

COVID-19

Doporučení pro zdravotníky a další osoby v první linii

Propojujeme se

Podporujeme zdravé, kolegiální vztahy na pracovišti, nezapomínejme, že nejsme sami.

Sdílejme s druhými

Čerpejme aktivně podporu. Nesnažme se vše vydržet, mluvmе o kritických událostech, které se staly ve službě pro snížení napětí před odchodem domů.

Tvořme zdravou atmosféru

Rozvíjíme a dbeme o způsoby komunikace, které jsou podporující, oceňující a empatické k sobě i druhým lidem.

Přijímejme jedinečnost druhých

Žijme laskavost a moudrost. Pokusme se respektovat emoční reakce ostatních, ikdyž mohou být zcela odlišné a těžko pochopitelné.



Přijímejme všechny své emoce

Nepopírejte své emoce a mějme na paměti, že jsou vzhledem k prožité události naprosto přirozené a každý by reagoval na takto devastující událost.

Chraňme sebe, chráníme tím druhé

Chraňme sebe fyzicky, jsme vzácný zdroj. Nosme masku, ochranné obleky, dezinfikujme se.

Respektujme odpočinek

Dobíjme baterky fyzické i emoční, respektujme odpočinek. I kdyby to mělo být jen v podobě tří nádechů výdechů, protáhnutí se, podpůrného slova s kolegou, nebo ocenění sebe.

Rozumějme svým reakcím

Informujme se, jak rozpoznat emoční reakce a rozvíjet důvěru v sebe, že jsem se nezbláznili, nesehali, neztratili kontrolu, ale že se jedná o normální reakce na nenormální zátěž.

Udržujme čistou hlavu

Pečujme o svoji emoční rovnováhu tím, že vyhledáme kontakt s odborníkem při zavalení bezmocí a nedostatku kontroly nad sebou. Rozvíjíme malé techniky pro zvládnutí zátěže a podporujeme se v nich skupinově (meditace všímavosti, dechová cvičení, TRE, cvičení Wim Hof, joga apod.)

Nezapomínejme na úsměv a humor.