



Izazov: briga o sebi

Kao zdravstveni radnici naviknuti smo paziti na zdravlje i dobrobit drugih. Usred brige za druge, može se dogoditi da previdimo vlastite potrebe. Dok traje pandemija, moguće je i da najmanje brinemo o sebi. Možda mislite da vas odvajanje vremena za sebe čini razmaženima. Međutim, briga o sebi nisu samo umirujuće aktivnosti, to uključuje sve one aktivnosti koje namjerno i redovito poduzimamo kako bismo održali i poboljšali svoje zdravlje i dobrobit. Stavljajući aktivnosti za samopomoć u svoju redovnu rutinu, vi dajete svom tijelu i umu vremena da se odmori, "resetiraju" i zadrže vitalnost, tako da možete smanjiti ili spriječiti simptome stresa i tjeskobe. Uravnotežena dnevna rutina pomoći će vam da budete otporniji i produktivniji.

Pripazite na znakove izgaranja i stresa

Znakovi mogu varirati, od loše higijene, potištenosti, razdražljivosti, umora i frustracija, do ozbiljnijih problema, stalnog razmišljanja o brigama, "trzanja" na svaki šum ili noćnih mora.



Pronađite vremena za opuštanje

Svaki dan odvojite vremena za stvari u kojima uživate.

Zatražite podršku članova tima

Potaknite da osoblje na poslu u parovima ili manjim skupinama međusobno redovno dijeli brige, razgovara o stresu, pazi na sigurnost i dobrobit drugih. Uspostavite i kolegijalni sustav provjere koristi li se osobna zaštitna oprema na pravi način.

Na siguran način ostanite povezani

Koristite tehnologiju za razgovor s prijateljima, obitelji i kolegama. Podijelite iskustva. Aktivno slušajte druge.

Zatražite pomoć kad vam zatreba

Svatko od nas može se osjećati tjeskobno, dosadno, bijesno ili usamljeno, i to je očekivana reakcija. Ne možete li se nositi sa svojim emocijama, obratite se timu za podršku mentalnog zdravlja za zaposlenike svoje ustanove. Na raspolaganju su vam



i programi za pomoć zdravstvenim djelatnicima u Klinici za psihijatriju Vrapče, 01 3713 298, savjetovanje s psihijatrima u Službi za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar" (fb: Mentalisti), te linije za psihološku podršku i pomoć zdravstvenim djelatnicima od strane Hrvatske psihološke komore, 091 939 5944 i 091 941 5114. Osjećate li možda da želite nauditi sebi ili drugima, bez odlaganja se javite u hitnu psihijatrijsku ambulantu.



Na zdrave načine se suočavajte sa stresom

Odmarajte se od posla, jedite zdravu hranu, redovno vježbajte i družite se s prijateljima i obitelji. Ne koristite drogu i alkohol kao način suočavanja s problemima.

Ograničite praćenje vijesti i društvenih mreža

Ponavljana izvješća i postovi o pandemiji mogu uznemiriti svakoga od nas. Pravite pauze, birajte izvore, a nakon informiranja odvojite se od te teme i čitajte ili gledajte neke druge, vama ugodne sadržaje.

Pripazite na svoje tijelo

Klonite se nezdrave hrane, limitirajte unos slatkiša i sokova, redovno vježbajte i dovoljno se naspavajte.



Zašto je briga o sebi potreba a ne luksuz?

Ne pobrinete li se prvo za sebe, nećete moći pomoći ni svojim pacijentima, niti ostalim važnim osobama u svom životu. Ako vam intenzivni stres narušava mentalno zdravlje, javite se u našu Kliniku: 01 3713 298