

Psichologinė ir emocinė pagalba

asmens sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojams

pagalba
sau

EMOCINĖS SVEIKATOS LINK

www.PagalbaSau.lt rasi ekspertų parengtą informaciją apie emocinę sveikatą, kylančius sunkumus ir kaip su jais tvarkytis.

COVID-19 skyrelyje rasi patarimus medicinos darbuotojams ir kitiems specialistams kaip **atlaikyti** emocinį krūvį šiuo sunkiu metu.

Psichologas visuomenės sveikatos biuras

- Teikiamos **anoniminės** individualios psichologo konsultacijos asmenims, kuriems pasireiškia psichikos sveikatos rizikos veiksniai dėl **sudėtingų** gyvenimiškų situacijų (iki 5 konsultacijų)
- Vyksta grupiniai **streso**, emocijų valdymo užsiėmimai
- Registruokis veikloms **savo savivaldybės** visuomenės sveikatos biure

Psichikos sveikatos centras

- Galima tiesiogiai kreiptis į psichikos sveikatos centro, prie kurio esate **prisirašę**, bet kurį specialistą, įskaitant psichologą, **neriekia** gydytojo siuntimo

*Jei nenori kreiptis pagalbos dėl diagnozės įrašo medicinos dokumentuose – verta žinoti, kad nuo 2020 m. liepos mėn. iš ligų, trukdančių verstis medicinos, slaugos, farmacijos ir kt. praktika, sąrašų buvo išbraukti psichikos ir elgesio sutrikimai. Taigi grėsmės prarasti licenciją susirgus šiomis ligomis **nebėra**.*



Programėlė "Ramu"

Su šia programėle galėsi lavinti savipagalbos įgūdžius, kurie padės nurimti, atsipalaiduoti, sumažinti nerimą, įveikti panikos atakas



mindletic

Programėlė "Mindletic"

Ši programėlė yra saugi erdvė treniruoti savo protą individualiai, su bendruomene arba psichologu video skambučio būdu, kad ir kur bebūtum

Mobilios psichologinių krizių komandos

Vilniaus ir Kauno regionuose gali **atvykti** į įvykio vietą ar teikti **nuotolinę** pagalbą, nutikus reikšmingoms psichologinėms **krizėms** (įvykus netektims, nelaimingiems atsitikimams, avarijoms, savižudybėms ir kt.). Pagalba teikiama asmeniui, bendruomenei, darbovietai

☎ 8 616 22252

☎ 1809

Vieninga emocinės paramos linija, čia teikiama nemokama ir **anoniminė** emocinė parama



jaunimo linija

Vaikų linija
116 111 | vaikulinija.lt



MEDICINOS PERSONALO PSIHIKOS SVEIKATA COVID-19 PANDEMIJOS METU

Tyrimais grįstos rekomendacijos medicinos
įstaigoms ir medicinos personalui

PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

Vilniaus universitetas
Psichologijos institutas

2020 Vilnius



PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

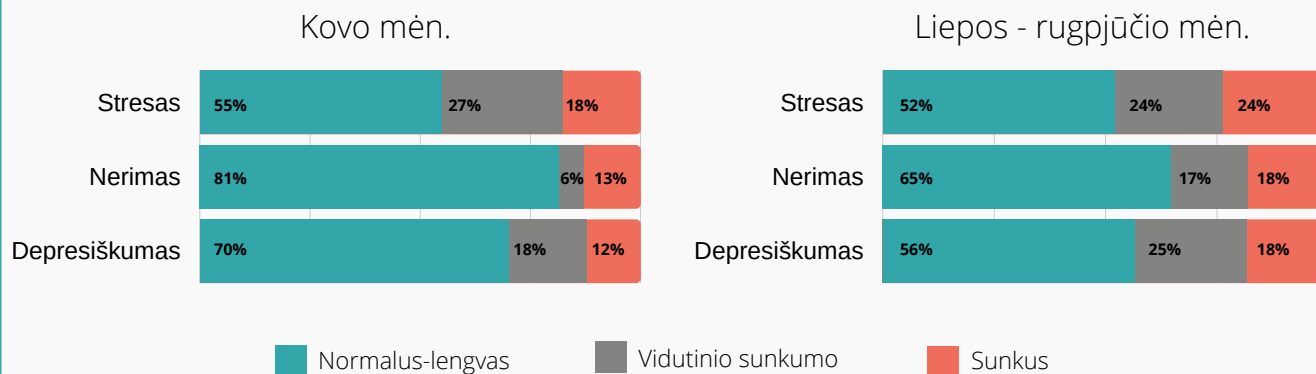
COVID-19 pandemijos metu sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai savo profesinėje aplinkoje susiduria su beprecedente situacija. Vis didėjantys reikalavimai sveikatos priežiūros įstaigoms, griežtinamos ir nuolat kintančios, dažnai neįprastos darbo sąlygos bei personalo trūkumas padidina medicinos personalo perdegimo sindromo riziką ir patiriamą depresiškumą bei nerimą. Pandemijos metu darbe patiriamas stresas veikia tiek paties medicinos personalo, tiek personalo artimųjų sveikatą (1, 2).

2020 m. balandžio mėnesį Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) paskelbtoje ataskaitoje nurodoma, kad 52 šalyse buvo nustatyti 22,073 medicinos darbuotojų užsikrėtimo atvejai (3). Kinijoje vykdytos apklausos duomenimis, 23% medikų, tiesiogiai dirbusių su COVID-19 pacientais, patyrė nerimą; daugiau nei 27% išgyveno nuolatinį stresą (6). Gydytojų ir slaugytojų psichologinio atsako tyrime depresija stebėta 50.4%, nerimas – 44.6% atsakiusiųjų.

“
MEDICINOS PERSONALO PSICHOLOGINĘ SVEIKATĄ PANDEMIJOS METU VEIKIA NE TIK DARBE PATIRIAMAS STRESAS, BET IR DIDĖJANTIS VISUOMENĖS NERIMAS, NEPASITIKĖJIMAS SVEIKATOS APSAUGA BEI NEPASITENKINIMAS PASIKEITUSIOMIS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS PASLAUGOMIS.
”

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro (PTC) mokslininkų 2020 m. kovo – balandžio mėn. atlikto tyrimo duomenimis, didelė dalis intensyvios terapijos skyrių medicinos darbuotojų COVID-19 pandemijos pradžioje patyrė vidutinį ar stiprų stresą, nerimą bei depresiškumą. Daugiau nei ketvirtadalis apklaustų Lietuvos gydymo įstaigose dirbančio personalo išgyveno nuolatinę užsikrėtimo ar infekcijos pernešimo artimiesiems baimę. Net 43% atsakiusiųjų jau pandemijos pradžioje galvojo apie profesijos keitimą. Dažniausiai atsakiusieji kaip streso įveikos būdą rinkosi socialinius ryšius – kolegų ir šeimos narių palaikymą. Nerimą kelia tai, kad net 22.7% apklaustųjų darbe patiriamai įtampai įveikti rinkosi alkoholį ir tik 8% kreipėsi pagalbos į profesionalus.

MEDICINOS PERSONALO PATIRTAS STRESAS, NERIMAS IR DEPRESIŠKUMAS Anketinės apklausos duomenys



VU Psichotraumatologijos centro tyrimo duomenys

Pakartotinos VU PTC mokslininkų atliktos apklausos, atliktos praėjus 4-5 mėn. nuo pandemijos pradžios (2020 m. liepos – rugpjūčio mėnesiais), rezultatai atskleidė stiprėjančias medicinos personalo patiriamo streso reakcijas ir nerimą, nepaisant 2020 m. vasarą atslūgusios pandemijos bangos ir sušvelnėjusių koronaviruso plėtros kontrolės reikalavimų.

VU PTC 2020 liepos mėn. atlikta apklausa buvo vykdoma ne tik Lietuvos, bet ir Jungtinės Karalystės medicinos įstaigose. Lyginamoji patiriamų psichologinių sunkumų analizė parodė, kad nepaisant didesnio sergančių ligonių skaičiaus bei dramatiškai padidėjusio intensyvios terapijos ligonių mirštamumo, medicinos personalo nerimo ir depresiškumo lygis Jungtinėje Karalystėje buvo mažesnis nei Lietuvoje. Tai gali būti paaiškinama tuo, kad specialistai Jungtinėje Karalystėje turėjo gerokai daugiau galimybių gauti psichologinę pagalbą; be to, ligoninėse buvo įdiegtos sistemingos su darbu susijusio streso valdymo strategijos.

Tyrimai, atlikti kitose šalyse, rodo, kad medicinos personalui, dirbančiam su COVID-19 pacientais, suteikus psichologinės pagalbos priemonių, padidėja personalo atsparumas stresui ir sumažėja nerimo lygis (4, 5). Psichologinės pagalbos prieinamumas priešakinėse kovos su COVID-19 linijose dirbančiam personalui yra akcentuojamas ir PSO rekomendacijose bei įvairių pasaulio šalių pandemijos valdymo strateginiuose dokumentuose. Medicinos personalo išgyvenamo streso pripažinimas ir psichologinė parama turėtų būti neatsiejama kovos su COVID-19 pandemija dalis. Toliau pateiktos rekomendacijos skiriamos gydymo įstaigų ir jų padalinių vadovams bei medicinos personalui siekiant išvengti nuolat išgyvenamų stresinių reakcijų padarinių.

REKOMENDACIJOS MEDICINOS ĮSTAIGOMS, KAIP PADĖTI PERSONALUI COVID-19 PANDEMIJOS METU

Pagrindiniai uždaviniai vadovams

Sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai yra ypatingai stipriai veikiami ekstremalios COVID-19 pandemijos situacijos. Medicinos personalo patiriami neigiami išgyvenimai ir psichologinė įtampa, kurią tampa sunku kontroliuoti, neretai sukelia psichologinius bei fizinius ilgalaikio streso požymius, kurie veikia darbuotojų motyvaciją, darbo ir gyvenimo kokybę. Lietuvos teisės aktai apibrėžia darbdavių pareigą vertinti ir valdyti su darbu susijusią psichosocialinę riziką.

Pagrindiniu su COVID-19 pandemija susijusių stresorių ir darbo pokyčių valdymo uždaviniu turėtų tapti **darbo veiklos organizavimas atsižvelgiant į personalo fizines ir emocines galimybes** bei **emociškai sveikos darbo aplinkos kūrimas**. To galima pasiekti, jei yra užtikrinama:

1. Savalaikis, dažnas ir tinkamas personalo informavimas. Stresą ir neužtikrintumą, susijusį su COVID-19 pandemija, didina informacijos trūkumas bei klaidingos, nesuprantamai pateikiamos informacijos sklaida. Dažnai ir suprantamai pateikiamos žinios, objektyvūs faktai bei aiškiai išdėstoma padalinio ir organizacijos darbo strategija gali sumažinti nerimą dėl besikeičiančių darbo sąlygų. Didėjant darbuotojų supratimui apie pokyčius ir darbuotojams keliamus tikslus bei lūkesčius, didėja tolerancija laikiniems pereinamiesiems sunkumams.

Įsitikinkite, kad darbuotojai žino, kodėl ir kokie pokyčiai vyks jūsų padalinyje ar įstaigoje COVID-19 pandemijos metu.

2. Personalo mokymų rengimas bei pagalba įgyjant naujų su COVID-19 pandemija susijusių praktinių įgūdžių padidina darbuotojų situacijos kontrolės jausmą, o tai yra vienas iš visuotinai pripažintų darbe patiriamo streso prevencijos būdų. Būtina reguliariai rengti mokymus apie saugos priemonių naudojimą, fizinės izoliacijos priemones bei realią užsikrėtimo grėsmę gydant COVID-19 pacientus. Tai gali padidinti medicinos personalo saugumo jausmą bei išsklaidyti dalį baimių, susijusių su grėsme susirgti ar užkrėsti savo artimuosius.

Išsamių ir prieinamų informacijos šaltinių bei mokymo medžiagos rengimas ir platinimas darbuotojams gali padėti palaikyti įgytus įgūdžius bei padėti juos pritaikyti kritinėse situacijose.

REKOMENDACIJOS MEDICINOS ĮSTAIGOMS, KAIP PADĖTI PERSONALUI COVID-19 PANDEMIJOS METU

3. Komandos tarpusavio paramos įgūdžių formavimas. Palaikančios bei darbo pastangas įvertinančios darbo aplinkos kūrimas yra vienas iš svarbiausių vadovų uždavinių COVID-19 pandemijos kontekste. Streso dėl staigių ir netikėtų pokyčių galima išvengti didinant darbuotojų įtraukimą į su jų darbu susijusių sprendimų priėmimą. Vadovai turi būtinai užtikrinti, kad priimant sprendimus būtų įsiklausoma į darbuotojų nuomonę ir darbuotojai, nejausdami grėsmės, galėtų išsakyti apie kylantį nerimą bei užduoti rūpimus klausimus. Vadovai turėtų skatinti, kad kartu dirbantys medikų komandos nariai palaikytų vienas kitą. Skatinkite darbuotojus kalbėtis apie patiriamas emocijas ir dalintis išgyvenimais. Savo pavyzdžiu demonstruokite komandos nariams, kad palaikote teigiamą, nuoširdų ir atvirą darbuotojų tarpusavio bendravimą.

Grįžtamojo ryšio formavimas ir ekstremalių situacijų aptarimas yra būtinas siekiant pasidalinti atsakomybe už priimamus sprendimus bei išvengti asmeninio bejėgiškumo jausmo gydant sunkiausiai sergančius COVID-19 pacientus.

4. Psichologinio klimato gerinimas įstaigoje ir jos padaliniuose. Gydyimo įstaigose yra būtinas požiūrio į psichologinius sunkumus keitimas bei psichologinės gerovės skatinimas. COVID-19 pandemijos metu kiekvienas darbuotojas, patiriantis emocinę krizę, turėtų būti skatinamas kreiptis psichologinės pagalbos. Darbuotojų patiriamos psichologinės įtampos vertinimas bei mokymai padalinių vadovams, kaip atpažinti personalo stresines reakcijas, gali padėti nustatyti jau egzistuojančias problemas bei ieškoti sprendimų, kaip padidinti personalo atsparumą įveikiant nerimą ir baimę kritinėse situacijose. Būtinas streso reakcijų vertinimui skirtų įrankių įdiegimas. Reguliariai kalbėkitės su darbuotojais apie COVID-19 metu patiriamą įtampą. Išklauykite darbuotojus ir dalyvaukite jiems sprendžiant su COVID-19 susijusias problemas, tokias kaip vaikų priežiūra, apgyvendinimas atskirai nuo šeimos, nedarbingumas, artimųjų saugumas bei sveikatos problemos, užsikrėtus COVID-19. Aptarkite, kaip organizacija galėtų padėti darbuotojams, kurie susiduria su problemomis už darbo ribų.

Gerinkite psichologinės pagalbos prieinamumą tiesiogiai su COVID-19 pacientais susiduriančiam personalui, bei informacijos apie pagalbą sklaidą. Psichologinė pagalba turėtų tapti prieinama bet kuriam gydymo įstaigos darbuotojui tiek tiesioginių, tiek nuotolinių konsultacijų būdu.

REKOMENDACIJOS MEDICINOS PERSONALUI, KAIP ĮVEIKTI ĮTAMPĄ IR STRESĄ COVID-19 KRIZĖS METU

- 1. Leiskite sau jausti.** Normalu jausti nerimą ir stresą tokiose grėsmingose situacijose kaip pasaulinė COVID-19 pandemija. Priimkite savo patiriamas emocijas ir pamėginkite suprasti, kas jas sukelia. Tai pirmas žingsnis siekiant padidinti asmeninį atsparumą stresui.
- 2. Atpažinkite, kuriuos iš įtampą sukeliančių veiksnių galite kontroliuoti.** Mokykitės pasakyti „ne“ nepagrįstai dideliems reikalavimams darbe. Susidėliokite darbo prioritetus ir darbo metu reguliariai darykite pertraukas. Sulėtinkite darbo tempą, jei jaučiate, kad jis jums per didelis. Atsitraukite nuo su COVID-19 susijusios neigiamos informacijos srauto.
- 3. Nepraraskite socialinių ryšių.** Nenutraukite bendravimo su artimaisiais ir draugais – jų parama gali būti svarbiausias ramstis sunkiu metu. Identifikuokite žmones, iš kurių sulaukiate palaikymo. Kalbėkitės su jais. Stenkitės dalintis savo jausmais ir išgyvenimais su kolegomis.
- 4. Skirkite laiko sau ir savo pomėgiams.** Paieškokite veiklos, kuri teikia jums džiaugsmo ir padeda atsitraukti nuo neigiamų minčių.
- 5. Rūpinkitės savo fizine sveikata.** Stenkitės valgyti sveiką maistą ir reguliariai mankštinkitės. Stenkitės vengti didelio alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimo, rūkymo. Kreipkitės į specialistus, jei įtariate, kad jūsų žalingi įpročiai tampa priklausomybe.
- 6. Rūpinkitės savo emocine sveikata.** Atpažinkite varginančias emocijas ir laiku kreipkitės psichologinės pagalbos. Padidėjęs dirglumas, miego sutrikimai, nuolatinis nerimas bei prislėgta nuotaika gali būti perdegimo ar potrauminio streso požymiai.

Šaltiniai:

El-Hage W, Hingray C, Lemogne C, Yroni A, Brunault P, Bienvenu T, Etain B, Paquet C, Gohier B, Bennabi D, Birmes P, Sauvaget A, Fakra E, Prieto N, Bulteau S, Vidailhet P, Camus V, Leboyer M, Krebs MO, Auquier B. Health professionals facing the coronavirus disease 2019 (COVID 19) pandemic: What are the mental health risks? *Encephale*. 2020 Jun;46(3S):S73-S80.

Karampelias V, Karonis D, Psaroudi V. The psycho-emotional impact of COVID-19 on surgical staff working in emergency departments. *Eur J Trauma Emerg Surg*. 2020 Aug;46(4):747-749

E Chidiebere Okechukwu, L Tibaldi, G La Torre. The impact of COVID-19 pandemic on mental health of Nurses. *Clin Ther*. Sep-Oct 2020;171(5):e399-e400.

Cabarkapa S, Nadjidai SE, Murgier J, Ng CH. The psychological impact of COVID-19 and other viral epidemics on frontline healthcare workers and ways to address it: A rapid systematic review. *Brain Behav Immun Health*. 2020 Sep 17;8:100144

An Y, Yang Y, Wang A, Li Y, Zhang Q, Cheung T, Ungvari GS, Qin MZ, An FR, Xiang YT. Prevalence of depression and its impact on quality of life among frontline nurses in emergency departments during the COVID-19 outbreak. *J Affect Disord*. 2020 Nov 1;276:312-315.

<https://www.who.int/news-room/detail/28-04-2020-who-calls-for-healthy-safe-and-decent-working-conditions-for-all-health-workers-amidst-covid-19-pandemic>

Rekomendacijas parengė: doc. dr. Ieva Norkienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dr. Odeta Geleželytė, dokt. Austėja Dumarkaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Ieva Daniūnaitė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)



Vilniaus
universitetas



Lietuvos
mokslo
taryba

MEDICINOS PERSONALO PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

TYRIMAI GRĮSTOS
REKOMENDACIJOS
MEDICINOS PERSONALUI,
kaip įveikti įtampą ir stresą COVID-19
krizės metu

**PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO
PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS**

Leiskite sau jausti

Normalu jausti nerimą ir stresą tokiose grėsmingose situacijose kaip pasaulinė COVID-19 pandemija. Priimkite savo patiriamas emocijas ir pamėginkite suprasti, kas jas sukelia. Tai pirmas žingsnis siekiant padidinti asmeninį atsparumą stresui.



Atpažinkite, kurios iš įtampą sukeliančių veiksnių galite kontroliuoti

Mokykitės pasakyti „ne“ nepagrįstai dideliems reikalavimams darbe. Susidėliokite darbo prioritetus ir darbo metu reguliariai darykite pertraukas. Sulėtinkite darbo tempą, jei jaučiate, kad jis jums per didelis. Atsitraukite nuo su COVID-19 susijusios neigiamos informacijos srauto.



Nepraraskite socialinių ryšių

Nenutraukite bendravimo su artimaisiais ir draugais – jų parama gali būti svarbiausias ramstis sunkiu metu. Identifikuokite žmones, iš kurių sulaukiate palaikymo. Kalbėkitės su jais. Stenkitės dalintis savo jausmais ir išgyvenimais su kolegomis.



Rūpinkitės savo fizine sveikata

Stenkitės valgyti sveiką maistą ir reguliariai mankštinkitės. Stenkitės vengti didelio alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimo, rūkymo. Kreipkitės į specialistus, jei įtariate, kad jūsų žalingi įpročiai tampa priklausomybe.



Rūpinkitės savo emocine sveikata

Atpažinkite varginančias emocijas ir laiku kreipkitės psichologinės pagalbos. Padidėjęs dirglumas, miego sutrikimai, nuolatinis nerimas bei prislėgta nuotaika gali būti perdegimo ar potrauminio streso požymiai.



Skirkite laiko sau ir savo pomėgiams

Paieškokite veiklos, kuri teikia jums džiaugsmo ir padeda atsitraukti nuo neigiamų minčių.



Rekomendacijas parengė: doc. dr. Ieva Norkienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dr. Odeta Geleželytė, dokt. Austėja Dumarkaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Ieva Daniūnaitė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas



Vilniaus
universitetas



Lietuvos
mokslo
taryba

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)