

# COVID-19 Salgını Sırasında Sağlık Çalışanları ve Yöneticileri için Ruh Sağlığı ve Psikososyal Düşünceler

## **SAĞLIK ÇALIŞANLARI İÇİN:**

1- Baskı altında hissetmek sizin ve çoğu sağlık çalışanı için olası bir deneyimdir. Mevcut durumda bu şekilde hissetmeniz oldukça normaldir. Stres ve onunla ilişkili duygular hiçbir şekilde işinizi yapamadığınızın ya da zayıf olduğunuzun bir göstergesi değildir. Bu süre zarfında ruhsal sağlığınızı ve psikososyal durumunuzu yönetmek fiziksel sağlığınızı yönetmek kadar önemlidir.

2-Şu sıralar kendinize dikkat edin. Çalışma sırasında veya vardiyalar arasında yeterli bir şekilde dinlenmek ve soluklanmak, yeterli ve sağlıklı yiyecekler yemek, fiziksel aktivitede bulunmak, aileniz ve arkadaşlarınızla iletişimde kalmak gibi yararlı başa çıkma stratejileri kullanmaya çalışın. Tütün, alkol veya diğer ilaçlar gibi yararsız başa çıkma stratejileri kullanmaktan kaçınin. Uzun vadede, bunlar ruhsal ve fiziksel durumunuzu kötüleştirebilir. Şu an yaşanan durum çoğu çalışan için daha önce görülmemiş bir senaryodur. **Durum böyle bile olsa, geçmişte stresli zamanlarınızı yönetmek için kullandığınız yöntemler şu an size fayda sağlayabilir.** Psikolojinizi iyi tutmanız önemlidir. Bu kısa süren bir hız koşusu değil, uzun sürecek bir maratondur.

3- Toplum veya ailedeki bireyler, korku ve damgalamalar sebebiyle sağlık çalışanlarından uzak durmak isteyebilirler. Bu, zaten zorlayıcı bir durumu daha zor hale getirebilir. Mümkünse, dijital araçlar vasıtasıyla sevdiğinizle bağlantıda kalın, bu onlarla teması sürdürmeniz için bir yöntem olabilir. Diğer yandan iş arkadaşlarınızdan, yöneticinizden veya diğer güvendiğiniz kişilerden sosyal destek isteyebilirsiniz, iş arkadaşlarınız muhtemelen sizinle benzer deneyimler yaşıyor.

4- Karşıya mesajınızı iletirken, entellektüel, bilişsel ve psikososyal yetersizlikleri olan insanlarla daha anlaşılabilir bir dil kurmaya çalışın. Eğer sağlık alanında çalışan bir takım lideriyseniz, iletişim biçimleri sadece yazılı bilgilere dayandırılarak geliştirilemez.

5- COVID-19'dan etkilenen insanlar için nasıl destek sağlanacağını ve bu kişilerin mevcut kaynaklarla bağlantı kurmasını sağlayın. Bu özellikle ruh sağlığı konusunda ve de psikososyal olarak desteğe ihtiyaç duyan bireyler için önemlidir. Ruh sağlığı sorunları ile ilişkili damgalama, bu bireylerde COVID-19 için destek arama konusunda isteksizliğe neden olabilir.

## **SAĞLIK KURUMLARINDAKİ EKİP LİDERLERİ VEYA YÖNETİCİLER İÇİN:**

1- Virüs ile mücadele sırasında tüm personeli kronik stresten korumak, görevlerini yapma kapasitelerini olumlu etkileyecektir. Bu durumun kısa bir sürede geçmeyeceğini hesaba katmalı ve kısa vadeli kriz müdahalelerine başvurmak yerine daha uzun vadeli mesleki kapasiteye odaklanmalısınız.

2- Tüm personele güncel bilgilerin sağlandığından emin olun. Çok stresli görevler ile az stresli görevler arasında personeli dönüşümlü çalıştırın. Daha deneyimliler ile deneyimi az olan kişileri partner yapın. Bu partner sistemi destek sağlamaya, stresi kontrol etmeye ve güvenlik tedbirlerini güçlendirmeye yardımcı olur. Mola vermeyi teşvik edin ve molaları takip edin. Stresli bir olaya maruz kalan veya ailesinde böyle bir durum yaşayan çalışanlar için esnek programlar uygulayın. Çalışanların birbirlerine sosyal destek vermek için gerekli vakitleri olmasını sağlayın.

3- Bir sağlık kuruluşunda ekip lideri veya yöneticiyseniz, ruh sağlığı ve psikososyal destek servislerine erişimi kolaylaştırın ve personelin bu servislere nasıl erişebileceklerini bildiğinden emin olun. Yöneticiler ve ekip liderleri de personel ile benzer stres faktörleri ile ve kendi rolleri dolayısıyla ayrıca bir baskı ile karşı karşıyadır. Yukarıdaki hüküm ve stratejilerin hem çalışanlar hem de yöneticiler için geçerli olması önemlidir. Ayrıca yöneticiler mevcut stresi azaltmak için kullandıkları öz bakım yöntemleri ile rol model olabilir.

4- Hemşireler, ambulans şoförleri, gönüllüler, vaka tanımlayıcıları, öğretmenler, topluluk liderleri ve karantina sahalarındaki çalışanlar dahil olmak üzere, salgın müdahalesinde bulunan kişileri psikolojik ilk yardım yaparak temel duygusal ve pratik destek sağlamaları konusunda yönlendirin.

\*Bu Doküman Dünya Sağlık Örgütü(WHO)'nün 18 Mart 2020 tarihinde hazırladığı "Mental Health And Psychosocial Considerations During The COVID-19 Outbreak" dökümanında N\_HumaN adına İlayda Büyük tarafından "unofficial" olarak çevrilmiştir.

Kaynakça:[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af\\_4](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_4)