

Csigó Katalin, Kéri Szabolcs

Nyíró Gyula Országos Pszichiátriai és Addiktológiai Intézet

A koronavírus-járványhoz kapcsolódó stressz és szorongás kezelése egészségügyi dolgozóknál

A koronavírus-járvány régen látott kihívás elé állítja az egészségügyi rendszert. A betegeket ellátó orvosokra, nővérekre és a kórházi teamek minden tagjára extrém pszichés teher nehezedik, mely az előttünk álló időszakban fokozódni fog.

A következő technikák jelentős mértékben segíthetik az egészségügyi ellátó rendszerben dolgozók stresszel való megküzdését és a szorongás csökkentését. Az összefoglalás döntően a Nemzetközi Egészségügyi Világszervezet (WHO), az Amerikai Pszichológiai Társaság (APA), a Kanadai Pszichológiai Társaság (CPA) ajánlásai alapján készült.

ÖNSEGÍTŐ ÉS ÖNGONDOSKODÓ TECHNIKÁK

A stressz- és krízisállapotokban az első és legegyszerűbb feladat, hogy feltegyük a kérdést önmagunknak: mire van szükségünk? Amennyire lehetséges, figyelembe kell venni a saját szükségleteinket. Ha mi magunk nem vagyunk stabilak, nem fogunk tudni másokon megfelelően segíteni.

1. Fizikai szükségleteink biztosítása: egészséges ételek fogyasztása, folyadékbevitel, megfelelő mennyiségű és minőségű alvás és a testmozgás biztosítása elengedhetetlen ezekben a megterhelő időszakokban.
2. Fontos, hogy tartózkodjunk a tudatmódosító szerek használatától. Az egészségügyi dolgozók körében az extrém stressz mellett megjelenhet a fokozott alkoholfogyasztás, esetleg droghasználat. Jellemző lehet a túlevés vagy a szénhidrát fogyasztás jelentős mértékű fokozódása is.
3. Alapvető szükséglet a társas kapcsolataink megőrzése, a családtagjainkkal, barátainkkal, szeretteinkkel való minőségi időtöltés lehetőségének biztosítása.
4. Mindig lennie kell olyan időszaknak, amikor nem dolgozunk, a beosztott munkánkban is leállunk, és teljesen kikapcsolunk a munkából. Egyszerű tevékenységekben érdemes gondolkodni: eszünk valamit, ledőlünk egy fél órára, vagy ha van rá lehetőségünk, mozgásos aktivitást keresünk egy rövid időre.

A HÍRCSATORNÁK KEZELÉSE

1. Kerüljük azon hírek figyelését, olvasását, vagy nézését, amik az adott pillanatban fokozzák a szorongásunkat és növelik a disztresszt. Olyan információ forrásokat

keressünk, melyek a hírek mellett praktikus módon segítik a felkészülést a ránk váró következő időszakra. Jelöljük ki naponta olyan időszakokat – napi egy-két alkalommal maximum fél órában – amikor híreket követünk. A hirtelen és állandóan ránk zúduló információ az aggodalom folyamatos fennmaradását okozza és kimerít bennünket.

2. Jelöljük meg azokat a megbízható hírforrásokat, melyeket rendszeresen követünk, a többit kerüljük el. Maradjunk a tényeket megosztó hírforrásoknál.
3. Kifejezetten keressük azokat a helyzeteket és alkalmakat, amikor pozitív eseményeket, történeteket, helyzeteket tudunk megosztani egymással az online csatornákon: kollégaként osszuk meg minél több pozitív tapasztalatot egymás segítségével vagy a nehéz helyzetek megoldásával kapcsolatban.

KOGNITÍV MECHANIZMUSOK- A GONDOLKODÁS MINŐSÉGÉT SEGÍTŐ TECHNIKÁK

Stressz- és krízisállapotokban jelentősen megterhelődik a gondolkodási kapacitásunk, gondolataink tartalma jellemzően negatív irányban torzul, illetve a gondolkodás képességének beszűkülését is tapasztalhatjuk.

1. A szorongásra jellemző a katasztrófaképző gondolatok megjelenése: gondolkodásunk túlzóvá, a negatív információk pedig túlhangsúlyozottá válnak. Ha ezt észleljük magunkon, érdemes tudatosítani a jelenséget. Nevezzük meg magunkban, hogy most a szorongásra adott gondolkodási torzulást éljük át. Fontos, hogy megállítsuk és csillapítsuk a negatív gondolataink áramlását.
2. A változás hangsúlyozása: negatív gondolataink azt sulykolják, hogy az, amit most átélünk mindig ilyen marad, az események mostantól már így fognak következni egymás után. Fontos tudatosítanunk, hogy ez egy gondolati torzítás. Érdemes magunkban többször elismételni, hogy ez a krízisállapot is véget fog érni egyszer, a dolgok meg fognak változni. Ahogyan jött a krízis, meg is fog szűnni. A dolgok és az élet állandó változásban vannak.
3. Vegyük számba, hogy életünk során milyen krízishelyzeteket és stressz-szituációkat éltünk át: vegyük sorra, hogy mik segítettek, mik nem segítettek, és azt is, hogy melyik helyzetből mit tanultunk. Erőforrásaink számbavétele különösen fontos a koronavírus okozta szorongás csökkentésében.
4. Igyekezzünk a tényeknél maradni, ha tapasztaljuk magunkban az irracionális gondolatok eluralkodását. Ismerjük fel gondolataink túlzó és irracionális jellegét, próbáljuk gondolatainkat az adott napra vonatkozó tényeknél lehorgonyozni.
5. Tartsuk fenn gondolataink és gondolkodásunk perspektíváját: a szorongás és a stresszállapotok beszűkítik a perspektívát, minden véglegesnek tűnik; ezekben az állapotokban gyakran átélünk reménytelen gondolatokat is. Koncentráljunk arra, hogy mit tettem ma, mit tervezek holnap és az elkövetkező napokban, és milyen teendők várnak rám, ha vége a krízisidőszaknak (ld. pl. hogyan képzelem a nyarat és az őszt).

REZILIENCIA KÉPESSÉGÉT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK

A stressz és a krízisállapotok jelentősen megterhelik alkalmazkodóképességünket. A reziliencia, vagyis a pszichés rugalmasság és ellenállóképesség részben alkati kérdés, de nehéz szituációkban szükségünk lehet e készségünk fejlesztésére.

1. A koronavírus-hírek áramlása kapcsán érdemes az érkező híreket először belső elemzés tárgyává tenni. Apró lépés, de fejlesztheti bizonytalanságtűrési képességünket, ha nem osztjuk meg rögtön az adott információt kollégáinkkal, barátainkkal vagy családtagjainkkal, hanem megpróbáljuk először mérlegelni és belső elemzés tárgyává tenni azokat. A megosztás ez után következhet.
2. Hogyan tudjuk felismerni a szorongás ellentmondásos természetét? Minél inkább ellenállunk a szorongás érzésének, az annál inkább képes felerősödni. Van egy pont, amikor jobban járunk, ha átadjuk magunkat ennek az érzésnek és egyszerűen megfigyeljük azt. Mit is érzek a testemben? Milyen érzések is keletkeznek bennem? Milyen gondolatokat hoz most ez a szorongásteli állapot? A szorongás ítékezésmentes megtapasztalása nagyban segíti a szemlélő és távolságtartó hozzáállás felvételét, a szemlélődés pedig növeli a belső erőnket és stabilitásérzésünket.
3. Kollégáink segítése és támogatása jelentősen fokozza személyes hatékonyságérzésünket, közérzetünk javítása mellett pedig közösségösszekovácsolódó szerepe is van egymás segítségének.
4. Készítsünk úgynevezett személyes reziliencia tervet. Állítsunk össze egy listát erőforrásainkról, rövid- és hosszútávú terveinkről, a helyzethez való alkalmazkodást segítő készségeinkről és élettapasztalatainkról. Ellenőrizzük ezt a listát naponta, és nézzük meg, hogy hol állunk a terv betartásában.

IMAGINÁCIÓS - RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK

Krízis esetén alapvető imaginációs technikák is segítségünkre lehetnek. Imaginációs, relaxációs módszereket érdemes valamilyen fizikai aktivitás (séta, fekvőtámaszok végzése, guggolások végzése, futás stb.) után gyakorolnunk, amikor az erős feszültség a mozgásos aktivitás segítségével már valamelyest lecsengett.

1. Légzőgyakorlatok, különös tekintettel a négyütemű légzésre: mély belégzés, a lélegzet benntartása, lassú elnyújtott kilégzés, szünet. A légzés 2-3-szori ismétlése segíti a feszültség távozását a szervezetből.
2. Biztonságoshely-gyakorlat. Képzeljünk el egy valós vagy képzeletbeli helyszínt, ahol biztonságban érezzük magunkat. A helyszín lehet egy emlék, de lehet egy fantázia is. Idézzük fel minél részletesebben (illatokkal, fényekkel, színekkel), és próbáljunk egy hívószót kötni ehhez. Stresszteli helyzetekben rövid gyakorlás után a hívószó segítségével „áthelyezhetjük” magunkat a biztonságot nyújtó helyszínre, akár csak pár perc erejéig, ahol megpihenhetünk és megnyugodhatunk.

A KÖVETKEZŐ TÜNETEK ÉSZLELÉSE ESETÉN KERESSÜNK PROFESSZIONÁLIS SEGÍTSÉGET. HA KOLLÉGÁINKON TAPASZTALJUK A KÖVETKEZŐ TÜNETEKET, SZÁMUKRA IS BIZTOSÍTSUK A PROFESSZIONÁLIS SEGÍTSÉG LEHETŐSÉGÉT

- hosszabb ideig tartó szorongás, a szorongás állandó jelenlétének átélése
- ingerlékenység jelentős fokozódása
- tartós alvászavar
- a szociális kontaktusok észlelhető elkerülése, a kollégáinkkal való kapcsolat minimalizálása, visszahúzódás
- a különböző testi tünetek és funkciók fokozódó és állandósuló ellenőrzése (pl. napi többszöri hőmérsékletmérés), illetve a testi állapotainkról vagy azok változásáról való folyamatos és túlzó beszéd
- alkohol- és drogfogyasztás megjelenése és fokozódása
- a környezet visszajelzései megváltozott állapotunkról

A VEZETŐK SZEREPE KRÍZIS ESETÉN AZ EGÉSZSÉGÜGYI RENDSZERBEN

Kiemelt fontosságú, hogy az osztályvezető főorvosok, főnővérek, vezető pszichológusok hogyan reagálnak a koronavírus okozta szorongásra és stresszhelyzetre. A következő szempontokat érdemes vezetőként megfontolniuk.

1. Fontos kollégáik folyamatos segítése, és a koronavírus okozta helyzetre adott reakcióik figyelése. A stábtagokban alapvetően két típusú reakciómódot lehet megkülönböztetni, melyekre a vezetőknek eltérő módon kell reagálniuk. Az alulreagáló (under respond) személyek jellemzően bagatellizálják a probléma nagyságát, az elvárásokat túlzónak érzékelik, ezért viselkedésük is az előírások semmibe vételét vagy be nem tartását tükrözi. Esetükben elemi fontosságú az edukáció, a felvilágosítás és az egyértelmű vezetői utasítások (pl. higiéniai utasítások) kiadása és azok betartásának ellenőrzése. A túlreagálók (over respond) viszont éppen ellenkezőleg, a szorongás jelentős fokozásával reagálnak, viselkedésükben magas szorongásszintet és stresszreakciókat mutatnak. Esetükben lényeges, hogy a vezető rövid, egyértelmű instrukciókat adjon, lehetőleg minimalizálva az egyszerre átadott információk mennyiségét (magas szorongásos állapotban a figyelmi kapacitás jelentősen beszűkül).
2. Vezetőként fontos feladat a koronavírusos betegekkel kapcsolatos stigmatizáció és előítélet mérséklése, melyet a vezető saját magatartásával tud leginkább képviselni. A vezető kerülje a „fertőzöttek”, „koronavírus áldozatok”, „koronavírusos családok” kifejezések használatát, szóhasználatával segítse az empátiás, együttérző és segítő attitűd fenntartását (pl. „COVID-19 miatt kezelt emberek”, „osztályunkon 10 ember fekszik, akinek koronavírusa van”).
3. A stáb tagjai felé egyértelmű, rövid vezetői instrukciók adása, pozitív kommunikációs stílus fenntartása, pozitív visszacsatolás adása. A vezető következetesen és rendszeresen ossza meg az információkat a stáb tagjaival rövid, világos és tényszerű módon.
4. A stáb tagjainak szükség szerinti áthelyezése a magasabb és alacsonyabb stresszt jelentő feladatkörök tekintetében.

5. Tapasztalt és kevésbé tapasztalt kollégák egymás mellé rendelése.
6. A pszichés támogatásra szoruló kollégák, személyzeti tagok felismerése, részükre pszichés segítségnyújtás megszervezése és annak biztosítása.

KARANTÉNBA KERÜLT EGÉSZSÉGÜGYI DOLGOZÓK

Mit tegyünk, ha karanténba kerültünk?

1. Amennyire csak lehetséges, igyekezzünk napi rutinunkat fenntartani.
2. Elemi fontosságú biztosítani a családtagokkal, szerettekkal való online kapcsolattartás lehetőségét
3. A karanténba került egészségügyi dolgozókkal a kollégáik, vezetőik kiemelt módon foglalkozzanak, a kollegiális szolidaritást minden lehetséges módon fejezzék ki feléjük.