

Rekomendacijos, kaip palaikyti personalo gerą savijautą bei motyvaciją esant paskelbtai COVID-19 viruso pandemijai

PANDEMIJOS FAZĖS	KYLANČIOS PROBLEMAS IR TIKĖTINAS POVEIKIS	REKOMENDUOJAMI VEIKSMAI
<p>Ižanginė fazė:</p> <p>Įstaigoje susirgimų dar nėra</p>	<p>Nerimas laukiant, kas bus.</p> <p>Negebėjimas aiškiai mąstyti, planuoti, didelio sukrėtimo pojūtis.</p> <p>Komunikacijos klaidos. Įtampa darbo santykiuose.</p> <p>Perdegimas, nerimas dėl „parengties režimo“ arba, priešingai, – pavojaus požymių ar rekomendacijų ignoravimas.</p>	<p>Sustiprinkite pojūtį, kad situacija kontroliuojama, komanda yra patikimose rankose.</p> <p>Planuokite ir reguliariai pasidalinkite planais su komanda.</p> <p>Būtina dalintis naujausiais duomenimis (jūs galite galvoti į priekį, jie galvoja dabar).</p> <p>Planas situacijos pablogėjimo atvejui – numatykite žingsnį į priekį.</p> <p>Parama vadovams, kurie planuoja ir valdo stresines situacijas.</p>
<p>Pradinė fazė:</p> <p>Įstaigoje keli atvejai</p>	<p>Pradedama atlikinėti užduotis, daug bandymų ir klaidų, prarandamas brangus laikas.</p> <p>Nusivylimas esamu planu bei pasirengimu.</p> <p>Nerimas dėl ateities.</p> <p>Pyktis dėl esamos situacijos.</p>	<p>Vadovai yra matomi ir prieinami.</p> <p>Reguliarūs komunikacijos skelbimai ir atviri forumai – galimybė išsakyti sumažina nerimą.</p> <p>Atsakingų asmenų buvimas individualios saugos priemonių zonoje.</p> <p>Kolegų paramos skatinimas.</p> <p>Nieko blogo pasakyti „man blogai“ – vyresnieji kolegos rodo pavyzdį.</p> <p>Darbuotojų, atliekančių su dideliu stresu susijusias užduotis, rotacija ne tokių stresinių užduočių atlikimui.</p> <p>Kasdieniniai trumpi aptarimai bei apklausa apie jų įvykdymą.</p> <p>Organizuoti mažiau patyrusių darbuotojų darbą poroje su labiau patyrusiais kolegomis.</p> <p>Pirmoji psichologinė pagalba – trumpos sesijos personalui siekiant juos išklaudyti ir palaikyti.</p> <p>Pagrindinių poreikių užtikrinimas: pertraukos, paslaugos (maisto/gėrimų vežimėliai personalo kambariuose), miegas. Apmokėjimas.</p>
<p>Pagrindinė fazė:</p> <p>Infekcija plinta pilnu mastu – daugybiniai atvejai</p>	<p>Didžiausios rizikos periodas. Infekcijos baimė ir poveikis šeimoms.</p> <p>Staiga nepaprastai padidėjęs darbo bei biurokratijos krūvis.</p> <p>Veiksmas vyksta pilnu tempu – adrenalinas ir veikimas „autopilotu“. Išsekimo, klaidų rizika.</p> <p>Moralinis distresas dėl būtinybės skirstyti ribotus išteklius.</p> <p>Distresas pačiam arba šeimos nariams užsikrėtus COVID-19.</p> <p>Baimės ar stigos pojūtis, būnant viešoje vietoje.</p>	<p>Apklausa.</p> <p>Individualūs ir grupiniai personalo susitikimai.</p> <p>Individualus kiekvieno dalyvio, ne tik vadovų, įvertinimas.</p> <p>Mokymasis ir pasiruošimas ateičiai. Padėkų ir apdovanojimų numatymas.</p> <p>Stebėti, ar darbuotojams nepasireiškia PTSS požymiai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nervingumas ir padidėjęs susijaudinimas, sutrikęs miegas; • prisiminimai ar patirtų įvykių išgyvenimas iš naujo; • vengimas to, kas gali priminti apie išgyventus įvykius.
<p>Galutinė fazė:</p> <p>Iškart krizei pasibaigus</p>	<p>Išsekimas ir atsigavimas po potrauminio streso.</p> <p>Kaltės jausmas neišgelbėjus pacientų.</p> <p>Sunkumai grįžtant į normalų režimą.</p>	
<p>Ilgalaikė fazė</p>	<p>Daliai personalo išliks PTSD.</p> <p>Dalis personalo ignoruos savo simptomus, nenorės pripažinti problemos, bijodami stigmatizacijos.</p>	