

# Sme v tom spolu

Rady, ako si udržať duševné zdravie a životnú silu sú určené pre: lekárov a lekárky, zdravotný personál, podporné tímy, kolegov a kolegyně, vedúcich tímov, ktorí pracujú v zdravotníctve počas pandémie spôsobenej novým koronavírusom. Tieto odporúčania vyšli z holandskej iniciatívy „COVID-19 extra handen aan het bed“ (COVID-19 špeciálna pomoc).

## Spolupracujte

Výdrž a výkon v skupine je väčší ako výkon a výdrž jednotlivcov samostatne.

- Dnes sa budeme starať o ľudí. Niektorých stratíme. A niektorým bude vďaka našej pomoci lepšie.
- Robíme to ako najlepšie vieme a to je všetko, čo môžeme robiť.

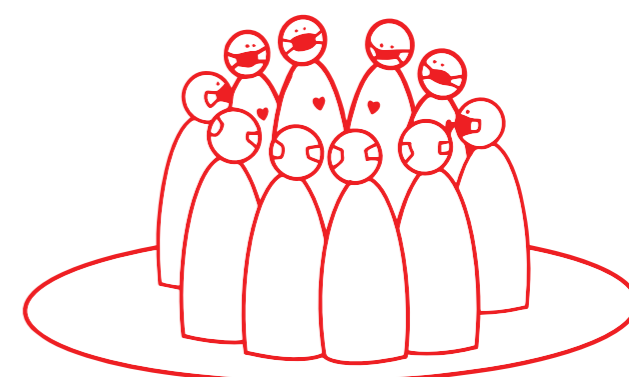


1

## Hovorte medzi sebou na začiatku zmeny

Najskôr sa nastavte na prácu a až potom začnite pracovať.

- Uzemnite sa predtým, ako sa vrhnete do denného zhonu.
- Postupne každý prehovorí. Používajte krátke vety.
- Medzi vetami jednotlivcov zostaňte niekoľko sekúnd ticho.
- Pozerajte sa navzájom do očí.
- Každá osoba povie:
  - Moje meno je ...
  - Som zodpovedný/á za ...
  - Spolu s vami prispem všetkým, čím môžem, viem a čo vo mne je.
  - Čo chcem ešte povedať je ...

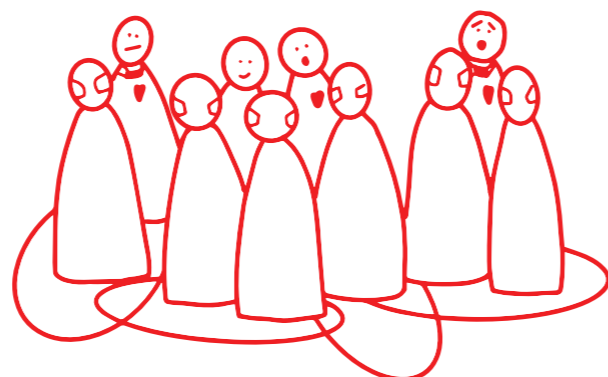


2

## Ved'te spoločne

Jasné úlohy zabezpečujú bezpečnosť a dôveru.

- Každému je jasné, aká je jeho úloha.
- Každý má niekoho, kto ho podporí, vrátane lídra (manažéra).
- Bez ohľadu na vašu úlohu:
  - vyjadrite, čo potrebujete
  - povedzte, čo neviete alebo sa neodvážite robiť

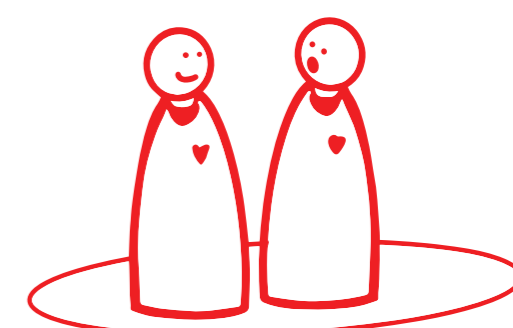


3

## Starajte sa o seba navzájom

V záujme celku má naše duševné zdravie aj v takejto situácii prednosť.

- Robím si pravidelné hygienické prestávky, doprajem si odpočinok a pravidelne jem. Pomáham kolegom, aby to dokázali robiť tiež.
- Sme k dispozícii pre seba navzájom, so všetkým, čo môžeme, vieme a dokážeme urobiť.
- Viem, čo je napísané v príručke „Duševné zdravie a psychosociálne aspekty počas vypuknutia choroby COVID-19“ vydané WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie).



4

## Pred odchodom z práce sa spoločne zastavte a pozdieľajte uplynulý deň

Najprv sa zastavte a potom odíďte.

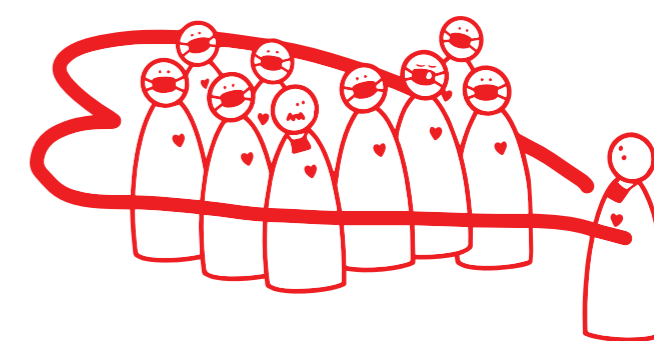
- Dnes sme sa starali o ľudí. Niektorých sme možno stratili. A niektorým vďaka našej pomoci bolo lepšie.
- Pred odchodom sa zastavíme a zamyslíme sa nad našou dnešnou zmenou.
- Predstavte si, že odrezávate neviditeľné lano, ktoré vás prepajilo so všetkými, s ktorými ste boli v spojení počas zmeny.
- Postupne každý prehovorí. Používajte krátke vety.
- Medzi vetami jednotlivcov zostaňte niekoľko sekúnd ticho.
- Pozerajte sa navzájom do očí.
- Každá osoba povie:
  - moje meno je ...
  - o tejto zmene chcem povedať ...
  - odrezal som neviditeľné lano.
  - čo urobím teraz, aby som sa o seba postaral ...



5

## Bud'te príkladom

- Pozorujete alebo cítite ako emócie narastajú? Dajte priestor všetkému.
- Umožnite každému reagovať vlastným spôsobom, bez ohľadu na to, ako to vyzerať alebo znie.
- Zhrňte a overte si, čo vidíte a počujete.
- Udržujte očný kontakt. Používajte krátke vety. Nechávajte priestor na ticho.
- Aktívne zostaňte v kontakte: telefonovaním, prechádzaním sa alebo správami na WhatsApp.
- Bud'te jasní, vyjadrite, čo neviete, a odvážte sa sami požiadať o pomoc, ak ju potrebujete.



6

## Líder sa musí vyhnúť

- Hovoriť ostatným, čo by mali cítiť alebo čo by si mali myslieť.
- Dávanie rád a riešení, o ktoré ho nikto nežiadal.
- Nikoho ani náznakom nenútiť hovoriť o emóciách.
- Predpokladu, že ak nedostane spätnú väzbu, je všetko v poriadku.
- Očakávaniu, že by mal všetko vedieť a, že musí byť vždy silný.



7

## Neistota a nepredvídateľnosť ako súčasť reality

V čase krízy je potrebná adaptácia a rozvoj.

- Včera sme všetko urobili najlepšie, ako sme vedeli na základe informácií a vedomostí, ktoré sme včera mali.
- Dnes konáme najlepšie na základe toho, čo vieme dnes.
- Zajtra budeme vedieť, čo je najlepšie pre zajtrajšok.
- V každej kríze sa učíme nové veci o sebe a o druhých:
  - Čo si sa dnes naučil?
  - Čo to znamená pre zajtrajšok?
  - Za čo si vďačný?



8