

Psychohygienu pro zdravotníky (nejen) v době koronavirové

Soubor doporučení pro lékaře

Vážené lékařky, vážení lékaři, protože vnímáme náročnost vaší situace, připravili jsme pro vás jako kliničtí psychologové a psychoterapeuti stručný soubor doporučení, který vám snad v tyto dny přijde k duhu. Částečně vznikl již dříve na základě spolupráce s lékařskými týmy MOU Brno.

- Více než kdykoli předtím myslíte na svoje hranice. Směřujte k pomoci, nikoli k sebeobětování. Není to sobectví, pokud se dokážete postarat sami o sebe, budete o to víc platnější těm, kteří vás potřebují.
- Jedná se o zdánlivé drobnosti, které jsou součástí našeho biologického podpůrného systému – dovolte si během dne jít na záchod, napít se, najíst, na pár minut se izolujte, kdekoli je to možné.
- Během dne se občas na moment zastavte, třikrát se pomalu nadechněte a vydechněte (zvyšší se tonus parasympatiku) a uvědomte si, co právě teď prožíváte a kde jste. V duchu pojmenujte tři věci, které vidíte kolem sebe (součást výcviku US armády). Je to způsob, jak se zakotvit v přítomnosti, vašich objektivních dovednostech a jak předcházet neuvědomovanému stresu.
- Pokud je to možné, spolupracujte alespoň s jedním kolegou, který vám sedí, se kterým si můžete říkat blbě a nekorektní fóry a udržovat se v dobré náladě.

- Dovolte si ventilovat vlastní pocity (únava, vlastní strach, frustrace, pocity křivdy atp.), v kontaktu s druhým si lépe uvědomíte, že na to nejste sami.

- Oceňte sebe i kolegy okolo, mějte se sebou soucit a vědomě si připomeňte, že druhým pomáháte. Pokud vše začnete dělat automaticky jako povinnost, objeví se pocity bezmoci, přetížení a změní se endokrinní reakce (oběť = adrenalin, kortizol; pomoc druhým = serotonin, oxytocin, endogenní opiáty).

- Síly vydrží déle, když je doplňujete. Máte-li vůbec nějaký volný čas, odpočiňte si, koukněte na film, sportujte. Pokud to jde, dopřejte si spánek jako významný protektivní faktor zdraví za všech okolností.

- Naordinujte si mediální dietu, ve volném čase se odpojte od monitorování situace na vašem pracovišti, v ČR i ve světě. Podstatné věci vám určitě neutečou.

Lidé k vám přicházejí ve stresu. Prožívají úzkost, vztek, frustraci nebo bezradnost, a následně i stud a vinu za své projevy. Jsou to přirozené reakce. Jejich chování bohužel může být i nepřátelské, podrážděné nebo zdánlivě hloupé a nepoučené. Základem je:

- Poskytnout pacientům jasné a srozumitelné instrukce podané laskavě, ale zároveň přístupem odborné autority.
- Zkusit brát jejich projevy (pokud možno) s rezervou. Vyjádřit pochopení, ale zároveň se ohradit proti př-

padné verbální agresi (ve skutečnosti nepatří vám, ale situaci).

- Vyjádřit sounáležitost a snižovat další možnou tenzi, např.: „Je to pro nás pro všechny náročná situace, ale společně to zvládneme.“

- Je-li na to vůbec čas a prostor, poskytnout stručné uklidnění, např.: „Každá krize skončí, každá epidemie přejde. V historii přešly horší nákazy. Koronavirus není mor, nezabije vše živé. Pro většinu populace neznamená přímé ohrožení života. Pro ohrožené skupiny ale ano, a tam je dodržování opatření klíčové, jinak se zahltí zdravotní systém a nebude umět pomoci těm, kteří to potřebují.“

- Doporučit těm, kteří mají obavy a psychické potíže, aby telefonicky nebo elektronicky kontaktovali psychology, které najdou na internetu. Mnoho z nich je připraveno na poskytování krizové intervence na dálku.

Současně s tímto materiálem jsme vypracovali soubor doporučení pro veřejnost, který se mj. snaží přispět k vaší ochraně a ohleduplnosti ze strany pacientů. Držte se.

PhDr. Adam Suchý¹, doc. PhDr. Miroslav Světlák, Ph.D.²

¹klinický psycholog a psychoterapeut, Olomouc
²přednosta Ústavu psychologie a psychosomatiky, Brno