

PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY PANDEMIE CHŘIPKY

možnosti psychosociální podpory zasahujícím profesionálům

INFORMACE PRO VEDOUCÍ PRACOVNÍKY, PRACOVNÍKY
KRIZOVÉHO ŘÍZENÍ A ZASAHUJÍCÍ PERSONÁL



Mgr. Michal Zelenka
PhDr. Štěpán Vymětal

© Oddělení psychologie OPe MV ČR, Praha, září 2009.

Potřeba rychlé akce

Primárním cílem psychosociální intervence při jakékoliv katastrofě nebo krizové situaci zdravotního charakteru je obnovit a posílit schopnost lidí aktivně řídit svůj vlastní život a efektivně v něm fungovat. Toho se dosáhne pokrytím jejich sociálních, psychických a fyzických potřeb, což zahrnuje podporování a zpevňování sociálních systémů a pomoc jednotlivcům znovu nabýt pocit kontroly nad situací, snížit psychické napětí, efektivně zvládnout stres a zlepšit strategie adaptivního zvládání.

Pozitivní, vzájemně fungující vztah mezi personálem a vedením podporuje zaměstnaneckou morálku, nezlomnost a soudržnost. Začlenění strategií naplňování psychologických potřeb personálu na všech úrovních je klíčovým faktorem, přispívajícím k dobrým vzájemným vztahům.

Tento dokument přibližuje některé ze základních kroků v poskytování psychosociální podpory zasahujícím pracovníkům, přičemž připouští, že každý pracovník může zažívat v reakci na pandemii chřipky rozdílný druh stresu a v rozdílném čase.

První kroky v poskytování podpory zasahujícím pracovníkům

Některé jednoduché kroky k poskytování podpory pro zasahující zdravotnické i další pracovníky, potýkající se s pandemií chřipky:

1. Stanovit odpovědnost za péči o zaměstnance příslušné osobě

Tato pověřená osoba, disponující největšími zkušenostmi i přirozenou autoritou, poté zformuje tým, který ustanoví a bude koordinovat síť kolegiálních poradců (podpůrnou zaměstnaneckou síť / peer support network).

2. Poskytnout emoční, informační a věcnou podporu

Vedoucí a pověřené pracovníci by měli poskytovat emoční, informační a věcnou podporu za účelem snižování stresu, strachu a úzkosti, dosažení přiměřených očekávání a přispění k funkčnímu životu. Konkrétnější příklady této podpory jsou uvedeny níže v tabulce:

PODPORA		
Emoční	Informační	Věcná
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Uvědomit si působení stresorů a dalších nároků. ▪ Poskytovat doporučení pro zvládnání stresu a trénink adaptačních mechanismů. ▪ Ustanovit tým telefonické linky pro poskytování informací a poradenství. ▪ Zavést vnitřní týmovou podporu (buddy systém), kdy, po stránce emocí, mohou pracovníci sledovat a podpořit jeden druhého. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zajistit jasnou, proaktivní, otevřenou a častou komunikaci. ▪ Poskytovat psaná oznámení ohledně péče o zaměstnance a to ve srozumitelné podobě. ▪ Poskytovat zpětnou vazbu ve formě seminářů, diskusních fór a/nebo e-mailů, což dá zaměstnancům možnost položit otázky, přednést připomínky a náměty a být součástí rozhodovacího procesu. ▪ Zajistit, aby členové týmu a skupin byli vybaveni odpovídajícími informacemi a/nebo k nim měli přímý přístup. Pravidelně dodávat aktuální informace týmu telefonické linky. ▪ Společně s tím, jak vzrůstají otázky, připomínky a potřeby zajistit řádnou a včasnou aktualizaci zpráv. ▪ Při problematickém přístupu k internetu distribuovat pokyny v tištěné podobě. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vyvinout postup pro jasnou komunikaci a kontakt pracovníků s jejich rodinami a blízkými osobami. ▪ Zabezpečit fyzické potřeby pracovníků (např. jídlo, dopravu, ubytování, péči o děti, seniory, domácí zvířata, zajistit léky, vybavení a ochranné osobní pomůcky). ▪ Zajistit odpočinkové prostory/centra s občerstvením, telefonem, přístupem k PC a internetu, zvláště, jsou-li očekávány dlouhé hodiny služby.

A také je velmi důležité

3. Udržovat dobré mezilidské vztahy a smysl pro humor!

Duševní hygiena – psychosociální prevence

Zásady, kterých by pracovníci ve styku s mimořádnou událostí měli dbát:

- Najít si čas na odpočinek a relaxaci.
- Vyhýbat se přetížení informacemi – vyhledávat informace pouze jednou denně.
- Mluvit o svých myšlenkách a pocitech s rodinou, přáteli, spolupracovníky, profesionály (psychology, duchovními).
- Rozptýlit se jinými aktivitami (např. cvičením, čtením, tvůrčími činnostmi).
- Zvažovat priority - odlišovat, co je důležité a co méně.
- Zachovávat normální běžné činnosti, jak jen to bude možné.
- Vyvarovat se užívání drog pro otupění svých pocitů, např. léků nebo alkoholu.
- Snažit se dobře jíst a spát.

Na co dávat pozor

„Všichni lidé zvažují, když je ohroženo jejich zdraví.“

Pandemie může znamenat narušení mnoha pracovních míst a stát se značnou zátěží pro zasahující pracovníky, zdravotní systém a společnost obecně. Někteří ze zasahujících mohou, kvůli svým předchozím zkušenostem s traumatickými událostmi, pociťovat v situaci pandemie větší míru ohrožení, úzkosti a strachu. Za takových podmínek jsou však pocity nejistoty a vysokého stresu naprosto normální reakcí.

Potíže, které mohou ve vypjatém období nastat, a kterým je třeba věnovat pozornost:

- Poruchy spánku a/nebo vyčerpanost.
- Zvýšená aktivita, nabuzenost, neschopnost odpočívat.
- Narušení denního stravování (přejídání nebo naopak nechutenství).
- Vyhýbání se druhým nebo zjevně nakaženým lidem.
- Pocity úzkosti, deprese nebo návaly paniky.
- Pohotovost k úlekovým reakcím.
- Plačtivost.
- Zvýšená konzumace alkoholu nebo léků (např. psychofarmak).
- Snížená trpělivost, zvýšená podrážděnost.
- Nechuť se po náročném pracovním dni vrátit domů.

Kdo může pomoci?

Zátěž, jakou je např. riziko onemocnění, zasáhne každého člověka rozdílně. Stresory, které jsou mimo naši kontrolu, je obzvláště obtížné správně zvládnout. Během pandemické krize hledejte pomoc u:

- Lidí, ke kterým máte nejbližší.
- Svých kolegů - vzájemné kolegiální podpory a/nebo u svého kamaráda.
- Zaměstnaneckých podpůrných programů (wellness, asistence).
- Telefonických poradenských linek, informačních center a webových stránek vládních institucí.

Pokud se však vaše každodenní osobní či pracovní činnosti změní více než potřebujete, pokud negativní příznaky přetrvávají nebo jsou příliš silné, než aby jste je zvládli, konzultujte situaci s profesionály, např. se svým lékařem, psychologem nebo sociálním pracovníkem.

Zdroje dalších informací – užitečné odkazy

Další informace lze získat:

Z internetu:

Ministerstvo zdravotnictví	http://www.mzcr.cz
Světová zdravotnická organizace	http://www.who.cz/ http://www.who.int/en/
Státní zdravotní ústav	http://www.szu.cz/
Evropské centrum pro kontrolu nemocí (ECDC)	http://www.ecdc.europa.eu/en/Pages/home.aspx
Zdravotnické informace ECDC	http://www.khskk.cz/khsdata/epi/clanky/casto_kladene_otazky_na_tema_virus_chripky_A_H1N1.pdf
Centrum pro kontrolu nemocí USA /Atlanta	http://www.cdc.gov/
Magistrát hl. m. Prahy	http://magistrat.praha.eu
Specializované internetové servery o chřipce:	http://www.pandemie.cz/home http://www.chripka.cz
Principy krizové intervence	http://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2003/06/10.pdf

Na linkách důvěry <http://www.linkyduvery.cz/>

Z aktuálního zpravodajství v médiích

Od praktických lékařů, psychologů, psychiatrů, sociálních pracovníků.

Literatura:

NEPAC, Providing psychosocial support: Tips for leaders and Health care Start. 2009.