

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ & ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΣΤΙΣ Μ.Ε.Θ. ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Η πανδημία του Covid -19 είναι μια πρωτόγνωρη κατάσταση για όλους. Το ιατρικό, νοσηλευτικό προσωπικό αλλά και οι εργαζόμενοι στον τομέα της Δημόσιας Υγείας βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των επιπτώσεων στην υγεία λόγω του covid-19 καθώς καλούνται να αντιμετωπίσουν την μεγαλύτερη πρόκληση στην ιστορία της Ιατρικής τα τελευταία χρόνια. Η αντιμετώπιση της πανδημίας ποικίλλει από χώρα σε χώρα σε όλο τον κόσμο, και χρειάζεται να υποστηριχτεί το Σύστημα Υγείας και να μην αμφισβητηθούν ή αφεθούν οι δομές. Η μέχρι τώρα εμπειρία έχει δείξει πως όσο αμφισβητούνται ή υποτιμούνται οι ανάγκες των δομών , ή οι ικανότητες των ανθρώπων που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή τόσο μεγαλύτερος είναι ο κίνδυνος επαγγελματικής έκθεσης σε κινδύνους, συμπεριλαμβανομένων των λοιμώξεων και της ψυχικής υγείας.

Η πανδημία του covid-19 είναι ένας μακρύς και δύσκολος μαραθώνιος που δεν γνωρίζουμε τον τερματισμό, γεγονός που σημαίνει πως πρέπει να διατηρήσουμε όλοι τις δυνάμεις μας . Για να μπορέσει το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό να προσφέρει υψηλές υπηρεσίες και την καλύτερη δυνατή φροντίδα για μεγάλη διάρκεια, θα πρέπει να υποστηριχτεί από την αρχή. Η ικανότητά του Συστήματος να αντιμετωπίζει έκτακτες απαιτήσεις, όπως την πανδημία, εξαρτάται από το προσωπικό το οποίο διαθέτει τις γνώσεις και επιδεικνύει ιδιαίτερο ζήλο, δέσμευση και αυταπάρνηση αυτές τις ώρες.

Η περίοδος που διανύουμε και θα κληθούμε να διανύσουμε τους επόμενους μήνες είναι μια ιδιαίτερα κρίσιμη και δύσκολη περίοδος όπου θα δοκιμαστούν οι αντοχές, η δύναμη και οι σχέσεις τόσο με τους συναδέλφους όσο και με το οικογενειακό και φιλικό περιβάλλον. Οι περισσότεροι γιατροί έχουν επίσης ρόλους φροντίδας έξω από το επαγγελματικό πλαίσιο που πρέπει να εξισορροπηθούν με τους επαγγελματικούς τους ρόλους, ιδιαίτερα τώρα που απειλείται η υγεία. Ας μην ξεχνάμε πως όλοι μας έχουμε και ρόλους έξω από το επαγγελματικό πλαίσιο, είμαστε γονείς, παιδιά, σύζυγοι, σύντροφοι, φίλοι, γείτονες, που πρέπει να τους εξισορροπήσουμε με τους επαγγελματικούς μας ρόλους. Για να μπορέσουμε να φροντίσουμε τους ασθενείς αποτελεσματικά πρέπει να φροντίζουμε τους εαυτούς και τους συναδέλφους μας.

Έχει χαρακτηριστεί ως μαραθώνιος. Οι αθλητές γνωρίζουν πως αν εξαντληθούν με το sprinting στο πρώτο μίλι του μαραθωνίου, τα υπόλοιπα μίλια θα είναι όλο και πιο δύσκολα. Γι αυτό και οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό πρέπει να φροντίσουν πρώτα τους εαυτούς τους. Η οδηγία στα αεροπλάνα είναι σαφής: «Σε περίπτωση που συνοδεύεται ανήλικα παιδιά φορέστε πρώτοι τη μάσκα οξυγόνου και μετά .

Μερικές απλές οδηγίες που μπορεί να φανούν χρήσιμες :

- Οι ενημερώσεις και η λήψη των πληροφοριών είναι καλό να γίνονται σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας μία ή δύο φορές. Η συνεχής ενασχόληση με τα μέσα ενημέρωσης αυξάνει το άγχος.
- Το άγχος, η αγωνία, η απογοήτευση, ο φόβος είναι συναισθήματα που αισθάνεστε αλλά μπορεί να τα αισθάνονται και πολλοί από τους συναδέλφους σας Τα συναισθήματα αυτά είναι απόλυτα αναμενόμενα σε

μια περίοδο κρίσης και είναι φυσιολογικό να τα αισθάνεστε παρούσα κατάσταση.

- Είναι σημαντικό να θυμάστε πως το άγχος και όλα τα συναισθήματα που συνδέονται με αυτό δεν αφορούν καθόλου στην δική σας ικανότητα να κάνετε τη δουλειά σας, δεν σημαίνουν πως είστε αδύναμοι.
- Είναι σημαντικό στην περίοδο αυτή να φροντίζετε τόσο την ψυχολογική σας ευεξία όσο και την σωματική σας υγεία.
- Μην ξεχνάτε πως είναι πολύ βασικό να φροντίζετε τις βασικές σας ανάγκες και να εξασφαλίζετε ξεκούραση και ανάπαυση κατά τη διάρκεια της εργασίας ή μεταξύ βάρδιων, να τρώτε επαρκή και υγιεινή τροφή, να ασκείτε σωματική δραστηριότητα και να παραμένετε σε επαφή με την οικογένεια και τους φίλους σας.
- Με δεδομένο ότι πρόκειται για νέες συνθήκες, πρωτόγνωρες σε όλους δεν βοηθάει να προσπαθήσετε να αναπτύξετε νέες δεξιότητες ή να μάθετε νέες στρατηγικές για να αντιμετωπίσετε το άγχος ή την δυσφορία που μπορεί να νιώσετε .Χρησιμοποιήστε εκείνες που έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν για να διαχειριστείτε περιόδους άγχους.
- Αποφύγετε να χρησιμοποιείτε στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, όπως ο καπνός, το αλκοόλ ή άλλα φάρμακα.
- Να είστε ενήμεροι για τα συναισθήματα σας χωρίς να τα λογοκρίνετε... δεν υπάρχουν καλά ή κακά συναισθήματα.
- Διερευνήστε ποιες είναι οι δικές σας δυνάμεις και οι πηγές που μπορείτε να αντλήσετε χαρά και ικανοποίηση με ποιο τρόπο θα μπορείτε να «γεμίζετε» τις μπαταρίες σας όταν νιώθετε κούραση ή απελπισία.

- Σκεφτείτε με ποιο τρόπο τα καταφέρατε σε προηγούμενη δύσκολη περίοδο της ζωής σας. Ποιους μηχανισμούς χρησιμοποιήσατε, από ποιους ανθρώπου πήρατε υποστήριξη.
- Η αγάπη για τον εαυτό μας, και για τους γύρω μας, είναι απαραίτητη. Μην ξεχνάτε πως όσοι έχουν επιλέξει να υπηρετούν τον άνθρωπο έχουν τεράστια αποθέματα αλληλεγγύης, αγάπης και συμπόνοιας.
- Η δραματική γλώσσα που μπορεί να χρησιμοποιήσει κάποιος συνάδερφος μπορεί να προκαλέσει σε σας ή στους συναδέλφους σας .
- Διατηρείστε την ευγένεια και την ψυχραιμία σας ακόμη και αν η κατάσταση είναι δύσκολη. Πάρτε μια βαθιά ανάσα , δώστε λίγο χρόνο στο να κατανοήσετε την κατάσταση.
- • Το επόμενο διάστημα ίσως κάποιος από εσάς να χρειαστεί να απομακρυνθούν από την οικογένεια ή το κοινωνικό περιβάλλον, λόγω στίγματος ή φόβου. Διατηρείστε την επαφή μέσω του τηλεφώνου ή των κοινωνικών δικτύων. Η απομάκρυνση ή η απομόνωση δε σημαίνει και συναισθηματική αποσύνδεση
- Ζητήστε από τους συναδέλφους υποστήριξη, μιλήστε μαζί τους - οι συνάδελφοί σας μπορεί να έχουν παρόμοιες εμπειρίες με εσάς.
- Μη διστάζετε να ζητήσετε βοήθεια από ειδικούς εφόσον νιώσετε ότι δεν τα καταφέρνετε ή ότι έχετε την ανάγκη
- Την κρίσιμη ώρα θυμόμαστε: είναι οκ να μην νιώθουμε πάντα οκ

Αντί επιλόγου: Κάθε φορά που σε αυτή τη μάχη νιώσετε δυσκολία ή αδυναμία αξίζει να στρέψετε τη ματιά στον εαυτό σας και να έρθετε σε επαφή με τις αξίες σας οι οποίες σας δίνουν νόημα, σκοπό και ορίζουν την πορεία της ζωής σας. Για να αποκτήσετε πρόσβαση στις αξίες σας, φανταστείτε ένα χρόνο από τώρα και τι λένε

οι άνθρωποι για σας όταν ήσουν στο καλύτερο σας. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε ποιος σας εμπνέει και γιατί. Πάρτε χρόνο για να βρείτε έναν μικρό αριθμό αξιών που μπορείτε πραγματικά να κρατήσετε κατά τη διάρκεια των προσεχών μηνών και συνειδητά να συνδεθείτε μαζί τους όταν τα πράγματα αισθάνονται δύσκολα. Αφήστε τις αξίες σας να σας δώσουν μια αίσθηση θάρρους και εσωτερικής δύναμης.

Ας θυμηθούμε το κείμενο του Χαρούκι Μουρακάμι: « **Όταν η καταιγίδα τελειώσει, δε θα θυμάσαι καν πως κατάφερες να επιβιώσεις. Δε θα είσαι καν σίγουρος ότι έχει τελειώσει. Αλλά ένα πράγμα είναι σίγουρο: "όταν βγεις από την καταιγίδα δε θα είσαι ο ίδιος άνθρωπος με αυτόν που μπήκε. Και αυτό είναι το νόημα της καταιγίδας».**

Μάντζιου Βασιλική, Ψυχολόγος, Υπαρξιακή οικογενειακή θεραπεύτρια, Msc Κοινωνικής Ψυχιατρικής Παιδιών & Ενηλίκων, Phd(c) Ιατρικής Σχολής Ε.Κ.Π.Α.