

PREVENCIJA I UPRAVLJANJE STRESOM U KRIZNIM SITUACIJAMA

Principi reakcije i samozaštite u situaciji
izazvanoj koronavirusom (COVID-19)

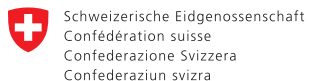
INFORMACIJE ZA ZAPOSLENIKE U POLICIJSKIM
STRUKTURAMA I SEKTORU SIGURNOSTI

Aktivnosti projekta se izvode u partnersvu sa JU Zavod za zdravstvenu zaštitu zaposlenika MUPa Kantona Sarajevo, Udruženja za psihološku procjenu, pomoć i savjetovanje - Domino i Projekta mentalnog zdravlja u Bosni i Hercegovini.

**JU Zavod za zdravstvenu zaštitu
zaposlenika MUPa Kantona Sarajevo**



Udruženje za psihološku procjenu, pomoć i
savjetovanje-Domino



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Švicarska agencija za razvoj i saradnju SDC

BOSNA I HERCEGOVINA
Federacija Bosne i Hercegovine
Federalno ministarstvo zdravstva



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске



ASOCIJACIJA XY

Projekat mentalnog zdravlja u Bosni i Hercegovini podržava Vlada Švicarske a implementira Asocijacija XY u partnerstvu sa Federalnim ministarstvom zdravstva i Ministarstvom zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske.

Autori i urednici:

Mr. Sci Irina Rizvan, psihologinja-psihoterapeutkinja
Liderica na Projektu mentalnog zdravlja u BiH

Mr. Sci Diana Riđić, psihologinja-psihoterapeutkinja

06 UVOD

07

ŠTA JE KORONAVIRUSNA BOLEST
(COVID-19)?

07

SIMPTOMI COVID-19

08

NAČIN PRIJENOSA INFEKCIJE

08

KAKO ZAŠTITITI SEBE I DRUGE
OD INFEKCIJE?

10

REAKCIJE PROFESIONALACA
U KRIZNIM SITUACIJAMA

11

Stres na poslu i sekundarna traumatizacija

12

Stres na poslu i sindrom sagorijevanja

12

Faze sindroma profesionalnog sagorijevanja

14

PREVENCIJA I UPRAVLJANJE STRESOM

14

Prepoznavanje vlastitih znakova stresa i stresnih reakcija

15

Uvježbajte vlastitu ulogu i postupke u stresnim i visokorizičnim profesionalnim situacijama

15

Razvijte vještine upravljanja stresom

16

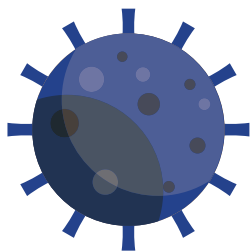
Pripremite sebe i svoje najbliže za moguće stresne situacije koje nosi vaša profesija

17

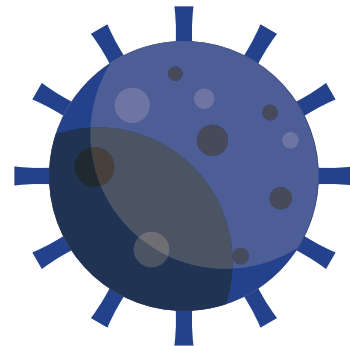
NAUČENE LEKCIJE IZ SITUACIJA SUOČAVANJA S PANDEMIJAMA
U PROŠLOSTI I PREPORUKE SVJETSKE ZDRAVSTVENE
ORGANIZACIJE (WHO) PROFESIONALCIMA

20

IZVORI



UVOD



Koronavirus (COVID-19) ili, službenim nazivom, SARS-CoV-2 trenutno predstavlja najvažnije javnozdravstveno pitanje u Evropi i svijetu. EFPA, kao evropska krovna organizacija za psihologe, podijelila je niz smjernica za moguće akcije psihologa u svojim udruženjima članicama prema različitim grupama građana. Kao psiholozima, korištenjem naših psiholoških znanja, prioritet nam je doprinijeti ispravnoj komunikaciji o virusu kako bi se izbjegla pretjerana anksioznost, pružila podrška ljudima pogođenim virusom i umanjila šteta na mentalno zdravlje građana.

Dvije grupe čije je mentalno zdravlje posebno ugroženo pojavom pandemije COVID-19, a koje su do sada u organiziranim odgovorima profesionalaca iz oblasti mentalnog zdravlja bile manje zastupljene, su osobe u procesu izolacije i pripadnici Granične policije. Obje navedene grupe su u vrlo bliskoj interakciji i pogoršanje mentalnog zdravlja jedne grupe nužno utiče na raspoloženje i akcije druge spomenute grupe, kao i obrnuto.

Prvi u susretu sa građanima koji trebaju boraviti u izolaciji, te u provođenju zakona o hitnim situacijama u javnom zdravlju supripadnici Granične policije.

Naravno, prijetnja zdravlju ovih službenika u takvim okolnostima ovisi o raznim faktorima i razinama izloženosti – od toga da izvršavaju javnozdravstvene naloge, poput karantinskih naloga ili ograničenja putovanja, do toga da kontroliraju skupine građana na graničnim prijelazima. U kriznim situacijama i u stanju krize uobičajeni načini rješavanja problema ne funkcionišu, a psihološki mehanizmi odbrane su oslabljeni. Borba s COVID-19 podrazumijeva i boravak u izolaciji, što za posljedicu ima pojavu straha, bijesa, nametljivih misli, kao i zabrinutosti u pogledu kontaminacije sebe i drugih. Faktori koji doprinose pojačavanju stresa u ovoj situaciji uključuju dosadu, neadekvatne informacije, probleme s pristupom namirnicama, finansijske gubitke koji su prisutni ili se očekuju, te pojavu stigme.

Suočavanje sa osobama pogođenim prirodnom zdravstvenom katastrofom je izazovno i stresno. Izvori stresa mogu uključivati izloženost scenama ljudske patnje, riziku za lične povrede, intenzivnom radnom opterećenju, ograničenim resursima i odvojenosti od članova porodice. U ovakvim kriznim situacijama, bez obzira na našu opću pripremu za djelovanje, psihološki mehanizmi odbrane su oslabljeni.

To je posebno vidljivo u grupama profesionalaca koje su najizloženije u pružanju usluga tokom vremena krize. Blagovremenim psihološkim intervencijama prema grupama profesionalaca u krizi sprečavamo teže posljedice koje traumatski događaj može imati, pritom, ne zalazeći u dubinu općeg psihičkog stanja osoba, njihovih psihičkih teškoća i doživljaja.

Pojedinici koji se bave visokorizičnim zanimanjima kao što su zaposlenici u policijskim strukturama i sektoru sigurnosti, kao i u

urgentnoj medicini mogu poduzeti radnje za zaštitu sebe i upravljanje stresom prije ulaska u krizni događaj, kao i tokom faza reakcije i oporavka.

Ova brošura predstavlja vodič za samostalno upravljanje stresom u kriznim situacijama, posebno u okolnostima izazvanim pandemijom COVID-19, i u njoj se nalaze opisani znaci upozorenja nastanka sekundarne traume, sindroma sagorijevanja, uz mjere opće zdravstvene i mentalne samozaštite.

ŠTA JE KORONAVIRUSNA BOLEST (COVID-19)?

Koronavirusna bolest (COVID-19) je zarazna bolest koju uzrokuje novootkriveni koronavirus. U vrijeme proglašene pandemije COVID-19 od ključnog je značaja strogo pridržavanje uputa nadležnih organa.

SIMPTOMI COVID-19

Većina ljudi zaraženih virusom COVID-19 doživjet će blagu do umjerenu respiratornu bolest i oporaviti se bez posebnog liječenja. Stariji ljudi i oni sa osnovnim medicinskim problemima poput kardiovaskularne bolesti, dijabetesa, hronične respiratorne bolesti i narušenog imunološkog sistema imaju veću vjerovatnoću da će razviti ozbiljniju bolest. Najčešći simptomi infekcije koronavirusom (COVID-19) su povišena tjelesna temperatura, otežano disanje i suhi kašalj.

Neki pacijenti mogu imati i bolove u mišićima, začepljenost nosa, curenje iz nosa, grlobolju ili dijareju. Ovi simptomi su obično blagi i počinju postepeno. Većina ljudi (oko 80%) ima blaži oblik bolesti i oporavi se bez potrebe za posebnim tretmanom. Ukoliko imate neki od navedenih simptoma, ostanite u kući i telefonski kontaktirajte nadležnog ljekara prema dobijenim uputama kako biste dobili savjet i upute o daljnjim mjerama i aktivnostima.

NAČIN PRIJENOSA INFEKCIJE

Bolest se može prenijeti s čovjeka na čovjeka respiratornim putem, malim kapljicama iz nosa ili usta koje se šire kada osoba s COVID-19 kašlje ili kiše. Te kapljice se također spuštaju na objekte i površine oko osobe. Drugi ljudi mogu dobiti COVID-19 tako što će rukama doticati te objekte i površine, a potom doticati svoje oči, nos ili usta.

KAKO ZAŠTITITI SEBE I DRUGE OD INFEKCIJE?

Ključna aktivnost u prevenciji nastanka COVID19 jest jačanje imunološkog sistema. Redovna tjelesna aktivnost poboljšava naš imunološki sistem i čini manje vjerovatnim da ćemo se zaraziti bolesti. Ako vam ide dobro, možete i trebati nastaviti svakodnevno sudjelovati u laganim do umjerenim fizičkim aktivnostima. To može uključivati trening snage, pilates ili jogu, kao i trčanje.

Svi bi se trebali socijalno distancirati. To znači da izbjegavate bliski kontakt (unutar dva metra) sa bilo kim izvan vašeg domaćinstva. Iskoristite izvrsne resurse za online treniranje, savjete o treningu i časove vježbanja koje možete prakticirati iz vlastitog doma. Redovno spavanje, u idealnom slučaju, osam sati tokom noći, važno je kako bi se imunološki sistem održao zdravim. Visoka razina stresa i anksioznosti negativno utiče na imunološku funkciju. Ovo je izazovno vrijeme za sve policijske službenike.

Ostale strategije za upravljanje stresom uključuju nastavak psihofizičkog treninga (u okviru ograničenja), jer redovno vježbanje može pomoći u upravljanju simptomima stresa i anksioznosti i može poboljšati san. U nastavku ove brošure opisane su osnovne tehnike koje vam mogu pomoći u upravljanju stresom.

Kao i uvijek, važno je imati uravnoteženu ishranu i izbjeći hronično nisku dostupnost energije, koja može znatno narušiti vaš imunološki sistem. Ostanite dobro hidrirani, jer je pljuvačka važan dio vaše oralne odbrane. Topli napici također mogu pomoći u tom pogledu, ali izbjegavajte kofein popodne i navečer zbog negativnog uticaja na kvalitet spavanja. Ciljajte na visok unos voća i povrća (nekoliko porcija dnevno). Jabuke, kruške i bobičasto voće sadrže polifenole i flavonoide, koji imaju ključnu ulogu u respiratornom imunološkom radu, a pokazalo se da smanjuju učestalost infekcija gornjih dišnih puteva.

Suplementacija vitaminom D može biti naročito važna u ovo doba godine kako biste smanjili rizik od infekcije dišnih puteva. Probiotici mogu biti korisni u smanjenju incidencije, težine i trajanja infekcija gornjih dišnih puteva. Rad profesora Gaisforda sa University College iz Londona pokazuje da tekući probiotici opstaju u želucu puno duže od kapsula. Dokazano je da suplementacija vitaminom C ima koristi u prevenciji i liječenju upale pluća. Pokazano je i da smanjuje rizik od prehlade i da smanjuje trajanje prehlade u općoj populaciji.

Tablete cinka mogu također skratiti trajanje prehlade. Riblje ulje sadrži esencijalne masne kiseline i važno je za održavanje zdravog imunološkog sistema. Ako u svojoj ishrani nemate masnu ribu, tada bi mogao biti od pomoći i 1 g omega 3 dnevno. Postoje dokazi koji ukazuju na činjenicu da nesteroidni protuupalni lijekovi (NSAID) mogu komplicirati infekciju COVID-19 i dok ne bude dostupno više informacija o ovom problemu, predlažemo da razgovarate sa svojim ljekarom i prestanete uzimati ove lijekove, ako nije apsolutno neophodno.

Kako biste zaštitili sebe i druge od infekcijetokom svakodnevnog obavljanja poslovnih aktivnosti, važno je voditi računa o sljedećem:

- Naučite kako kontrolisati izloženost rizičnim faktorima. Ako je potrebno, zatražite podršku ili savjet od stručnjaka kako i na koji način adekvatno postupati sa zaštitnom opremom.
- Budite u toku sa najnovijim informacijama o razvoju situacije u vezi s COVID-19, aliih dozirajte.
- Pripremite ličnu zaštitnu opremu (npr., masku, rukavice, naočale) i sredstva za čišćenje kože. Vodite računa o tome da tokom obavljanja zadatka na terenu uvijek sa sobom imate rezervnu zaštitnu opremu.
- Često perite ruke sapunom (najmanje 20 sekundi!)
- Koristite sredstva za dezinfekciju ruku (ukoliko niste u mogućnosti oprati ruke sapunom!)
- Držite međusobno rastojanje (najmanje 1-1.5 metar)
- Izbjegavajte rukovanje, grljenje i ljubljenje.
- Ne dodirujte usta, nos i oči neopranim rukama.
- Čistite redovno predmete koje često koristite (mobiteli, ključevi, sredstva za rad, radna oprema).
- Ograničite direktan kontakt sa dokumentima (obavezno uz korištenje zaštitnih rukavica).



REAKCIJE PROFESIONALACA U KRIZNIM SITUACIJAMA

Pojedinici koji se bave visokorizičnim zanimanjima kao što su zaposlenici u policijskim strukturama i sektoru sigurnosti su često prvi na mjestu događaja kada se dogodi krizna situacija te su zbog toga tokom svojih rutinskih zadataka izloženi vrlo stresnim traumatičnim događajima. Uprkos izvrsnoj profesionalnoj obuci koju su prošli, njihov svakodnevni rad uključuje ne samo izloženost boli i tragediji drugih, već povremeno i izloženost riziku za vlastiti život, što svakako dugoročno ostavlja posljedice na mentalno zdravlje, koje mogu biti većeg ili manjeg obima, a što zavisi od drugih okolinskih faktora, biologije i ličnosti pojedinca.

Faktori koji dovode do povećanog rizika razvoja mentalnih oboljenja poput sindroma profesionalnog sagorijevanja, sekundarne traumatizacije i posttraumatskog stresnog poremećaja:

- višekratna izloženost događajima sa smrtnim ishodom ili događajima praćenim ranjavanjem tijela, posebno prisustvo ranjavanju ili smrti kolege na dužnosti,
- učešće u uznemirujućim razgovorima,
- osjećaj hroničnog umora,
- dugotrajne ili neuspjele akcije spašavanja,
- prekovremeni rad i ometanje porodičnog života stalnim telefonskom pozivima,
- izloženost masovnim traumatičnim incidentima uz prisustvo osjećaja bespomoćnosti, posebno kada su u incidentima prisutne maloljetne osobe.

Sposobnost oporavka pojedinca od akutnog stresa zavisi od niz faktora, među kojima se izdvajaju posjedovanje vještine suočavanja i podrška prijatelja i porodice. Međutim, ukoliko je nakon traumatskog događaja prošlo više od mjesec dana, a osoba pati od različitih tegoba koje svakodnevno utiču na njeno funkcionisanje, neophodno je potražiti stručnu pomoć. Kako bismo mogli što adekvatnije pomoći sebi, neophodno je da se upoznamo sa osnovnim znakovima stresa i profesionalnog sagorijevanja.

STRES NA POSLU I SEKUNDARNA TRAUMATIZACIJA

Sekundarna traumatizacija predstavlja stresnu reakciju i pojavu psihofizičkih simptoma koji su posljedica izlaganja traumatičnim iskustvima drugog pojedinca, a ne direktnog izlaganja traumatičnom događaju. Znakovi sekundarnog traumatskog stresa su: pretjerana zabrinutost ili strah, pretjerani oprez, prisutnost fizičkih simptoma stresa, noćnih mora ili ponavljajućih misli o traumatičnoj situaciji o kojoj ste slušali ili joj prisustvovali, kontinuirani osjećaj da je traumatsko iskustvo drugog poput vašeg ličnog iskustva. Tehnike suočavanja sa stresnim situacijama koje su navedene u nastavku ovog teksta mogu pomoći u sprečavanju i smanjenju sekundarnog traumatskog stresa. Prepoznajte znakove ovog stanja kod sebe i drugih kolega kako biste bili sigurni da će onikojima je potreban odmor ili pomoć zaista dobiti adekvatnu podršku.

STRES NA POSLU I SINDROM SAGORIJEVANJA

Pojam stresa prvi je tridesetih godina 20. vijeka uveo ljekar Hans Selye, koji je stres definirao kao "sumu ukupnog trošenja organizma tokom njegova životnog vijeka". Riječ STRES dolazi od engleske riječi Stress, što znači udarac, apojam stresa u užem smislu označava reakciju ljudskog organizma na djelovanje stresora. Stres na poslu stvara pretpostavke za moždani i srčani udar, uništava mentalno zdravlje i skraćuje život. Još prije desetak godina Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je stres na radnom mjestu proglasila svjetskom epidemijom, a od tada se stres na poslu još više povećao zbog produbljene globalne krize i nezaposlenosti.

Istovremeno dugotrajno prisustvo više stresora na poslu dovodi do sindroma profesionalnog sagorijevanja – tzv. sindroma burnout. Stres vezan uz posao nastaje kada faktori posla u interakciji sa zaposlenikom mijenjaju njegovo psihološko ili fiziološko stanje do te mjere da ono odstupa od normalnog funkcionisanja. Sindrom profesionalnog sagorijevanja u psihijatriji je, prema Klasifikaciji mentalnih poremećaja i poremećaja ponašanja (ICD-10), uključen u dijagnozu poremećaji prilagođavanja (F43.2), koje odlikuju poremećaji u socijalnom ili radnom, odnosno akademskom funkcionisanju.

FAZE SINDROMA PROFESIONALNOG SAGORIJEVANJA

U literaturi se razlikuju tri stepena profesionalnog sagorijevanja:

I stepen – početna načetost stresom:

U početnoj načetosti stresom javljaju se psihološke i fiziološke reakcije, kao npr., stalna razdraženost, anksioznost, razdoblja s povišenim pritiskom, škripanje zubima u snu, nesanicu, zaboravljivost, palpitacije srca, neuobičajena aritmija, problemi koncentracije, probavni problemi i akutni gastrointestinalni simptomi. Pored toga, posao se više ne doživljava kao zadovoljstvo. Kod pojave bilo koja dva od navedenih simptoma, možemo biti sigurni da smo ušli u prvu fazu stresa.

II stepen – reaktivna kompenzacija stresa sa očuvanjem energije

se manifestira kroz: pretjerano kašnjenje na posao, odgađanje poslova i nerado prihvatanje novih radnih zadataka, produžavanje radnih pauza, stalni umor, izolaciju od prijatelja i porodice, porast cinizma, ogorčenost, pretjeranost u pušenju, ispijanju kafe, opijanju, uzimanju lijekova i psihoaktivnih supstanci i pojavi apatije. Pojava bilo koja dva od navedenih simptoma ukazuje na postojanje druge faze izgaranja.

III stepen – faza istrošenosti:

Pojedincu se čini da je upao u zatvoreni krug – postaje umoran i nervozan, naglo mršavi ili se deblja te ima problema sa spavanjem. Osjeća ljutnju i krivi druge za ono što mu se događa. Otvoreno počinje biti kritičan prema nadređenima i kolegama. Osjeća se bespomoćno. Anksioznost i depresija postaju dio svakodnevnice pojedinca, koji je često bolestan i žali se na hronične želučane i crijevne probleme, hroničnu psihičku i fizičku izmorenost, hronične glavobolje ili migrene. U ovoj fazi osoba se počinje doživljavati kao opterećenje, a sve je praćeno i osjećajem stalnog neuspjeha, gubitka samopouzdanja i vjere u sebe, kao i osjećajem nesposobnosti da se naprave bilo kakve promjene u životu. Pojava bilo koja dva od navedenih simptoma siguran je znak treće faze izgaranja. Ova faza je ozbiljna i ako se ne potraži pomoć, može ostaviti ozbiljne posljedice na zdravlje.

Postoje četiri koraka koja je potrebno napraviti u cilju suočavanja s problemom profesionalnog sagorijevanja, a to su:

1. Identificirati simptome, prepoznati stresore u radnom okruženju
2. Pronaći način kako se nositi sa nastalim simptomima
3. Ako je moguće – izbjeći produbljivanje simptoma i stanja
4. Posvetiti se fizičkom i psihičkom oporavku

PREVENCIJA I UPRAVLJANJE STRESOM

Prevenција i aktivnosti povezane sa upravljanjem stresom započinju mnogo prije nego što ste pozvani da reagirate na hitno stanje na terenu. Istraživanja u području upravljanja stresom kod osoba koje se bave visokorizičnim zanimanjima pokazuju da postoji nekoliko ključnih strategija kojima se može umanjiti uticaj stresa u visokorizičnim situacijama, a te strategije uključuju: učenje prepoznavanja vlastitih znakova stresa i stresnih reakcija, uvježbavanje vlastite uloge i postupaka u stresnim situacijama, razvijanje vještine upravljanja stresom, te pripremanje sebe i svojih najbližih za moguće stresne situacije koje nosi vaša profesija.

Prepoznavanje vlastitih znakova stresa i stresnih reakcija

Neki od ranih fizioloških upozoravajućih znakova stresa su: znojenje dlanova, laka "zapaljivost", teško zijevanje, iznenadna potreba za uriniranjem, mišićni spazam i osjećaj udaranja srca u ušima. Na kognitivnom planu javljaju se poteškoće sa jasnim razmišljanjem, poteškoće u rješavanju problema i donošenju odluka, poteškoće s pamćenjem uputa, nemogućnost jasnog sagledavanja situacije, izobličene i pogrešno tumačenje komentara i događaja. Uz to je moguća pojava problematičnog ili rizičnog ponašanja, koje se ogleda u nepotrebnom preuzimanju rizika, neupotrebilčne zaštitne opreme, odbijanju izvršavanja naredbi ili napuštanju mjesta događaja, povećanoj upotrebi ili zloupotrebi lijekova koji se izdaju na recept ili alkohola, sukobima s kolegama, prijateljima i porodicom, potrebi za izolacijom.

Kada zapazite svoje rane upozoravajuće znakove, obratite pažnju na njih, udahnite sporo i duboko i uzmite "time out" za sebe, sjedite i relaksirajte se. Na ovaj način postat ćete spremniji da izađete nakraj sa najvećim brojem stresnih ataka.

U cilju prevencije i umanjenja učinaka stresa u svoju svakodnevnu rutinu pokušajte uvesti sljedeće:

- Odaberite fizičku aktivnost koja se može uvijek izvoditi poput hodanja, laganog vježbanja, istezanja i dubokog udisaja
- Čitajte ili slušajte muziku koja vam odogovara
- Održavajte vašu rutinu spavanja
- Osigurajte i planirajte vrijeme koje ćete provesti sa svojim najbližima

Uvježbajte vlastitu ulogu i postupke u stresnim i visokorizičnim profesionalnim situacijama

Istraživanja o upravljanju stresom u visokorizičnim zanimanjima navode da je jedan od načina kontrole i ublažavanja posljedica stresa biti dobro izvježban za visokorizične situacije koje se mogu dogoditi prilikom obavljanja vašeg posla. Istreniranost u poslu omogućit će vam da nastupite sa maksimalnim kapacitetom, sa više samopouzdanja i manje stresa. Zbog toga je veoma važno da sudjelujete u pripremnim vježbama i simulacijama koje vas izlažu doživljaju stresa. To će ojačati vaše vještine i pripremiti vas za suočavanje sa neočekivanim. Pored toga, držite uvijek pripremljen paket zaštitne opreme u svom automobilu ili na radnom mjestu kako biste mogli biti sigurni da imate sve što vam je potrebno u visokorizičnim situacijama.

Razvijte vještine upravljanja stresom

Razvijanje vještina upravljanja stresom predstavlja važan korak u prevenciji profesionalnog sagorijevanja. U ovom segmentu, važno je razviti vještine asertivnosti (zauzimanja za sebe), vještinu mentalne vizualizacije stresnih situacija, osigurati socijalnu podršku i održavanje zdrave dnevne rutine.

Biti asertivan znači zauzeti se za sebe a da se ne povrijedi druga osoba. To znači biti u stanju jasno komunicirati svoje potrebe i želje, te imati razumijevanja za povratnu informaciju druge strane. Danas je poznato da asertivni ljudi doživljavaju manje stresa nego pasivni, agresivni ili pasivnoagresivni ljudi. To je zato što najviše stresa proizlazi iz interakcija sa drugim ljudima. Pasivni ljudi imaju tendenciju da dožive depresivni tip simptoma stresa. Agresivni ljudi imaju tendenciju da dožive agitacijski tip simptoma (uznemirenost, pobuđenost), a pasivno agresivni ljudi mogu doživjeti oboje. Razmislite o tome kojem komunikacijskom tipu pripadate i pokušajte savladati vještinu asertivnosti.

U borbi protiv stresa važno je osigurati dobru socijalnu podršku. Ono što je potrebno osvijestiti jeste da postoje znakovi stresa koji su zajednički za sve osobe koje doživljavaju stres, te da bolje uočavamo znakove stresa kod drugih nego kod sebe, zbog čega je teško znati kada razina stresa postaje štetna.

Pokušajte razmisliti o ovom savjetu: Timski se uključite u plan kontrole stresa na način da ćete se dogovoriti da se međusobno pratite i upozoravate na potrebu za odmaranjem ukoliko primijetite izražene znakove stresa. Razgovarajte sa svojim kolegama o njihovom doživljaju stresa, emocijama i pogledu na određene situacije. Dijeljenje iskustava može značajno ublažiti stres.

Važno je da izbjegavate prekomjerno poistovjećivanje s tugom i traumom vaših korisnika. Tokom intervencije važno je da se podsjećate na to da se to ne događa vama ili vašim voljenima. Imajte na umu da svi u nekom trenutku dosegemo emotivno ograničenje za brigu i empatiju prema korisnicima. Taj fenomen se naziva "umor od saosjećanja" i pokazatelj je akumulacije stresa. Prihvatite taj osjećaj kada ga osvijestite u sebi, upozorite svoje kolege da ste u tom stanju i pokušajte uzeti odmora za emotivni oporavak.

Vještine mentalne vizualizacije su važne u obavljanju visokorizičnih poslova. Važno je da mentalno uvježbate svoje reakcije u potencijalnim situacijama intervencija sa što je moguće više detalja. Vježbajte i osjećaj samosvijesti kroz vještinu dubokogabdominalnog disanja što češće možete.

Podesite plan dnevne rutine i brige o sebi kada god je to moguće, čak i kada se nalazite na terenu. U praksi bi to značilo da izbjegavate prekomjernu nutritivno bezvrijednu hranu (posebno hranu sa visokim sadržajem šećera), kofein, alkohol i duhan, da održavate dnevni kontakt s krugom vaše socijalne podrške i osigurate dovoljno odmora i spavanja, posebno kada ste raspoređeni na duge i teže zadatke. Smanjite fizičku napetost vježbama istezanja, dubokim disanjem i hodanjem.

Pripremite sebe i svoje najbliže za moguće stresne situacije koje nosi vaša profesija

Već tokom obuke za vaš posao više puta ste čuli da obavljanje visokorizičnih zanimanja sa sobom nosi i posebnu žrtvu porodice, koja podrazumijeva vaše često odsustvo, nošenje s turbulentnim emotivnim stanjima i osjećajem neizvjesnosti kada ste na terenu ili u interventnim zadacima. Kako biste zaštitili svoje najbliže, a i sebe od akumulacije dodatnog stresa, pokušajte napraviti plan komunikacije sa najbližima, koji će i vama i vašim najbližima omogućiti da ostanete povezani dok ste na terenskim zadacima. Posebno se fokusirajte na to da napravite plan kontakta sa najbližima u slučaju hitnih situacija kada ćete biti višednevno odsutni. S njima pripremite plan obavljanja dnevnih aktivnosti za koje ste vi zaduženi i način rješavanja hitnih situacija u trenucima kada ste višednevno odsutni.

VAŽNO JE PODSJETITI SEBE NA SLJEDEĆE:

- Nije sebično napraviti odmor tokom rada
- Potrebe korisnika nisu važnije od vaših vlastitih potreba i dobrobiti
- Biti aktivan sve vrijeme ne znači da ćete dati svoj najbolji doprinos
- Rad u timu je važan za očuvanje psihofizičkog zdravlja
- Potražiti stručnu pomoć je potrebno i hrabro

Učešće u visokorizičnim situacijama vezanim za profesiju može biti nagrađujuće i stresno. Znajući da jestres neizbježan, tehnike suočavanja s njim pomoći će vam da ostanete dobro, a to će vam omogućiti da nastavite profesionalno obavljati vaš posao.

NAUČENE LEKCIJE IZ SITUACIJA SUOČAVANJA S PANDEMIJAMA U PROŠLOSTI I PREPORUKE SVJETSKE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE (WHO) PROFESIONALCIMA

Prethodne pandemije gripe dovele su do spoznaje o važnosti razgovora i poduke profesionalaca o samozaštiti na radu i stvaranju psihofizičke otpornosti i otpornosti na stres kako bi se mogla savladati trenutna pandemijska situacija i stvoriti dobra priprema za buduće pandemije. Ova strategija uključuje i trenutni slučaj pandemije COVID-19 i drugih zaraznih bolesti, te zahtijeva od nas da s profesionalcima osiguramo sljedeće: (1) spremnost za održavanje ravnoteže između porodice i profesionalnih zadataka; (2) osiguravanje prisustva pouzdanih, dosljednih i vremenski ograničenih informacija; (3) osiguravanje pravičnosti i rješavanje etičkih problema; (4) aktivno sudjelovanje donosilaca odluka; (5) vrednovanje doprinosa profesionalaca; (6) blagovremeno rješavanje strahova i briga među profesionalcima i (7) edukaciju o mehanizmima samozaštite.

Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) profesionalcima osvrnule bi se na sljedeće:

- Sasvim je normalno da osjećate pritisak u ovoj situaciji. Stres i osjećaji povezani s tim nikako nisu odraz toga da ne možete raditi svoj posao ili da ste slabi. Upravljanje mentalnim zdravljem i psihosocijalnim blagostanjem za to vrijeme je jednako važno, kao i upravljanje fizičkim zdravljem.
- Vodite računa o sebi u ovom trenutku. Pokušajte i koristite korisne strategije za suočavanje poput osiguranja dovoljno odmora i odmora tokom rada ili između smjena, jedite dovoljno i zdravu hranu, bavite se fizičkom aktivnošću i ostanite u kontaktu s porodicom i prijateljima. Izbjegavajte korištenje beskorisnih strategija suočavanja poput duhana, alkohola ili drugih droga. Dugoročno, to može pogoršati vaše duševno i fizičko blagostanje. Ovo je jedinstven i neviđen scenarij za mnoge profesionalce, posebno ako oni nisu bili uključeni u slične odgovore. Koristite strategije koje su vam u prošlosti služile za upravljanje stresom. Ovo nije sprint, ovo je maraton.
- Neki profesionalci mogu, nažalost, doživjeti izbjegavanje svoje porodice ili zajednice zbog stigme ili straha. To može znatno otežati ionako zahtjevnu situaciju. Ako je moguće, ostanite povezani sa svojim voljenima. Razgovarajte s kolegama ili drugim osobama od povjerenja; možda ćete uvidjeti da i oni dijele slična iskustva s vama.
- Znati kako pružiti podršku osobama pogođenim COVID-19 i znati kako ih povezati sa raspoloživim resursima je od presudnog značaja. To je posebno važno za one koji zahtijevaju brigu za mentalno zdravlje i psihosocijalnu podršku. Stigma povezana s problemima mentalnog zdravlja može uzrokovati otpor prema traženju podrške i za COVID-19 i za mentalna stanja.

izvori

Buljubašić, A. Sindrom sagorijevanja među zdravstvenim djelatnicima, diplomatska radnja, Sveučilište u Splitu, 2015.

<http://www.hdod.net> i <https://repo.ozs.unist.hr/islandora/object/ozs:56/preview>

Centers for Disease Control and Prevention, After the response: Family and Work-life, 2018.

<https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp>

Javna ustanova Zavod za zdravstvenu zaštitu zaposlenika Ministarstva unutrašnjih poslova Kantona Sarajevo

Koronavirus informator i savjetnik za policijske službenike, 2020.

Gaisford, S. Can probiotics improve your gut health?, 2020.

<https://www.ucl.ac.uk/news/headlines/2020/mar/can-probiotics-improve-your-gut-health>

Škes, M. Sindrom sagorijevanja na radnom mjestu, 2012.

<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/21524/Sindrom-sagorijevanja-na-radnom-mjestu.html>

Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H. et al. Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. Cureus, 2020, 12(3): e7405. doi:10.7759/cureus.7405

World Health Organization, Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization, 2020.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331490>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Švicarska agencija za razvoj i saradnju SDC

BOSNA I HERCEGOVINA
Federacija Bosne i Hercegovine
Federalno ministarstvo zdravstva



Министарство здравља и
социјалне заштите
Републике Српске



ASOCIJACIJA XY

Projekat mentalnog zdravlja u Bosni i Hercegovini podržava Vlada Švicarske a implementira Asocijacija XY u partnerstvu sa Federalnim ministarstvom zdravstva i Ministarstvom zdravlja i socijalne zaštite Republike Srpske.