

Trzymajmy się zdrowo!

To są wskazówki i porady dotyczące zdrowia psychicznego i odporności - **zespołów pracowników i ich przełożonych** - w opiece zdrowotnej podczas kryzysu COVID-19. Utworzone w ramach holenderskiej inicjatywy „COVID-19 Dodatkowa pomoc dla służby zdrowia”.

Pracujemy razem

1

W grupie potrafisz i znosisz więcej niż jako jednostka

- Dzisiaj dbamy o ludzi. Pomagamy im wyzdrowieć. Tracimy ludzi.
- Umożliwiamy to, co jest możliwe. Wszystkim, czym jesteśmy, co wiemy i co potrafimy.

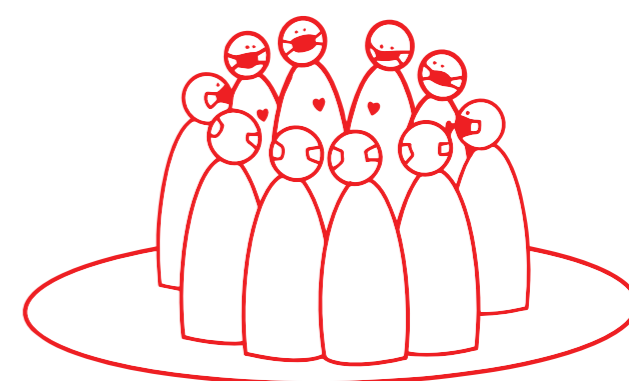


Zamelduj się razem na początku zmiany

2

Najpierw przybyj, a potem zacznij.

- Najpierw „łądujemy” zanim wpadniemy w wir.
- Każdy po kolei się wypowiada. Mów krótkimi zdaniem.
- Między zdaniem jest kilka sekund przerwy.
- Nawiąż kontakt wzrokowy.
- Każdy mówi:
 - nazywam się...
 - jestem odpowiedzialny za...
 - razem z wami wspieram to, czym jestem, co wiem i co mogę.
 - chciałbym jeszcze powiedzieć...



Rola przełożonych

3

Przejrzystość ról zapewnia bezpieczeństwo i pewność siebie.

- dla każdego jest jasne, kto za co jest odpowiedzialny.
- każdy ma swojego kumpla, także przełożony.
- Niezależnie od twojej roli:
 - zgłoś jeśli czegoś potrzebujesz.
 - powiedz jeśli czegoś nie wiesz albo czegoś się boisz.
 - zgłoś gdy osiągniesz swój limit.

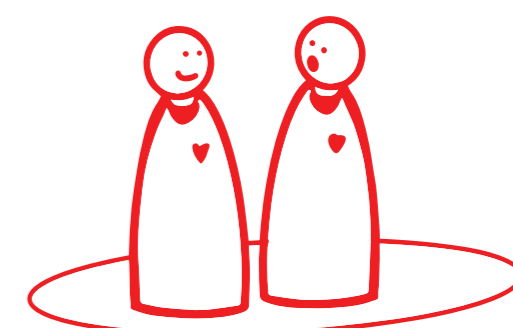


Dbajmy o siebie nawzajem

4

Nasze własne zdrowie (psychiczne) ma pierwszeństwo w interesie wyższego celu.

- Znam ulotkę „Wskazówki i porady dotyczące zdrowia psychicznego pracowników służby zdrowia”.
- Idę na czas do toalety. Jem i odpoczywam na czas. Pomagam też mojemu koledze to zrobić.
- Jesteśmy dla siebie dostępni, z tym kim jesteśmy, z tym co wiemy i co możemy zrobić.

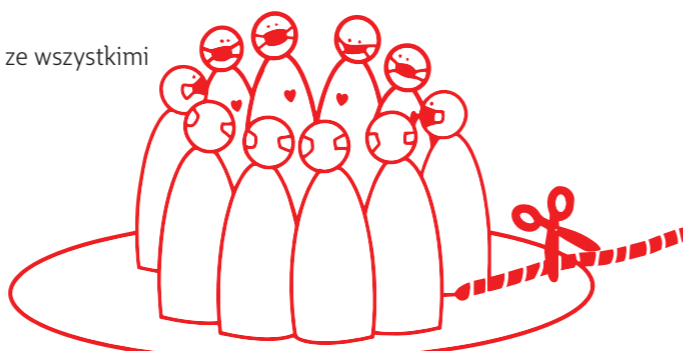


Razem kończymy zmianę

5

Najpierw zatrzymaj się, a potem wyjdź.

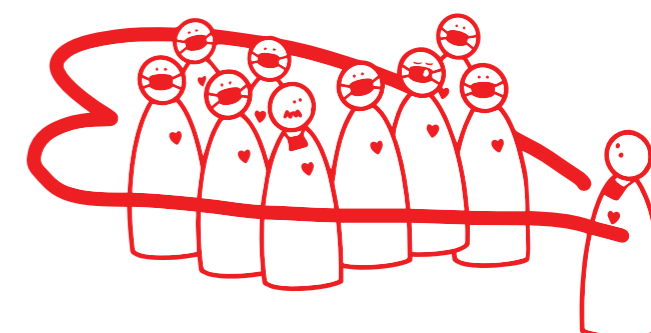
- Dziś dbaliśmy o ludzi. Straciliśmy ludzi. Uczyniliśmy ludzi zdrowszymi.
- Poświęćmy czas na chwilę ciszy zanim wyjdziemy.
- Wyobraź sobie, że przecinasz niewidzialną linię, która łączyła cię ze wszystkimi podczas tej zmiany.
- Każdy po kolei się wypowiada. Mów krótkimi zdaniem.
- Między zdaniem jest kilka sekund przerwy.
- Nawiąż kontakt wzrokowy.
- Każdy mówi:
 - nazywam się...
 - co chcę powiedzieć o tym dniu...
 - przecinam niewidzialną linię.
 - co zrobię po tej zmianie, aby się o siebie zatroszczyć



Co powinienem zrobić jako przełożony

6

- Widzisz lub odczuwasz wzrost emocji? Niech one tam będą.
- Umożliwiaj wszystkim reagowanie na swój sposób, bez względu na to, jak to wygląda lub brzmi.
- Podsumuj to, co widzisz i słyszysz, i sprawdź, czy jest to poprawne.
- Nawiąż kontakt wzrokowy. Mów krótkimi zdaniem. Zostaw miejsce na ciszę.
- Utrzymuj aktywny kontakt, dzwoniąc, odwiedzając czy też wysyłając wiadomość.
- Komunikuj się wyraźnie. Powiedz to, czego nie wiesz. Odważ się poprosić o pomoc.



Czego lepiej nie robić jako przełożony

7

- Nie mów drugiej osobie, co on lub ona powinna czuć lub myśleć.
- Nie dawaj rozwiązań lub sugestii, o które nie poproszono.
- Nie zmuszaj nikogo - nawet subtelnie - do mówienia o emocjach.
- Nie polegaj na tym, że wszystko dobrze idzie, jeśli nic nie słyszysz.
- Nie myśl, że powinieneś wszystko wiedzieć i zawsze być silnym.



Nieprzewidywalność jako rzeczywistość

8

Kryzys zawsze wymaga adaptacji i rozwoju.

- To, co zrobiliśmy wczoraj, było najlepszym podejściem do tego, co wiedzieliśmy wczoraj.
- To, co robimy dzisiaj, jest najlepszym podejściem na dziś.
- Jutro poznamy najlepsze podejście na jutro.
- W każdym kryzysie uczymy się nowych rzeczy o nas samych i o sobie nawzajem.
- Czego się dziś nauczyłeś? Co to oznacza na jutro?
- Za co jesteś wdzięczny?

