



Potpora osoblju tokom pandemije

U različitim fazama pandemije razlikovat će se potrebe osoblja. Treba razmotriti, u skladu s time, i odgovarajuće oblike potpore radi održavanja blagostanja osoba na prvoj crti borbe sa zarazom. Preporučujemo sljedeće:

Faze	Poteškoće i vjerojatne posljedice	Potrebe i preporuke
Pred-faza: nema slučajeva u zajednici	Tjeskoba iščekivanja zbog onoga što dolazi. Nemogućnost jasnog razmišljanja, osjećaj preplavljenosti, planiranje. Pogreške u komunikaciji. Napetost u radnim odnosima. Sindrom izgaranja zbog "pripravnosti".	Povećati osjećaj kontrole - tim je u sigurnim rukama. Smirivanje i planiranje. Ažuriranja komunikacije su ključna (možda vi razmišljate unaprijed, oni razmišljaju sada). Plan eskalacije. Podrška upraviteljima koji smišljaju planove i podnose napetost.
Početna faza: prvi slučaj	Prve inicijative, puno pokušaja, izgubljenog vremena, ponavljanja i frustracije. Daljnja tjeskoba iščekivanja.	Ratna soba - središnje planiranje kako bi se omogućila centralizirana komunikacija. Uprava je vidljiva i dostupna. Redovni bilteni za komunikaciju i otvoreni forumi.
Središnja faza: puni opseg	Najveće razdoblje rizika. Strah od infekcije i posljedica za bližnje. Preplavljajući opseg posla. Rad sa "stisnutim gasom" - adrenalin i autopilot. Iscrpljenost. Moralna muka s obzirom na ograničenu dostupnost zdravstvene zaštite. Potresenost povezana s osobnim ili obiteljskim iskustvom COVID-19. Iskustvo straha ili stigme za vrijeme boravka u javnim prostorima.	Imenovati zadužene za zaštitnu opremu. Promovirati podršku među kolegama. U redu je reći da niste dobro - zadužiti iskusno osoblje za bavljenje ovim pitanjima. Rotirati radnike s funkcija visokog stresa na funkcije manjeg stresa. Kratki pre-brief i debrief svakog dana. Neiskusne radnike udružiti s iskusnim kolegama. Psihološka prva pomoć - termini u koje osoblje može doći bez najave. Osigurati osnove: stanke, sadržaji (okrepa u sobi za osoblje), spavanje, slobodni dani. Regulirati posjete.
Završna faza: neposredne posljedice	Iscrpljenost i posttraumatski oporavak / stres	Debrifiranje. Grupni i individualni termini za osoblje. Učenje i priprema za budućnost.
Dugoročno	Mogućnost PTSP-a Refleksija i učenje	Organizirati zahvalu i nagrade. Pratiti znakove PTSP-a kod osoblja: > Na rubu, iritabilni, poteškoće spavanja > "Flashbackovi" i ponovno proživljavanje > Izbjegavanje prisjećanja.