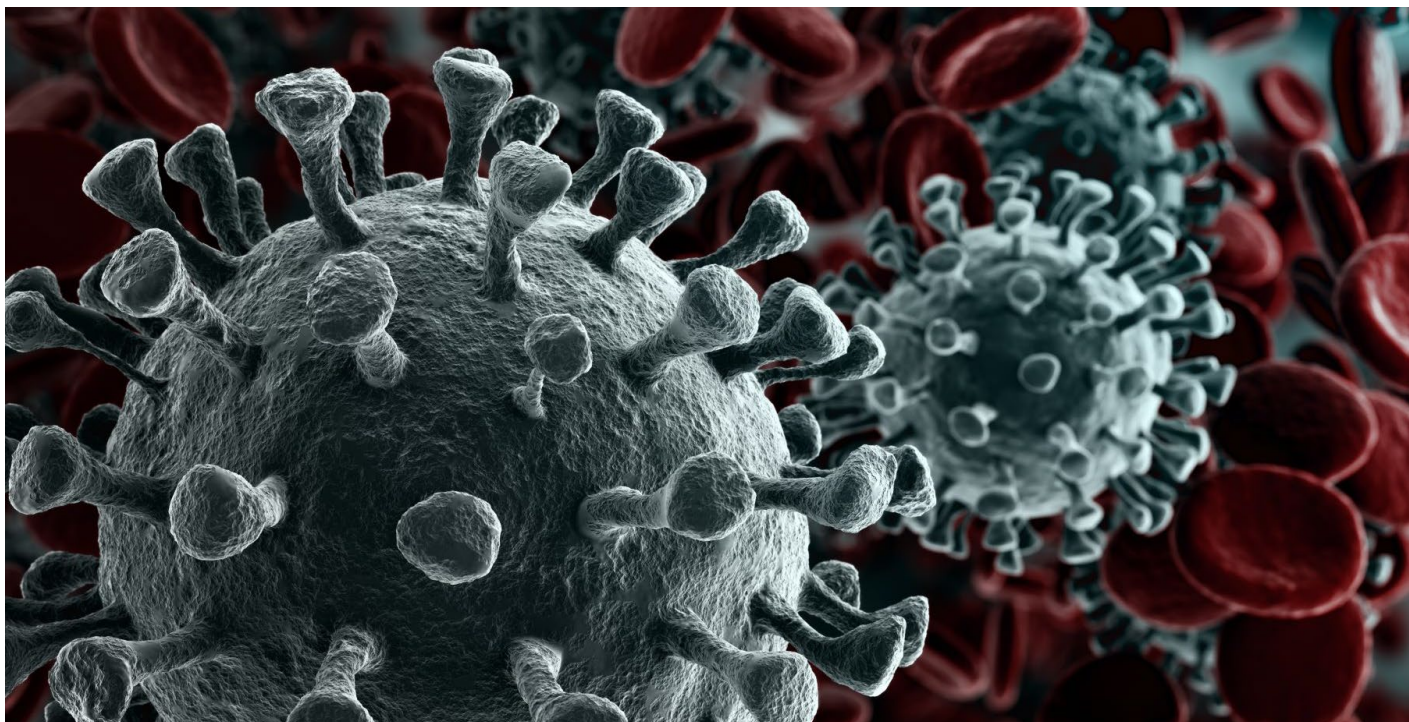


# REKOMENDACIJOS KAIP PALAIKYTI PERSONALO GERĄ SAVIJAUTĄ BEI MOTYVACIJĄ ESANT PASKELBTAI COVID-19 VIRUSO PANDEMIJAI

PANDEMIJOS FAZĖS	KYLANČIOS PROBLEMOS IR TIKĖTINAS POVEIKIS	REKOMENDUOJAMI VEIKSMAI
<p><b>Ižanginė fazė:</b></p> <p>Ištaigoje susirgimų dar nėra</p>	<p>Nerimas laukiant, kas bus.</p> <p>Negebėjimas aiškiai mąstyti, planuoti, didelio sukrėtimo pojūtis.</p> <p>Komunikacijos klaidos.</p> <p>Ištampa darbo santykiuose.</p> <p>Perdegimas, nerimas dėl „parengties režimo“ arba, priešingai, - pavojaus požymių ar rekomendacijų ignoravimas.</p>	<p>Sustiprinkite pojūtį, kad situacija kontroliuojama, komanda yra patikimose rankose.</p> <p>Planuokite ir reguliariai pasidalinkite planais su komanda.</p> <p>Būtina dalintis naujausiais duomenimis (jūs galite galvoti į priekį, jie galvoja dabar).</p> <p>Planas situacijos pablogėjimo atvejui- numatykite žingsnį į priekį.</p> <p>Parama vadovams, kurie planuoja ir valdo stresines situacijas.</p>
<p><b>Pradinė fazė:</b></p> <p>Ištaigoje keli atvejai</p>	<p>Pradedama atlikinėti užduotis, daug bandymų ir klaidų, prarandamas brangus laikas.</p> <p>Nusivylimas esamu planu bei pasirengimu.</p> <p>Nerimas dėl ateities.</p> <p>Pyktis dėl esamos situacijos.</p>	<p>Vadovai yra matomi ir prieinami.</p> <p>Reguliarūs komunikacijos skelbimai ir atviri forumai- galimybė išsakyti sumažina nerimą.</p> <p>Atsakingų asmenų buvimas individualios saugos priemonių zonoje.</p> <p>Kolegų paramos skatinimas.</p> <p>Nieko blogo pasakyti „man blogai“ – vyresnieji kolegos rodo pavyzdį.</p>
<p><b>Pagrindinė fazė:</b></p> <p>Infekcija plinta pilnu mastu - daugybiniai atvejai</p>	<p>Didžiausios rizikos periodas.</p> <p>Infekcijos baimė ir poveikis šeimoms.</p> <p>Staiga nepaprastai padidėjęs darbo bei biurokratijos krūvis.</p> <p>Veiksmas vyksta pilnu tempu – adrenalinas ir veikimas „autopilotu“.</p> <p>Išsekimo, klaidų rizika.</p> <p>Moralinis distresas dėl būtinybės skirstyti ribotus išteklius.</p> <p>Distresas pačiam arba šeimos nariams užsikrėtus COVID- 19.</p> <p>Baimės ar stigmos pojūtis, būnant viešoje vietoje.</p>	<p>Darbuotojų, atliekančių su dideliu stresu susijusias užduotis, rotacija ne tokių stresinių užduočių atlikimui.</p> <p>Kasdieniniai trumpi aptarimai bei apklausa apie jų įvykdymą.</p> <p>Organizuoti mažiau patyrusių darbuotojų darbą poroje su labiau patyrusiais kolegomis.</p> <p>Pirmoji psichologinė pagalba – trumpos sesijos personalui siekiant juos išklausti ir palaikyti.</p> <p>Pagrindinių poreikių užtikrinimas: pertraukos, paslaugos (maisto/gėrimų vežimėliai personalo kambariuose), miegas. Apmokėjimas.</p>
<p><b>Galutinė fazė:</b></p> <p>Iškart krizei pasibaigus</p>	<p>Išsekimas ir atsigavimas po potrauminio streso.</p> <p>Kaltės jausmas neišgelbėjus pacientų.</p> <p>Sunkumai grįžtant į normalų režimą.</p>	<p>Apklausa.</p> <p>Individualūs ir grupiniai personalo susitikimai.</p> <p>Individualus kiekvieno dalyvio, ne tik vadovų, įvertinimas.</p> <p>Mokymasis ir pasiruošimas ateičiai.</p>
<p><b>Ilgalaikė fazė</b></p>	<p>Daliai personalo išliks PTSD.</p> <p>Dalis personalo ignoruos savo simptomus, nenorės pripažinti problemos bijodami stigmatizacijos.</p>	<p>Padėkų ir apdovanojimų numatymas.</p> <p>Stebėti, ar darbuotojams nepasireiškia PTSS požymiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>nervingumas ir padidėjęs susijaudinimas, sutrikęs miegas;</li> <li>prisiminimai ar patirtų įvykių išgyvenimas iš naujo;</li> <li>vengimas to, kas gali priminti apie išgyventus įvykius.</li> </ul>

# KAIP PADĖTI SAU COVID-19 PANDEMIJOS METU



- Pandemija – neeilinis įvykis. Jaustis blogai, jausti nerimą ar baimę yra normalu.
- Kartą ar dukart per dieną konkrečiu laikų patikrinkite, ar nėra naujos informacijos. Staigus ir beveik nenutrūkstamas naujienų antplūdis bet ką gali priversti sunerimti. Ieškokite informacijos oficialiuose šaltiniuose.
- Greičiausiai tiek Jūs, tiek daugelis Jūsų kolegų patiriate stresą. Dabartinėje situacijoje taip jaustis normalu. Stresas ir su juo susiję pojūčiai jokių būdu nereiškia, kad nesugebate dirbti ar esate silpnas.
- Šiuo metu streso valdymas ir rūpinimasis savo psichosocialine gerove yra tiek pat svarbu, kiek ir rūpinimasis fizine sveikata.
- Pasirūpinkite savo esminiais poreikiais, darbo metu ar tarp pamainų pailsėkite, atsikvėpkite, pakankamai valgykite sveiko maisto, mankštinkitės ir palaikykite kontaktą su šeima ir draugais.
- Greičiausiai ši situacija tęsis dar ilgai. Tausokite jėgas – tai maratonas, o ne sprintas.
- Įvertinkite savo psichologinės energijos lygį. „Išsekus baterijai“ reikės „pasikrauti“ – pagalvokite, kas jums padeda atgauti jėgas.
- Įvertinkite savo protinį pajėgumą. Jei jaučiatės priblokšti, Jums gali prireikti daugiau laiko viskam apgalvoti ir perprasti.
- Kalbėdami venkite dramtizmo, kad nesukeltumėte savo kolegoms panikos.
- Venkite nenaudingų streso valdymo būdų, tokių kaip rūkymas arba alkoholio ar kitų preparatų vartojimas.
- Deja, kai kurie darbuotojai pajus, kad jų šeimos nariai ar bendruomenė jų vengia dėl stigmatos ar iš baimės. Jei tik įmanoma, stenkitės neprarasti kontakto su artimaisiais – vienas iš būdų yra ryšio palaikymas per elektronines priemones. Jei reikia socialinės paramos, kreipkitės į savo kolegas ar komandos vadovą – Jūsų kolegos taip pat gali būti patyrę kažką panašaus.