

ورقة نصائح: الحفاظ على المرونة في ظل أزمة فيروس كورونا المستجد "COVID-19":

التوتر النفسي لدى العاملين في المجال الصحي

الأمر المثيرة للقلق الشائعة المرتبطة بفيروس كورونا المستجد "COVID-19": ما الذي نسمعه من موظفي الخطوط الأمامية

- العمل في ظل نظام رعاية صحية مثقل بالأعباء
- صحة مهنيي الرعاية الصحية وأسرههم
- الصدمة غير المباشرة: مشاهدة المعاناة الإنسانية
- لا تُبدي الجائحة أي مرونة
- العواقب الموجودة أمام مراقبة الصحة العامة

ممارسات بناء المرونة للعاملين في مجال الرعاية الصحية:

الشعور بالضغط هو تجربة شائعة. من الطبيعي أن تشعر بالضغط في ظل الوضع الحالي. لا يعد التوتر النفسي والمشاعر المرتبطة به بأي حال من الأحوال مؤشراً على الضعف أو العجز عن القيام بالعمل. إن إدارة صحتك النفسية ورفاهيتك النفسية والاجتماعية خلال هذا الوقت لا تقل أهمية عن إدارة صحتك الجسدية. سيتيح لك القيام بذلك أداء دورك كعامل في مجال الرعاية الصحية.

رعاية نفسك في هذا الوقت. حاول استخدام أساليب تأقلم مفيدة مثل الحصول على الراحة الكافية أثناء العمل أو بين نوبات العمل، وتناول الطعام الكافي والصحي، والمشاركة في الأنشطة البدنية، والبقاء على تواصل مع الأسرة والأصدقاء. قد يفيدك استخدام الأساليب التي سبق وأن أفلحت في الماضي في إدارة أوقات التوتر النفسي الآن. أنت أكثر شخص يعرف كيف يمكنك التخلص من التوتر النفسي لديك ويجب أن تحرص دائماً على أن تكون حالتك النفسية جيدة. هذا ليس سباقاً سريعاً؛ بل إنه ماراثون، وربما أيضاً ماراثون طويل المدى.

ممارسة إدارة التوتر النفسي:

اعرف العلامات الشخصية للتوتر النفسي لديك. قم بتضمين زملائك في العمل في الخطة التي تضعها للتحكم في التوتر النفسي لديك؛ فقد يمكنهم تنبيهك عندما يرون علامات التوتر النفسي "تظهر" عليك. حدد عوامل التوتر النفسي الرئيسية المرتبطة بالكوارث والتي قد تُحدث ردود فعل لديك، وخطط لكيفية التعامل معها. خصص وقتاً لنفسك. حرر ذهنك من التفكير في مشهد الكارثة قدر الإمكان تماماً خلال وقت الراحة. اختر طرقاً بناءة للتخلص من التوتر النفسي ومارسها

أساليب المرونة النفسية: اتباع سلوكيات النوم الصحي؛ وضع حدود بين العمل والحياة الشخصية؛ البقاء على اتصال بالآخرين؛ الحد من اللجوء إلى أساليب الترويح عن النفس والتي يمكن أن تكون ضارة بشكل مفرط مثل شرب الكحول أو تناول المنشطات؛ إيجاد متنفس إبداعي؛ التسجيل في دفتر يوميات – يمكن أن تكون كل هذه الأساليب مفيدة في بناء المرونة والحفاظ عليها.

ذكّر نفسك:

- ليس من الأنانية أن تأخذ فترات راحة.
- لا تقلل احتياجاتك الخاصة ورفاهيتك أهمية عن احتياجات المرضى.
- لا يعني العمل طوال الوقت أنك ستقدم أفضل ما يمكنك تقديمه من مساعدة.
- هناك أشخاص آخرون يمكنهم المساعدة في الاستجابة.

الموارد:

- بيان: الضرر المعنوي المُعرض له العاملون بالخطوط الأمامية في مجال الرعاية الصحية
https://www.theschwartzcenter.org/media/Moral-Injury-Covid-19-Fact-Sheet-040420_JH.pdf
- موقع ويب واجب العناية: <https://doc.rescue.org>
- اتصل بمستشار من خلال برنامج توفير المساعدة والمرونة للموظف (EARP) <https://doc.rescue.org/access-a-counselor>