LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

„SU COVID-19 PANDEMIJA SUSIJĘ SVEIKATOS PRIEŽIŪROS DARBUOTOJŲ IR FARMACIJOS SPECIALISTŲ DARBO IŠŠŪKIAI, PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA IR PAGALBOS POREIKIAI“ REKOMENDACIJOS

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

PAGRINDINIAI MOKSLINIO TYRIMO „SU COVID-19 PANDEMIJA SUSIJĘ SVEIKATOS PRIEŽIŪROS DARBUOTOJŲ IR FARMACIJOS SPECIALISTŲ DARBO IŠŠŪKIAI, PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA IR PAGALBOS POREIKIAI“ REZULTATAI

COVID-19 pandemija sveikatos priežiūros darbuotojams ir farmacijos specialistams pateikė daug naujų ir sudėtingų darbo iššūkių. Pagalbos teikėjams neretai tenka dirbti padidinto intensyvumo ir rizikos sveikatai sąlygomis bei aukoti poilsiui ir asmeniniams poreikiams skirtą laiką. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto tyrėjų grupė 2020 m. vasarą ir rudenį, atslūgus pirmajai, bet dar neprasidėjus antrajai pandemijos bangai atliko tyrimą „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, kurį finansavo Lietuvos mokslo taryba (sutarties Nr. S-COV-20-22).

Tyrime taikyta mišri tyrimo strategija. Kiekybiniame tyrime dalyvavo 967, kokybiniame – 27 Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigų ir vaistinių darbuotojai. Didžiąją tyrimo dalyvių dalį sudarė slaugytojai, gydytojai ir farmacijos specialistai, taip pat administracines pareigas ir kitas pareigas sveikatos priežiūros sistemoje užimantys darbuotojai. Pagrindinės tyrimo įžvalgos ir rezultatai:

- Tyrimas atskleidė, kad pandemijos laikotarpiu sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistai darbo aplinkoje susidūrė su pokyčių lavina ir tai atsispindėjo jų savijautoje. Vertindami savijautos pokyčius beveik ketvirtadalis apklaustųjų (23 proc.) nurodė, kad pablogėjo jų fizinė savijauta, o 39 proc. – psichologinė savijauta. Lygindami kilusius iššūkius ar sunkumus karantino ir kitu laiku, 69 proc. respondentų nurodė, kad karantino laikotarpis buvo sunkesnis negu laikas negu prieš arba po karantino.
- Dažniausi karantino metu patirti nusiskundimai buvo įtampos jausmas (55 proc.), kūno skausmai (35 proc.), prislėgta nuotaikaz (29 proc.), miego sunkumai (24 proc.). Specialistai jautė baimę dėl galimybės užsikrėsti (42 proc.) arba bijojo užkrėsti savo artimuosius (66 proc.). Penktadalis tyrime dalyvavusių respondentų pasižymėjo padidinta potrauminio streso sutrikimo rizika.
- Didžioji dalis apklaustųjų nurodė, kad įveikti susikaupusį stresą jiems padėdavo bendravimas su artimaisiais ir draugais (75 proc.), naršymas internete (68 proc.), laikas, praleistas gamtoje (66 proc.). Nustatyta, kad šie streso įveikos būdai siejosi su geresne darbuotojų savijauta, o tokie būdai kaip vaistų, alkoholio vartojimas, rūkymas – su prastesne.
- Tyrimas parodė, kad pandemijos metu specialistai daug naršė internete, ieškodami informacijos apie COVID-19. Beveik pusė apklaustųjų (45 proc.) informacija domėdavosi vieną-du kartus per dieną, trečdalis (33 proc.) – daug kartų per dieną. Tyrimas atskleidė, kad specialistus neigiamai veikė perteklinė, vienpusiška, netiksli, klaidinanti, „katastrofizuojanti“ žiniasklaidoje pateikiama informacija. Tai kėlė nerimą, įtampą, pyktį, baimę ir nesaugumo jausmą. Iš kitos pusės, objektyvi ir patikima, reguliari ir savalaikė, aiški ir suprantama informacija mažino nerimą ir įtampą, didino saugumo jausmą.
- Pandemijos pokyčių valdyme išryškėjo aiškių sprendimų, aktyvios ir įsitraukusios lyderystės bei planavimo svarba. Dalyviai nurodė, kad saugumo jiems teikė tinkamas informavimas ir organizacijos rūpestis darbuotojais bei jų tausojimas. Trečdalis tiriamųjų savo darbe jautė organizacijos palaikymą ir pagalbą, įveikiant sunkumus (31 proc.).
- Tyrimo duomenimis, pandemijos laikotarpiu psichologų ir kitų psichikos sveikatos specialistų teikiamomis paslaugomis pasinaudojo tik 52 tiriamieji. Tarp priežasčių, kurios dažniausiai trukdė pasinaudoti tokia pagalba, respondentai minėjo didelį užimtumą ir nesirūpinimą savo psichikos sveikata.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

PAGALBA SAU COVID- 19 PANDEMIJOS IR KITŲ EKSTREMALIŲJŲ SITUACIJŲ METU: REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS DARBUOTOJAMS IR FARMACIJOS SPECIALISTAMS

Šie pasiūlymai skirti sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistams, kuriems COVID-19 pandemijos metu tenka dirbti padidinto intensyvumo ir rizikos sveikatai sąlygomis. Siekiant padėti kitiems, svarbu nepamiršti ir savęs. Palaikyti psichologinę pusiausvyrą padeda atsakingas požiūris ir dėmesys savo savijautai ir sveikatai.

ATPAŽINKITE PRASTĖJANČIOS PSICHOLOGINĖS SAVIJAUTOS POŽYMIUS

Stebėkite savo savijautą ir jos pokyčius. Ypatingai svarbu atkreipti dėmesį į suprastėjusios psichologinės savijautos požymius:

- Ilgalaikė prislėgta nuotaika, nerimas, nuovargis ir negalėjimas atsipalaiduoti
- Negalėjimas sukaupti dėmesio į atliekamą veiklą
- Nekontroliuojami pykčio, baimės, nerimo protrūkiai, padidėjęs dirglumas
- Atbukimo jausmas – viskas, kas anksčiau teikė malonumą, tampa nebeįdomu
- Noras atsiriboti, užsisklęsti nuo kitų žmonių
- Negatyvus savęs, savo darbo ir jo rezultatų vertinimas
- Sutrikęs miegas
- Ryškūs apetito pokyčiai
- Padidėjęs psichoaktyvių medžiagų vartojimas
- Atsiradę nauji nemalonūs savijautos pojūčiai ir nusiskundimai

Jei pasireiškia keli ar daugiau iš išvardintų požymių, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistą.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

TAIKYKITE GREITOSIOS PAGALBOS SAU BŪDUS

Norėdami padėti sau, imkitės priemonių, padedančių atstatyti pažeistą emocinę pusiausvyrą. Išbandykite šiuos trumpus, veiksmingus ir paprastus streso valdymo ir pagalbos sau būdus:

- **ATLIKITE KELETĄ KVĖPAVIMO PRATIMŲ.** Patogiai atsisėskite arba atsigulkite. Vieną ranką padėkite sau ant krūtinės, kitą – ant pilvo. Užmerkite akis. Kvėpuokite tik per nosį. Lėtai, ramiai ir giliai įkvėpkite ir taip pat iškvėpkite. Pajuskite, kaip įkvepiant jūsų pilvas išsipučia, o iškvepiant – subliūkšta. Panaudokite vaizduotę: įsivaizduokite, kad įkvepiate šviesą ir ramybę, o iškvepiate nerimą ir stresą. Mėgaukitės ramiu kvėpavimu, stebėdami, kaip kūnas palaipsniui atsipalaiduoja ir rimsta. Mintyse galite kartoti žodį ar sakinį, kuris jums turi teigiamą prasmę, pavyzdžiui, „ra-mu", „ge-ra". Pratimą tęskite 5-10 min.

- **KELETĄ KARTŲ ĮTEMPKITE IR ATPALAIDUOKITE SAVO RAUMENIS.** Patogiai atsisėskite, ištieskite ir atremkite nugarą į kėdės atlošą, padėkite rankas ant kelių. Užsimerkite. Įkvėpdami stipriai suraukite, įtempkite kaktą ir staigiai ją atleiskite. Tai pakartokite 3 kartus. Tada, palaipsniui įtempdami ir staigiai atpalaiduodami raumenis, keliaukite kūnu žemyn: stipriai įtempkite ir atpalaiduokite veidą, pečius, nugarą, krūtinę, rankas, pirštus, pilvą, sėdmenis, kojas, kojų pirštus. Pajuskite, kaip kūnas vis labiau atsipalaiduoja ir šyla. Derinkite kūno įtempimą ir atpalaidavimą su savo kvėpavimu. Kurį laiką pabūkite užmerktomis akimis ir vidiniu žvilgsniu peržiūrėkite savo kūną. Jeigu kuri nors kūno dalis tebėra įsitempusi – 2-3 kartus pakartokite įtempimo ir atpalaidavimo pratimą toje vietoje. Atpalaidavus kūną, nurimsta ir emocijos. Pasijuntame truputį pailsėję, atsipalaidavę.

- **PERKELKITE DĖMESĮ NUO VIDINIŲ IŠGYVENIMŲ Į IŠORINIUS OBJEKTUS.** Kai jaučiamės sumišę, gali padėti savotiškas „įsižeminimas", dėmesio perkėlimas nuo vidinių išgyvenimų ir minčių į išorinius objektus. Pavyzdžiui, sutelkite dėmesį į pagrindą, ant kurio padėtos jūsų pėdos, pajuskite, kaip tvirtai į kėdę remiasi jūsų sėdmenys ir nugara. Tai padeda trumpam perkelti dėmesį, pajusti stabilumą.

- **KELIOMS MINUTĖMS ATSITRAUKITE NUO DARBO.** Užplūdus intensyviems jausmams, verta prisiminti, kad turime teisę trumpam atsitraukti. Tam, kad išlaikytume gerą savijautą, dienos eigoje trumpų atsitraukimų turėtų būti daug (pavyzdžiui, ramiai atsigerti vandens, pasižiūrėti pro langą, pavaikščioti po kambarį ir kita). Atsitraukimai sudaro galimybę susidėlioti mintis ir sugrįžti į save.

- **ATPAŽINKITE IR ĮVARDINKITE SAVO JAUSMUS BEI POREIKIUS.** Kalbėjimas apie savo jausmus ir poreikius mažina įtampą ir suteikia galimybę geriau pažinti save. Kaip rūpinamės savo namų aplinkos harmonija ir švara, turėtume rūpintis ir vidine harmonija. Į savo vidinį pasaulį reikia įsileisti šviežio oro, išvėdinti susikaupusius jausmus. Svarbu ne tik suprasti, kaip jaučiamės, ko norime ar stokojame, bet ir išreikšti, įvardinti tai. Įvardinimas suteikia savijautai formą, didina kontrolės galimybes. Kalbėdami apie savo jausmus ir poreikius, naudokite įvardį aš: „aš jaučiuosi...", „aš norėčiau...". Jei sunku rasti tinkamų žodžių, galite pasitelkti simbolius ir metaforas („jaučiuosi kaip išsunkta citrina", „jaučiuosi kaip prieš audrą" ir pan.). „Aš" kalba padeda ne tik geriau suvokti savo jausmus, bet taip pat parodyti kitiems, kaip jaučiamės – tai stiprina ryšį su savimi ir kitais, todėl svarbu apie savo savijautą ir poreikius komunikuoti nuolat.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

- **RASKITE, UŽ KĄ ESATE DĖKINGAS IR KAIP GALITE SAVE PASTIPRINTI.** Praktikuokite dėkingumą sau. Vietoje savikritikos, pasistenkite pamatyti teigiamas savo savybes. Kasdien skirkite kelias minutes ir įvardykite bent 3 dalykus, už kuriuos galite save pagirti ar padėkoti. Tai gali būti kasdienės jūsų pastangos (pvz., „buvo sunki diena, bet visai neblogai susitvarkiau su savo pareigomis", „šaunu, kad radau laiko paklausti kolegos, kaip jis jaučiasi, toks (tokia) aš sau patinku", „šaunuolis(-ė), kad išdrįsau pasakyti savo nuomonę susirinkime" ir pan.).

- **NUSISTATYKITE RIBAS IR SUSIKURKITE RITUALUS, SKIRIANČIUS DARBĄ IR POILSĮ.** Kartais gali būti sunku pereiti nuo darbo prie poilsio, todėl tam reikia pasiruošti. Prieš darbo pabaigą galima skirti kelias minutes ramiam dienos aptarimui su kolegomis. Nusirengiant darbo aprangą, galima mintyse pasakyti sau: „šiandien padariau viską, ką galėjau padaryti", „šios dienos darbą baigiau". Uždarant darbovietės duris, verta priminti sau: „dabar atėjo mano poilsio laikas", „gera palikti dienos rūpesčius už durų", „apie darbą galvosiu tada, kai čia sugrįšiu" ar „kaip gera įkvėpti gryno oro".

REGULIARIAI PRAKTIKUOKITE ILGALAIKIUS SAVĘS STIPRINMO BŪDUS

Svarbu prisiminti, kad dirbant ir gyvenant ekstremaliosios situacijos sąlygomis, trumpalaikių streso valdymo ir savipagalbos būdų gali nepakakti. Gera savijauta dažniausiai yra sistemingo ir ilgalaikio rūpinimosi savimi rezultatas. Rekomenduojame pasirinkti bent keletą iš žemiau paminėtų geros psichologinės savijautos palaikymo patarimų ir taikyti juos kasdien:

- **PLANUOKITE NE TIK DARBĄ, BET IR POILSĮ.** Naudinga numatyti poilsio laiką ir vietą iš anksto, ir įsirašyti tai į savo dienotvarkę. Poilsio metu leiskite sau atsitraukti nuo minčių apie darbą, užsiimkite mėgstamomis veiklomis.

- **PASIRŪPINKITE MIEGO HIGIENA.** Bent 1 val. prieš miegą rekomenduojama vengti stimuliacijos ir nesinaudoti išmaniaisiais prietaisais, neskaityti elektroninių laiškų, pasirūpinti malonia miego aplinka (pvz. sumažinti triukšmo lygį, išvėdinti kambarį, prigesinti šviesas) ir susikurti atpalaiduojančius miego ritualus (pasikalbėti su šeimos nariais, išgerti raminančios arbatos puodelį, skaityti knygą, atlikti kvėpavimo pratimus).

- **SUSIKURKITE SAUGIĄ ERDVĘ POILSIUI.** Ji gali būti jūsų namuose ar kitoje jums priimtinoje vietoje. Svarbu, kad tai būtų vieta, kuri teikia malonumą ir padeda atsipalaiduoti. Šioje erdvėje užsiimkite tuo, kas teikia džiaugsmo (pvz., meditacija, kūrybinė veikla, pomėgiai). Būdami šioje erdvėje, stenkitės išsaugoti emocinę pusiausvyrą, pozityvų požiūrį ir ramybę.

- **SULĖTINKITE TEMPĄ.** Poilsio metu sulėtinkite tempą, pasistenkite išeiti iš automatinio veikimo – tiesiog būkite ir dėmesingai pasimėgaukite jums maloniais dalykais. Pavyzdžiui, valgydami atkreipkite dėmesį į maisto tekstūrą, skonį, kvapą, spalvą. Priminkite sau susitelkti į tai, kas vyksta čia ir dabar.

- **JUDĖKITE IR BŪKITE GRYNAME ORE.** Judėjimas padeda pailsėti smegenims ir atsipalaiduoti kūnui. Laisvalaikiu pasistenkite išeiti pasivaikščioti gamtoje. Galite išbandyti dėmesingo pasivaikščiojimo pratimą. Atkreipkite dėmesį į savo žingsnius, ėjimo ritmą, eidami stebėkite aplinką. Pasistenkite aplinkoje sąmoningai pastebėti kažką naujo, įdomaus ar gražaus.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

- **STRESĄ VALDYKITE NEKENKDAMI SAU.** Ne visos įveikos vienodai veiksmingos. Pavyzdžiui, emocinį valgymą, alkoholio vartojimą, rūkymą ar naršymą internete rekomenduojama keisti į bendravimą su artimaisiais ir kolegomis, muzikos klausymą, kitą kūrybinę veiklą ar pasivaikščiojimą gryname ore. Naudinga viskas, kas nekenkia sveikatai ir padeda pailsėti bei atgauti jėgas po sunkios darbo dienos. Veiksmingais streso įveikos būdais pravartu dalintis su kitais ir jų mokytis.

- **PUOSELĖKITE TARPASMENINIUS SANTYKIUS IR RYŠIUS.** Tai labai padeda palaikyti gerą savijautą. Dalinkitės jausmais su šeimos nariais, artimaisiais, kolegomis. Išnaudokite nuotolinio bendravimo būdus: parašykite laišką, paskambinkite telefonu ar susiderinkite vaizdo pokalbį, švęskite šventes, paminėkite svarbias progas ar paprasčiausiai parodykite dėmesį jums svarbiems žmonėms. Stenkitės palaikyti pokalbių temų balansą ir pailsėti nuo minčių apie pandemiją.

- **JUOKAUKITE.** Humoras gali padėti sumažinti susikaupusią įtampą, leidžia pasižiūrėti į situaciją iš kitos pusės, jos nesureikšminant ir įžvelgti kitas problemos sprendimo galimybes.

- **SUMAŽINKITE REIKALAVIMUS SAU.** Kartais leiskite sau nieko nedaryti. Nebūtina nuolat veikti – galima tiesiog būti.

- **ĮPRASMINKITE SUNKUMUS IR IŠŠŪKIUS.** Atraskite raminančias mintis ir įžvalgas, į kurias galėtumėte atsiremti. Galite jas sugalvoti pats/pati, rasti maldoje, meditacijoje ar kitur. Pamąstykite, už ką šiandien esate dėkingas ir išreikškite dėkingumą artimiems žmonėms. Įprasminimas ir dėkingumas padeda priimti neišvengiamus gyvenimo pokyčius ir siekti vidinio augimo.

- **IŠBANDYKITE IŠMANIĄSIAS PAGALBOS SAU PROGRAMĖLES.** Pavyzdžiui, nemokamose lietuviškose programėlėse „Ramu", „Atsipūsk", „Antistresiniai pratimai", „Pagalba sau", „Pauzė" galite rasti daugiau įvairių praktinių pagalbos sau pratimų.

VENKITE

Siekiant palaikyti psichologinę pusiausvyrą, verta atkreipti dėmesį į vengtinus aspektus. Žemiau įvardyti elgesio modeliai nepadeda mums pasijusti geriau, o kartais ir blogina psichologinę savijautą.

- **VENKITE PERTEKLINĖS INFORMACIJOS.** Skaitykite tik patikimus informacijos šaltinius (pavyzdžiui, *https://sam.lrv.lt/*; *https://www.who.int/)*, susijusius su COVID-19 infekcijos prevencija ir valdymu. Informacija apie COVID-19 naudokitės atsakingai – naujausią informaciją tikrinkite ne daugiau kaip vieną-du kartus per dieną. Perteklinė ir nepagrįsta informacija gali padidinti nerimą. Rinkitės faktais, o ne emocijomis grįstą informaciją. Venkite pernelyg kreipti dėmesį į antraštes. Neskubėkite tikrinti naujienų vos atsibudus, ribokite laiką, praleidžiamą ieškant su jūsų profesijos sritimis susijusių naujienų. Leiskite sau pailsėti nuo informacijos srauto. Ieškokite įkvepiančių istorijų, kuriose jaučiamas pozityvumas, akcentuojama bendradarbiavimo reikšmė COVID-19 pandemijos metu.

- **NEUŽSIKRĖSKITE KITŲ ĮTAMPA.** Reaguodami empatiškai, mes geriau suprantame ir palaikome kitus. Tai yra geras būdas įveikti stresą. Tačiau kartais kyla grėsmė susitapatinti su tuo, ką jaučia kiti – taip pradedame kenkti sau ir nebegalime padėti kitiems. Mes galime stengtis suprasti, ką jaučia kiti, bet turime nepamiršti, kad tai yra ne mūsų, o kitų žmonių jausmai. Empatiškai reaguojant pravartu atsitraukti ir pažvelgti į save ir situaciją iš šalies.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

- **VENKITE NUOLATINIO MĄSTYMO APIE PANDEMIJĄ.** Periodiškai sudarykite sąlygas sau bent trumpam atitrūkti, užsimiršti ir pasvajoti, nukreipkite dėmesį į kitus jums svarbius ir malonius dalykus.

- **VENKITE KATASTROFIZAVIMO IR KONFLIKTŲ ESKALAVIMO.** Įtemptose, „karštose" situacijose venkite daryti pernelyg plačius apibendrinimus. Priminkite sau, kad pyktis ir neigiamos aplinkinių emocijos yra laikinos reakcijos į situaciją.

- **VENKITE APKALBŲ, KALTINIMŲ IR ŽODINĖS AGRESIJOS**. Apkalbos nepadeda spręsti santykių problemų, o kuria papildomas problemas. Kritiką ir pastabas rekomenduojama išsakyti asmeniškai, o pagirti – viešai.

- **NEKAUPKITE APSUNKINANČIŲ JAUSMŲ, NELAIKYKITE SAVYJE NUOSKAUDŲ IR NEIŠSAKYTŲ ŽODŽIŲ.** Bėgant nuo nemalonių jausmų ar juos slopinant, problemos nedingsta. Kyla rizika „sprogti" ne laiku ir ne vietoje. Prisiminkite, kad visi jausmai yra normalūs ir reikalingi – jie siunčia žinutę apie mūsų poreikius. Saugioje aplinkoje dalinkitės jausmais su kitais žmonėmis arba išreikškite juos per kūrybą, rašymą ir panašią veiklą.

- **VENKITE PSICHOTROPINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO IR KITŲ ŽALINGŲ ĮPROČIŲ.** Pavojinga alkoholį vartoti kaip stresą mažinančią priemonę ar vaistą susinervinus, susipykus, pavargus, kai nepasisekė, kai norisi užsimiršti ir panašiai. Įprotis nusiraminti tokiu būdu vis stiprės ir ilgainiui taps norma bei poreikiu. Vietoje to, rinkitės sveikesnes streso įveikas, turinčias ilgalaikį teigiamą poveikį mūsų kūnui, mąstymui ir jausmams.

KREIPKITĖS PROFESIONALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS

- Jeigu norite pasikalbėti apie savo savijautą ar jaučiate, kad gali būti vertinga pagalba iš šalies, visuomet galite kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos savo darbo vietoje ar kitur.

- Nemokamos psichologinės pagalbos galimybės: telefonu – 1809 (Emocinės pagalbos linija), internetu (pavyzdžiui, *www.pagalbasau.lt* arba *www.medo.lt* psichologinės pagalbos platformos ir iniciatyvos internete), visuomenės sveikatos biuruose, psichikos sveikatos centruose.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

Pagalba sau COVID-19 pandemijos ir kitų ekstremaliųjų situacijų metu: rekomendacijos sveikatos priežiūros darbuotojams ir farmacijos specialistams

Šie pasiūlymai skirti sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistams, kuriems COVID-19 pandemijos metu tenka dirbti padidinto intensyvumo ir rizikos sveikatai sąlygomis. Siekiant padėti kitiems, svarbu nepamiršti ir savęs. Palaikyti psichologinę pusiausvyrą padeda atsakingas požiūris ir dėmesys savo savijautai ir sveikatai.

1 ATPAŽINKITE PRASTĖJANČIOS PSICHOLOGINĖS SAVIJAUTOS POŽYMIUS:

Jei pasireiškia keli ar daugiau iš išvardytų požymių, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistą.

2 TAIKYKITE GREITOSIOS PAGALBOS SAU BŪDUS:

- Atlikite kelis raumenų atpalaidavimo pratimus
- Giliai, ramiai pakvėpuokite
- Apsibrėžkite savo ribas ir jų laikykitės
- Stabtelkite: perkelkite dėmesį nuo vidaus į išorę
- Pagirkite save ir padėkokite sau
- Atpažinkite ir įvardykite savo jausmus bei poreikius

3 REGULIARIAI PRAKTIKUOKITE ILGALAIKIUS SAVĘS STIPRINIMO BŪDUS:

- Sulėtinkite tempą ir sumažinkite reikalavimus sau
- Planuokite ne tik darbą, bet ir poilsį
- Judėkite ir būkite gryname ore
- Puoselėkite tarpasmeninius santykius, juokaukite
- Mokykitės sunkumuose įžvelgti prasmę
- Išbandykite išmaniąsias pagalbos sau programėles, pavyzdžiui, „Ramu", „Atsipūsk", „Antistresiniai pratimai", „Pagalba sau", „Pauze"

4 VENKITE:

- „Katastrofizavimo"
- Perteklinės informacijos
- Nuolatinio galvojimo apie pandemiją
- Apkalbų, kaltinimų ir žodinės agresijos
- Alkoholio vartojimo ir kitų žalingų įpročių
- Perimti kitų įtampą ir kaupti nuoskaudas

5 KREIPKITĖS PROFESIONALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS

Jeigu norite pasikalbėti apie savo savijautą ar jaučiate, kad gali būti vertinga pagalba iš šalies, visuomet galite kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos savo darbo vietoje ar kitur.

Nemokamos psichologinės pagalbos galimybės: telefonu – 1809 (Emocinės pagalbos linija), internetu (pavyzdžiui, www.pagalbasau.lt arba www.medo.lt psichologinės pagalbos platformos ir iniciatyvos internete), visuomenės sveikatos biuruose, psichikos sveikatos centruose.

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.

NAUDOTA LITERATŪRA

1. Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research, 26, e924171-1.
2. Covello, V. & Sandman, P. M. (2001). Risk communication: evolution and revolution. Solutions to an Environment in Peril, 164–178.
3. Crisis and emergency risk communication (2014). Centers for Disease Control and Prevention. Prieiga per internetą: https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/cerc_2014edition_Copy.pdf
4. Farazmand, A. (2009). Hurricane Katrina, the crisis of leadership, and chaos management: Time for trying the 'surprise management theory in action'. Public Organization Review: A Global Journal, 9(4), 399-412. DOI: 10.1007/s11115-009-0099-2.
5. Heath, R. L., & O'Hair, H. D. (Eds.). (2020). Handbook of risk and crisis communication. Routledge.
6. HR Guide to Supporting Leaders and Staff During COVID-19 (2020). Vanderbilt University. Prieiga per internetą: https://hr.vanderbilt.edu/images/pdfs/VUHR_GLC_FINAL.pdf
7. Lu, W., Wang, H., Lin, Y., & Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. Psychiatry research, 112936.
8. Miglinė, V. (2019). Veiksmingas psichologinės pagalbos valdymas ekstremaliųjų situacijų atveju (daktaro disertacija, Mykolo Romerio universitetas).
9. Quarantelli, E. L. (1986). Disaster crisis management. Disaster Research Center.
10. Substance Abuse and Mental Health Services Admin (SAMHSA), US Dept of Health and Human Services, United States of Americ, Widmeyer Communications, & United States of America. (2002). Communicating in a Crises: Risk Communication Guidelines for Public Officials. Prieiga per internetą: https://store.samhsa.gov/product/communicating-crisis-risk-communication-guidelines-public-officials/pep19-01-01-005
11. The Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Prieiga per internetą: https://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf.
12. World Health Organization (WHO) (2011). Psychological first aid: Guide for field workers.
13. Žemaitienė, N. ir Argustaitė, G. (2014). Savižudybių, katastrofų, kitų ekstremalių situacijų valdymas ir būtinosios psichologinės pagalbos organizavimas. Prieiga per internetą: http://www.esparama.lt/documents/10157/490675/2014_Savižudybių%2C_katastrofų_ir_kitų_situacijų_vald.pdf/dbd25987-d19d-4ddd-83de-fce3ac55df56

Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė: prof. dr. Nida Žemaitienė, doc. dr. Aušra Griciūtė, Milda Kukulskienė, Irina Banienė, Laura Digrytė-Šertvytienė, Gabrielė Urbonaitė.