ακολουθήσει</p> <p>Αδυναμία να σκεφτεί καθαρά, να προγραμματίσει</p> <p>Ένταση στις εργασιακές σχέσεις και στην επικοινωνία</p> <p>Επαγγελματική εξουθένωση</p>	<p>Αύξηση της αίσθησης του ελέγχου - η ομάδα των θεραπειών είναι σε ένα ασφαλές ζευγάρι χεριών.</p> <p>Διασφάλιση και προγραμματισμός.</p> <p>Οι ενημερώσεις επικοινωνίας είναι καθοριστικές (μπορεί να σκέφτεστε μπροστά, σκέφτονται τώρα).</p> <p>Σχέδιο κλιμάκωσης.</p> <p>Υποστήριξη στους υπεύθυνους των Μονάδων που κάνουν σχέδια και χειρίζονται τα άγχη.</p>
<b>Αρχική φάση</b>  <b>Πρώτοι ασθενείς</b>	<p>Δοκιμές πολλές ξεκινώντας, χάσιμο χρόνου, επαναλήψεις, σύγχυση και απογοήτευση</p> <p>Μεγαλύτερη ανησυχία</p>	<p>Χώρος πολέμου –</p> <p>Ο κεντρικός σχεδιασμός επιτρέπει την κεντρική επικοινωνία. Η διαχείριση είναι ορατή και διαθέσιμη.</p> <p>Τακτική επικοινωνία και ανοικτά φόρουμ.</p> <p>Έχετε δρομείς στο χώρο των ΜΕΘ.</p> <p>Ενισχύστε την υποστήριξη από τους συνεργάτες.</p> <p>Είναι εντάξει να πείτε ότι δεν είστε εντάξει</p> <p>Δημιουργήστε κυκλική εργασία για τους εργαζόμενους από λειτουργίες υψηλής πίεσης σε λειτουργίες χαμηλού στρες.</p> <p>Διατηρείστε την επικοινωνία στη διάρκεια της ημέρας.</p> <p>Οι πιο άπειροι εργαζόμενοι να συνεργάζονται με τους συναδέλφους τους που έχουν περισσότερη εμπειρία.</p> <p>Προσφέρετε στο προσωπικό πρώτες βοήθειες ψυχολογικής υποστήριξης Προτείνετε συνεδρίες στο προσωπικό, αν υπάρχει δυνατότητα.</p> <p>Εξασφαλίστε τα βασικά για το προσωπικό : Διαλείμματα, ύπνο, ρεπώ</p> <p>Διαχειριστείτε τους επισκέπτες</p>
<b>Βασική φάση:</b>  <b>Πλήρης κλιμάκωση</b>  <b>Πολλοί ασθενείς</b>	<p>Η μεγαλύτερη περίοδος κινδύνου</p> <p>Φόβος μόλυνσης και επιπτώσεις στις οικογένειες</p> <p>Υπερβολικός φόρτος εργασίας.</p> <p>Υπερδραστηριοποίηση και λειτουργία σε αυτόματο πιλότο</p> <p>Εξάντληση .</p> <p>Ηθική αγωνία ως προς την ποιότητα της ιατροφαρμακευτικής περίθαλψης</p> <p>Δυσφορία που σχετίζεται με εμπειρία προσωπική ή οικογενειακή με τον COVID-19.</p> <p>Εμπειρία φόβου ή στίγματος όταν βρίσκεστε με ανθρώπους εκτός νοσοκομείου</p>	<p>Ενημέρωση- ανατροφοδότηση</p> <p>Προσωπικό 1-1 και ομαδικές συνεδρίες.</p> <p>Μάθηση και προετοιμασία για το μέλλον.</p> <p>Οργάνωση για τις ευχαριστίες και την ανταμοιβή.</p> <p>Προσέξτε για σημάδια PTSD στο προσωπικό:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• απόσυρση και υπερκινητικότητα, κακός ύπνος</li> <li>• αναδρομές ή επανεμφάνιση</li> <li>• αποφυγή υπενθυμίσεων.</li> </ul>
<b>Τελική φάση:</b>  <b>Αμέσως μετά:</b>	<p>Εξάντληση και αντιμετώπιση του μετατραυματικού stress</p>	<p>Ενημέρωση- ανατροφοδότηση</p> <p>Προσωπικό 1-1 και ομαδικές συνεδρίες.</p> <p>Μάθηση και προετοιμασία για το μέλλον.</p> <p>Οργάνωση για τις ευχαριστίες και την ανταμοιβή.</p> <p>Προσέξτε για σημάδια PTSD στο προσωπικό:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• απόσυρση και υπερκινητικότητα, κακός ύπνος</li> <li>• αναδρομές ή επανεμφάνιση</li> <li>• αποφυγή υπενθυμίσεων.</li> </ul>
<b>Μακροπρόθεσμα:</b>	<p>Περιπτώσεις PTSD</p> <p>Ανατροφοδότηση και μάθηση</p>	<p>Ενημέρωση- ανατροφοδότηση</p> <p>Προσωπικό 1-1 και ομαδικές συνεδρίες.</p> <p>Μάθηση και προετοιμασία για το μέλλον.</p> <p>Οργάνωση για τις ευχαριστίες και την ανταμοιβή.</p> <p>Προσέξτε για σημάδια PTSD στο προσωπικό:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• απόσυρση και υπερκινητικότητα, κακός ύπνος</li> <li>• αναδρομές ή επανεμφάνιση</li> <li>• αποφυγή υπενθυμίσεων.</li> </ul>