

Вместе останемся целыми

Здесь содержатся рекомендации по поддержанию психического здоровья и повышению устойчивости - **сотрудников - коллективов - руководителей коллективов** работающих в системе здравоохранения в период кризиса COVID -19. Создано в рамках нидерландской инициативы «COVID-19 дополнительная помощь у постели больного»

Отработайте смену вместе

1

Коллектив обладает большими знаниями и большей выносливостью, чем отдельный человек

- ♦ Сегодня мы будем ухаживать за больными. Мы будем терять больных. Мы будем помогать больным выздоравливать.
- ♦ Мы делаем все, что можем, и это все, на что мы способны.

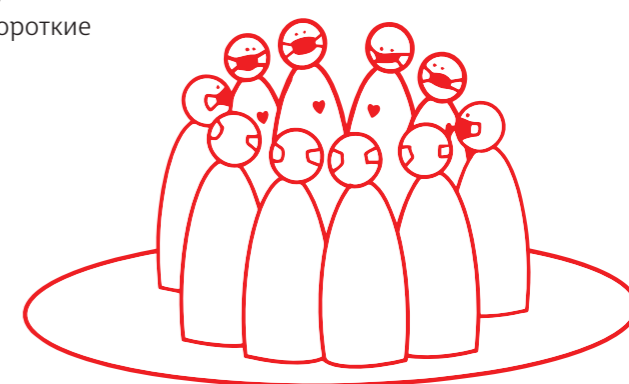


Регистрация каждого перед началом смены

2

Сначала придите, затем начинайте

- ♦ Приземлитесь основательно перед тем, как начнете работу.
- ♦ Каждый член команды говорит по очереди. Используйте короткие предложения.
- ♦ Оставайтесь несколько секунд в тишине после того, как каждый закончит говорить.
- ♦ Поддерживайте контакт глазами.
- ♦ Каждый член команды говорит:
 - меня зовут ...
 - я несу ответственность за ...
 - Вместе со всеми вами я вношу свой посильный вклад тем, что я знаю и могу.
 - И еще я хочу сказать следующее ...

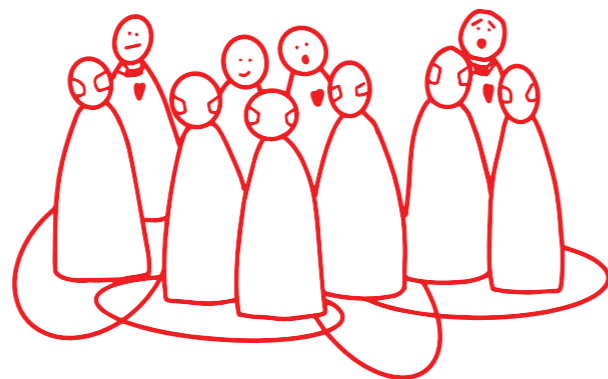


Совместное лидерство

3

Уверенность и безопасность обеспечивается ясностью в разделении обязанностей

- ♦ Каждому члену команды понятно, какие у него обязанности.
- ♦ У каждого есть напарник, в том числе у руководителя.
- ♦ Независимо от исполняемых вами обязанностей сообщите:
 - что вам необходимо
 - чего вы не знаете или что не рискуете делать
 - когда вы достигнете предела своих возможностей

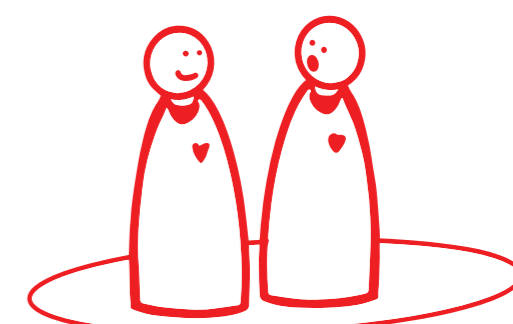


Совместная забота друг о друге

4

Ваше психическое здоровье имеет приоритет для большего целого

- ♦ Я иду в туалет вовремя. Я ем и отдыхаю вовремя. Я помогаю моему напарнику делать то же самое.
- ♦ Мы открыты и доступны друг для друга такие, как есть, со всем тем, что мы можем и знаем.
- ♦ Я ознакомился с рекомендациями Всемирной Организации Здравоохранения «Психическое здоровье на фоне пандемии COVID-19».

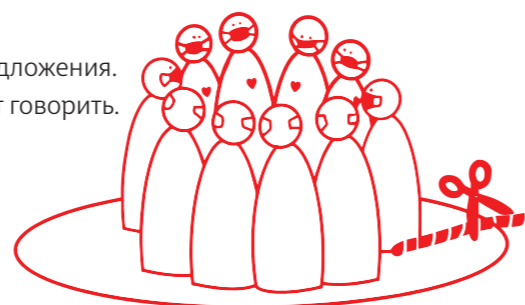


Регистрация каждого по окончании смены

5

Сначала остановитесь, затем идите

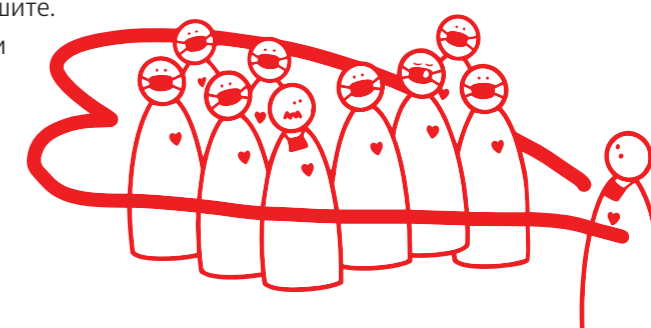
- ♦ Возьмите короткую паузу перед тем, как уйти.
- ♦ Сегодня мы ухаживали за больными. Мы теряли больных. Мы помогли больным выздоравливать.
- ♦ Представьте, например, что вы перерезаете невидимую нить, которая связывала вас со всеми людьми во время смены.
- ♦ Каждый член команды говорит по очереди. Используйте короткие предложения.
- ♦ Оставайтесь несколько секунд в тишине после того, как каждый закончит говорить.
- ♦ Поддерживайте контакт глазами.
- ♦ Каждый человек говорит:
 - меня зовут ...
 - я хочу сказать об этой смене следующее ...
 - я обрезаю невидимую нить
 - чтобы позаботится о себе чуть позже я сделаю следующее ...



Будьте лидером

6

- ♦ Чувствуете ли вы, что эмоции нарастают? Дайте всему место.
- ♦ Разрешите каждому реагировать в свойственной ему или ей манере, как бы это не выглядело и не звучало.
- ♦ Резюмируйте и проверяйте все, что вы видите и слышите.
- ♦ Устанавливайте контакт глазами. Говорите короткими фразами. Оставляйте место для тишины.
- ♦ Поддерживайте активный контакт по телефону, приветствуйте, проходя мимо, посылайте сообщения по мессенджеру.
- ♦ Будьте бдительны. Сообщайте, если вы чего-то не знаете. Просите помощи.



Лидеру лучше воздержаться

7

- ♦ Воздержитесь указывать другим, что им нужно думать и как чувствовать.
- ♦ Воздержитесь от советов или предложений, о которых вас не просили.
- ♦ Не заставляйте других - даже в дружелюбной манере - говорить об их чувствах.
- ♦ Не предполагайте, что все идет хорошо, если вы не получаете новостей.
- ♦ Не думайте, что вы все должны знать и всегда быть сильными.



Непредсказуемость - новая реальность

8

Адаптация и развитие необходимы во время кризиса

- ♦ Вчера мы делали то, что могли, основываясь на том, что мы знали вчера.
- ♦ Сегодня мы будем действовать исходя из того, что лучше сегодня.
- ♦ Завтра мы узнаем, что будет лучшим для завтра.
- ♦ Во время каждого кризиса мы узнаем новое о себе и друг о друге.
- ♦ Чему вы научились сегодня? Как это можно будет применить завтра?
- ♦ За что вы чувствуете благодарность?

