

ODPORÚČANIA PRE PRACOVNÍKOV V PRVEJ LÍNII

Návod ako sa chrániť pre zdravotníckych pracovníkov a ostatných pracovníkov v prvej línii

Závažná kritická udalosť – ako pandémie koronavírusu – vplýva na celý svet. Emocionálny dopad na jednotlivcov, pracovníkov v prvej línii, zdravotnícky personál a komunity je hlboký. Keď sú pracovníci z prvej línie zároveň aj obeťami, ich emocionálne reakcie môžu byť také intenzívne, že môžu ovplyvňovať ich fungovania počas krízy a po nej.

Toto sú niektoré z bežných reakcií, ktoré sa vyskytujú:

Počas pracovnej doby. Počas pracovnej doby môžete zažívať niektoré z týchto reakcií:

- Dezorientáciu z chaosu naokolo
- Stres z toho, ako ste príliš vystavení požiadavkám, napríklad žiadostiam obetí o pomoc a zahltenia potrebami, na ktoré treba reagovať súčasne atď.
- Pocit bezmocnosti a nedostatočnosti.
- Pocit všemocnosti a neschopnosť vnímať svoje vlastné limity.
- Identifikácia s obeťami a/alebo príbuznými
- Frustrácia a zlosť z neuznania a/alebo z dezorganizácie na úrovni inštitúcií.

Po práci a/alebo doma. Po pracovnej dobe a/alebo doma môžete zažívať nasledovné:

- Emócie, ako je smútok, vina, zlosť, strach, zmätok a úzkosť.
- Žiadne emócie alebo znečitlivenie.
- Somatické reakcie s fyzickými symptómami ako bolesť hlavy, gastrointestinálne poruchy atď.
- Neschopnosť sa upokojiť a odpočívať.

Pozn. Existujú významné individuálne rozdiely v tom, ako sa tieto reakcie prejavujú a aké dlhé a intenzívne sú. Niektorí môžu mať iba jednu z týchto reakcií, zatiaľ čo iní prežívajú viaceré súčasne. Reakcie môžu trvať jeden deň alebo dlhšie obdobie.

Existujú štyri rôzne fázy a každá z nich je spojená so špecifickými reakciami

1. Poplach

Poplach zažívame, keď prvýkrát cítime dopad kritickej udalosti, ako keď sme zistili, aký katastrofický je koronavírus.

Toto sú typy reakcií, ktoré sa môžu vyskytnúť:

- *Fyzické:* Zrýchlený tep, zvýšený krvný tlak, problémy s dýchaním
- *Kognitívne:* Dezorientácia, problém porozumieť získaným informáciám a problém posúdiť závažnosť udalosti.
- *Emocionálne:* Úzkosť, závraty, šok, inhibícia.
- *Správanie:* Zníženie výkonnosti, zvýšená úroveň aktivácie, problémy s komunikáciou.

2. Mobilizácia

Vo fáze mobilizácie na scénu prichádzajú pracovníci v prvej línii a zdravotnícky personál. Skúsenosti a reakcie z predchádzajúcej fázy sú prítomné v menšej miere. Títo pracovníci sa teraz mobilizujú pre výkon svojej práce, so zámerom naplánovať cieľenú a koordinovanú akciu. V tejto fáze to znamená dlhú pracovnú dobu pod nadmerným tlakom.

3. Akcia

Fáza akcie je zameraná na pomoc obetiam pracovníkmi v prvej línii. Počas tejto fázy sú emócie silné a niekedy mätúce.

Toto sú typy reakcií, ktoré sa môžu vyskytnúť:

- *Fyzické:* zrýchlený tep, zvýšený krvný tlak, rýchle dýchanie, nevoľnosť, potenie a trasenie.
- *Kognitívne:* Problémy s pamäťou, dezorientácia, zmätenosť, strata objektivity, ťažkosti s porozumením.
- *Emocionálne:* Pocit nezraniteľnosti, eufória, úzkosť, zlosť, smútok, znečulenie.
- *Správanie:* Hyperaktivita, zvýšené užívanie alkoholu, tabaku a drog, tendencia sa hádať, strata výkonnosti a efektívnosti vo vykonávaní prvej pomoci.

4. Pustenie (Letting go)

Fáza „púšťania“ znamená koniec intervencie, keď sa každý vráti do svojej pracovnej a spoločenskej rutiny.

Reakcie, ktoré sa môžu vyskytnúť v tejto fáze:

- *Návrat nežiaducich emócií:* Emócie, ktoré boli zabudnuté alebo potlačené počas akcie, sa vrátia a je potrebné ich spracovať.
- *Pocit chýbania tímu:* Intenzívne prepojenie tímu skončilo a člen tímu môže mať množstvo pocitov vyplývajúcich zo straty väzby.

Záverom možno povedať, že podľa fázy a charakteristík každého jednotlivca zapojeného do intervencií, existuje mnoho rôznych fyzických, kognitívnych, emocionálnych a behaviorálnych reakcií.

Najčastejšie reakcie, ktoré môžu trvať niekoľko dní alebo týždňov po intervencii sú tieto:

- **Vtieravé obrazy / myšlienky:** Opakujúce sa obrazy a/alebo ich zlomky a rušivé myšlienky spojené s udalosťou, ktoré sa vám vnucujú do mysle.
- **Pocit nadmernej úzkosti / strachu:** Zvýšené vnímanie nervozity a strachu, ktoré ste predtým nemali.
- **Vyhýbanie sa:** Odkladanie, nedostatok záujmu vrátiť sa “na miesto činu”, myšlienky na výpoveď zo zamestnania atď.
- **Prehnané reakcie na bežný stres:** Neschopnosť modulovať reakcie na požiadavky zvonku, častejšia strata sebaovládania.
- **Zvýšená podráždenosť:** Prítomnosť zlosti bez príčiny.
- **Pocit izolácie:** Pocit opustenia a osamelosti, potreba byť sám, nechúť sa s niekým rozprávať, pocit „inakosti“.
- **Duševný zmätok:** Problémy s koncentráciou a/alebo neschopnosť rozhodovať sa, zmeny v normálnej schopnosti úsudku.
- **Problémy so vzťahmi:** Problémy vo vzťahu s kolegami, príbuznými a priateľmi.

ČO MÔŽETE ROBIŤ?

- **Identifikujte svoje emócie:** Naučte sa, ako rozpoznať svoje vlastné emocionálne reakcie a ťažkosti, ktoré sa môžu vyskytnúť počas vystavenia kritickej udalosti a po nej, aby ste mohli čo najskôr zmierniť účinky stresu.
- **Uznajte svoje emócie:** **Nepopierajte svoje pocity. Nezapúdajte, že je normálne, že všetci reagujeme emocionálne na podobné tragické udalosti.**
- **Monitorujte fyzické a emocionálne reakcie:** Umožnite si monitorovať svoje fyzické a emocionálne reakcie a rozpoznajte svoje vlastné aktivačné systémy.
- **Zoberte si voľno:** Naplánujte si voľno a nejaký čas na regeneráciu vašej fyzickej a duševnej energie.
- **Ste súčasťou tímu:** Pamätajte, že nie ste sami, ale ste súčasťou systému a organizácie, ktorá môže podporiť a pomôcť pracovníkom v prvej línii.
- **Buďte súcitní:** Pozerajte sa na svoj emocionálny stav bez toho, aby ste sami seba súdili.
- **Hovorte o tom, čo sa stalo:** Hovorte o stresujúcich udalostiach, ktoré sa udiali počas služby. Pomôže vám to uvoľniť emocionálne napätie.

- **Rešpektujte reakcie ostatných:** Rešpektujte emočné reakcie druhých, aj keď sú úplne odlišné a z nášho pohľadu ťažko zrozumiteľné.
- **Využite podporné služby:** Chráňte svoje psychické zdravie tým, že sa obrátite na podporné služby, ktoré sú v dispozícii pracovníkom v prvej línii. Porozprávajte sa s odborníkom, ktorý má konkrétne informácie o posttraumatických reakciách, a ktorý môže uľahčiť a urýchliť riešenie týchto emocionálnych reakcií.
- **Zmiernenie napätia:** Ak je to možné, využite služby pre tímy v prvej línii, ktoré pomáhajú znížiť tlak a zmierniť napätie. Existujú špecifické podporné nástroje na prevenciu posttraumatických stresových reakcií, ktoré je možné efektívne využiť v priebehu niekoľkých hodín po zásahu v prvej línii.

OCHRANOU SEBA MÔŽETE CHRÁNIŤ OSTATNÝCH

Odborníci v oblasti duševného zdravia, ktorí boli vyškolení pre núdzové situácie, vám môžu poskytnúť pomoc a psychickú podporu. Je dôležité, aby ste sa naučili, ako rozpoznávať a zvládať svoje vlastné reakcie v rôznych núdzových situáciách. Niekedy sa však môžete cítiť zahltení pocitom neschopnosti a nedostatku kontroly alebo inými problémami, ktoré by sa mohli vyskytnúť. *Ak vaše reakcie pretrvávajú a nevidíte žiadne zlepšenie, môže byť užitočné s problémom sa obrátiť na vyškolených odborníkov. V niekoľkých individuálnych alebo skupinových sedeniach vám môžu pomôcť pri riešení vašej situácie. Napr. terapia EMDR je psychoterapia aj pre nedávne traumatické udalosti, ktorá môže byť užitočná pri riešení pandémie koronavírusu a stresujúcich okolností, ktoré s ňou súvisia.*