

Objavljeno 25.3.2020. na <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/podrska-pomagackim-profesijama-brinite-i-o-sebi-u-ovim-zahtjevnim-trenucima-jer-vas-trebamo/>

PODRŠKA POMAGAČKIM PROFESIJAMA: Brinite i o sebi u ovim zahtjevnim trenucima, jer vas trebamo

Doc. prim. dr. sc. Vlatka Boričević Maršanić, dr. med., spec. psihijatar, subspecijalist dječje i adolescentne psihijatrije, Ella Selak Bagarić, mag. psihologije i Krešimir Prijatelj, mag. psihologije
Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

Kada se suočavamo s neizvjesnim vremenima kao što su ova koja trenutno proživljavamo, suočeni s pandemijom koronavirusa (COVID-19) i potresom u gradu Zagrebu, ljudi kojima je posao brinuti o drugima pod posebnim su naporima i stresom. Kombinirani učinak radnog vremena, povećanog opsega posla i zabrinutost zbog izloženosti koja potencijalno dovodi u opasnost i obitelj i prijatelje, mogu povećati osjećaj izgaranja kod onih koji su ovih dana na prvoj liniji fronta. Sadašnje okolnosti nadmašuju „loš dan na poslu“, pogotovo kada se, kao u Hrvatskoj, odvija situacija čiji moto može biti „ništa nas ne smije iznenaditi“. Stres je evolucijski odgovor u našem organizmu na prijetnju, odnosno opasnost, na koji svi reagiramo na različite načine. Znakovi stresa uključuju promjene na tijelu, emocionalnom reagiraju, načinu razmišljanja i ponašanju.

Znakovi stresa

Prepoznati simptome stresa je važno kako bi primijenili strategije za suočavanje i prevladavanje te mogli nastaviti s aktivnostima i zadacima.

- strah i osjećaj bespomoćnosti
- promjene u spavanju ili prehrani
- poteškoće s pažnjom, koncentracijom i pamćenjem
- pogoršanje kroničnih zdravstvenih problema
- odustajanje od aktivnosti u kojima se obično uživa
- beznađe
- osjećaj frustracije, ogorčenosti ili ljutnja, razdražljivost
- tuga koja ne prolazi
- povećana upotreba alkohola, duhana ili lijekova
- tjelesna i mentalna iscrpljenost



- osjećaj negativizma prema poslu i opadanje profesionalne učinkovitosti

Briga o sebi

Dio odgovornosti za druge je briga o sebi koja pomaže da se nosimo s mislima, emocijama i stresom povezanim s izvanrednim naporima vezanim uz radno mjesto i/ili obiteljske prilike u aktualnoj situaciji. Ako ste prepoznali neke od navedenih znakova stresa, poduzmite neke od sljedećih koraka koji vam mogu pomoći ostati tjelesno i mentalno sposobni za nastavak vaših aktivnosti:

1. Budite nježni i brižni prema sebi.

Ako ste zaposleni na mjestu koje u ovom trenu ne omogućuje izolaciju i imate radnu obavezu, moguće je da se osjećate kronično iscrpljeno, spavate loše ili da ni ne spavate, loše se hranite i nemate vremena za sebe. Sasvim je sigurno da bez adekvatnog sna ne možemo u punom kapacitetu funkcionirati ni privatno, ni profesionalno. Iako zvuči očito, obratite više pažnje na ono što vam tijelo govori. Potrudite se održavati higijenu spavanja i razvijte rutinu brige o sebi u danim okolnostima. Koliko je to moguće, kada ste kod kuće hranite se zdravo, spavajte dovoljno, vježbajte. Postavite si kao prioritet naći u danu vrijeme za opuštanje. Istraživanja dokazuju kako prakticiranje mindfulness tehnika pomaže u ovakvim okolnostima. Radni učinak i sposobnost koncentracije, kao i motivacija bit će bolji ukoliko pružite sebi priliku da se opustite između smjena. Izvan posla postavite granice i brinite za sebe.

2. Živite dan po dan.

Sjetite se da su ovo privremene mjere, da niste sami i da će jednom sve ovo biti iza nas. Usporite. Udahnite. Iskoristite ovo vrijeme da stupite u kontakt sa svojim osjećajima. Umjesto ignoriranja iscrpljenosti suočite se s time da, ako vi niste dobro, ne možete ni pomoći drugima. Umjesto da se ljutite na sebe ili druge kad osjetite stres i anksioznost, prisjetite se su stvari teške i bez toga da tražite krivca – usredotočite se na ono na što možete utjecati. Čuvajte energiju za stvari koje jesu u vašoj kontroli. Neminovno je kako se rutina promijenila a vrijeme koje imate u danu treba ekonomično iskoristiti, na način da obuhvaća nužnu brigu o sebi. Koje biste nove rutine mogli unijeti a da vas emocionalno napune i fizički oporave? Je li moguće ograničiti neke stvari i obaveze u danu koje vas nepotrebno iscrpljuju? Zna li reći „ne“ i onda kada biste to mogli?



3. Njegujte odnose i tražite podršku.

Ostati u kontaktu s prijateljima i obitelji od presudnog je značaja – fizički smo možda razdvojeni, ali ostajemo povezani – na taj način ćemo se lakše i oporaviti. Razgovori su važni. Podrška treba i onima čiji rad u ovo vrijeme život znači. Psihološki utjecaj rada u izvanrednim situacijama višekratno je istraživao i danas znamo da doprinosi izolaciji i isključivanju iz socijalnih odnosa. Prepoznajte osobe iz svoje okoline čija podrška pozitivno utječe na vas i ograničite kontakte s onima s kojima to možete učiniti, a koji vam dodatno crpe energiju.

U redu je osjećati što god da osjećate u ovim trenucima, niste jedini. Ovo su krizna vremena i važno je da briga o sebi podrazumijeva više od maski i rukavica. Ali i okolina mora onima na prvoj liniji pružiti više od potrebne zaštitne opreme. Kriza nam je još jednom pokazala kako je socijalni kapital u ovom trenu najbitniji.

Stručnjaci Poliklinike na ovaj način žele izraziti duboko poštovanje svim kolegama, liječnicima, med. sestrama, tehničarima, vozačima, policiji, vojsci, djelatnicima u opskrbi i uslužnim djelatnostima neophodnim za život te svim drugim strukama koje su u ovom trenu van svojih domova, s nečijim najmilijima. Hvala Vam!