

Рекомендации по психологической поддержке для медицинских работников, оказывающих помощь на передовой пациентам с Covid-19

Постарайтесь наладить достаточный и эффективный сон. Вам необходим отдых, чтобы восстановиться после прошедшего дня и подготовиться к следующему.

Придерживайтесь правильного и регулярного режима питания с 3 приемами пищи в день, как минимум. Вам необходимо топливо для длительной и напряженной работы.

Поддерживайте связь со своими коллегами. Работа с пациентами в изоляции изолирует и медицинских работников. Бережно относитесь друг к другу.

Принимайте решения совместно с коллегами. Опирайтесь на их навыки, опыт и поддержку для принятия сложных диагностических и терапевтических решений.

Постоянно пополняйте свои знания. Информация по Covid-19 постоянно меняется, база знаний быстро расширяется.

Поддерживайте связь с членами своей семьи и друзьями. Они беспокоятся о вашем здоровье так же, как вы беспокоитесь о них.

Выделяйте время для своих увлечений и ежедневных забот. Послушайте музыку, почитайте книгу, сделайте зарядку. Это принесет ощущение нормальной жизни и поможет подготовиться к следующей смене.

Делитесь своими эмоциями. Необходимость защиты конфиденциальной информации пациента не позволяет Вам говорить о деталях вашей работы, но вы можете говорить о том, какие чувства при этом испытываете.

Задача самопомощи возникла задолго до появления Covid-19. Помните, что вашего внимания требуют как новые психологические проблемы, так и те, что существовали до пандемии.

Не отказывайтесь от помощи. Если вы страдаете от тревожности, депрессии, симптомов посттравматического стресса или суицидальных мыслей, обязательно обратитесь за профессиональной психологической поддержкой.

Перевод Ассоциация медицинских сестер России (27.04.20)