

Izazov: skrb za sebe uz intenzivni rad



Dok im traje prijegorni rad u jedinicama intenzivne skrbi, osoblje ponekad smetne s uma da su i njihovo zdravlje i dobrobit ključni! Radite li i vi užurbanim tempom s najtežim pacijentima tokom ove pandemije, sljedeće bi vam moglo biti korisno:

Osvijestite što vas najviše pogađa

Uvijek će biti onih slučajeva koji jače utječu na nas, najčešće zato što postoji nešto s

čime smo se nesvjesno povezali. Važno je osvijestiti si

situacije koje nas jače uznemiruju kako bismo bili spremni pametno reagirati. Uočite na vrijeme rane znakove stresa i izbjegnite veće probleme.

Relaksirajte se izvan posla

Odvojite vrijeme za odmor i stvari koje vas vesele. Pročitajte knjigu, prošećite se prirodom, razgovarajte s dragim osobama, slušajte glazbu ili radite nešto drugo što volite.

Prihvatite sebe i neizvjesnost svog posla

Čuvajte se pretjerane samokritičnosti: držite se činjenica. Rad u zdravstvu nije lak, a postoje i trenuci kada se osjećamo bespomoćno i bez kontrole nad situacijom. Budite blagi, kako prema sebi, tako i prema drugima.

Težak dan?

Postizanje ravnoteže između pozitivnih i negativnih čimbenika na poslu nije uvijek lako. Normalno je imati teže dane, ali sljedeće vam može pomoći:

Uočite i kontrolirajte "bujicu emocija". Neki ljudi opisuju rad u jedinici intenzivnog liječenja kao bujicu emocija, stoga je veoma važno naučiti upravljati njome. Ne zaboravite praviti pauze. Oslobodite nekoliko minuta vremena za sebe kako biste se odmaknuli od "intenzivne", došli do predaha i opustili se. Nakon posla ostavite dovoljno vremena za odmor.

Priznajte sebi da ste samo čovjek. Klinički rad može izazvati snažne emocije. Kad imamo i druge probleme izvan posla, suočavanje s tim emocijama čini se još i teže. Nakon situacija sa snažnim emocijama razmislite što biste savjetovali i kako biste utješili najboljeg prijatelja ili svoje dijete. Nema razloga da prema sebi budete stroži.

Stvorite prostor za razmišljanje i dijeljenje. Čuvajte se strategija izbjegavanja. U jedinici intenzivnog liječenja vidimo puno toga, zbog toga nam je potreban prostor za refleksiju i promišljanje o vlastitoj situaciji. Prezaposlenost, izbjegavanje razgovora o nekim temama, pretjerivanje s hranom i pićem rizični su čimbenici. Dobro je u društvu prijatelja s posla ili izvan njega prokomentirati dnevne događaje.



Kad je pravi trenutak za potražiti pomoć?

> Često se osjećate otuđeno od pacijenata, obitelji i kolega?

> Osjećate se emocionalno prazni, kao da više nemate što dati?

> Izgubili ste osjećaj ispunjenosti i postignuća ili se osjećate neuspješno u svom poslu?

Ako ste na sva tri pitanja odgovorili sa DA, možda biste htjeli razgovarati o utjecaju posla na vaše zdravlje sa sebi bliskim osobama, kolegama ili nadređenima. Ponekad je naše psihičko blagostanje toliko narušeno da si ne možemo sami pomoći. Uvijek vam je dostupna i stručna pomoć: javite se u našu Kliniku: 01 3713 298

