

“Карантин и изолација”: утицај на здравствене раднике



**ИНСТИТУТ
ЗА МЕНТАЛНО
ЗДРАВЉЕ**

Здравствени радници подносе двоструки психолошки и емоционални терет у контексту изолације и карантина: сопствену изолацију њих самих и њихових породица али истовремено и бригу о критично болесним пацијентима у изолацији. Некад свесно самостално бирају да буду део тих околности, а некада их околности ширења инфекције у здравственим установама затекну одсеченим од њихових породица и свакодневних живота – струка и етика им налаже да остану са својим пацијентима у карантину и изолацији. Особље у здравству је у ситуацији да помаже и лечи друге, док су сами изложени опасности од болести.

Неки подаци из литературе указују да убрзо након избијања пандемије свака шеста особа која пружа здравствене услуге развија значајне симптоме стреса. Брига и стрепња долазе како из веће професионалне одговорности тако и из додатне забринутости за чланове њихових породица који су, услед контакта са њима, додатно изложени ризику од инфекције. Постоји бојазан од већег ризика ширења инфекције код њихових колега, сарадника. Истовремено суочавање са осамљивањем и већим професионалним захтевима може довести до љутње, анксиозности и депресије. Новије бројке на узорку испитаника који су радили у болницама Вухана са пацијентима оболелим од тежих форми ЦОВИД 19 говоре да су у преко 50% случајева развили симптоме депресије и преко 70% њих је имало значајне симптоме стреса, потом њих 44% је имало изражену анксиозност а 34% нарушен сан.

Медицинске сестре и техничари врло често бивају најизложенији у контакту са оболелима, те неретко имају и израженије психичке тегобе у односу на друго медицинско особље: страхове у вези са здрављем, доживљај социјалне изолације и израженији стрес. Искуства из других земаља показују и да особе које немају партнера, нису у браку – се додатно осећају изоловано и са појачаним стресом. Они при томе своје рестриктивније социјалне контакте и разумеју као последицу посла којим се баве, односно да медицина изискује значајно више личних одрицања. Учестало мењање регулатива, прављење де ново ад-хок правила, недовољно јасни критеријуми у менаџменту као и друге нејасноће током кризе такође праве фрустрацију, стрес и напетост.

У светлу претходних редова важно је да говоримо и о превенцији као и о збрињавању стреса коме су изложени наши здравствени радници током пандемије. Да их охрабримо да мисле о томе како се осећају у ситуацији у којој се налазе, шта они сами могу да ураде на првом месту како би се што више заштитили, те да говоримо о техникама које могу помоћи у редукацији тензије.

Личне стратегије подразумевају структурисање времена у току дана којим они располажу како би ојачали осећај сигурности и контроле, и како би разумели изворе те превазишли стрес са којим се суочавају. Обухватају увремењену исхрану (чешћи мањи оброци у исто време), квалитетан сан (са свакодневним одласком на спавање и буђењем у исто време), физичку активност 2-3 пута недељно у адаптираним условима изолације, хумор као здрави механизам одбране, бављење хобијем и активностима које пружају задовољство, непреплављивање

информацијама из медија, коришћење различитих техника опуштања и медијатације које су доступне на интернету (препорука за вежбе прогресивне мишићне релаксације). Од кључне важности су што чешћи позиви и емотивна размена са породицом, пријатељима, колегама и лична спиритуалност као фактори који могу предупредити односно олакшати тешка осећања.

Фактори који помажу у превенцији стреса су:

- (а) Отворена комуникација о одговорностима и мерама предострожности
- (б) Добијање подршке од стране руководиоца као и пружање повратних информација
- (ц) Подршка од супервизора и колега
- (д) Подршка породица
- (е) Могућност да се разговара са неким о искуствима са којима се особа суочава
- (ф) Лична духовна/спиритуална уверења

Професионална психолошка можда неће бити неопходна свима током периода карантина, али такође треба да буде доступна онима који осећају потребу за тиме током изолације. Стручњаци Института за Ментално Здравље ће покушати да пруже психо-социјалну подршку и помоћ свим здравственим радницима додатним телефонским линијама намењеним свим нашим здравственим радницима који у време пандемије својом професионалном и етичком одговорношћу помажу нашим суграђанима.

Стручњаци Института за Ментално Здравље