***Organizaţia Mondială a Sănătăţii a realizat un ghid de sănătate mentală care cuprinde consideraţii ce pot servi ca suport pentru bunăstarea psihică în timpul epidemiei de coronavirus. Ghidul cuprinde capitole adresate personalului din sănătate, șefilor de echipe, departamente sau unități medicale, conform rohealthreview.ro.***

### *Recomandări pentru lucrătorii din domeniul sănătății*

Lucrătorii din domeniul sănătății se află destul de des sub presiune. Este destul de normal să te simți astfel în situația actuală. Stresul și sentimentele asociate acestuia nu sunt în niciun caz o reflecție că nu îți poți face treaba sau că ești slab. ***Gestionarea sănătății mentale și a bunăstării psihosociale în acest timp este la fel de importantă precum gestionarea sănătății fizice.***

Ai grijă de tine în acest moment. Încercați să utilizați strategii utile de a face față, precum asigurarea odihnei și răgazului suficient în timpul muncii sau între schimburi, consumați hrană suficientă și sănătoasă, participați la activități fizice și rămâneți în contact cu familia și prietenii. Evitați tutunul, alcoolul, medicamente sau droguri. Pe termen lung, acestea îți pot agrava bunăstarea mentală și fizică. Acesta este un scenariu unic și fără precedent pentru mulți lucrători, în special dacă nu au fost implicați în răspunsuri similare. Chiar și așa, utilizarea strategiilor care au funcționat în trecut pentru a gestiona momentele de stres vă poate fi de folos acum. Este foarte probabil să știți cum să gestionați stresul și nu trebuie să ezitați să vă păstrați bunăstarea psihologică. Acesta nu este un sprint, este un maraton.

Unii angajați din domeniul sănătății pot fi, din păcate, evitați de către familie sau comunitate din cauza stigmei sau a fricii. Acest lucru poate face provocarea mult mai dificilă. Dacă este posibil, păstrați contactul cu cei dragi, inclusiv prin metode digitale. Discutați cu colegii, managerul sau alte persoane de încredere pentru sprijin social – colegii dumneavoastră pot avea experiențe similare cu ale voastre.

Utilizați modalități inteligibile de a comunica cu persoanele cu dizabilități intelectuale, cognitive și psihosociale. Trebuie utilizate forme de comunicare care nu se bazează numai pe informații scrise.

***Fiți pregătiți să oferiți asistență persoanelor afectate de COVID-19*** și să faceți acest lucru folosind resursele disponibile. Acest lucru este deosebit de important pentru cei a căror sănătate mintală este afectată și cei care au nevoie de sprijin psihosocial. Stigma asociată cu problemele de sănătate mintală poate determina reticența de a căuta sprijin și pentru COVID-19. Ghidul de intervenție umanitară mhGAP include îndrumări clinice pentru abordarea condițiilor prioritare de sănătate mintală și este proiectat pentru a fi utilizat de lucrătorii din sănătate.

**Recomandări pentru liderii de echipă sau managerii de unități sanitare**

Protejarea personalului împotriva stresului cronic și a sănătății mintale precare în timpul acestei crize înseamnă o capacitate mai bună de a-și îndeplini rolurile. Fiți conștienți că situația actuală nu va dispărea peste noapte și că ar trebui să vă concentrați pe capacitatea profesională pe termen mai lung.

***Asigurați-vă o comunicare de bună calitate*** cu tot personalul și actualizări informaționale precise. Rotiți lucrătorii de la funcții de stres mai mare la funcții de stres mai mic. Formați echipe din persoane fără experiență și colegi mai experimentați. Acest sistem ajută la furnizarea de sprijin, la monitorizarea stresului și la consolidarea procedurilor de siguranță. Asigurați-vă că personalul de informare intră în comunitate în perechi.
***Inițiați, încurajați și monitorizați pauzele de lucru.***
Implementați programe flexibile pentru lucrătorii care sunt direct afectați sau au un membru al familiei afectat de un eveniment stresant.

Dacă sunteți șef de echipă sau manager într-o unitate de sănătate, facilitați accesul și asigurați-vă că personalul știe unde poate accesa servicii de sănătate mintală și asistență psihosocială. Managerii și conducătorii de echipă se confruntă, de asemenea, cu factori de stres similari cu personalul lor și cu o presiune potențială suplimentară în nivelul de responsabilitate al rolului lor. Este important ca dispozițiile și strategiile de mai sus să existe atât pentru lucrători, cât și pentru manageri, iar managerii să poată fi un model de strategie de auto-îngrijire pentru atenuarea stresului.

***Instruiți personalul,*** incluzând asistenții medicali, șoferii de ambulanță, voluntarii, profesorii și conducătorii comunității și lucrătorii din spațiile de carantină, cu privire la modul de a oferi sprijin emoțional și practic de bază persoanelor afectate.

***Gestionați situațiile de urgență legate de sănătatea mintală*** (de exemplu, delir, psihoză, anxietate severă sau depresie) în cadrul serviciilor de urgență sau de îngrijire medicală

generală. Este posibil ca personalul instruit și calificat corespunzător să trebuiască să fie dislocat în aceste locații, când timpul îi permite, capacitatea generală a personalului de asistență medicală în domeniul sănătății mintale și sprijin psihosocial ar trebui să fie mărită.

Asigurarea disponibilității medicamentelor psihotrope esențiale și generice la toate nivelurile asistenței medicale. Persoanele care trăiesc cu condiții de sănătate mintală de lungă durată sau convulsii epileptice vor avea nevoie de acces neîntrerupt la medicația lor și trebuie evitată întreruperea bruscă.

Rohealthreview.ro