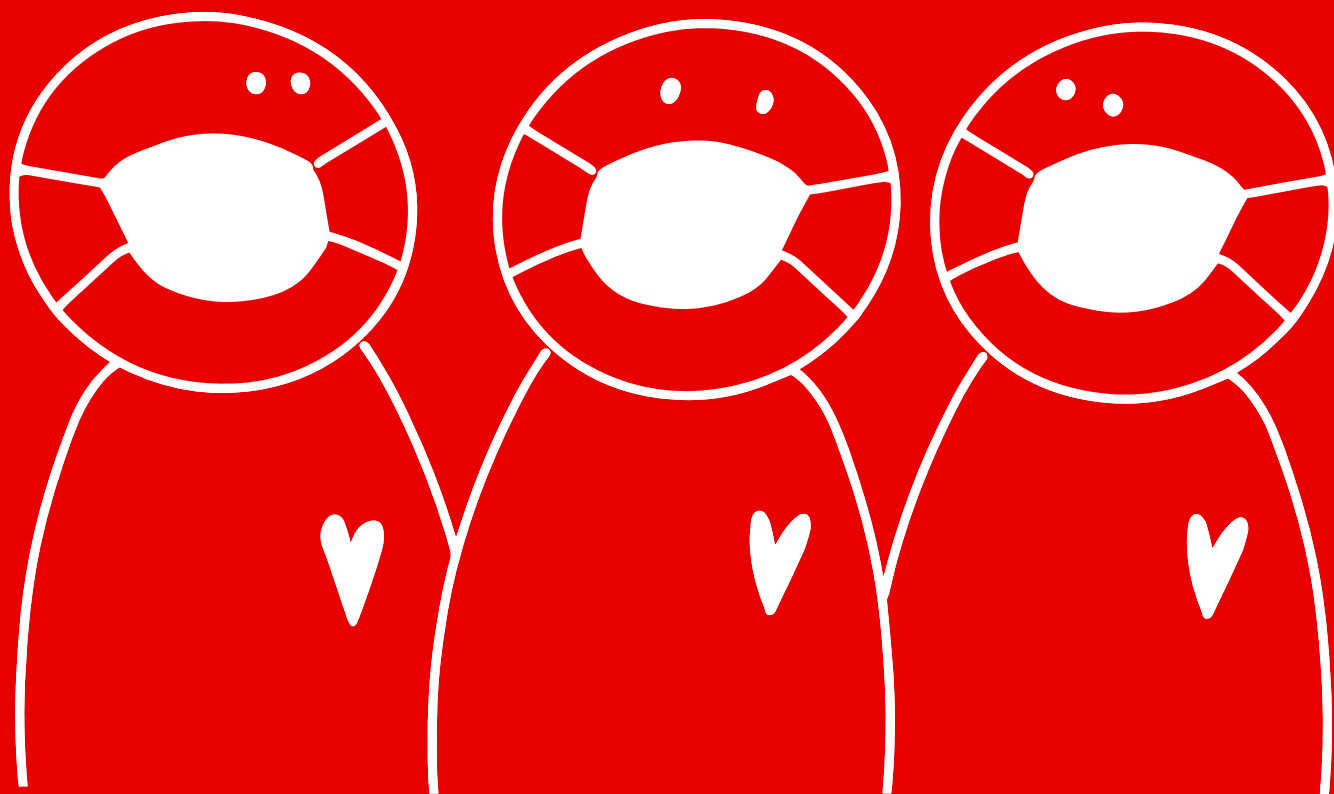




# Вместе останемся целыми





Здесь содержатся рекомендации по поддержанию психического здоровья и повышению устойчивости

**сотрудников  
коллективов  
руководителей коллективов**

работающих в системе здравоохранения в период кризиса COVID -19.

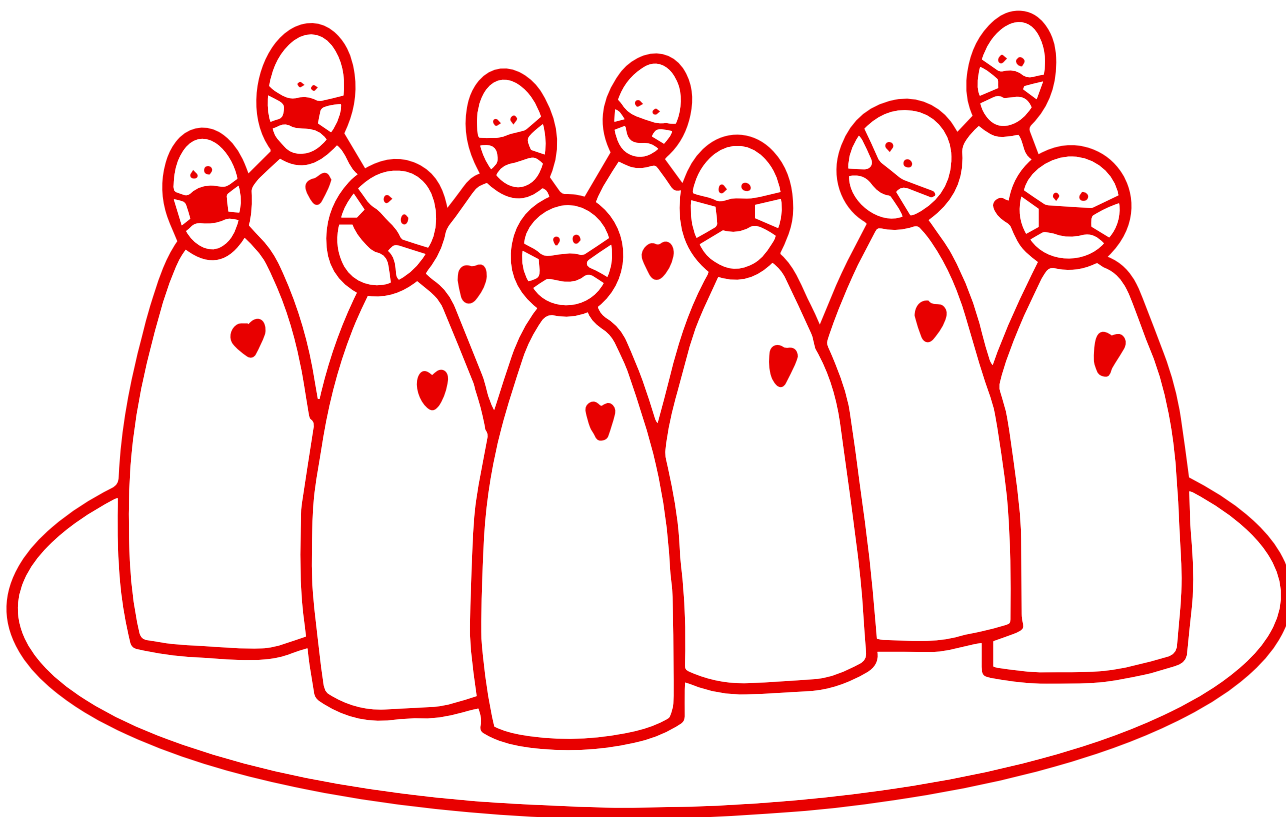
Создано в рамках нидерландской инициативы «COVID-19 дополнительная помощь у постели больного»



# Отработайте смену вместе

Коллектив обладает большими знаниями и большей выносливостью, чем отдельный человек

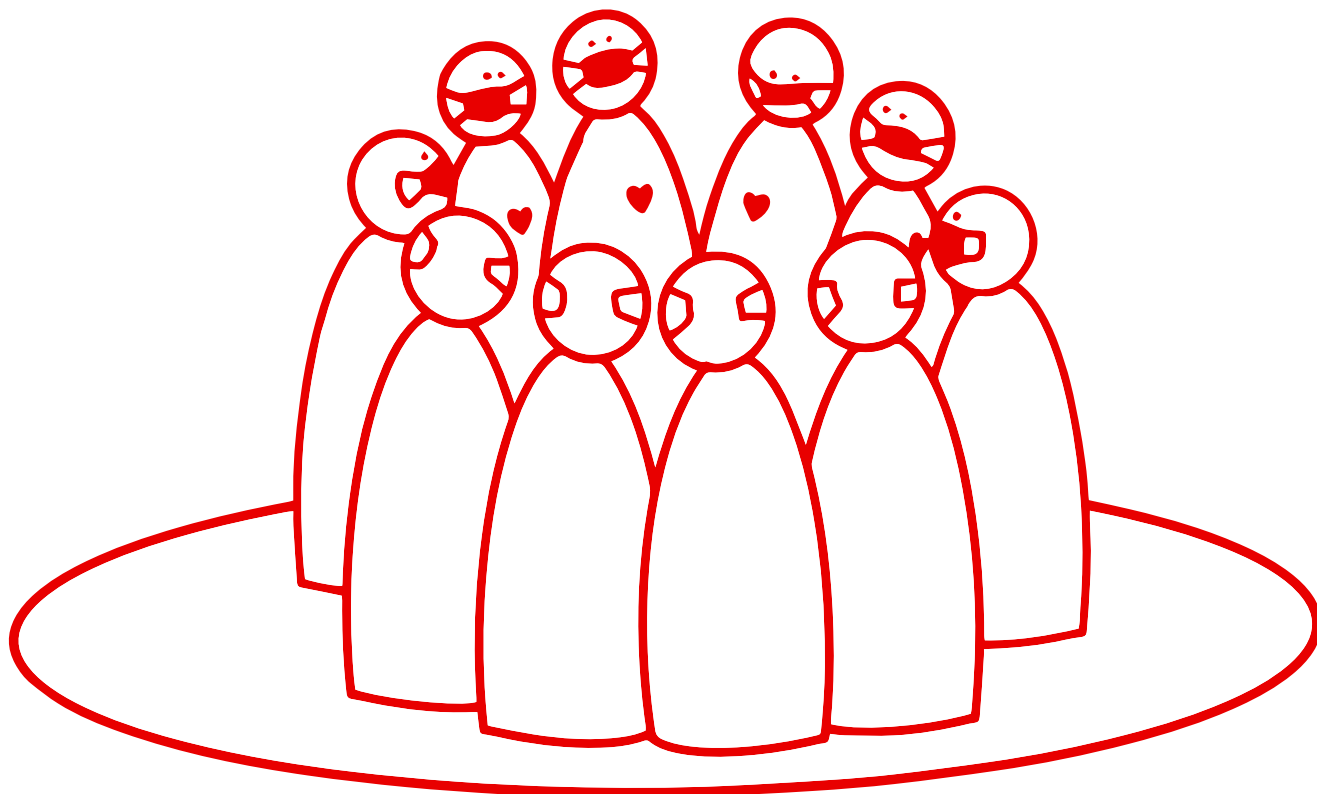
- + Сегодня мы будем ухаживать за больными. Мы будем терять больных. Мы будем помогать больным выздоравливать.
- + Мы делаем все, что можем, и это все, на что мы способны.



# Регистрация каждого перед началом смены

## Сначала прибудьте, затем начинайте

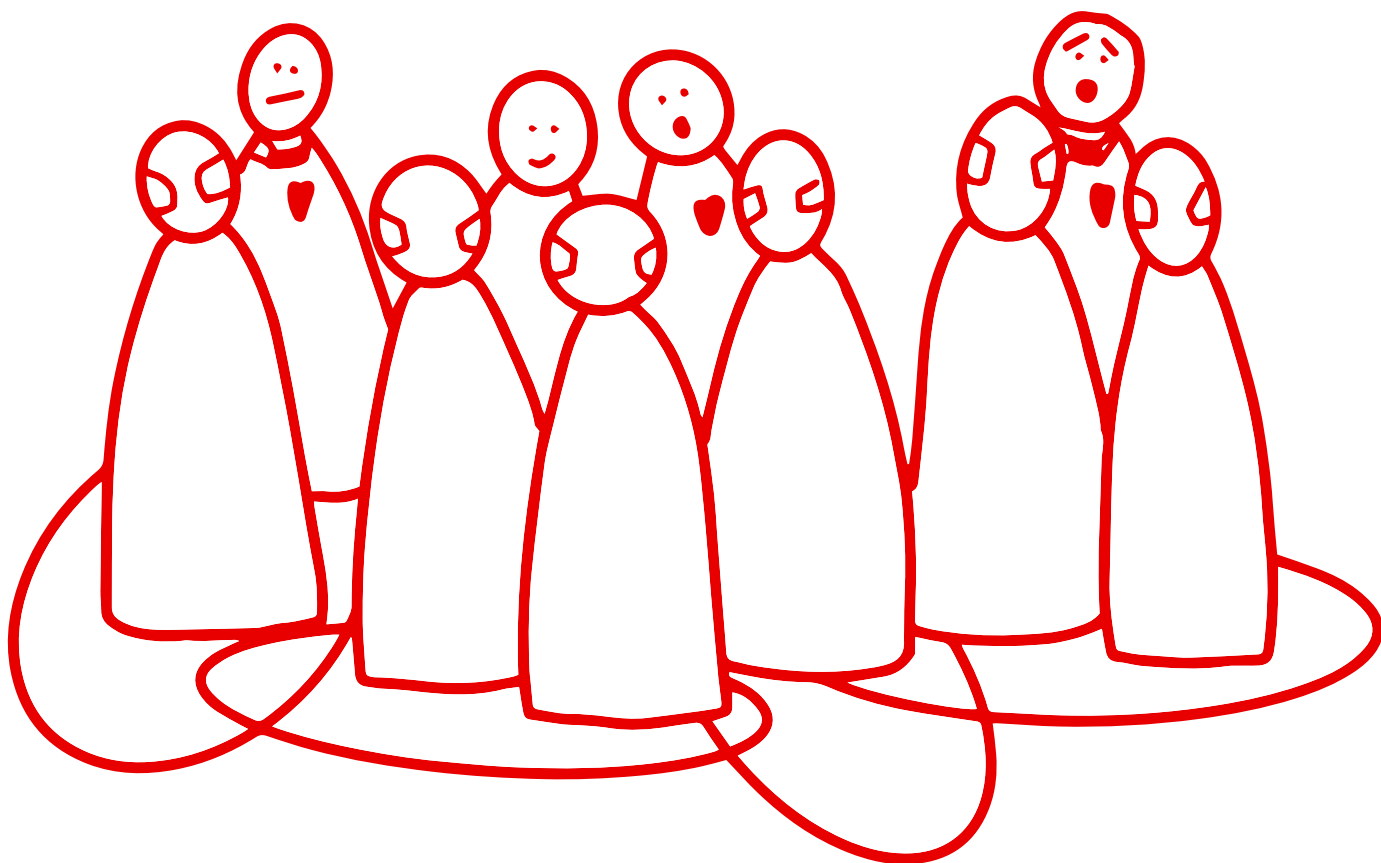
- + Приземлитесь основательно перед тем, как начнете работу.
- + Каждый член команды говорит по очереди. Используйте короткие предложения.
- + Оставайтесь несколько секунд в тишине после того, как каждый закончит говорить.
- + Поддерживайте контакт глазами.
- + Каждый член команды говорит:
  - меня зовут ...
  - я несу ответственность за ...
  - Вместе со всеми вами я вношу свой посильный вклад тем, что я знаю и могу.
  - И еще я хочу сказать следующее ...



# Совместное лидерство

## Уверенность и безопасность обеспечивается ясностью в разделении обязанностей

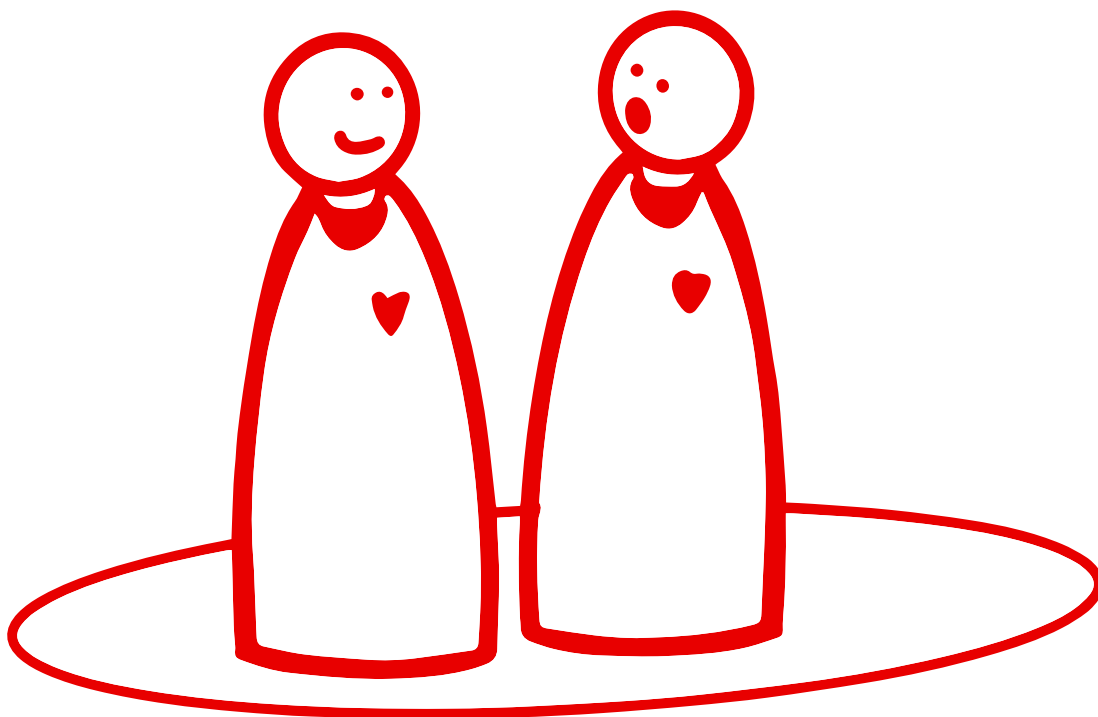
- ✦ Каждому члену команды понятно, какие у него обязанности.
- ✦ У каждого есть напарник, в том числе у руководителя.
- ✦ Независимо от исполняемых вами обязанностей сообщите:
  - что вам необходимо
  - чего вы не знаете или что не рискнете делать
  - когда вы достигнете предела своих возможностей



# Совместная забота друг о друге

Ваше психическое здоровье имеет приоритет для большего целого

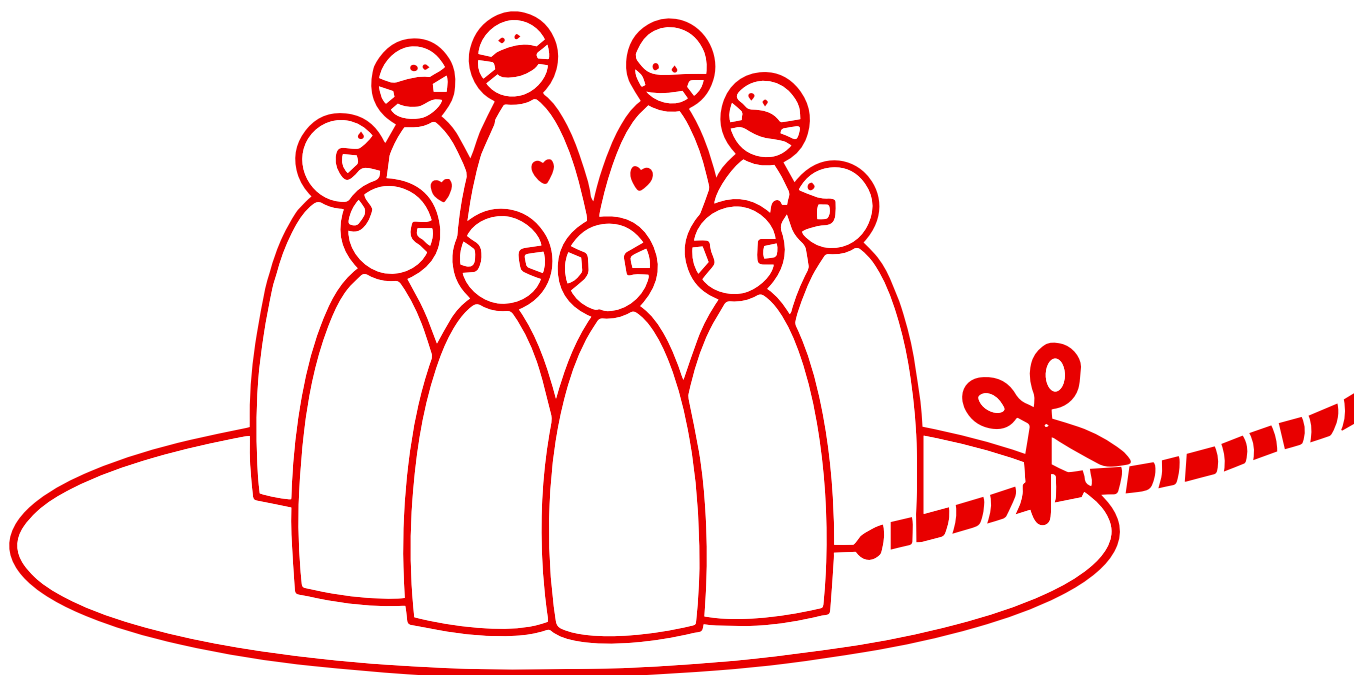
- ✦ Я иду в туалет вовремя. Я ем и отдыхаю вовремя. Я помогаю моему напарнику делать то же самое.
- ✦ Мы открыты и доступны друг для друга такие, как есть, со всем тем, что мы можем и знаем.
- ✦ Я ознакомился с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения «Психическое здоровье на фоне пандемии COVID-19».



# Регистрация каждого по окончании смены

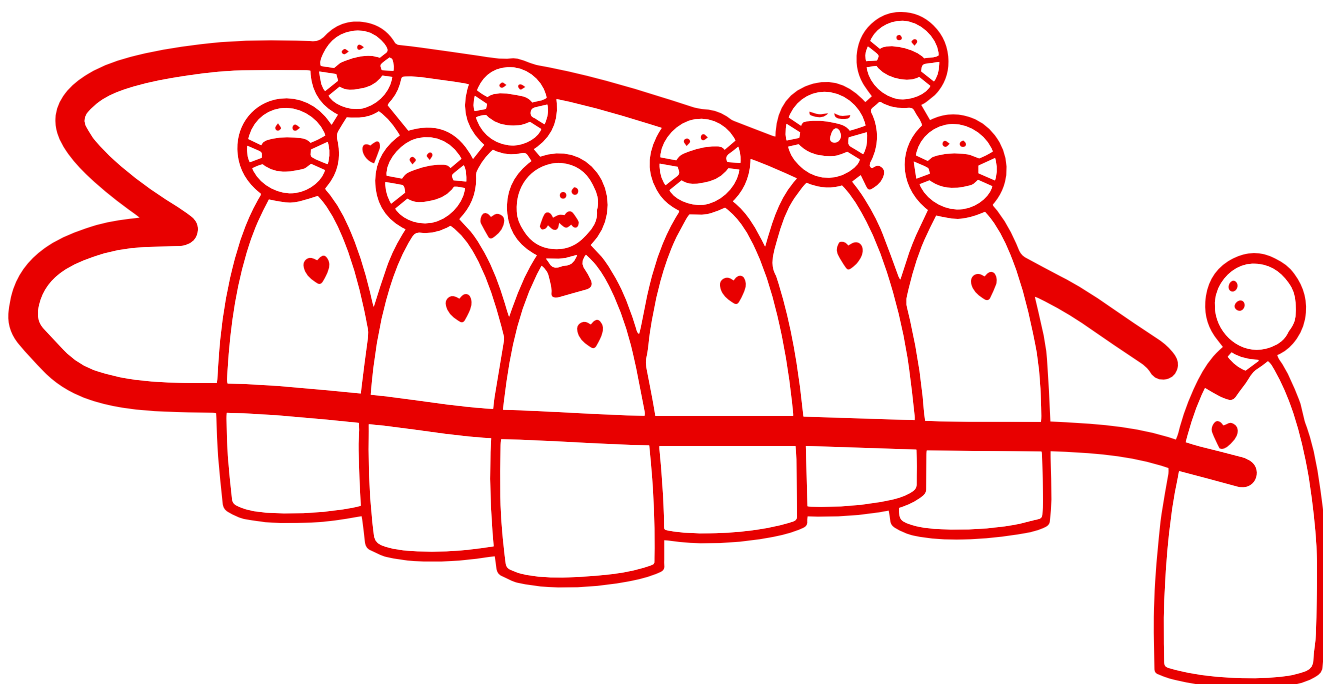
## Сначала остановитесь, затем идите

- + Возьмите короткую паузу перед тем, как уйти.
- + Сегодня мы ухаживали за больными. Мы теряли больных. Мы помогли больным выздоравливать.
- + Представьте, например, что вы перерезаете невидимую нить, которая связывала вас со всеми людьми во время смены.
- + Каждый член команды говорит по очереди. Используйте короткие предложения.
- + Оставайтесь несколько секунд в тишине после того, как каждый закончит говорить.
- + Поддерживайте контакт глазами.
- + Каждый человек говорит:
  - меня зовут ...
  - я хочу сказать об этой смене следующее ...
  - я обрезаю невидимую нить
  - чтобы позаботится о себе чуть позже я сделаю следующее ...



# Будьте лидером

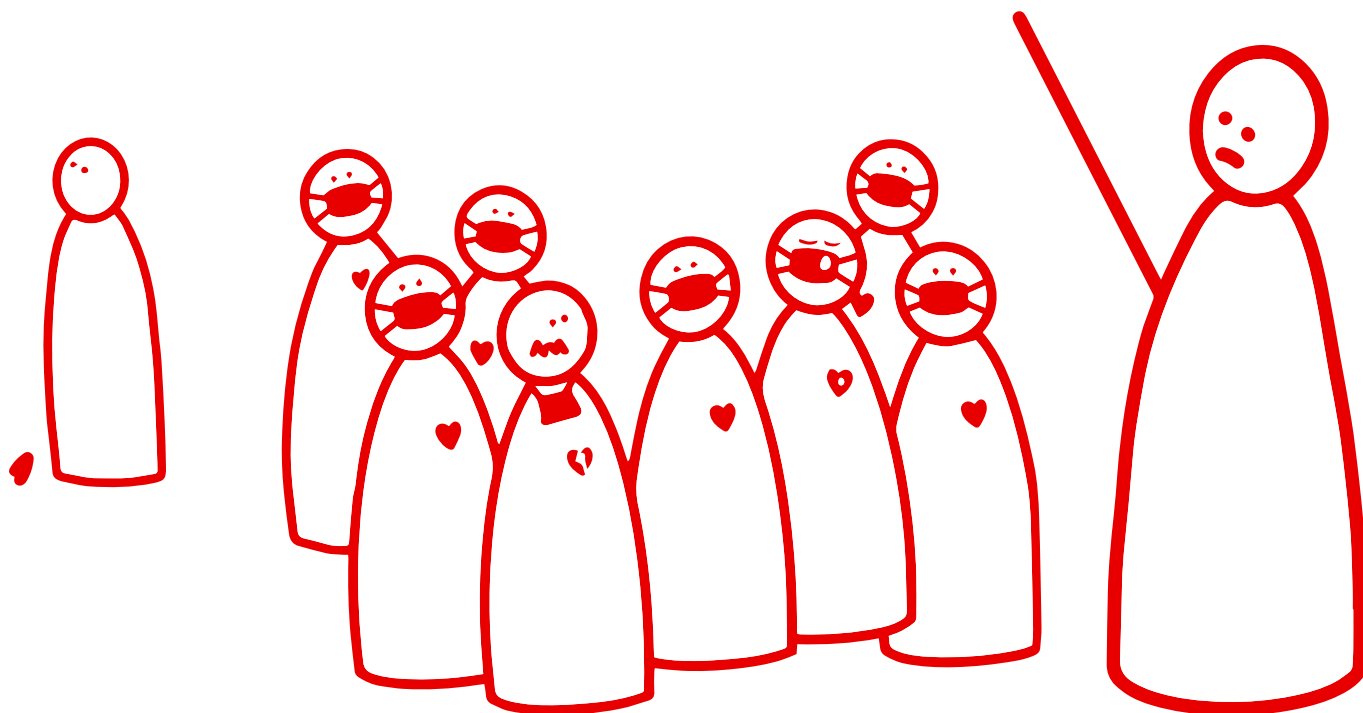
- + Чувствуете ли вы, что эмоции нарастают? Дайте всему место.
- + Разрешите каждому реагировать в свойственной ему или ей манере, как бы это не выглядело и не звучало.
- + Резюмируйте и проверяйте все, что вы видите и слышите.
- + Устанавливайте контакт глазами. Говорите короткими фразами. Оставляйте место для тишины.
- + Поддерживайте активный контакт по телефону, приветствуйте, проходя мимо, посылайте сообщения по мессенджеру.
- + Будьте бдительны. Сообщайте, если вы чего-то не знаете. Просите помощи.





# Лидеру лучше воздержаться

- + Воздержитесь указывать другим, что им нужно думать и как чувствовать.
- + Воздержитесь от советов или предложений, о которых вас не просили.
- + Не заставляйте других - даже в дружелюбной манере - говорить об их чувствах.
- + Не предполагайте, что все идет хорошо, если вы не получаете новостей.
- + Не думайте, что вы все должны знать и всегда быть сильными.



# Непредсказуемость – новая реальность

## Адаптация и развитие необходимы во время кризиса

- + Вчера мы делали то, что могли, основываясь на том, что мы знали вчера.
- + Сегодня мы будем действовать исходя из того, что лучше сегодня.
- + Завтра мы узнаем, что будет лучшим для завтра.
- + Во время каждого кризиса мы узнаем новое о себе и друг о друге.
- + Чему вы научились сегодня? Как это можно будет применить завтра?
- + За что вы чувствуете благодарность?

