



# MNU

## Рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я для медичних працівників в час пандемії COVID 19

Надзвичайні ситуації мають значний вплив на наше психічне здоров'я. Медичні працівники належать до особливої групи, яка в теперішній момент перебуває під значним навантаженням внаслідок пандемії та ситуації в охороні здоров'я в Україні. Умови, в яких зараз працюють медичні працівники можуть викликати значний стрес, посилювати тривогу, сприяти емоційному вигоранню, погіршувати фізичне та психічне здоров'я.


Пропонуємо кілька ключових рекомендацій, яких необхідно дотримуватися з метою запобігання погіршення психічного здоров'я в медичних працівників.

### Для головних лікарів та керівників закладів охорони здоров'я

- ✓ Забезпечте чітке, прозоре спілкування та систематично надавайте оновлену інформацію. Володіння інформацією допомагає знизити рівень хвилювання, стресу чи непевності працівників і сприяє відчуттю контролю над ситуацією.
- ✓ Підтримуйте атмосферу взаємопідтримки, солідарності та альтруїзму серед ваших працівників.
- ✓ Слідкуйте за розподілом навантаження на медичних працівників, наскільки це можливо. Забезпечте можливість перепочинку, як планову, так і позапланову.
- ✓ Будьте уважні до фізичного і психічного стану працівників; ознаками стресу чи емоційного вигорання можуть бути: емоційна пригніченість, знижений настрій, тривожність, неспокій, метушливість, знижена працездатність та продуктивність, агресивність, конфліктність, зміни в поведінці та комунікації.
- ✓ Створіть можливість швидкого доступу до психологічних тренінгів та програм з надання першої допомоги для медичних працівників у зонах високого стресу, використовуючи цифрові та інші платформи.
- ✓ Розгляньте можливість забезпечення індивідуальної психологічної підтримки працівників у інноваційний спосіб (дистанційними засобами зв'язку, орієнтуючись на наявні в громаді послуги, волонтерські ініціативи та послуги громадського сектору, створення та підтримки груп «рівний-рівному» тощо).
- ✓ Забезпечте працівників інформацією про наявні послуги всеукраїнських та місцевих «гарячих ліній» та інших способів отримати психологічну допомогу та підтримку у випадку потреби.
- ✓ Менеджери та керівники команд стикатимуться з подібними стресорами та, ймовірно, переживатимуть додатковий тиск через відповідальність. Важливо застосовувати стратегії зниження стресу для працівників та менеджерів, а керівникам додатково слід демонструвати стратегії самопомоги власним прикладом для зниження рівня стресу в команді.

При підготовці рекомендацій використано матеріали: «Аспекти психічного здоров'я та психосоціальної підтримки під час спалаху COVID-19» Версія 1.5, лютий 2020 року. Референтна група МПК із психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації (IASC); Basic Psychological Support during Covid19, Guidance note for ICRC Staff Health

Implemented by  
GFA Consulting Group GmbH  
Implemental Worldwide C.I.C.  
University Hospital of Psychiatry  
Zurich  
Ukrainian Catholic University

Supported by  
 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Swiss Confederation