

Wsparcie dla pracowników służb medycznych - ratownik w dobie pandemii.

W czasie wzrastającej liczby osób zarażonych COVID-19 oraz ogólnej sytuacji na świecie, zastanawiamy się - jak odnaleźć się w otaczającej rzeczywistości. Profesjonaliści z różnych dziedzin starają się nam przekazać niezbędną wiedzę z zakresu bezpiecznego funkcjonowania w dobie pandemii. Zagadnieniem tym w rozmowie z dr Agnieszką Popiel (psychiatrą i psychoterapeutką), badaczką między innymi zagadnienia stresu pourazowego, zajęła się również mgr Zofia Szynal (psycholog i psychoterapeutka). Cały wywiad można obejrzeć na stronie YouTube, wpisując nazwiska ww. osób. Poniżej przytoczone zostały wybrane wątki wspomnianej rozmowy. Mam nadzieję, że będą one zachętą do wysłuchania całego wywiadu.

Towarzyszące nam od niedawna lęk i napięcie przychodzą najczęściej falami, wywołując stan poirytowania lub przygnębienia. Wiele wskazuje na to, że stan ten potrwa jeszcze jakiś czas. Wskazane jest zatem - oswoić się z tym dyskomfortem. Jest to wyzwanie, które spadło na nas praktycznie z dnia na dzień i nie jest to sytuacja łatwa do zaakceptowania. Na chwilę obecną jesteśmy w stanie mobilizacji i działania, które wraz z towarzyszącym napięciem wprowadzają nas na tory trybu zadaniowego. Jednak reakcje, z jakimi możemy mierzyć się my sami lub nasi bliscy czy znajomi zależą od indywidualnych wzorców radzenia sobie. Wachlarz zachowań jest bardzo szeroki i można go rozłożyć na kontinuum. Na jednym jego skraju będą reakcje bardzo intensywne, związane z silnymi emocjami takimi jak lęk, złość czy frustracja, z drugiej zaś strony reakcje te mogą manifestować się przewlekłym napięciem, stanem podenerwowania czy stresu i wybuchowością.

Jednym z pierwszych objawów, manifestujących się w naszym życiu trudności, są zaburzenia snu. Sięgając pamięcią do istotnych w naszym życiu wydarzeń, takich jak np. ważny egzamin czy ślub możemy sobie przypomnieć, że nie spaliśmy zbyt dobrze w noc je poprzedzającą. Podobnie może być teraz. Trudności w zaśnięciu, częste wybudzania lub koszmary senne to normalne objawy w tych nietypowych dla nas okolicznościach. Trwać one mogą do czasu naszej adaptacji i względnej akceptacji panującej wokół sytuacji. Napięcie i stres nie trwa w nieskończoność, mamy bowiem proces habituacji, czyli przystosowanie się do panujących warunków. Podobnie jak na pierwszych służbach stresowaliśmy się przed wyjazdami, z czasem przystosowaliśmy się do towarzyszącego napięcia, do tego stopnia, że nie zauważamy go już na co dzień podczas służby. Tak będzie również w tej sytuacji.

Bardzo ważnym aspektem naszego funkcjonowania w straży pożarnej jest potencjalna możliwość narażenia na kontakt z osobą chorą. Nasza służba jest związana z narażaniem na niebezpieczeństwo i do tego czynnika jesteśmy już przystosowani. Nowością dzisiaj jest niewidoczne zagrożenie. W takiej sytuacji czynnikiem niwelującym poziom napięcia i stresu jest znajomość procedur. Wielokrotne ćwiczenie i powtarzanie bywa uciążliwe, a czasem nawet nudne. Zdarza się, że jesteśmy bardzo sceptyczni wobec trenowania ich. Wyniki badań pokazują jednoznacznie, że sytuacja realnego zagrożenia, obarczonego pobudzeniem emocjonalnym powoduje, że nasz schemat reagowania jest właśnie taki, jak wielokrotnie trenowaliśmy. Uruchamia się „automatyczny pilot”, który powoduje że wykonujemy czynności odruchowo (działa pamięć mięśniowa), a po

zakończeniu działań zdarza się, że nie pamiętamy dokładnie całej sytuacji. W sytuacji zagrożenia błędy się zdarzają! Rutyna i powtarzanie procedur pomaga w osiągnięciu skuteczności działania.

W obliczu zagrożeń biologicznych wiedza, uważana niegdyś za zbędną i niepotrzebną, staje się ogromną wartością. Jeśli nie jesteś powiem czy wiesz wszystko dobrze - dopytaj! Jedno pytanie może uratować Twoje zdrowie i życie. Działa to też rozwojowo na zespół - uzyskujemy w ten sposób poczucie wsparcia. W pracy zespołowej istotne jest także dbanie o siebie nawzajem. Podczas działania w stresie bardzo ważna jest umiejętność nie reagowania na konflikty i zaczepki. Są one efektem kumulacji napięcia, a koleżeńska pomoc - jest naprawdę bardzo ważna w tych trudnych czasach.

Warto pamiętać, że to co napędza w nas lęk, to przede wszystkim niewiedza lub postępowanie według fałszywych przekonań. Wbrew pozorom nie odczuwanie lęku może być gorsze. Może bowiem narazić nas na wiele niebezpieczeństw. Lęk jest normalną emocją w obecnych czasach. To, co jest ważne - to jego akceptacja. Pomyśl, jak byś się zachowywał gdybyś się nie bał? Jakie miałyby to konsekwencje dla Ciebie? Twojej rodziny i kolegów ze zmiany? Ten lęk jest nam potrzebny! Chroni nas przed niebezpieczeństwem, wzmacnia naszą czujność i ostrożność. Motywuje nas do tego, żeby m. in. dbać o higienę, myć i dezynfekować ręce czy przestrzegać inne zalecane czynności. Pamiętajmy, że sytuacja w której się wszyscy znaleźliśmy wywołuje uzasadniony lęk - niezależnie od zawodu, który wykonujemy, naszej odporności psychicznej czy wcześniejszych doświadczeń. Ważne żeby wiedzieć jak ten lęk zatrzymać? Co mogę zrobić? Róbmy to co w jest w naszym zasięgu, ponieważ na resztę nie mamy wpływu. Przestrzeganie zasad i procedur - to czynności pozwalające na wyciszenie myśli, których się obawiamy. Przecież może być też tak, że Twój organizm nabył już odporności na koronawirusa, bo np. kilka miesięcy temu, podczas wyjazdu na narty, miałeś kontakt z wirusem. Nasze lęki mogą rozbijać również myśl typu: jestem zdrowy, nie mam chorób przewlekłych, mam dobrą kondycję psychofizyczną.

Kolejnym ważnym zagadnieniem dotyczącym naszego funkcjonowania, na który wpływ mamy w głównej mierze wyłącznie my sami, jest dbanie o siebie i swoje potrzeby. Często zdarza się, że mamy tendencję do spychania swoich potrzeb na ostatni plan. Nie chodzi o to, abyśmy stali się teraz egoistami, którzy nie zwracają uwagi na potrzeby innych. Teraz, w dobie pandemii, jako ratownicy musicie pamiętać o zasadzie, że dobry, skuteczny ratownik - to ratownik w dobrej kondycji psychofizycznej. Żeby móc pracować przez wiele godzin, w dużym napięciu i stresie, musi być wyspany, dobrze odżywiony i w miarę możliwości zrelaksowany. To wszystko wzmacnia siłę układu immunologicznego, a przez to może wpłynąć na przebieg choroby, jeżeli dojdzie do zakażenia koronawirusem.

Regenerację podczas służby umożliwi nam fizyczna przestrzeń na odreagowanie (stołówka, świetlica). Miejsce, gdzie można odetchnąć rozprostować się, zjeść posiłek we względny spokój. Zadbać o nasz organizm w sensie fizjologicznym pozwalają także zbilansowane posiłki, które pomogą utrzymać równowagę i odporność zdecydowanie bardziej niż fast foody. W tym szczególnym czasie pielęgnowanie rygorystycznych zasad i oczekiwań, jakie często stawiamy sami przed sobą, może potęgować frustrację i złość. Warto również pozwolić sobie na odpuście własnego perfekcjonizmu i zadbanie o własne potrzeby. Cenne jest powiedzenie sobie „**robię to, na co mam wpływ - reszta jest poza moją kontrolą**”.

Aktywność fizyczna, to także bardzo ważna strefa naszego funkcjonowania. Można się zastanawiać, gdzie znaleźć siłę i motywację do treningu, jeśli jesteśmy po trudnej i wycieńczającej służbie? Nawet jeśli jesteś zmęczony (szczególnie psychicznie), wysiłek fizyczny paradoksalnie, pomoże odprężyć mięśnie i zregenerować się. Nie zawsze musi być on intensywny. Czasem wystarczą 3 serie pompek lub podciąganie się na drążku. Rób to co lubisz!

Inną aktywnością pomagającą opanować pojawiające się fale złości czy smutku są ćwiczenia oddechowe. Jest to metoda szeroko stosowana na całym świecie, szczególnie wśród żołnierzy amerykańskich czy sportowców. Nie zwykliśmy jednak trenować jej na kursach pożarniczych. Może zdarzyło się wam kiedyś, na szkoleniu z psychologiem słyszeć o tej technice. Polega ona na tym, żeby przez chwilę skupić się na swoim oddechu. Świadomie go wykonywać, wykorzystując w tym celu także przeponę. Instrukcja brzmi mniej więcej tak: usiądź, wyprostuj plecy, możesz zamknąć oczy (nie musisz) i skup się na swoim oddechu. Wciągnij powietrze nosem, głęboko (tak, aby Twój brzuch się powiększył). Przytrzymaj przez 3 do 5 sekund i powoli wypuść powietrze ustami (również przez 3 do 5 sekund). Ćwiczenie powtórz przez około 4 minuty. Możesz rozpocząć od krótkich setów. Zaobserwuj jak reaguje Twoje ciało. Mięśnie stają się mniej spięte? A może ból, choć odrobinę się zmniejszył? Jeśli nie czujesz różnicy, nie rezygnuj - trening ten, jak każdy inny wymaga praktyki, żeby dojść do wprawy.

Jest jeszcze jedna sfera, która ma ogromny wpływ na to, jak się zachowujemy na służbie, jest to nasza sytuacja rodzinna. Nie sposób przecież wychodząc do pracy zamknąć drzwi domowego życia i nie myśleć o tym. Myślenie o tym, co się dzieje w domu nie pomaga w skupieniu się na zadaniu. Jeśli to możliwe ustal z rodzinom zasady kontaktu: kiedy, w jakich sytuacjach, w jakiej formie. Telefon z migoczącą lampką nie pomaga skupić się i powoduje, że zaczynamy się martwić. Bywa tak, że osoba bliska dzwoni na przykład z miłą wiadomością lub szuka czegoś. Ustalmy, że na przykład jeśli sprawa nie jest pilna wystarczy wiadomość, jeśli będziecie mieli czas oddzwonicie. Jeśli sprawa jest bardzo pilna, związana z zagrożeniem, połączenia są wielokrotne. Ważne jest również wsparcie i wyrozumiałość ze strony otoczenia, rodziny. Po służbie potrzebujemy odpoczynku, a nie rzucania się w wir zaległych zajęć. Choć niektórym takie radzenie sobie z napięciem pomaga, warto jednak robić to z rozwagą, dbając również o regenerację naszego organizmu. Ostrzeżmy też bliskich, że nasze zmęczenie czy poirytowanie nie jest bezpośrednio skierowane na nich, ale wynika z sytuacji ogólnej czy zawodowej.

Inną formą pomocy w sytuacji kryzysu, przeciążenia i stresu jest zasięgnięcie profesjonalnej pomocy psychologicznej, telefonicznej czy za pośrednictwem komunikatora internetowego. Korzystanie w obecnej sytuacji z pomocy psychologa, nie jest oznaką słabości, ale wiedzy, siły i profesjonalizmu w walce z negatywnymi skutkami stresu, który od kilku tygodni stał się naszą codziennością.

Na podstawie wywiadu: Koronawirus, wsparcie dla pracowników służb medycznych (z dnia 25.03.2020)

https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/21420-koronawirus-wsparcie-dla-pracownikow-sluzb-medycznych?utm_source=facebook&utm_medium=grupa-SP&utm_campaign=SPblog&utm_content=koronawirus-wsparcie&fbclid=IwAR1Up_qPdsUWPgc3GahBqueHxKrSGIgsFFC2Qa_IEL7N4vKVtoGYfVu0JV0