

Pandemi Günlerinde Sağlık Çalışanlarının Psikolojik Dayanıklılığı

İçinde bulunduğumuz pandemi günlerini birçoğumuz evlerimizde fiziksel izolasyonda geçirirken tüm dünyadaki sağlık çalışanları çeşitli risklerle iç içe ve özveri içinde kritik bir rol üstlenmektedirler. Böylesi zor zamanlarda önemli sorumluluklar yüklenmek, hastane ortamında çeşitli şekillerde görev alan kişilerin birtakım olumsuz fiziksel ve psikolojik sonuçlar ile karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Bu dönemde sağlık çalışanlarının yaşayabileceği stres hakkında kısa bilgi ve ipuçlarını bu yazımızda bulabilirsiniz.

Stresin Kaynağı Neler Olabilir?

- Uzun ve yoğun çalışma saatleri,
- Alt yapı eksiklikleri (Yetersiz personel sayısı, ekipman vb.),
- Enfekte olma riski,
- Hastalığın seyrine yakından tanıklık etmek (Hastaların yaşadıklarına yakından tanıklık etmek, onlara hizmet sunmak iyi hissettirebileceği gibi, çok dayanıklı bir insan için bile son derece yıpratıcı olabilir.),
- Böyle bir pandemi deneyimini ilk kez yaşıyor olmak,
- Belirsizlik,
- Damgalanma (Hastalarla yakın temasta çalıştıklarından dolayı ayrımcı davranışlara maruz kalmabilirler.),
- Aynı iş ortamında yoğun kaygı yaşayan diğer çalışanlar (Duygular bulaşıcıdır.).

Stresin Belirtileri Neler Olabilir?

- Virüsü taşıma ve bulaştırma kaygısı,
- Tükenmişlik,
- Karamsarlık,
- Gerginlik,
- Yoğun olumsuz düşünceler (ör: Dünya çok tehlikeli bir yer oldu, Başarısızım, Kimse durumun ciddiyetinin farkında değil vb.)
- Bedensel yakınmalar (Mide ağrısı, baş ağrısı, kas ağrıları vb.),
- Uyku düzeninde değişiklikler,
- Odaklanmakta güçlük,
- İştahta değişiklikler,
- Sosyal çevreden geri çekilme.

Stres ile Baş Etmek için Neler Yapılabilir?

- Yeterince su tüketmek,
- Yeterli ve dengeli beslenerek öğün atlamamaya özen göstermek,
- Uzun süre uykusuz kalmaktan kaçınmak,
- Sorumlulukların üzerinde (aşırı) çalışmaktan kaçınmak,

- Çalışma saatleri içerisinde kısa molalar kullanmak,
- Molalarda nefes ve gevşeme egzersizleri yapmak,
- Güvenli çalışma ortamı için ihtiyaçları saptamak ve talep etmek,
- Çalışma arkadaşlarının bilgi, tecrübe ve desteğinden yararlanmak,
- Ekip içi işbirliğine katkı koymak,
- Stresli hisseden çalışma arkadaşları varsa onlara empati ile yaklaşmak,
- Duyguları isimlendirmek, anlamlandırmaya çalışmak (Duygular ihtiyaçlar ile ilgili ipucu verir),
- Süreç ile ilgili olumlu bir iç diyalog kurmaya özen göstermek (ör: Bu sürece değerli bir katkı koyuyorum, Elimden gelenin en iyisini yapıyorum, Bitkin hissetmem doğal biraz ara vermeye ihtiyacım var vb.),
- Aile ve arkadaşlarla hastalık ve hastane konuları dışında da paylaşımlarda bulunmak,
- Keyif veren etkinlikleri sürdürmek (Hobilere zaman ayırmak, egzersiz yapmak, müzik dinlemek, bahçe ile ilgilenmek vb.)

Stres bu süreçte ve hatta sonrasında duruma yönelik olağan bir tepki olmakla beraber sorumlulukları ve günlük yaşamı önemli ölçüde olumsuz etkilemeye başlamışsa profesyonel psikolojik destek almayı gerektirebilir. Sağlık çalışanlarının fiziksel ve psikolojik iyilik halinin desteklenmesinin pandeminin etkin bir şekilde ele alınmasında oldukça önemli bir unsur olduğunu vurgulayarak sağlıklı günler dileriz.

DAÜ-PDRAM Ekibi

