

Ostanimo pribrani, u istom smo čamcu

Ovi saveti za unapređenje mentalnog zdravlja i rezilijentnosti namenjeni su: - kolegama - timovima - liderima timova koji rade u zdravstvu tokom krizne situacije izazvane pandemijom COVID-19. Ovi saveti nastali su u okviru holandske inicijative 'COVID-19 extra handen aan het bed' ('COVID-19 sve ruke su neophodne')

Radimo u smeni – zajedno!

1

Kolektivno znanje i izdržljivost celog tima su veći nego kod svakog od nas ponaosob.

- Danas ćemo zajedno brinuti o ljudima. Možda ćemo neke od njih izgubiti. Radićemo zajedno da ljudima bude bolje.
- Mi radimo najbolje što možemo i to je sve što mi možemo da uradimo.

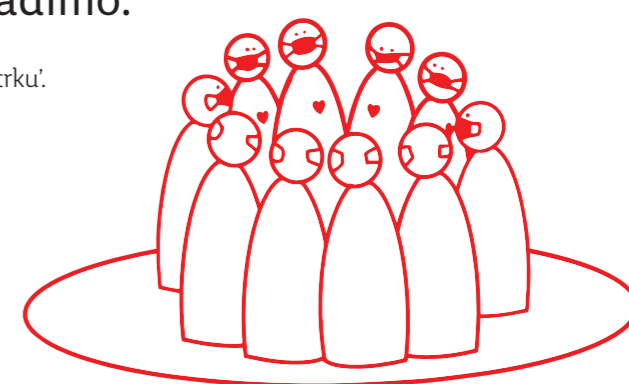


Povezujemo se jedni sa drugima na početku smene

2

Dajemo sebi vremena da budemo pristupni zajedno, pre nego što počnemo da radimo.

- Prvo proverimo da li smo zaista prisutni, pre nego što uletimo u 'trku'.
- Svako ima svojih par minuta da kaže, koristeći kraće rečenice.
- Između dve izjave, obezbedimo trenutak tišine.
- Napravimo kontakt očima sa svojim kolegama.
- U krug, svaka osoba kaže:
 - Ja se zovem...
 - Ja sam odgovoran/a za...
 - Zajedno sa vama, ja ću doprineti svim svojim umećem, svim svojim znanjem i svim onim što imam u sebi.
 - Ono što takođe želim da kažem...

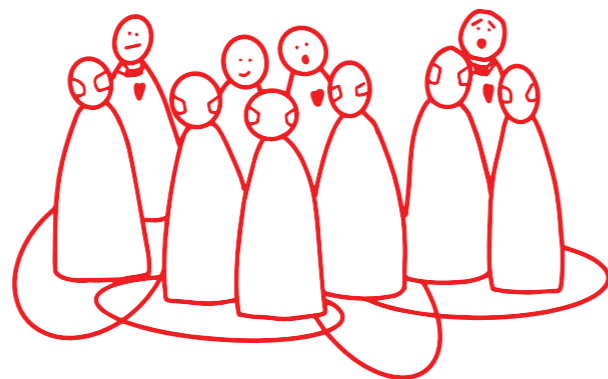


Vodimo zajedno

3

Jasne uloge nam obezbeđuju oslonac i pouzdanost.

- Svako ima jasnoću o svojoj ulozi
- Svako radi u paru sa nekim, uključujući i lidera tima
- Bez obzira na Vašu ulogu, otvoreno:
 - pokažite šta Vam treba
 - ukažite na ono što ne znate ili ne smete da uradite
 - signalizirajte kada ne možete više

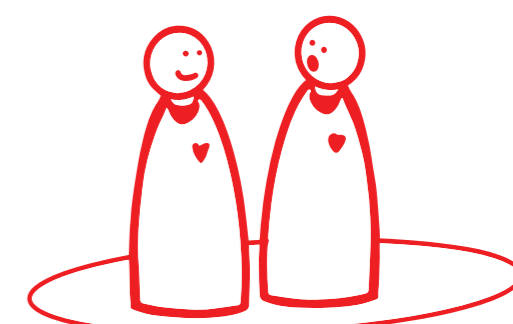


Vodimo računa jedni o drugima

4

U interesu dugoročne borbe, naše (mentalno) zdravlje ima prioritet.

- Pravim neophodne pauze. Jedem i odmaram se kada je vreme za to. Podržavam svog para da učini to isto.
- Mi smo tu jedni za druge, sa svim što možemo, znamo i umemo.
- Upoznati smo sa smernicama Svetske zdravstvene organizacije za unapređenje mentalnog zdravlja tokom izbijanja pandemije COVID-19.



Zajedno završavamo smenu

5

Prvo se okupimo, završimo dan svi zajedno pa tek onda idemo kući.

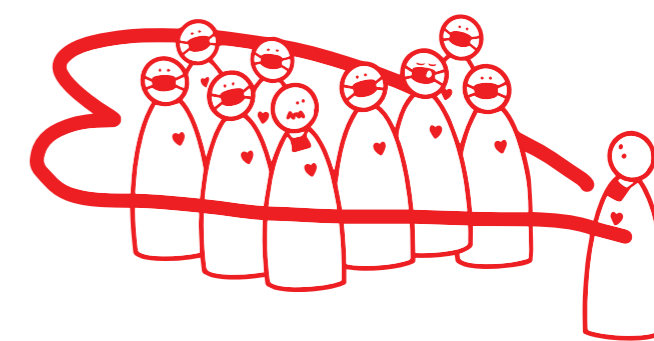
- Mi smo se danas zajedno brinuli o ljudima. Možda smo neke izgubili. Mnogima smo pomogli da se osećaju bolje.
- Uzimamo vreme da zastanemo i razmislimo o danu pre nego što odemo.
- Na primer, zamislite da sečete nevidljivo uže koje Vas povezuje sa svima tokom ove smene.
- Svako kaže šta ima o ovoj smeni, koristeći kratke rečenice.
- Nemojte žuriti. Između svake dve izjave, osetite tišinu...
- Napravite kontakt očima sa svima iz tima.
- Svaka osoba kaže:
 - Ja se zovem...
 - Ono što želim da kažem o ovoj smeni...
 - Ja sećem nevidljivo uže
 - Ono što ću uraditi da vodim računa o sebi je...



Pokažite liderstvo u krizi

6

- Da li vidite ili osećate da se emocije pojačavaju? Dajte im prostor da se ispolje.
- Dopustite svima da odreaguju na svoj način, bez obzira kako to izgleda ili kako zvuči.
- Sumirajte i potvrdite šta ste videli ili čuli.
- Uspostavite kontakt očima. Koristite kraće rečenice. Ostavite prostor za tišinu.
- Aktivno budite u kontaktu jedni sa drugima pozivima, posetama ili slanjem Viber poruka.
- Budite jasni, ukažite na ono što ne znate i budite hrabri da tražite pomoć.



Stvari koje treba izbegavati ako ste lider

7

- Izbegavajte da govorite drugima šta treba da osećaju ili da misle.
- Izbegavajte da dajete rešenja ili savete ako Vam to niko nije tražio.
- Izbegavajte da prisilite nekoga, pa makar i suptilno, da priča o svojim emocijama.
- Izbegavajte da pretpostavite da je sve u redu, ako niste dobili povratnu informaciju.
- Izbegavajte pretpostavku da Vi morate da znate sve i da uvek budete jaki.



Neizvesnost je realnost

8

U vreme krize, prilagođavanje i razvoj su neophodni.

- Juče smo uradili najbolje što smo mogli, na osnovu onoga što smo juče znali.
- Danas preduzimamo najbolji pristup, na osnovu onoga što danas znamo.
- Sutra ćemo znati šta je najbolje za sutra.
- U svakoj krizi, učimo nove stvari o sebi i jedni o drugima.
- Šta smo danas naučili?
- Šta će to značiti za sutrašnji dan?
- Na čemu smo danas zahvalni?

