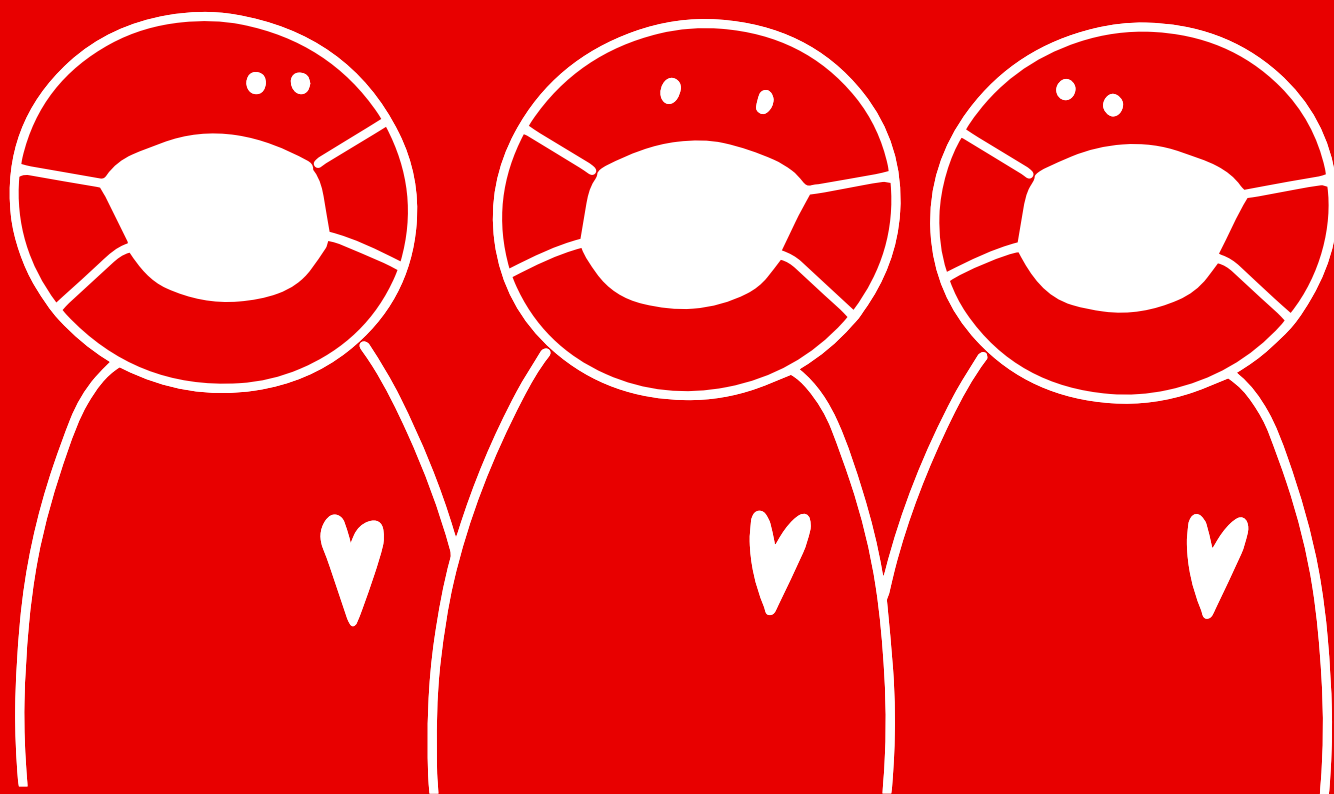




**Ostanimo
pribrani, u istom
smo čamcu**



Ovi saveti za unapređenje mentalnog zdravlja
i rezilijentnosti namenjeni su:

**kolegama
timovima
liderima timova**

koji rade u zdravstvu tokom krizne situacije
izazvane pandemijom COVID-19.

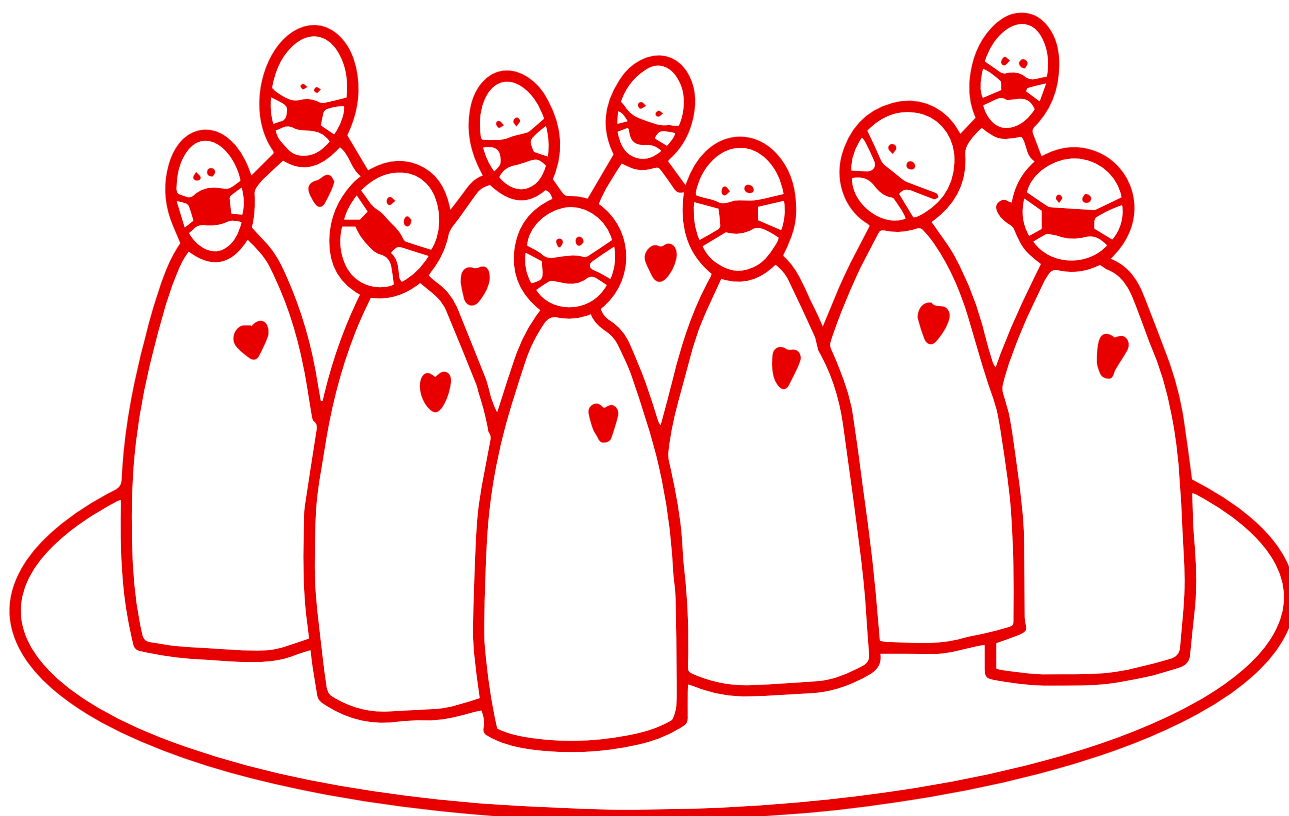
Ovi saveti nastali su u okviru holandske
inicijative 'COVID-19 extra handen aan het bed'
(‘COVID-19 sve ruke su neophodne’)



Radimo u smeni – zajedno!

Kolektivno znanje i izdržljivost celog tima su veći nego kod svakog od nas ponaosob.

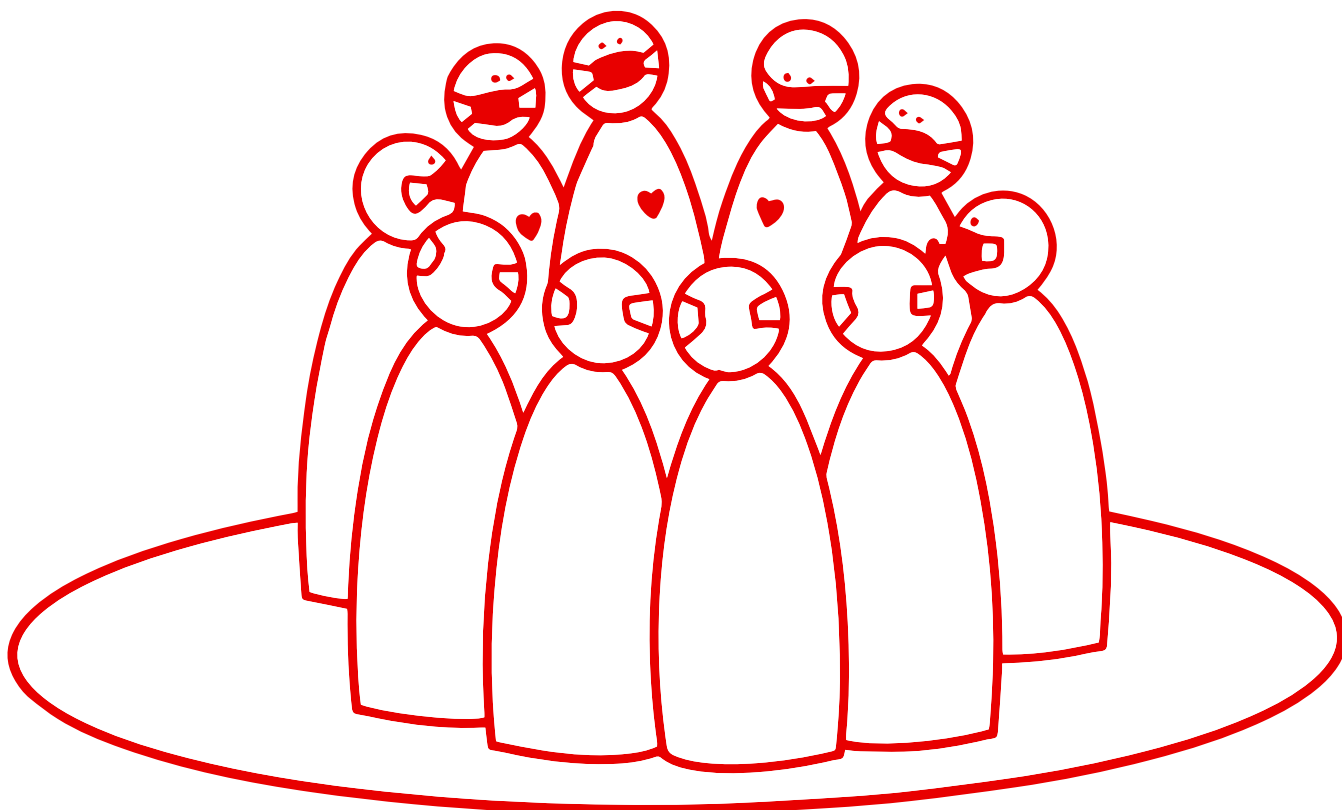
- + Danas ćemo zajedno brinuti o ljudima. Možda ćemo neke od njih izgubiti. Radićemo zajedno da ljudima bude bolje.
- + Mi radimo najbolje što možemo i to je sve što mi možemo da uradimo.



Povezujemo se jedni sa drugima na početku smene

Dajemo sebi vremena da budemo prisutni zajedno, pre nego što počnemo da radimo.

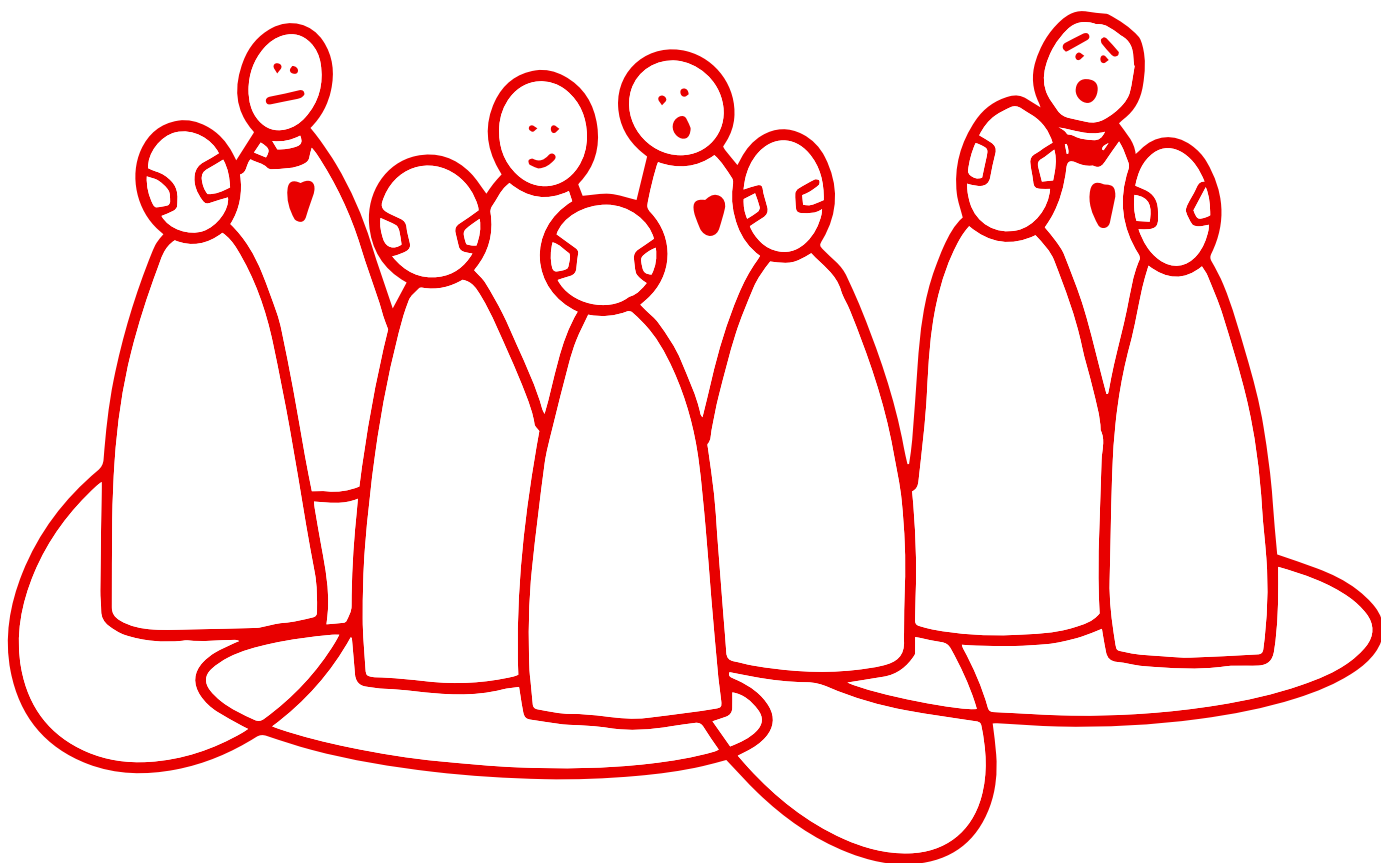
- + Prvo proverimo da li smo zaista prisutni, pre nego što uletimo u 'trku'.
- + Svako ima svojih par minuta da kaže, koristeći kraće rečenice.
- + Između dve izjave, obezbedimo trenutak tišine.
- + Napravimo kontakt očima sa svojim kolegama.
- + U krug, svaka osoba kaže:
 - Ja se zovem...
 - Ja sam odgovoran/a za...
 - Zajedno sa vama, ja ću doprineti svim svojim umećem, svim svojim znanjem i svim onim što imam u sebi.
 - Ono što takođe želim da kažem...



Vodimo zajedno

Jasne uloge nam obezbeđuju
oslonac i pouzdanost.

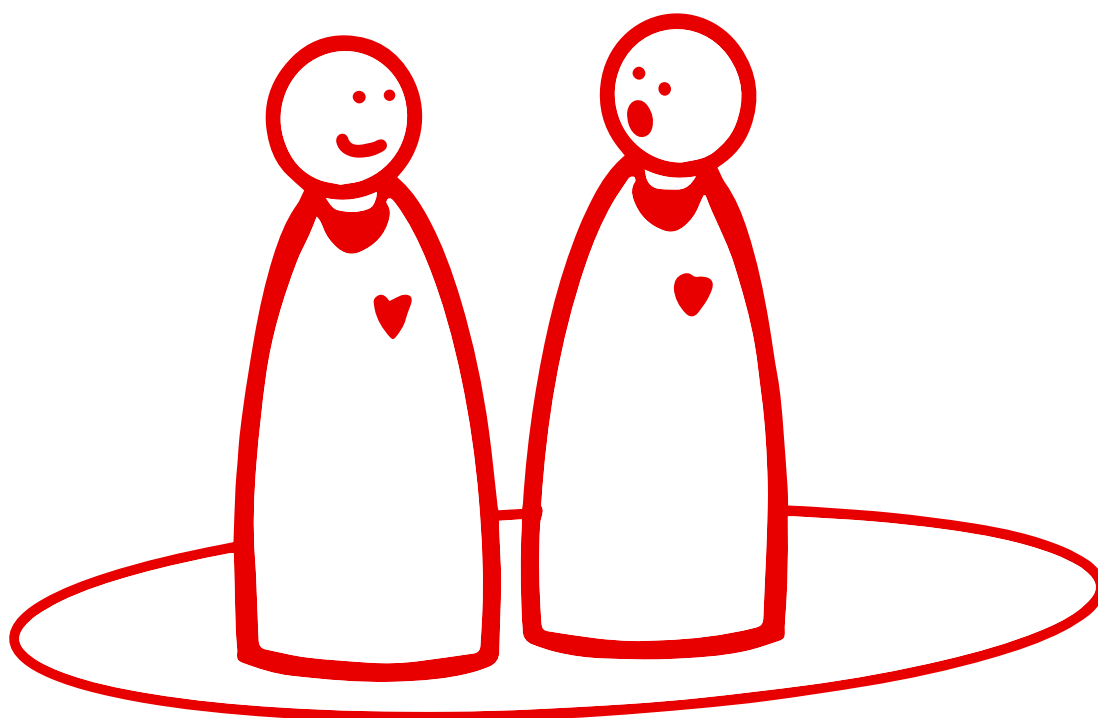
- + Svako ima jasnoću o svojoj ulozi
- + Svako radi u paru sa nekim, uključujući i lidera tima
- + Bez obzira na Vašu ulogu, otvoreno:
 - pokažite šta Vam treba
 - ukažite na ono što ne znate ili ne smete da uradite
 - signalizirajte kada ne možete više



Vodimo računa jedni o drugima

U interesu dugoročne borbe, naše (mentalno) zdravlje ima prioritet.

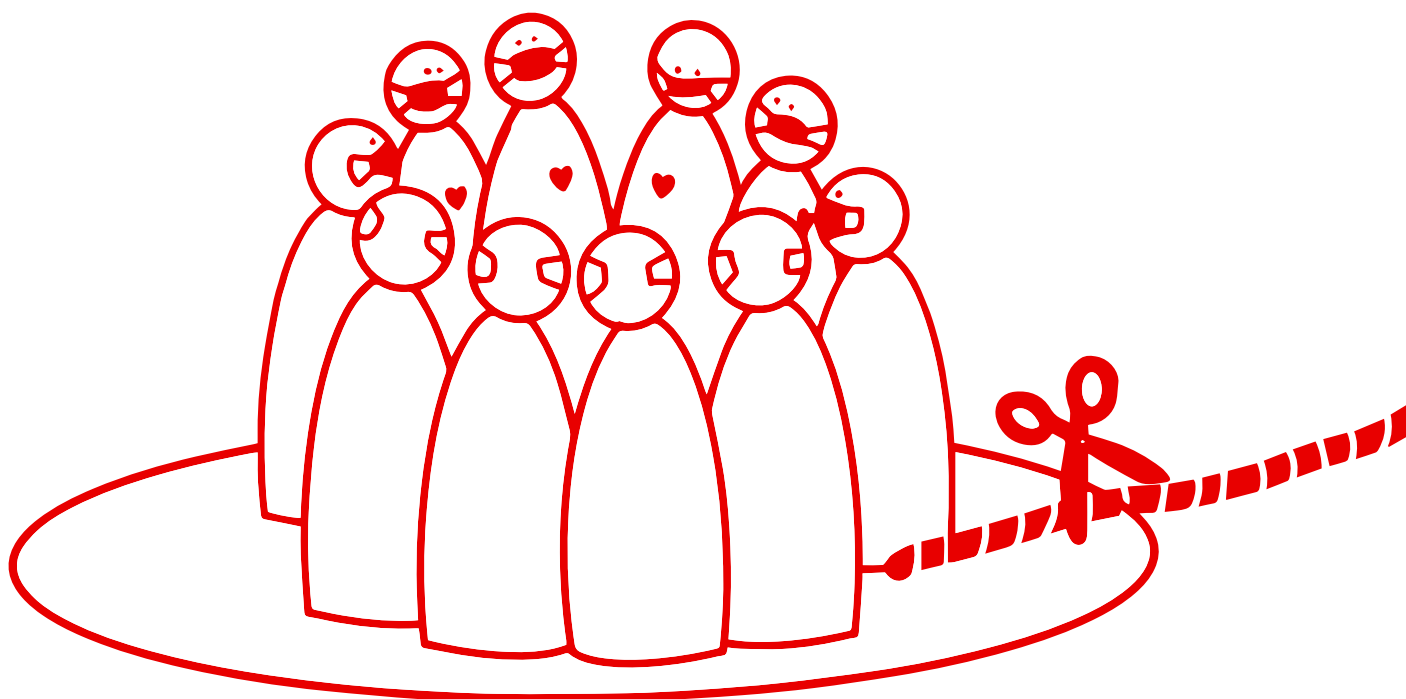
- + Pravim neophodne pauze. Jedem i odmaram se kada je vreme za to. Podržavam svog para da učini to isto.
- + Mi smo tu jedni za druge, sa svim što možemo, znamo i umemo.
- + Upoznati smo sa smernicama Svetske zdravstvene organizacije za unapređenje mentalnog zdravlja tokom izbijanja pandemije COVID-19.



Zajedno završavamo smenu

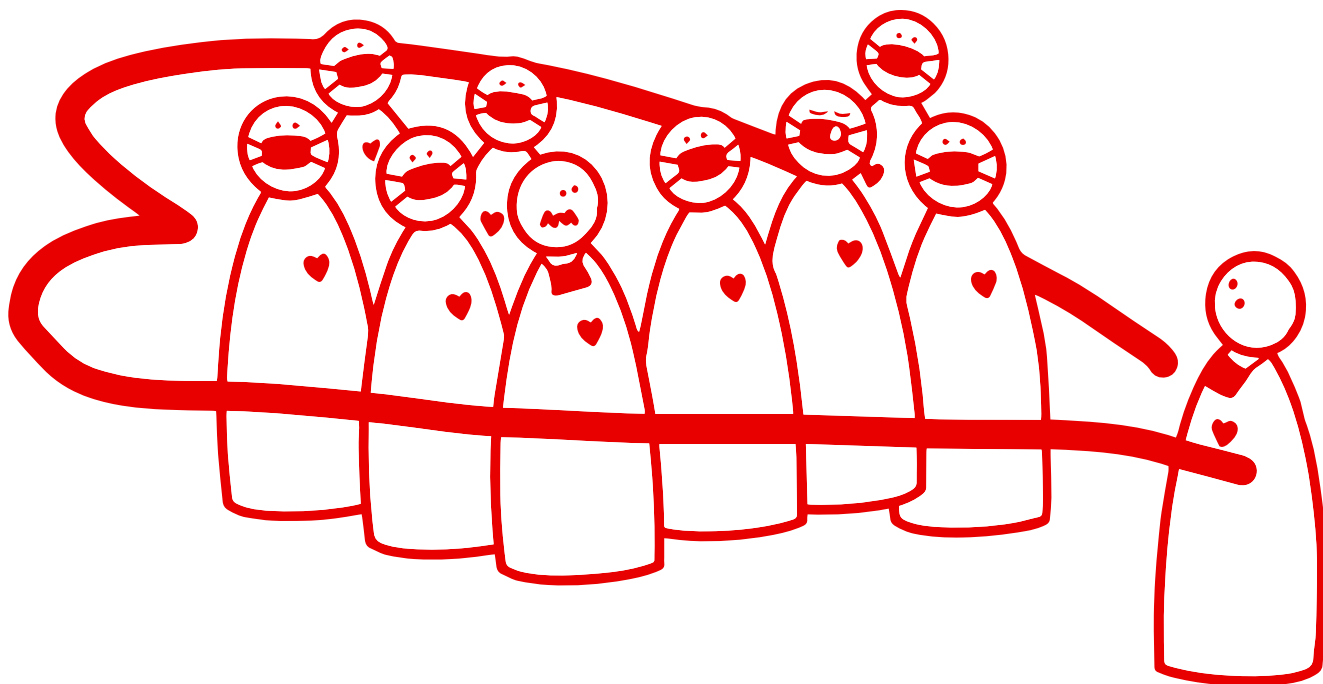
Prvo se okupimo, završimo dan svi zajedno pa tek onda idemo kući.

- + Mi smo se danas zajedno brinuli o ljudima. Možda smo neke izgubili. Mnogima smo pomogli da se osećaju bolje.
- + Uzimamo vreme da zastanemo i razmislimo o danu pre nego što odemo.
- + Na primer, zamislite da sečete nevidljivo uže koje Vas povezuje sa svima tokom ove smene.
- + Svako kaže šta ima o ovoj smeni, koristeći kratke rečenice.
- + Nemojte žuriti. Između svake dve izjave, osetite tišinu...
- + Napravite kontakt očima sa svima iz tima.
- + Svaka osoba kaže:
 - Ja se zovem...
 - Ono što želim da kažem o ovoj smeni...
 - Ja sečem nevidljivo uže
 - Ono što ću uraditi da vodim računa o sebi je...



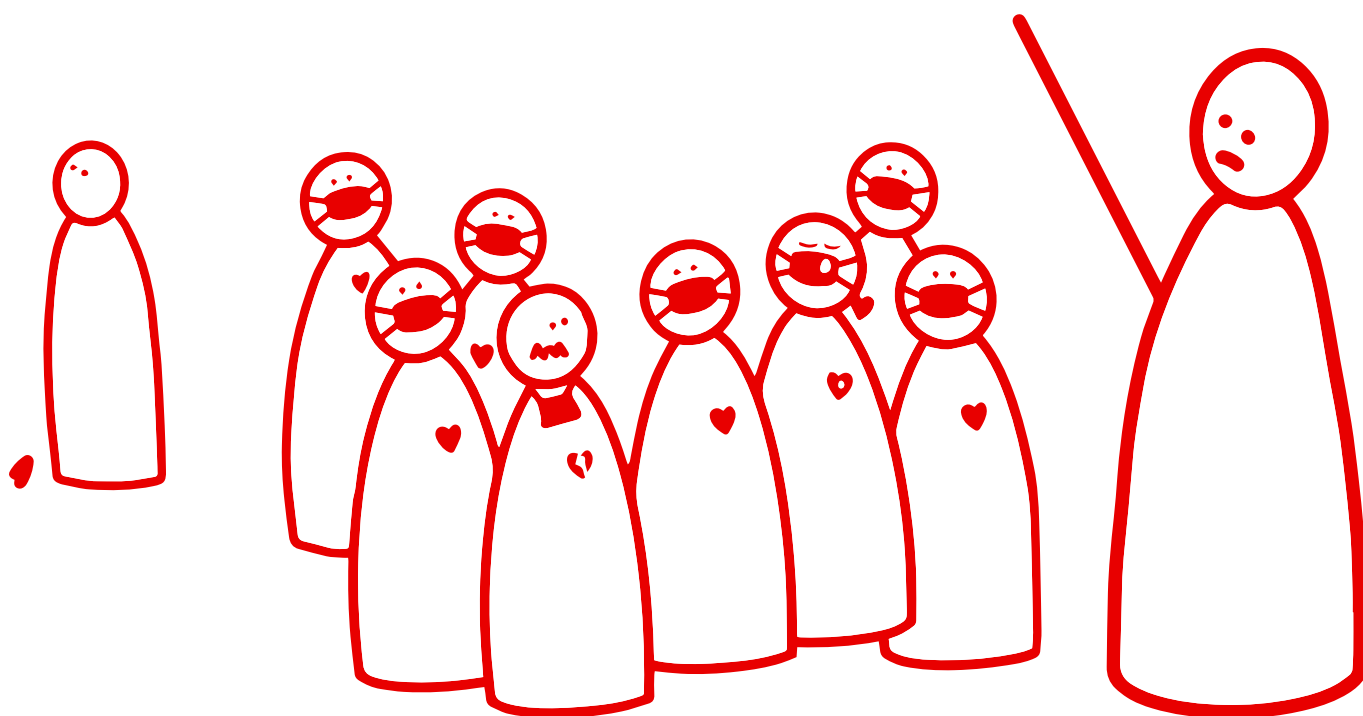
Pokažite liderstvo u krizi

- + Da li vidite ili osećate da se emocije pojačavaju? Dajte im prostor da se ispolje.
- + Dopustite svima da odreaguju na svoj način, bez obzira kako to izgleda ili kako zvuči.
- + Sumirajte i potvrdite šta ste videli ili čuli.
- + Uspostavite kontakt očima. Koristite kraće rečenice. Ostavite prostor za tišinu.
- + Aktivno budite u kontaktu jedni sa drugima pozivima, posetama ili slanjem Viber poruka.
- + Budite jasni, ukažite na ono što ne znate i budite hrabri da tražite pomoć.



Stvari koje treba izbegavati ako ste lider

- ✦ Izbegavajte da govorite drugima šta treba da osećaju ili da misle.
- ✦ Izbegavajte da dajete rešenja ili savete ako Vam to niko nije tražio.
- ✦ Izbegavajte da prisilite nekoga, pa makar i suptilno, da priča o svojim emocijama.
- ✦ Izbegavajte da pretpostavite da je sve u redu, ako niste dobili povratnu informaciju.
- ✦ Izbegavajte pretpostavku da Vi morate da znate sve i da uvek budete jaki.



Neizvesnost je realnost

U vreme krize, prilagođavanje i razvoj su neophodni.

- + Juče smo uradili najbolje što smo mogli, na osnovu onoga što smo juče znali.
- + Danas preduzimamo najbolji pristup, na osnovu onoga što danas znamo.
- + Sutra ćemo znati šta je najbolje za sutra.
- + U svakoj krizi, učimo nove stvari o sebi i jedni o drugima.
- + Šta smo danas naučili?
- + Šta će to značiti za sutrašnji dan?
- + Na čemu smo danas zahvalni?

