

سلامت روان در بحران

ویژه ارائه‌دهندگان خدمات درمانی

کار کردن در شرایط بحران می‌تواند همزمان چالش‌برانگیز و رضایت‌بخش باشد. مسائل زیادی می‌تواند در زمان بحران برای ارائه‌دهندگان خدمت تنش‌زا باشد از جمله: خطر ابتلا به بیماری و نگرانی از آسیب اطرافیان، بار کاری سنگین، مشاهده رنج و درد بیماران و خانواده‌هایشان، جدایی از خانواده، تصمیم‌گیری‌های دشوار در شرایط مرگ و زندگی، و در دسترس نبودن منابع. بنابراین توجه به پیشگیری و مدیریت استرس برای ارائه‌دهندگان خدمات درمانی ضروری است.

برای سلامت روان و سازگاری بهتر در بحران به این موارد دقت کنید:

- ◆ نشانه‌های استرس خود را بشناسید. هریک از ما به شکل متفاوتی به استرس و حوادث ناگوار واکنش می‌دهیم. آگاهی به نشانه‌های جسمی و ذهنی اضطراب اولین قدم در مدیریت آن است. برای مثال تحریک‌پذیری، عصبانیت و از کوره در رفتن، بی‌خوابی و کابوس، ترس، خستگی، سردرد، عدم تمرکز، اسپاسم عضلانی، تپش قلب، و مشکلات گوارشی از علائم اضطراب است.
- ◆ در شرایط بحرانی افراد واکنش‌های متفاوتی دارند مانند اضطراب، اشتغال ذهنی مکرر با مساله، سردرگمی و دوگانگی، یا احساس کمرختی به خاطر داشته باشید در بحران‌ها معمولاً اتفاق‌ها غیر طبیعی هستند و اکثراً واکنش‌های افراد طبیعی است. به خودتان یا دیگران برچسب ضعیف بودن، یا غیرطبیعی بودن نزنید. کاری که شما انجام می‌دهید شجاعانه، ایثارگرانه و بسیار ارزشمند است.
- ◆ در محل کار، از روش‌های ساده و قابل اجرا برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید: حرکات کششی و نرمش، چند دقیقه قدم زدن در فضای باز، دوش گرفتن، تمرین تنفس عمیق، چند دقیقه گوش کردن به موسیقی آرام‌بخش، یا نیاپش کردن می‌تواند به کاهش تنش شما کمک کند. سعی کنید لحظاتی هر چند کوتاه ذهن‌تان را از کار دور کنید.
- ◆ وقتی کار نمی‌کنید و در خانه هستید، تا حد امکان برنامه معمول و روزه قبل‌ی خود را حفظ کنید. نقش خود را به عنوان عضوی از خانواده ایفا کنید، به سرگرمی‌ها و علایق خود بپردازید، ورزش کنید، و کارهایی را که برای شما آرامش‌بخش است در برنامه بگذارید.
- ◆ فرهنگ حمایت و کار تیمی را در محل کار تقویت کنید: افرادی که با آنها کار می‌کنید را بشناسید. از آنها در مورد نگرانی‌هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی‌های خود نیز به آنها بگویید. صحبت‌های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید و در مورد موضوع‌های دیگری نیز صحبت کنید. از یکدیگر حمایت کنید و حال هم را بپرسید. افراد معمولاً هنگام استرس زیاد با خطاهای کوچک دیگران برخورد‌های بیش از اندازه می‌کنند، به یکدیگر بازخورد مثبت بدهید و تلاش و جدیت افراد را تشویق کنید.
- ◆ ضمن اینکه لازم است در جریان اطلاعات و اخبار به‌روز باشید، مواجهه با اخبار به ویژه از منابع غیرموثق و در فضای مجازی را محدود کنید. چک کردن مکرر شبکه‌های مجازی می‌تواند استرس شما را بیشتر کرده و زمان استراحت شما را که برای بازیابی توان و انرژی نیاز دارید محدود کند.
- ◆ مراقب باشید که علیرغم شرایط بحرانی سبک و روش حرفه‌ای خود را در برخورد با بیماران و مسائل آنها حفظ کنید. بخشی از فرآیند بهبود بیماران مربوط به مشاهده ما در حالت کاملاً حرفه‌ای‌مان است.
- ◆ در بحران‌ها موارد زیادی پیش می‌آید که خارج از کنترل ماست. سعی کنید فقط بر مواردیکه در کنترل شماست تمرکز کنید و بیش از حد به بخش‌هایی از بحران که کنترلی بر آن ندارید فکر نکنید.
- ◆ دغدغه‌ها و نگرانی‌های خانوادگی را مدیریت کنید. با نزدیکان خود در مورد برنامه کاری خود، زمان و روشی که می‌توانند با شما در تماس باشند و نگرانی‌هایشان صحبت کنید. سعی کنید برنامه منظمی برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.
- ◆ از خودتان مراقبت کنید. تا جایی که امکان دارد خواب و استراحت کافی داشته باشید. تغذیه سالم داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید.
- ◆ در صورتی که احساس کردید به دلیل استرس یا افسردگی برای چند روز متوالی نمی‌توانید کارهای روزمره را انجام دهید یا تحت فشار زیادی هستید، از روانپزشک کمک بگیرید.