



## ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ ΕΜΑΣ ΤΟΥΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΥΣ

Η εισβολή του κορονοϊού στην ζωή μας έχει επιφέρει εκρηκτικές ανατροπές σε όλους τους τομείς της καθημερινότητας μας που συνοδεύονται από απώλειες τόσο ψυχικές, όσο και κοινωνικές, υλικές, οικονομικές αλλά το σημαντικότερο απώλειες των δικών μας ανθρώπων που στον αγώνα αυτόν δεν μπόρεσαν να βγουν νικητές.

Ζώντας λοιπόν μια νέα πραγματικότητα, μια μοναδική υγειονομική κρίση που μαστίζει όλο τον πλανήτη καλούμαστε όλοι εμείς που εργαζόμαστε στο τομέα υγείας (ιατροί, νοσηλευτές, παραϊατρικό προσωπικό, διοικητικό προσωπικό, βοηθητικό προσωπικό κ.τ.λ.) να διαδραματίσουμε ένα ρόλο, τον ρόλο του «Ηρωα» και του «Άτρωτου», ικανοποιώντας τις ανάγκες των συνανθρώπων μας, για ασφάλεια, στήριξη και σιγουριά στα χέρια των φροντιστών τους, παραβλέποντας το δικαίωμα μας να είμαστε θνητοί όσο και οι άλλοι.

Μέσα στις κατακλυσμιαίες συνθήκες που αντιμετωπίζουμε, όλοι εμείς που δίνουμε αγώνα στην πρώτη γραμμή είναι απολύτως φυσιολογικό να βιώνουμε έντονα συναισθήματα όπως φόβο, θυμό, λύπη, ματαιώση, κόπωση, ψυχική και σωματική εξάντληση.

Η καθημερινή επαφή μας με τον ανθρώπινο πόνο, την απόγνωση, τον φόβο, την αρρώστια την ίδια αλλά δυστυχώς και με τον θάνατο αυξάνει τις πιθανότητες να

εκδηλώσουμε συμπτώματα αυξημένου άγχους και ψυχικού τραύματος από οποιονδήποτε άλλον. Η κορύφωση του άγχους αυτού μπορεί να οδηγήσει σε εργασιακή εξουθένωση (burnout syndrome) και σε δευτερεύον τραυματικό στρες με τα ακόλουθα προειδοποιητικά σημάδια

- Λύπη ή καταθλιπτική αντίδραση
- Κούραση, εξουθένωση που οδηγούν σε συνεχείς διαμαρτυρίες για την δουλεία
- Απώλεια ευχαρίστησης (δεν μας ικανοποιεί και μας χαροποιεί τίποτα), απώλεια ενεργητικότητας και διάθεσης
- Ευερεθιστότητα και απάθεια αδιαφορία για το τι συμβαίνει γύρω μας /Παραμέληση προσωπικής υγιεινής
- Απομόνωση από όλους και από όλα
- Αίσθημα «παγίδευσης» που μπορεί να συνοδεύεται και από μειωμένη αυτοεκτίμηση και αποτυχία πάνω στην δουλεία.
- Στροφή σε βοηθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως κάπνισμα ,αλκοόλ ή ναρκωτικές ουσίες, με στόχο την καλύτερη διαχείριση της κατάστασης.
- Ταχυκαρδία, εφίδρωση, κρίσεις πανικού, μειωμένη συγκέντρωση
- Υπερβολική ανησυχία ή φόβο ότι συμβαίνει κάτι κακό που οδηγεί σε νευρικότητα και υπερεγρήγορση
- Δυσκολίες στον ύπνο που συνοδεύονται από εφιάλτες και αρνητικές σκέψεις.
- Νευρικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, αίσθημα κόπωσης.

Είναι πολύ σημαντικό να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε τα πρώτα σημάδια της ψυχολογικής και σωματικής εξουθένωσης μας και να προβούμε άμεσα σε ενέργειες που θα μας βοηθήσουν να νοιώσουμε ασφαλείς και ικανοί να σταθούμε δυναμικά απέναντι στις έντονες απαιτήσεις της εποχής μας . Μην ξεχνάμε ότι περά από τον εργασιακό μας χώρο ο καθένας μας έχει την δική του προσωπική οικογενειακή και κοινωνική του ζωή με ότι αυτή αντανακλάται στον καθένα μας.

Τι μπορούμε να κάνουμε:

- Αναγνωρίστε την κατάσταση και προσπαθήστε να ελέγχετε τον εαυτό σας από αντιδράσεις άγχους, Δικαιούστε και εσείς να φοβάστε και να ανησυχείτε.
- Βάλτε όρια και θωρακίστε τον εαυτό σας από καταστάσεις που σας υπερβαίνουν.

- Φροντίστε τις βασικές σας ανάγκες και προσπαθήστε να εφαρμόσετε ένα πρόγραμμα υγιεινής διατροφής, ενυδάτωσης, άσκησης και επαρκή ύπνου.
- Κάντε σύντομα διαλείματα κατά την διάρκεια της βάρδιας σας υιοθετώντας ασκήσεις αναπνοής και τεχνικές χαλάρωσης ή ακούοντας λίγη μουσική.
- Μιλήστε για αυτά που αισθάνεσαι ή σας προβληματίζουν. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας τα συναισθήματά σας και τις εμπειρίες σας με τους συναδέλφους, τον προϊστάμενο ή και την οικογένειά σας.
- Δουλέψτε σε ομάδες και μοιραστείτε το φόρτο εργασίας. Αξιολογήστε τα δυνατά και αδύνατα σημεία της ομάδας και εργαστείτε πάνω στις ανάγκες που προκύπτουν.
- Γνωριστείτε μεταξύ σας ,χαλαρώστε μιλώντας για θέματα πέρα από την εργασία, για την οικογένεια τα ενδιαφέροντα, για ταξίδια, για μελλοντικά σχέδια και όνειρα που θα σας αποφορτίσουν και θα σας πλημμυρίσουν με θετικά συναισθήματα.
- Αστειευτείτε, γελάστε, πειραχτείτε.
- Ενδιαφερθείτε για τον συνάδελφο βοηθήστε τον και ενθαρρύνετε τον να μιλήσει για τις ανησυχίες του. Επαινεύστε τον και παροτρύνετε τον να συνεχίσει να προσπαθεί.
- Επικοινωνείτε με την οικογένεια σας και τα αγαπημένα σας πρόσωπα. Το άκουσμα της φωνής τους θα σας ηρεμήσει και θα σας χαλαρώσει.
- Ζητήστε βοήθεια από κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας αν δείτε ότι δεν μπορείτε μόνοί σας.

Γιατί και οι «ήρωες» χρειάζονται Βοήθεια.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ