



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное казенное учреждение здравоохранения
«Краевая клиническая психиатрическая больница им.В.Х. Кандинского»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ

МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

ЧИТА 2020

В период нарастания пандемии естественным истощающим фактором для медицинских работников становится стресс, связанный с напряжённой работой.





медицинские работники могут столкнуться:

1. С тяжёлыми физическими и психологическими условиями труда.
2. С дефицитом времени и другими ресурсами.
3. С тревогой медицинских работников и страхом заражения себя, своих близких, коллег.
4. С тревогой медицинских работников не справиться с ситуацией в силу перегрузки.
5. С эмоциональным истощением и эмоциональным выгоранием медицинского персонала.
6. С дисциплинарными нарушениями сотрудников (снижение бдительности сотрудников в местах отдыха, несоблюдение технических правил безопасности), особенно на этапе снижения эпидемиальной обстановки.



Для психологического благополучия каждого сотрудника и коллектива в целом мед.организации важно способствовать психологической поддержке друг друга, практикуя определённые рекомендации:



➤ Помните, окружающие ориентируются на вас. В присутствии спокойного и уверенного в себе человека заражение страхом и тревогой снижается.

➤ Будьте на виду и доступны.

Полная осведомлённость и подготовка медицинских работников к работе и связанными с ней проблемами, снижают риск возникновения проблем психологического плана. Отрицание фактов или ложь увеличивают неуверенность и усиливают тревогу.



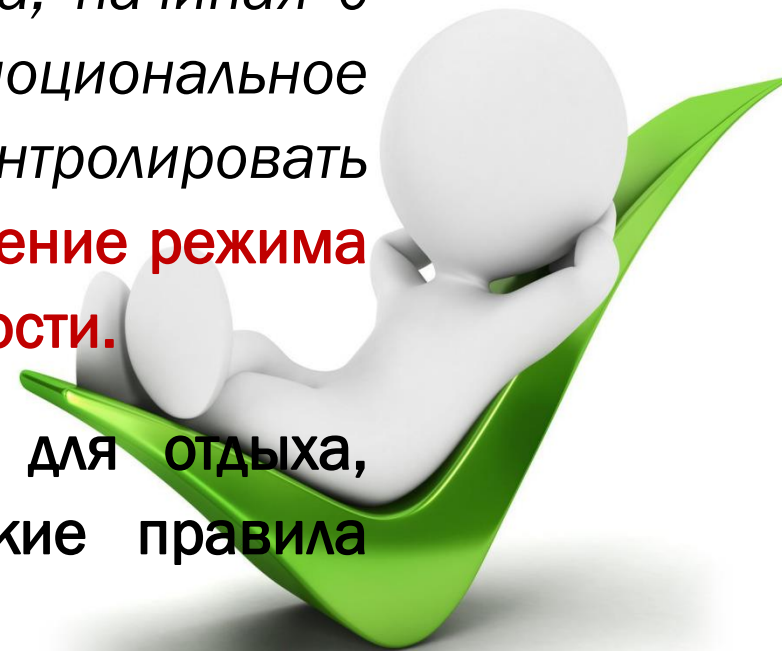
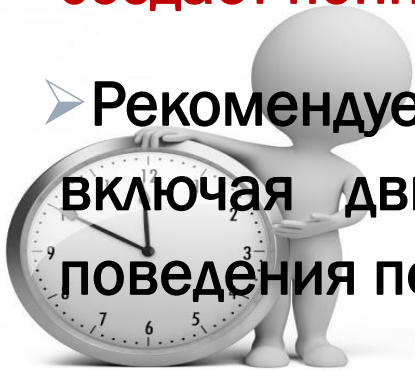
➤ **Помогайте друг другу найти и использовать психологические ресурсы насколько это возможно.**

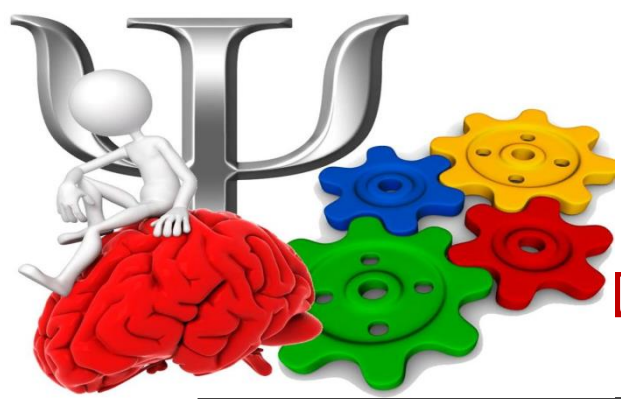
Что бы быть спокойным и не тревожиться за семью на работе, не дав себе дополнительную психическую нагрузку порекомендуйте сотруднику заблаговременно распределить обязанности и ответственность домочадцев в отсутствие его: начиная от организации рабочего места ребёнка, проверки работы компьютера до определения режима дня (как и в какое время ребёнок будет питаться и отдыхать, если дома не будет никого из взрослых, сможет ли ребёнок сам подогреть пищу).

➤ **Подумайте о том, когда и как он будет поддерживать связь с родственниками в его отсутствие, а так же разместить для своих детей на видном месте список телефонов экстренных служб и членов семьи.**



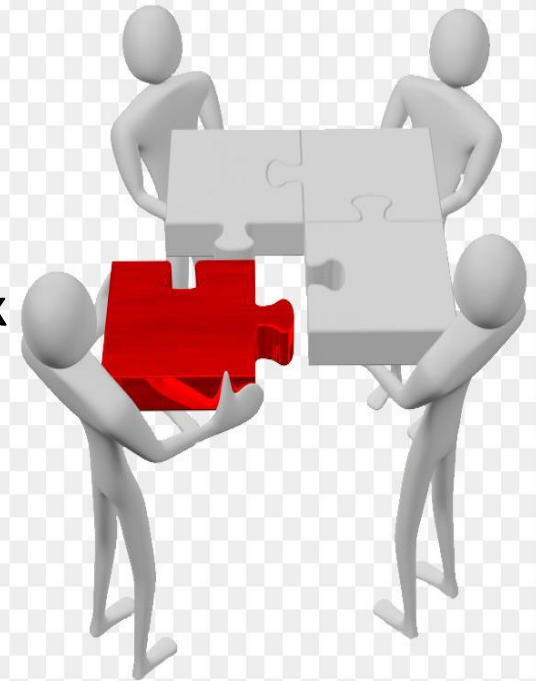
- **Обеспечение графика работы с указанием режима сна и отдыха.** Привычный распорядок дня, установившиеся правила, начиная с утренних процедур, поддерживают стабильное эмоциональное состояние. Людям спокойнее, если можно контролировать ситуацию. **Выполнение привычных процедур и соблюдение режима создаёт понимание стабильности и ощущение уверенности.**
- **Рекомендуется создать специальные пространства для отдыха, включая двигательную активность. Определить чёткие правила поведения персонала в зонах отдыха.**





Психологическую нагрузку на персонал поможет снизить привлечение штатных психологов:

- ✓ Организация системы регулярной обратной связи от медперсонала с привлечением штатных психологов.
- ✓ Работа с родственниками по вопросам состояния пациентов.
- ✓ Создание линии дистанционной поддержки со стороны коллег для обеспечения возможности обращения за советом или помощью в сложных случаях и поддержания командного духа (например, общий чат). *Общаясь с коллегами, вы сможете подчеркнуть важность и значимость своей работы.*
- ✓ Создание определённого эмоционального климата и настроения между коллегами, например, эмоциональная поддержка, благодарности, которые можно размещать в организации на стендах.



Это способствует поднятию морального духа медработников.

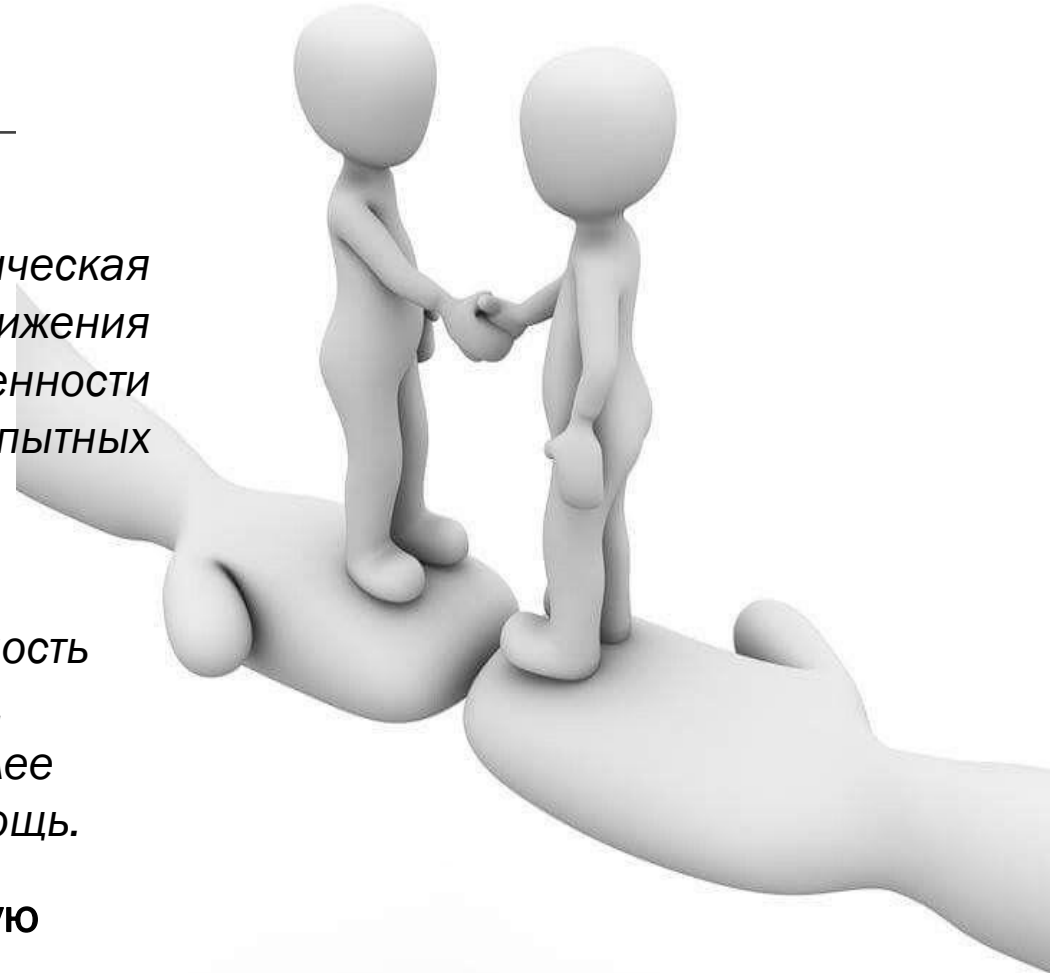
Что поддержит?

- **возможность работы в команде .**

Это даёт ощущение поддержки, стресс снижается и усиливается физическая и психологическая безопасность. С целью профилактики снижения тревожности по поводу совершения ошибки и повышения уверенности специалистов в своих действиях можно объединить недостаточно опытных специалистов с более опытными коллегами.

- **Знание о признаках эмоционального истощения и выгорания** (*подавленность, вялость, чрезмерная раздражительность, неспособность расслабиться, негативная оценка своего поведения и своей работы, снижение профессиональной самооценки*). Так вы сможете быть более внимательным к каждому члену коллектива и во время оказать помощь.

- **Изучить информацию о всех видах психологической помощи, которую может получить сотрудник.**



При подозрении или выявлении кризисного состояния, эмоционального истощения у медицинского работника

«Кризисная служба» Забайкальского края готова оказать психологическую, психотерапевтическую помощь всем медикам.

ГКУЗ ККПБ им. В.Х. Кандинского



Специалисты Кризисной службы оказывают комплексное оказание психологической помощи с участием врача-психиатра, врача - психотерапевта и медицинского психолога в режиме онлайн для коллективов медицинских организаций и индивидуально по всем наиболее важным вопросам. Анонимность и конфиденциальность сохраняются, помощь бесплатная. Приём ведут медицинские психологи, психотерапевты, имеется возможность консультации у психиатра.

Когда можно обратиться за помощью?

-
- Сильные чувства: вина, страх, возмущение, гнев.
 - Вы крутите одну и ту же мысль и она не даёт вам покоя
 - Нужно принять решение и сложно это сделать
 - Сложно найти слова для близких
 - Бессонница
 - Просто хочется выговориться и выпустить пар
 - Отстраненность и нежелание контактировать
 - Раздражительность в отношении пациентов.



Как получить психологическую помощь?

Кризисная служба. ГКУЗ ККПБ им.В.Х. Кандинского **8 914 800 5496**

«Телефон Доверия» **8 30 (222) 40-14-83**, работает круглосуточно.

Главный внештатный психотерапевт Забайкальского края, Заведующая отделением «Кризисной службы», Пасютина Мария Сергеевна 8 924 509 -69- 86;

Главный внештатный специалист по медицинской психологии Министерства Здравоохранения, медицинский психолог Кризисной службы, Вазанова Тамара Алексеевна 8 914 367- 22-51

Напишите сообщение SMS, в Whats App, Viber, обозначив свою проблему в двух словах. Информация будет получена, и с вами свяжется специалист в удобное для вас время. В заявке необходимо указать имя, контактный телефон и удобное время.

Заявку на видеоконференцию, согласовав с руководителем медицинской организации по вопросам оказания психологической и психотерапевтической помощи коллективу можно оставить по телефону:

Приемная главного врача ГКУЗ ККПБ им. В.Х. Кандинского. Ольга Петровна Ступина.

8 30 (222) 40-14-81.



**Дорогие коллеги, врачи, медицинские сёстры, младший медицинский персонал и все медицинские работники!
Мы бесконечно благодарны за ваш ежедневный труд.**

**Помните! Вы не одни! Мы вместе! Здоровья Вам,
выдержки и терпения. Берегите себя!**



Спасибо за внимание.