

ZAŠTITA DOBROBITI ZDRAVSTVENIH RADNIKA ZA VRIJEME EPIDEMIJE COVID-19 I DRUGIH ZARAZNIH BOLESTI

Iznimna razina izloženosti stresu, neizvjesnost i često komplicirane medicinske situacije tijekom epidemija zaraznih bolesti, poput trenutne COVID-19, podrazumijeva organiziranje posebne skrbi za zdravstvenim radnicima.

Izazovi za zdravstvene radnike tijekom epidemije zaraznih bolesti:

- **Povećane potrebe u pružanju medicinske skrbi.** Dolazi do povećanja broja ljudi kojima je potrebna skrb, dok s druge strane zdravstveni radnici poboljšavaju ili istovremeno skrbe o članovima svojih obitelji
- **Stalni rizik od infekcije.** Povećana vjerojatnost obolijevanja s rizikom prijenosa bolesti svojoj obitelji, prijateljima i suradnicima
- **Izazovi u korištenju zaštitne opreme.** Zaštitna oprema (koju je nerijetko potrebno nositi više sati) može stvarati nelagodu, ograničiti opseg kretnji i komunikaciju. Prekomjerno i neracionalno korištenje zaštitne opreme, može rezultirati nedostatkom iste.
- **Osiguravanje podrške i medicinske skrbi za bolesnika.** Ponekad uznemirenost bolesnika, uz liječenje zarazne bolesti, može otežati pružanje potrebne medicinske skrbe i dovesti do dodatnog opterećenja zdravstvenih radnika
- **Psihološki stres tijekom epidemije.** Pružanje pomoći drugima u zahtjevnim okolnostima, može dovesti do osjećaja osobnog zadovoljstva, no isto tako može rezultirati iscrpljenjem koje se manifestira kroz osjećaje straha, frustracije, krivnje, nesanice, umora.

Strategije za osiguranje dobrobiti zdravstvenih radnika

- **Održavanje osnovnih potreba.** Nastojte spavati, uzimati hranu i tekućinu redovito. Ukoliko se nađete u situaciji u kojoj dolazi do deprivacije osnovnih metaboličkih potreba, dovodite se u rizičnu situaciju i kompromitirate mogućnost pružanja potrebne skrbi drugima
- **Koristite pravo na odmor (stanku) u radnom vremenu.** Tijekom tog vremena okupirajte se aktivnostima koje Vas opuštaju ili Vas čine raspoloženim. Kratko se prošetajte, slušajte glazbu, porazgovarajte se članom obitelji ili prijateljem. Kod nekih ljudi može se pojaviti osjećaj krivnje zbog toga što ne rade kontinuirano i u istom opsegu, dok drugi rade, no od iznimne je važnosti da si osigurate i dio vremena za odmor kako bi nastaviti skrbiti o bolesnicima dok drugi suradnici koriste svoje pravo na odmor.
- **Konstruktivno komunicirajte sa kolegama na radnom mjestu.** Razgovarajte sa kolegama i pružite uzajamnu podršku. Epidemije zaraznih bolesti mogu otuđiti ljude zbog osjećaja tjeskobe i ustrašenosti. Ukoliko sa kolegama raspravljate oko određenih postupaka prema bolesniku, kliničkoj slici i terapiji, činite to konstruktivno. Zajednički identificirajte moguće pogreške i predložite rješenje. Ne zaboravite kolegi dati kompliment za obavljeni posao – komplimenti su često snažni motivatori i modulatori doživljaja stresa. Podijelite i vlastite kliničke dvojbe, ponudite svoja rješenja. Upraznjavanje pristupa – rješavanja problema (eng. problem solving) – u kliničkom ozračju (osobito kod pojave epidemije) je vrijedna profesionalna vještina koja osigurava osjećaj postignuća i kod razrješavanja manjih problema.
- **Komunicirajte sa obitelji.** Ukoliko je moguće, održavajte kontakt sa članovima svoje obitelji. Oni su Vaša podrška izvan sustava zdravstvene zaštite u kojemu radite, a kroz povezanost i dijeljenje Vaših osjećaja i promišljanja s njima smanjujete razinu doživljenog stresa.
- **Poštujte različitost.** Nekim Vašim kolegama i pacijentima potreban je umirujući razgovor,

dok drugi imaju potrebu neko vrijeme biti sami – poštuju te takve razlike.

- **Budite informirani.** Oslonite se samo na informacije iz provjerenih i pouzdanih izvora. Organizirajte i/ili sudjelujte na sastancima Vašeg radnog tima kako bi osigurali pravovremenu informiranost, bili upoznati sa situacijom i daljnjim planovima.
- **Ograničite vlastitu izloženost medijskim sadržajima.** "Bombardiranje" različitim medijskim sadržajima i grafičkim prikazima o epidemiji može Vas dodatno izložiti povećanom stresu, a time utjecati na Vaše raspoloženje i smanjiti učinkovitost.
- **Provjeravajte postojanje simptoma.** Pokušajte na samome sebi uočiti postojanje simptoma tjeskobe ili depresije ili drugih smetnji povezanih sa stresom: dugotrajniji osjećaj tuge, poteškoće sa spavanjem, osjećaj beznade. Razgovarajte sa Vašim nadređenim, suradnikom ili potražite stručnu pomoć.
- **Poštujte svoj rad.** Sjetite se da je, neovisno o trenutnim frustracijama ili preprekama, Vaš poziv častan i da skrbite o onima kojima je Vaša pomoć najpotrebnija i ovise o njoj. Iskažite poštovanje i prema Vašim kolegama/suradnicima, zajedničkim snagama se nosite sa izvanrednom situacijom.

Preuzeto sa American Psychiatric Association – Center for the Study of Traumatic Stress (https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Well_Being_Healthcare_Personnel_during.pdf.pdf)

Prevela i prilagodila:

doc.dr.sc. Anamarija Petek Erić, spec.psihijatar
subspec.biologijske psihijatrije
Medicinski fakultet Osijek
Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek
Klinika za psihijatriju
KBC Osijek

Recenzirao:

prof.prim.dr.sc. Pavo Filaković,spec.psihijatar
redoviti prof. u trajnom zvanju
Sveučilište J.J. Strossmayer u Osijeku
Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek