



## Εργαλειοθήκη για Επαγγελματίες Υγείας

### Αυτοφροντίδα και διαχείριση του στρες κατά τη διάρκεια της κρίσης από τη νόσο COVID 19

Τις τελευταίες εβδομάδες με την εμφάνιση κι εξάπλωση του ιού SARS-CoV-2 βιώνουμε μια πρωτοφανή κατάσταση ενώ παλεύουμε να βρούμε μια χρυσή τομή ανάμεσα στις προσωπικές ανάγκες μας και τις εργασιακές απαιτήσεις.

Η αύξηση του άγχους είναι συχνό φαινόμενο καθώς αντιμετωπίζουμε τη νόσο Covid-19 και τις ευρείες επιπτώσεις της στην κοινότητα. Τα έντονα συναισθήματα σε αυτή την περίοδο της αβεβαιότητας, όπως το αυξημένο στρες, η ανησυχία, η λύπη, ο φόβος και η απογοήτευση είναι φυσιολογικές και ανθρώπινες αντιδράσεις. Όσο περισσότερο επικεντρωνόμαστε σε καταστάσεις τις οποίες δεν μπορούμε να ελέγξουμε, τόσο περισσότερο στρες και άγχος αισθανόμαστε.

Το στρες των επαγγελματιών υγείας που εμπλέκονται στη διαχείριση και περίθαλψη ασθενών με Covid-19 σχετίζεται με μια σειρά από παράγοντες:

- τα μέτρα ατομικής προστασίας κάθε αυτά (επακόλουθη αφυδάτωση, ζέστη, σωματική εξουθένωση, απομόνωση, υπερ-επαγρύπνηση σχετικά με την επάρκεια και αποτελεσματικότητα των μέτρων ατομικής προστασίας).
- τον κίνδυνο μόλυνσης από τον ιό SARS-CoV-2.
- τις πολλαπλές και σύνθετες ιατρικές και προσωπικές απαιτήσεις (αυξημένος φόρτος εργασίας, ανάγκη διατήρησης υψηλών standards, πιθανή απομόνωση από τα μέλη της οικογένειάς τους και ανησυχία για την υγεία τους).
- το στίγμα (φόβος του κόσμου να έρθει σε επαφή με επαγγελματίες υγείας που ασχολούνται με ασθενείς με Covid-19).

Η ψυχική ευεξία και η συναισθηματική αντοχή των επαγγελματιών υγείας είναι θεμελιώδους σημασίας στην προσπάθειά μας να βοηθήσουμε την κοινότητα να ξεπεράσει την πανδημία Covid-19. Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις για τη διαχείριση του στρες σε αυτή την περίοδο.

Η **αυτοφροντίδα** είναι ιδιαίτερα σημαντική κάτω από συνθήκες αυξημένου στρες. Καθώς το στρες αυξάνεται, οι συνήθειες ενός υγιεινού τρόπου ζωής μπορεί να αφηθούν κατά μέρος.

- Προγραμματίστε μικρά διαλλείματα για να καλύψετε τις βασικές σας ανάγκες και για να χαλαρώσετε κατά τη διάρκεια της εργασίας σας. Ένα ολιγόλεπτο διάλειμμα κατά τη διάρκεια της βάρδιας σας μπορεί να είναι πολύ χαλαρωτικό. Ακόμα και βάδισμα πέντε λεπτών μπορεί να βελτιώσει την ενέργεια και τη συγκέντρωσή σας.
- Αφιερώστε χρόνο μέσα στη μέρα σας για πράγματα που σας ευχαριστούν, ακόμα και αν πρόκειται για λίγα λεπτά.
- Φροντίστε τη σωματική σας υγεία μέσω της διατήρησης μιας ισορροπημένης διατροφής, σωματικής άσκησης, ξεκούρασης και επαρκούς ύπνου.
- Αποφύγετε ή περιορίστε την κατανάλωση αλκοόλ και καφεΐνης
- Τηρήστε το πρόγραμμα των καθημερινών σας δραστηριοτήτων όσο πιο τακτικά μπορείτε.

- Εκτεθείτε στο φως του ήλιου
- Παρακολουθήστε τον εαυτό σας για συμπτώματα όπως υπερβολική κόπωση, ευερεθιστότητα, έλλειψη συγκέντρωσης ή άγχος.
- Επίσης παρακολουθήστε τον εαυτό σας για αλλαγές όσον αφορά τον ύπνο, τη διατροφή και την κατανάλωση αλκοόλ, καπνού ή άλλων ουσιών
- Τηρήστε ένα σταθερό ρυθμό και κάνετε συντήρηση δυνάμεων.
- Εκπαίδευση σε στρατηγικές μείωσης της δυσφορίας όπως διαφραγματική αναπνοή/ τεχνικές χαλάρωσης. Αφιερώστε λίγο χρόνο για μία αργή αναπνοή πριν εισέλθετε στον εργασιακό σας χώρο, πριν εισέλθετε στο θάλαμο των ασθενών ή κατά τη λήξη της βάρδιας. Αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα δύσκολο με τον εξοπλισμό της ατομικής προστασίας, όπως για παράδειγμα με την μάσκα, αλλά η αναπνοή θα σας χαλαρώσει και θα σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις σωματικές εκδηλώσεις του στρες.
- Αν σας παρακολουθεί τακτικά κάποιος ψυχίατρος ή ψυχολόγος, συνεχίστε την παρακολούθηση. Οι βιντεοκλήσεις ή οι τηλεφωνικές συνεδρίες είναι μια εξαιρετική ιδέα.
- Αν δε σας παρακολουθεί τακτικά κάποιος ψυχίατρος ή ψυχολόγος αλλά θεωρείτε ότι κάτι τέτοιο θα σας βοηθούσε στις παρούσες συνθήκες, πολλοί προσφέρουν δωρεάν συνεδρίες σε επαγγελματίες υγείας.
- Αν η θρησκεία ή οποιαδήποτε πνευματική πρακτική παίζει σημαντικό ρόλο στη ζωή σας, συνεχίστε τη συνήθη ρουτίνα σας.

#### Διαχειριστείτε τις γνωσιακές επιπτώσεις του στρες:

- Περιορίστε την πρόσληψη ειδήσεων. Έτσι θα μπορέσετε να διαχειριστείτε ευκολότερα τα δύσκολα ή αρνητικά συναισθήματα. Η συνεχής πρόσληψη τρομακτικών πληροφοριών είναι δυνατό να οδηγήσει σε περισσότερο στρες.
- Αναγνωρίστε και αποδεχτείτε τα συναισθήματα σας και εκφράστε τα σε αγαπημένα πρόσωπα και άτομα εμπιστοσύνης
- Καταπολεμήστε το στρες και αυξήστε την αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας μέσα από σωστή προετοιμασία και ενημέρωση από έγκυρες πηγές.
- Συνδεθείτε με αξιόπιστες πηγές πληροφοριών όπως το CDC.gov, WHO.int, and BJC Covid-19. Συστήνεται η επίσκεψη αυτών των ιστοσελίδων μία ή δυο φορές την ημέρα για 20 λεπτά.
- Επικεντρώστε τις δυνάμεις σας σε πράγματα που είναι εφικτά. Ενώ δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον ιό covid-19, μπορούμε να περιορίσουμε τον κίνδυνο να μολυνθούμε. Φροντίστε να πλένετε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό ή με αντισηπτικό με βάση την αλκοόλη. Προσπαθήστε να βρίσκεστε σε απόσταση δύο μέτρων από κάποιον που βήχει ή φτερνίζεται για την πρόληψη της διασποράς του ιού. Προστατευτείτε από τον ιό αποφεύγοντας να αγγίζετε το πρόσωπό σας.
- Ελέγξτε κατά πόσον οι ανησυχίες σας προκαλούνται από πραγματικές ή υποθετικές μελλοντικές απειλές. Επικεντρωθείτε στις πραγματικές απειλές
- Ενισχύστε την επικέντρωσή σας στο εδώ και τώρα
- Ελέγξτε και αποφύγετε τις δηλώσεις που προκαλούν άγχος με δηλώσεις που ανταποκρίνονται καλύτερα στα υπάρχοντα δεδομένα. Αυτό μπορεί να μειώσει το στρες και να αυξήσει τις ικανότητές σας να το αντιμετωπίσετε. Για παράδειγμα, αντί της φράσης «η οικογένειά μου θα νοσήσει από τον ιό και θα πεθάνει»,

χρησιμοποιήστε τη φράση «η πλειοψηφία των ατόμων που νοσεί από τον ιό θα αναρρώσει» . Περιορίστε επίσης τις υπεργενικεύσεις.

- Μην αισθάνεστε ενοχές τις ώρες που βρίσκεστε εκτός εργασίας. Είναι απαραίτητες για να μπορέσετε να συνεχίσετε να προσφέρετε στους ασθενείς σας.

Δημιουργείστε δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης.

Οι κοινωνικές επαφές είναι σημαντικές για τη συναισθηματική μας ευεξία, ιδιαίτερα σε περιόδους στρες:

- Εργαστείτε σε ομάδες κατά το δυνατόν. Συμβουλευτείτε συναδέλφους και μοιραστείτε τις αποφάσεις.
- Εκφράστε τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς σας και αναζητήστε λύση στα προβλήματα σας με τους συναδέλφους, την οικογένεια και τους φίλους σας. Μαζί, σχεδιάστε τρόπους να διαχειριστείτε τις δυσκολίες
- Βρείτε τρόπους να επικοινωνείτε με τους φίλους σας και την οικογένεια σας, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, το τηλέφωνο και το FaceTime. Ο χρόνος που αφιερώνουμε στους αγαπημένους μας έχει μεγάλη σημασία για την ευεξία μας.

Στο παρόν κείμενο συνέβαλαν τα εξής κέντρα: Mayo-Clinic, SeattleCancerCareAlliance, Siteman Cancer Center του Barnes-Jewish Hospital, O'Neal Comprehensive Cancer Center του UAB, Abramson Cancer Center του Πανεπιστημίου της Pennsylvania, Vanderbilt-IngramCancerCenter. Θερμές ευχαριστίες στον επιμελητή Rev. George Handzo.

Επισυνάπτεται link του Υπουργείου Υγείας με οδηγίες για την ψυχική διαχείριση των πολιτών <https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn>

Επίσης λειτουργεί τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον Κορωναιο από την Α' Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του ΕΚΠΑ.

2107297957 Δευτέρα έως Κυριακή 10 π.μ. έως 8 μ.μ.

**Οι συντονίστριες της Ομάδος Λοιμώξεων της ΕΠΕ:**

Παρασκευή Κατσαούνου - Σταματούλα Τσικρικά

Κάλι Τουρνικιώτη, **Β Ψυχιατρική κλινική ΕΚΠΑ Αττικό Νοσοκομείο**