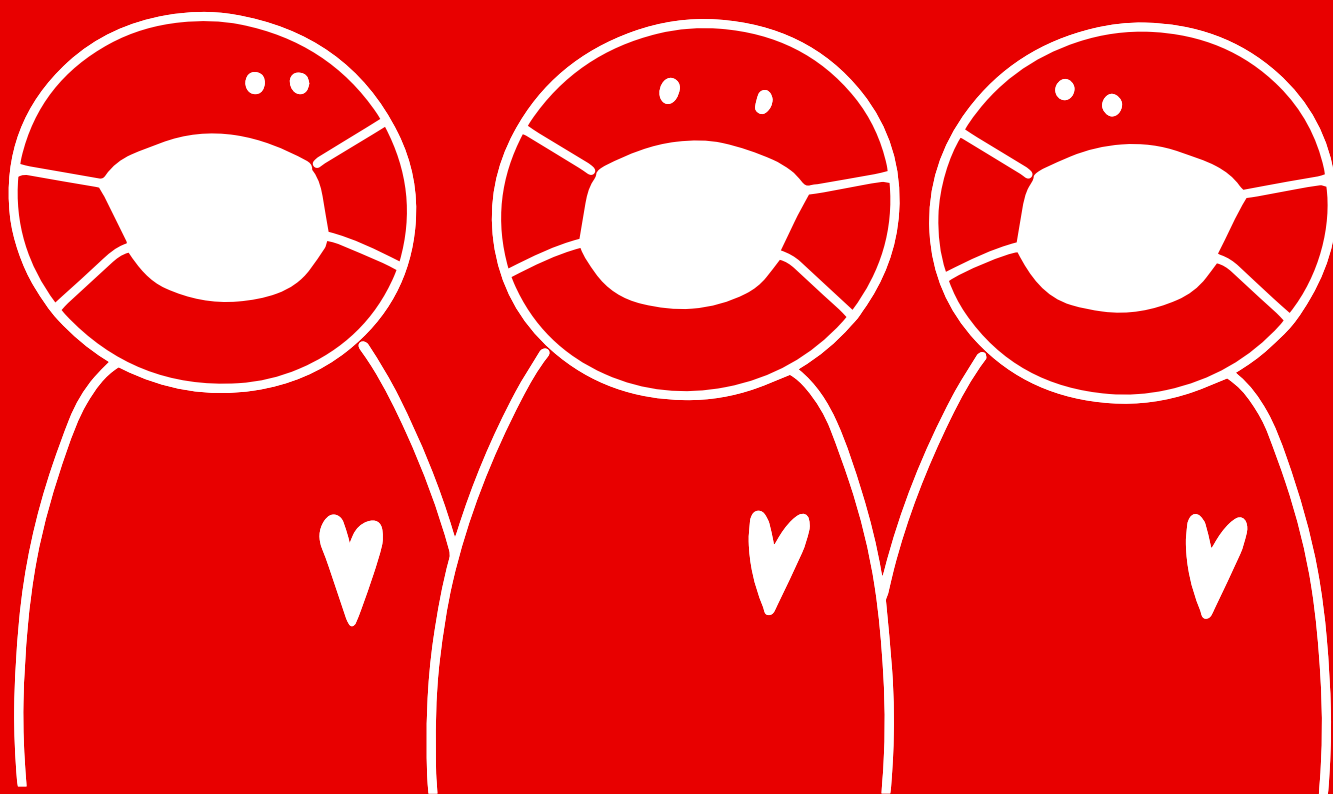




Vydržíme spolu



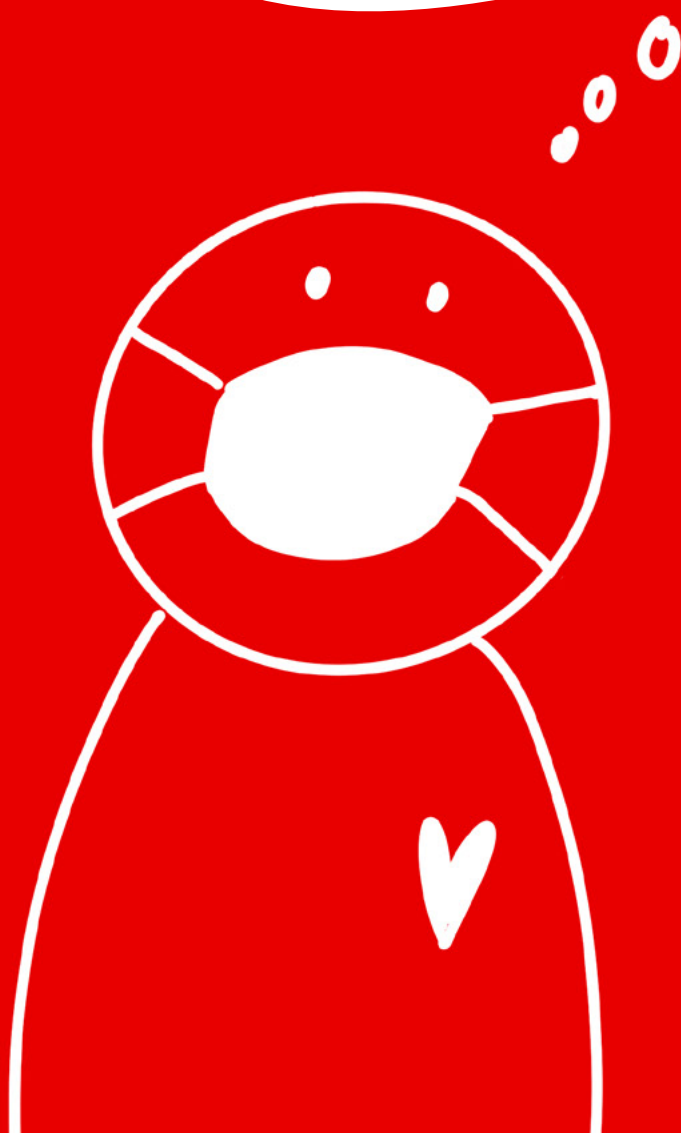


Následující myšlenky na téma posílení
odolnosti a mentálního zdraví jsou určeny pro:

**zaměstnance
týmy
vedoucí týmů**

pracující ve zdravotnictví v době koronavirové COVID -19 krize.

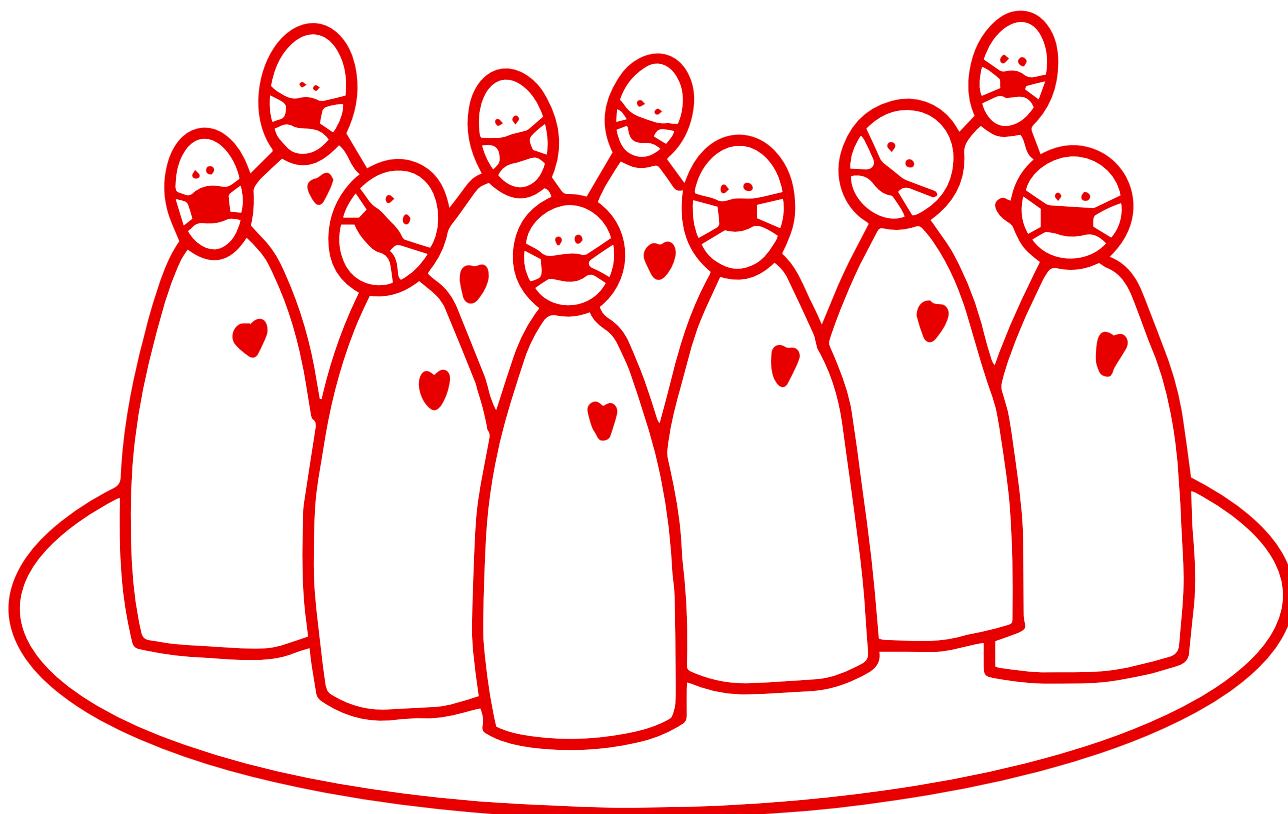
Návrhy připravovala holandská iniciativa
'COVID-19 extra handen aan het bed'
(COVID-19 Přidáme víc než jen ruce k dílu)



Pracujte společně

Jako skupina – díky vašim společným znalostem, zkušenostem a schopnostem - máte větší sílu než jednotlivci. Proto si řekněte:

- + Dnes se postaráme o lidi. Možná některé ztratíme. Některé ale uzdravíme.
- + Uděláme to nejlepší, co v tomto okamžiku dokážeme, a to je vše, co můžeme právě nyní udělat.



Mluvte mezi sebou na začátku směn

Nejdřív dorazte, až pak
začněte pracovat.

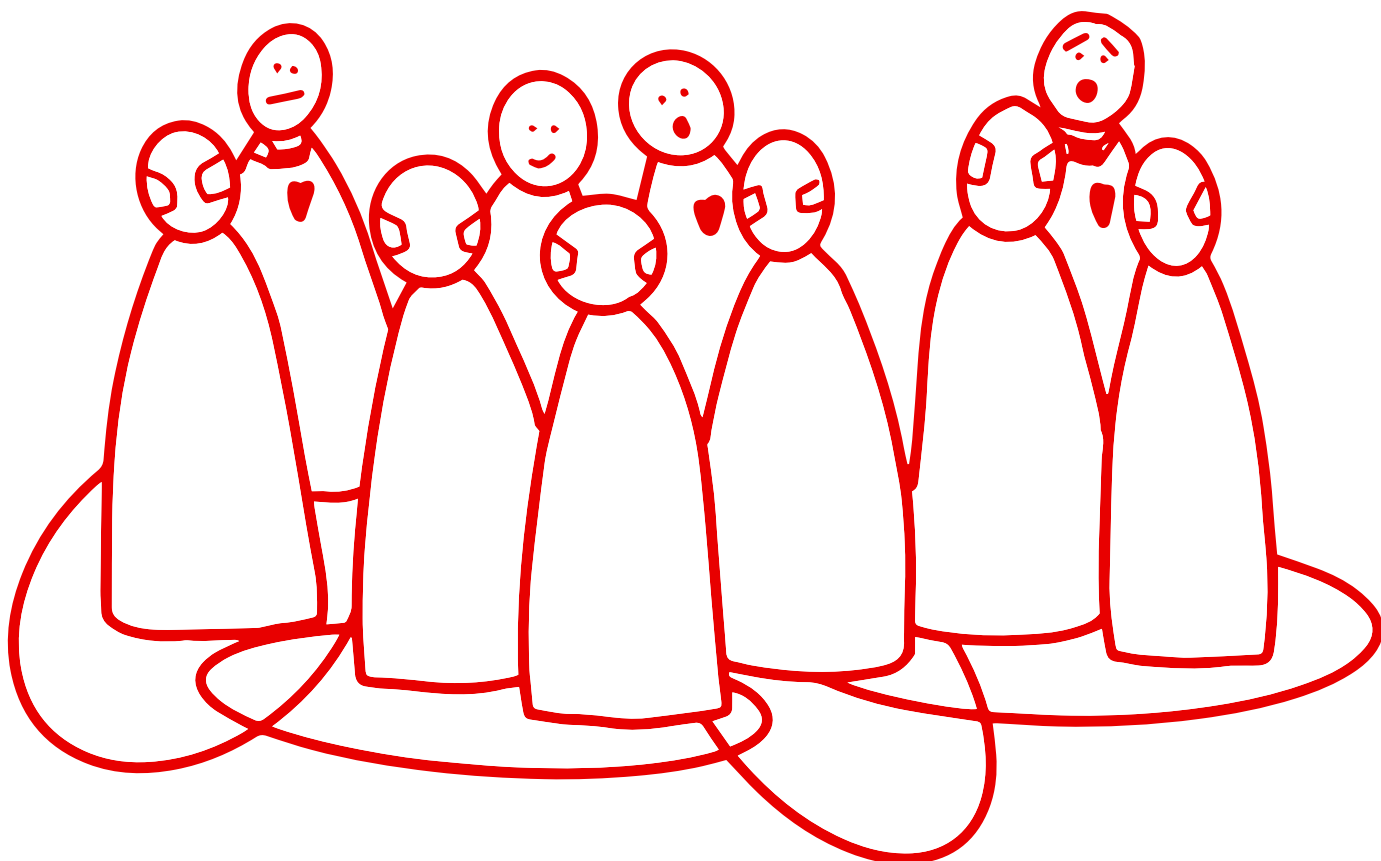
- + Dovolíme si uzemnit se, než začneme fungovat v každodenním shonu.
- + Každý má slovo. Mluvte stručně a k věci.
- + Dodržujte chvíli ticha, když kolegové domluví.
- + Dívejte se vzájemně do očí.
- + Každá osoba řekne:
 - Jmenuji se...
 - Jsem zodpovědný/-á za...
 - Spolu s vámi dnes přispěji vším, čím můžu, co umím a nosím v sobě.
 - Dnes chci říct, že...



Ved'te společně

Jasně role v práci přináší bezpečí a sebejistotu.

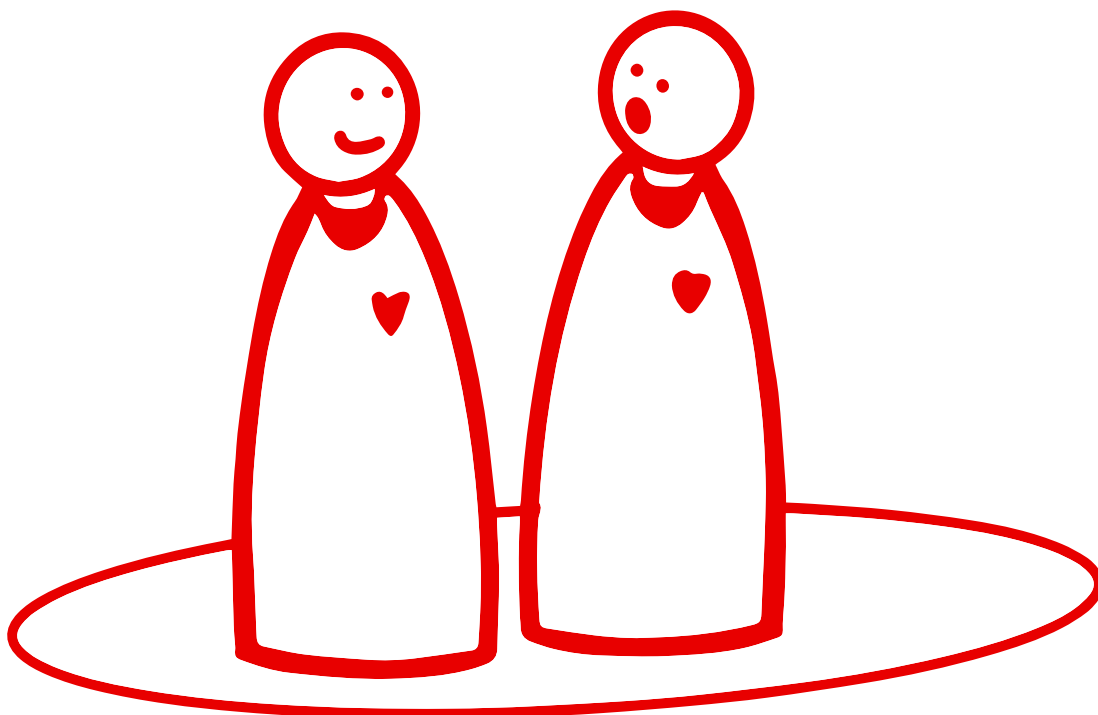
- + Každý má svoji jasnou pracovní roli.
- + Každý z vás má někoho, kdo ho podporuje; to platí i pro vedoucího týmu.
- + Bez ohledu na vaši roli:
 - mluvte o tom, co potřebujete
 - mluvte o tom, co neumíte, nebo se neodvážíte dělat
 - mluvte o tom, kdy už nemůžete a kdy se už cítíte vyčerpaní.



Pečujte o sebe navzájem

Abyste mohli sloužit ostatním, musíte také pečovat o své zdraví, to by mělo být na prvním místě.

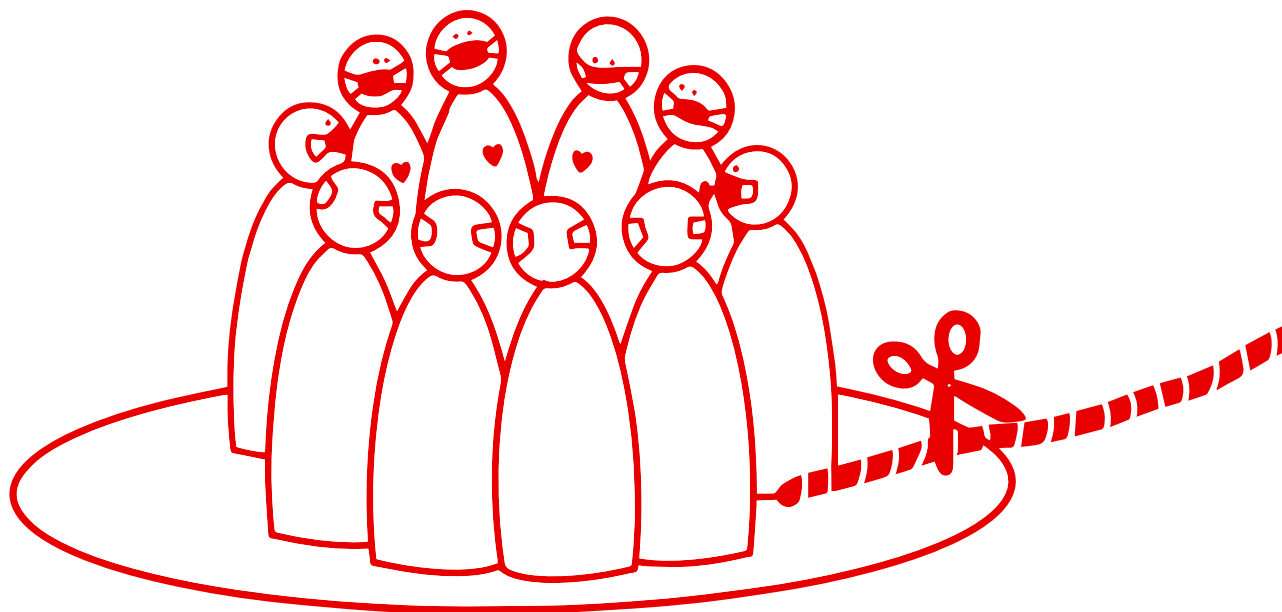
- + Dopřejte si přestávky na toaletu. Pravidelně jím a odpočívám. Pomáhám svým kolegům, aby na to také nezapomínali.
- + Jsem tady pro sebe i pro své kolegy se vším, co můžu, co umím a co dokážu právě teď udělat.
- + Zním doporučení Mezinárodní zdravotnické organizace s názvem "Mentální zdraví a psychosociální úvahy v době COVID-19 krize".



Dokončete práci společně

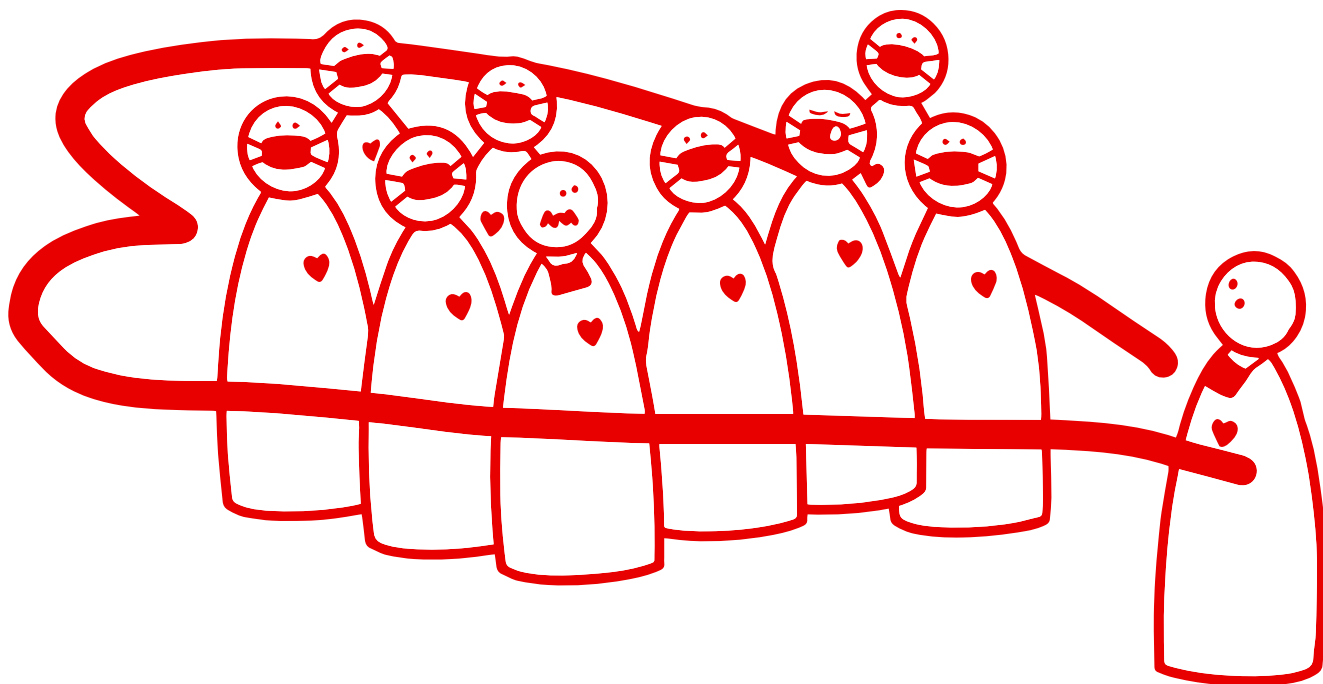
Nejdřív se zastavte, pak odcházejte z práce. Řekněte si:

- + Dnes jsme se postarali o lidi. Možná jsme některé lidi ztratili. Některým lidem jsme ale zachránili zdraví a život.
- + Dovolíme si chvíli k zamyšlení, než odejdeme z práce. Na příklad: představte si, že řežete nožem neviditelný provaz, který vás celý den pojil s lidmi, se kterými jste pracovali.
- + Každý z vás může mluvit. Používejte krátké věty.
- + Dodržujte chvíli ticha, když kolegové domluví.
- + Dívejte se vzájemně do očí.
- + Každá osoba řekne:
 - Jmenuji se...
 - O této směně chci říct, že...
 - Tímto řežu neviditelný provaz, který mě s vámi dnes spojoval...
 - A co teď udělám, abych se postaral o sebe...



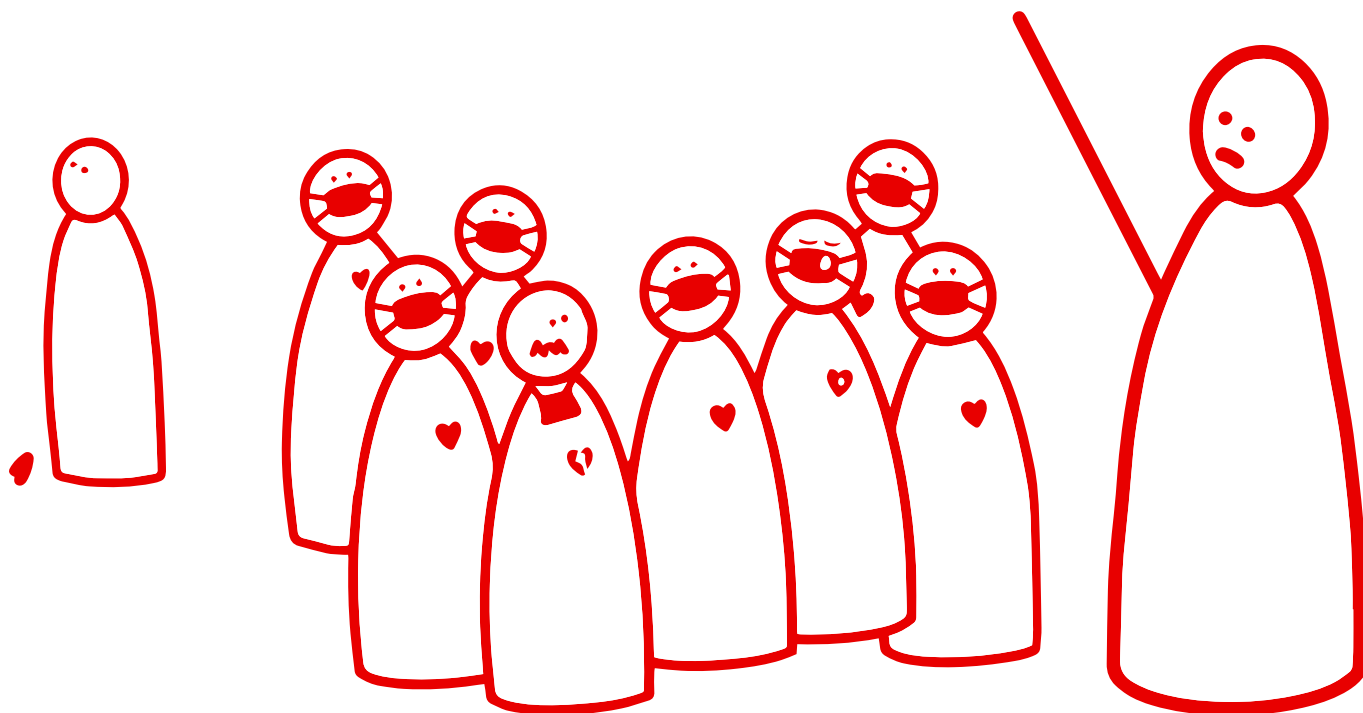
Ved'te příkladem

- + Pozorujete nebo prožíváte silné emoce?
Dejte prostor všemu, co se ve vás děje.
- + Dovolte všem, aby reagovali tak, jak je jim to vlastní, ať to vypadá jakkoliv.
- + Když mluvíte s lidmi, zkuste opakovat, co jste slyšeli, a ověřovat si, že jste jim porozuměli správně.
- + Dívejte se lidem do očí. Mluvte stručně a k věci. Umožněte přestávky a okamžiky ticha.
- + Udržujte kontakt s lidmi tím, že jim zavoláte, zastavíte se u nich nebo jim napíšete či zavoláte přes WhatsApp.
- + Bud'te jasní. Mluvte i o tom, co nevíte, a odvažte se požádat o pomoc také pro sebe.



Čemu byste se jako lídři měli vyhýbat

- + Vyhýbejte se tomu říkat lidem, co by měli cítit nebo co by si měli myslet.
- + Vyhýbejte se tomu nabízet řešení nebo návrhy tam, kde vás o ně nikdo nepožádal.
- + Vyhýbejte se tomu tlačit na lidi, aby mluvili o svých emocích.
- + Vyhýbejte se předpokladu, že všechno je v pořádku jen proto, že lidé vám nic neříkají a nepodávají vám žádnou zpětnou vazbu.
- + Vyhýbejte se domněnkám, že byste měli vědět všechno a že byste měli být vždy a neustále silní.



Nejistota jako realita

V době krize je nutné, abychom se přizpůsobili a rozvinuli.

- + Včera jsme udělali to nejlepší s tím, co jsme včera věděli.
- + Dnes se rozhodujeme podle svého nejlepšího vědomí a svědomí ve světle toho, co umíme a víme dnes.
- + Zítra budeme vědět, co se bude hodit zítra.
- + V každé krizi se naučíme něco nového o sobě a o ostatních.
Proto se ptejte:
 - Co jste se naučili dnes?
 - Co vám to dnešní ponaučení dává pro zítřek?
 - Za co jste zrovna dnes vděční?

