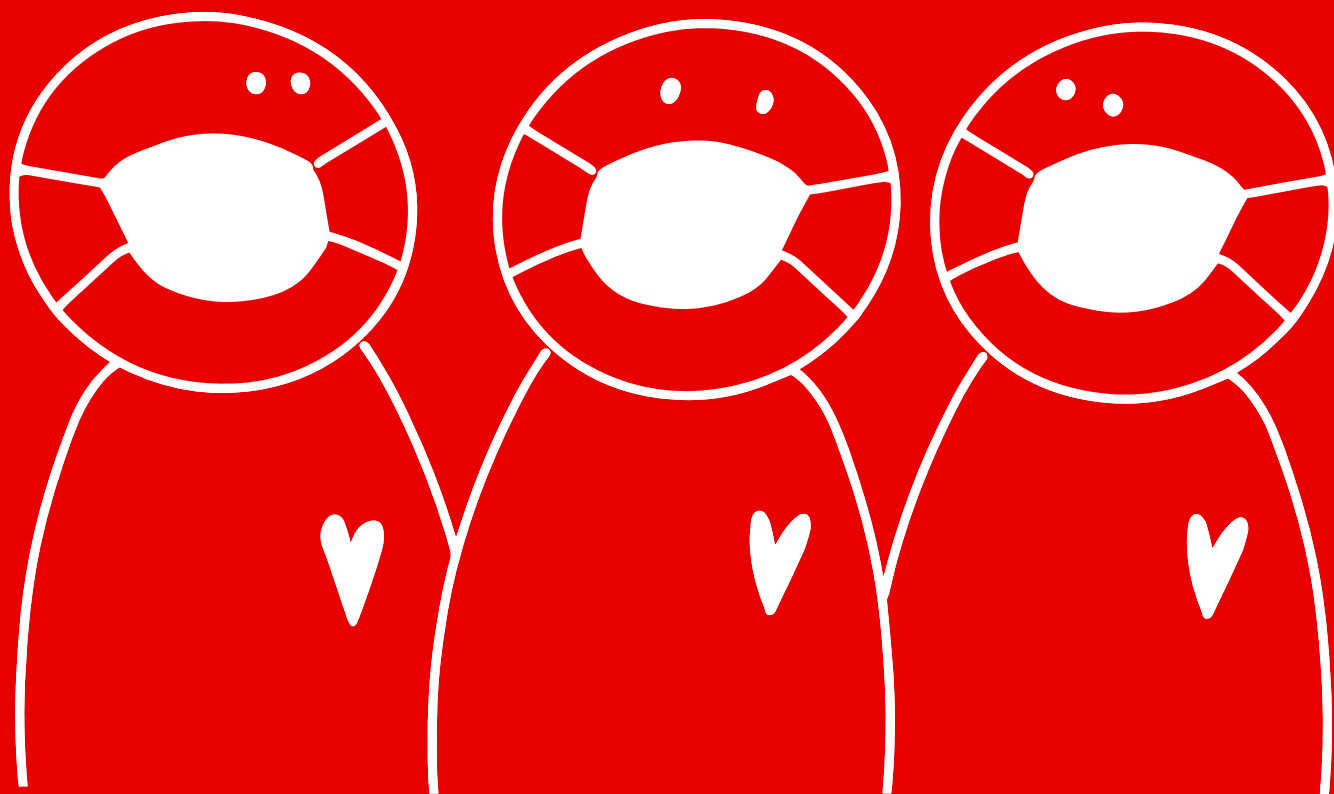




# Sme v tom spolu



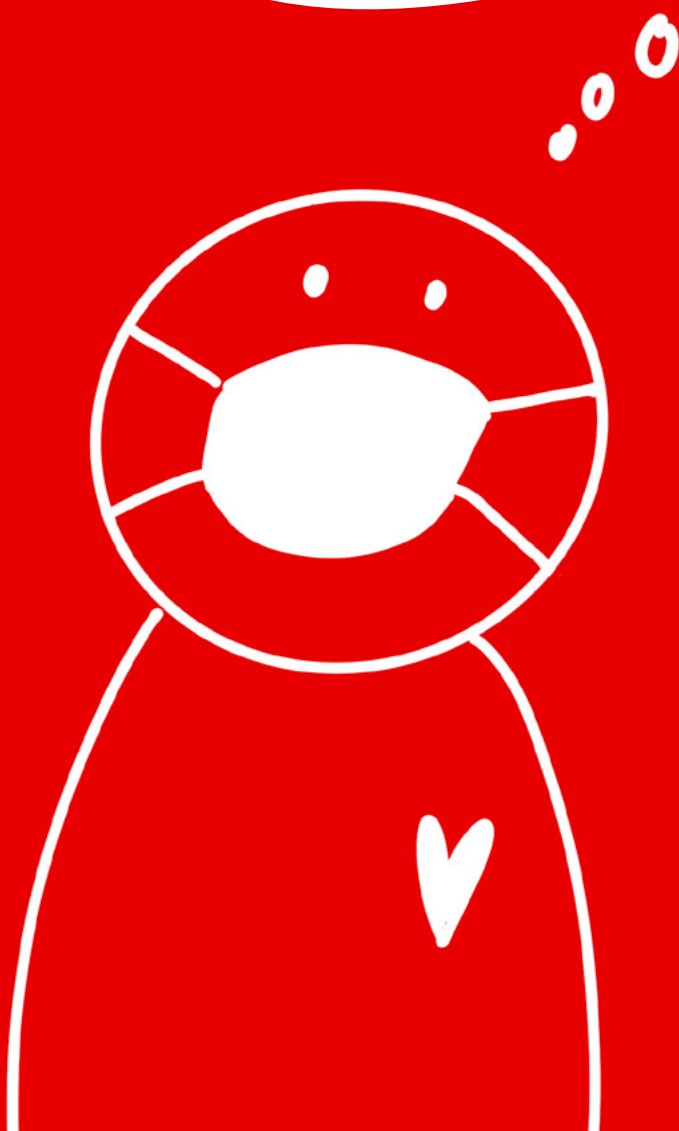


Rady, ako si udržať duševné zdravie  
a životnú silu sú určené pre:

**lekárov a lekárky  
zdravotný personál, podporné tímy  
kolegov a kolegyně  
vedúcich tímov**

Ktorí pracujúci v zdravotníctve počas pandémie  
spôsobenej novým koronavírusom.

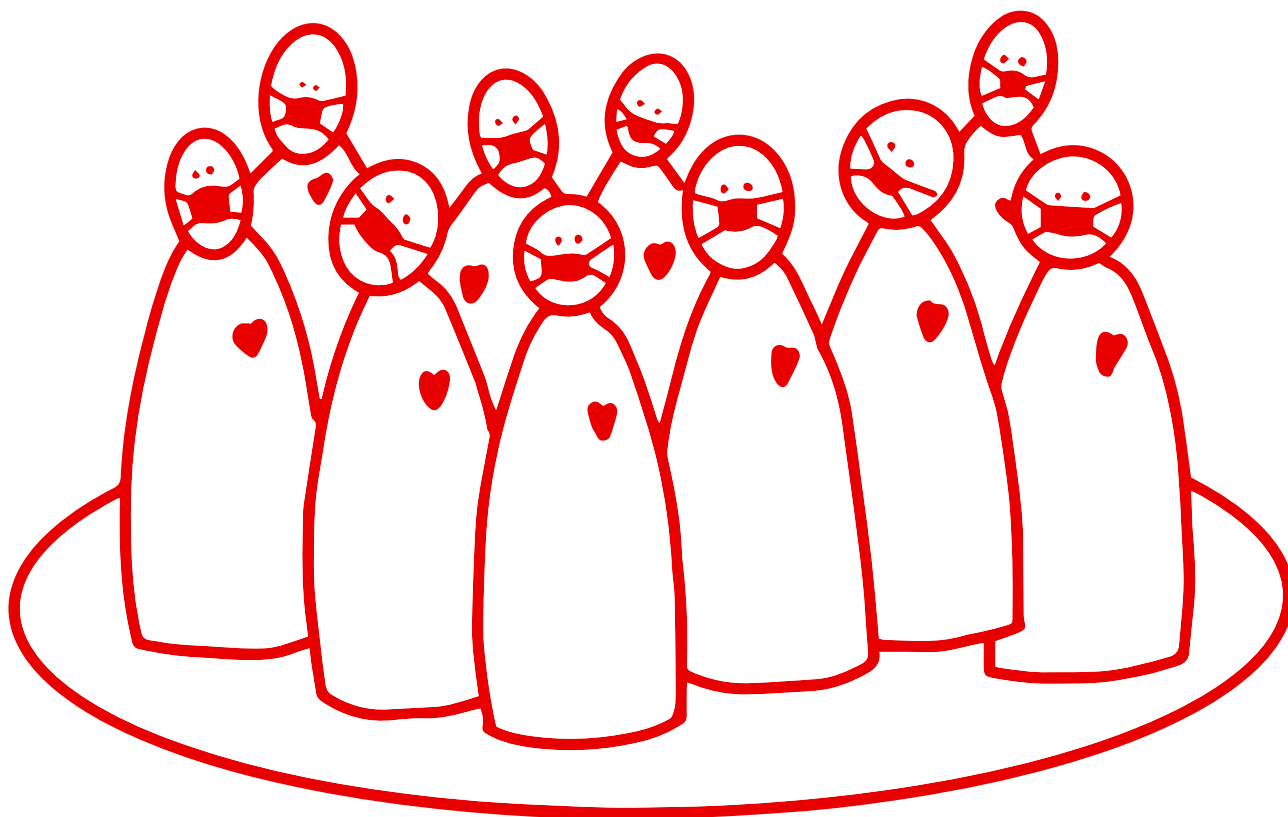
Tieto odporúčania vyšli z holandskej iniciatívy  
„COVID-19 extra handen aan het bed“  
(CO-VID-19 špeciálna pomoc).



# Spolupracujte

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

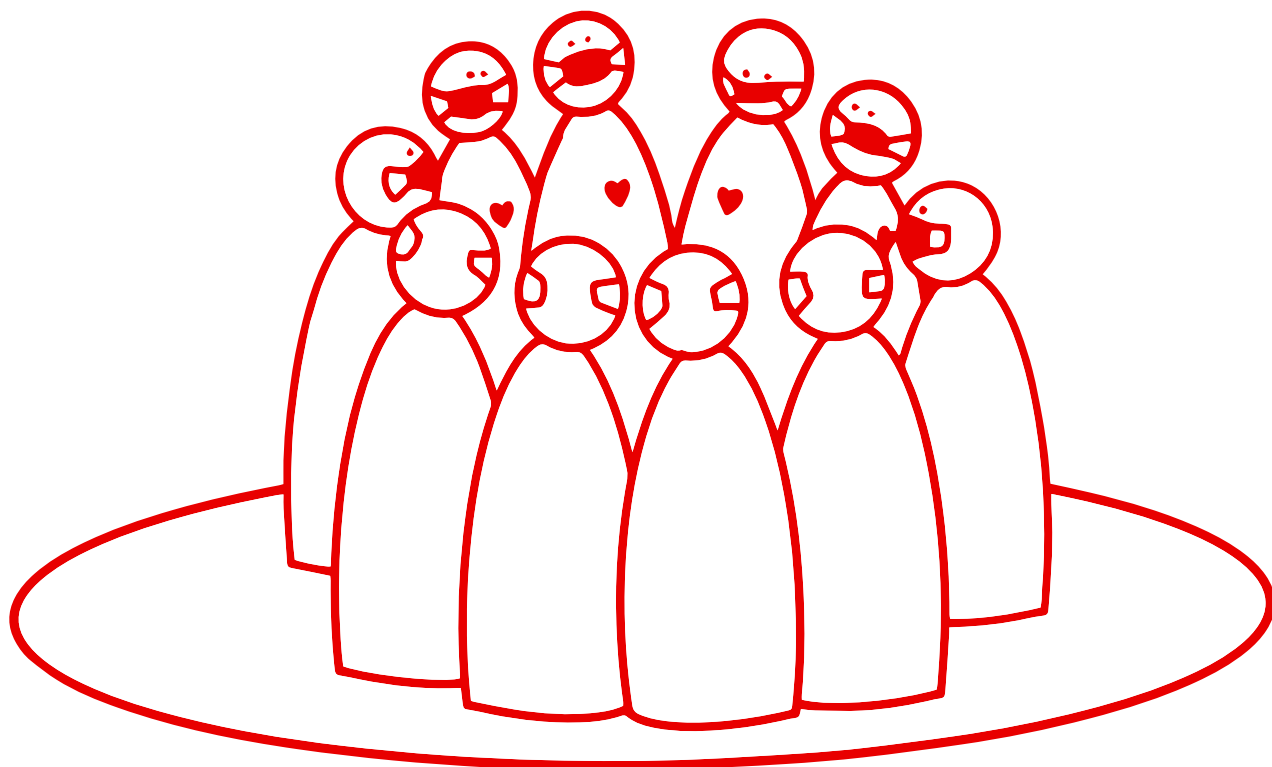
- + Dnes sa budeme starať o ľudí. Niektorých stratíme. A niektorým bude vďaka našej pomoci lepšie.
- + Robíme to ako najlepšie vieme a to je všetko, čo môžeme robiť.



# Hovorte medzi sebou na začiatku zmeny

Najskôr sa nastavte na prácu a až potom začnite pracovať.

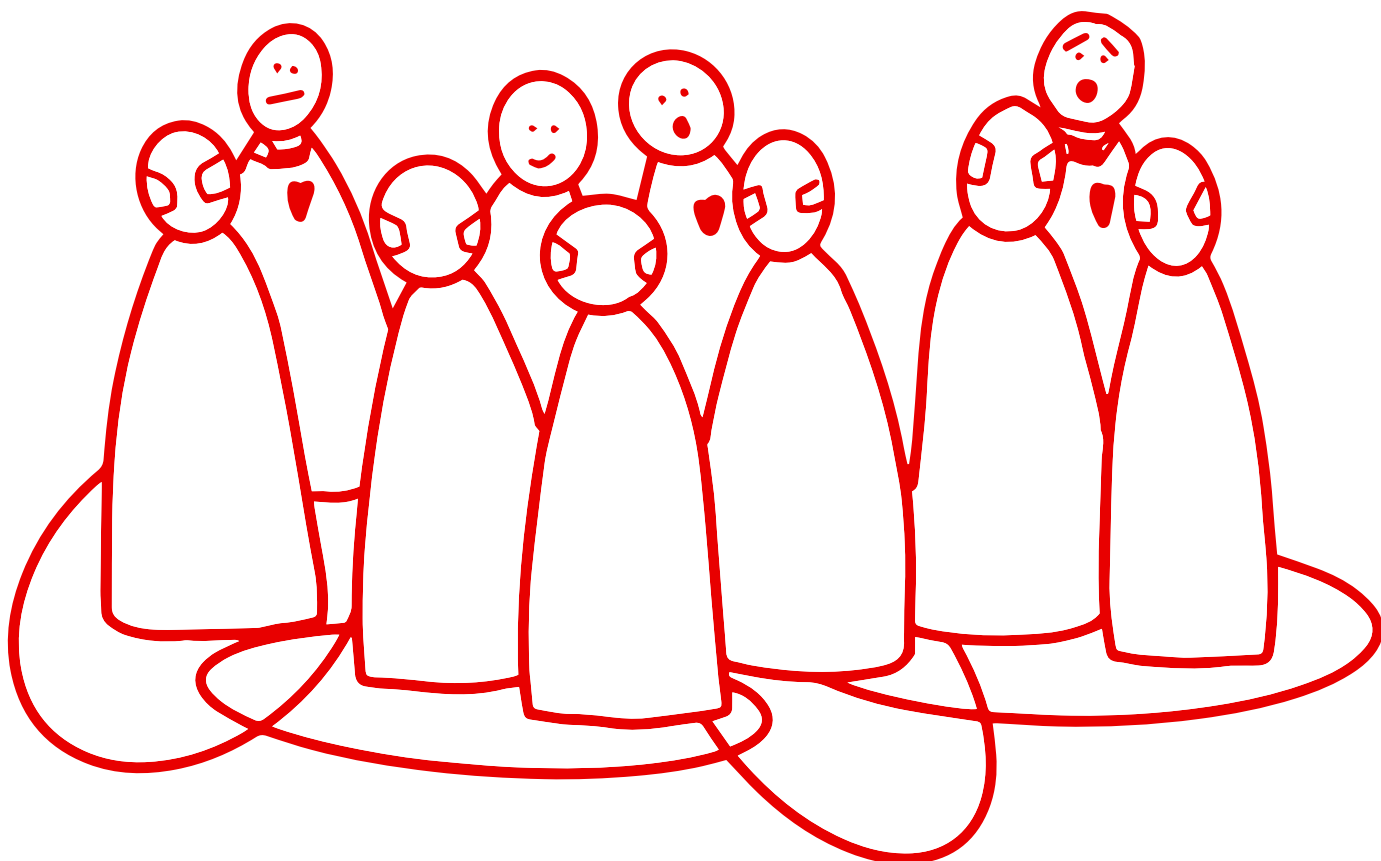
- + Uzemnite sa predtým, ako sa vrhneme do denného zhonu.
- + Postupne každý prehovorí. Používajte krátke vety.
- + Medzi vetami jednotlivcov zostaňte niekoľko sekúnd ticho.
- + Pozerajte sa navzájom do očí.
- + Každá osoba povie:
  - Moje meno je ...
  - Som zodpovedný/á za ...
  - Spolu s vami prispejem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



# Ved'te spoločne

Jasné úlohy zabezpečujú bezpečnosť a dôveru.

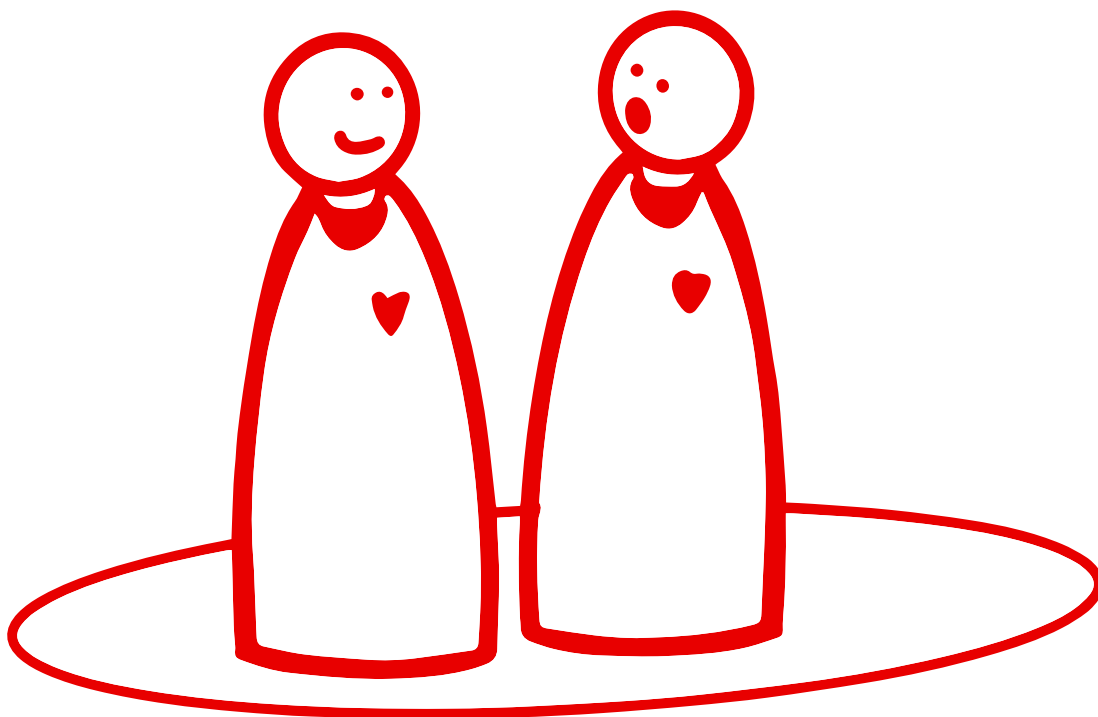
- + Každému je jasné, aká je jeho úloha.
- + Každý má niekoho, kto ho podporí, vrátane lídra (manažéra).
- + Bez ohľadu na vašu úlohu:
  - vyjadrite, čo potrebujete
  - povedzte, čo neviete alebo sa neodvážite robiť
  - prehovorte, keď dosiahnete svoj limit



# Starajte sa o seba navzájom

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

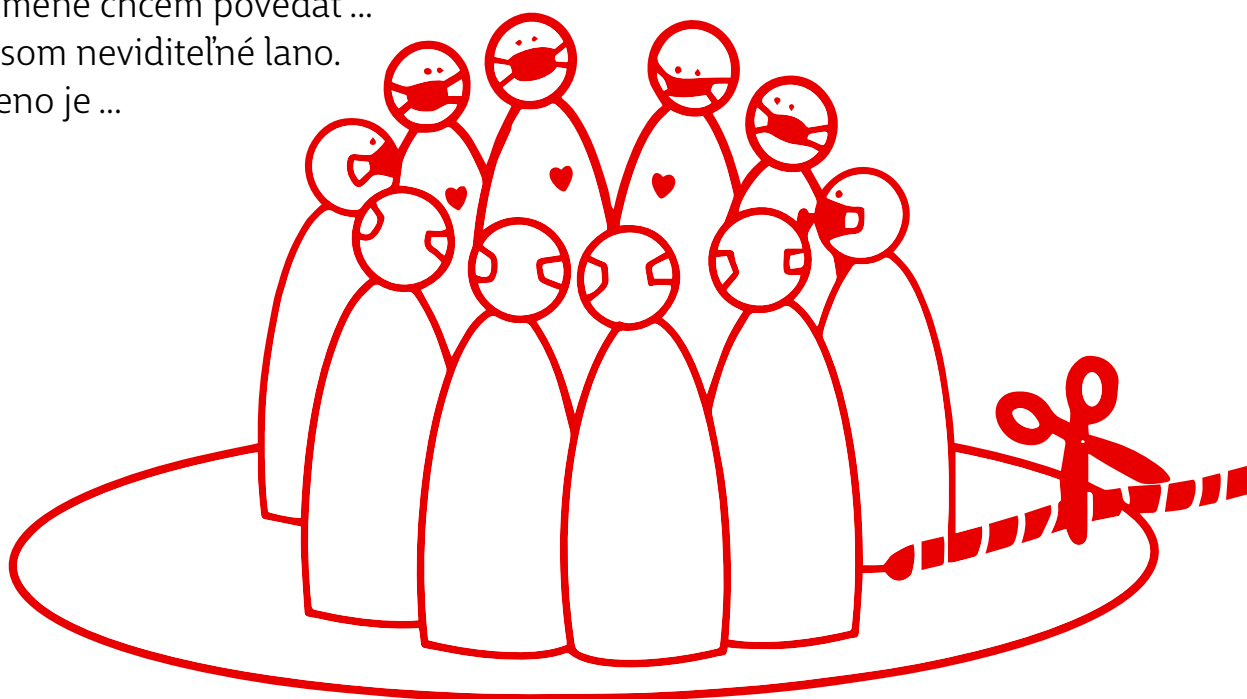
- + Robím si pravidelné hygienické prestávky, doprajem si odpočinok a pravidelne jem. Pomáham kolegom, aby to dokázali robiť tiež.
- + Sme k dispozícii pre seba navzájom, so všetkým, čo môžeme, vieme a dokážeme urobiť.
- + Viem, čo je napísané v príručke „Duševné zdravie a psychosociálne aspekty počas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



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

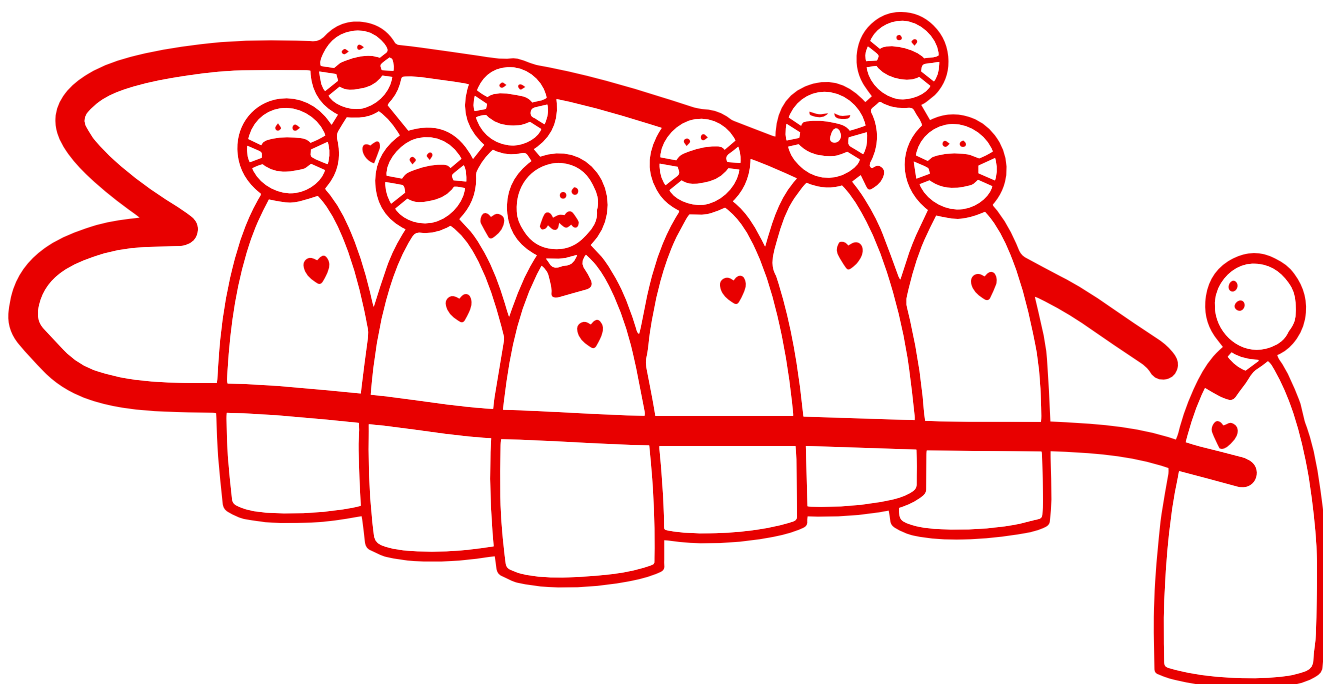
Najprv sa zastavte a potom odíďte.

- + 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 prepojilo 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:
  - čo urobím teraz, aby som sa o seba postaral ...
  - o tejto zmene chcem povedať ...
  - odrezal som neviditeľné lano.
  - moje meno je ...



# Bud'te príkladom

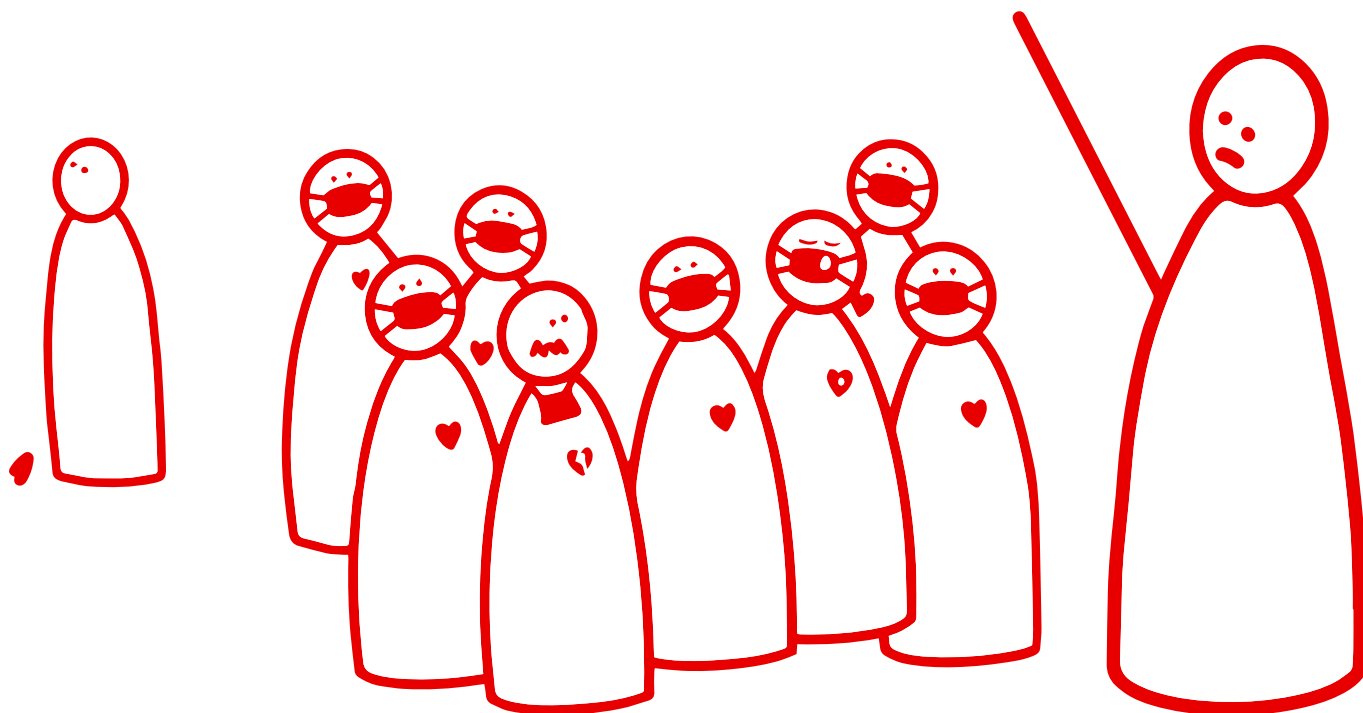
- + Pozorujete alebo cítite ako emócie narastajú?  
Dajte priestor všetkému.
- + Umožnite každému reagovať vlastným spôsobom,  
bez ohľadu na to, ako to vyzerá alebo znie.
- + Zhrňte a overte si, čo vidíte a počujete.
- + Udržujte očný kontakt. Používajte krátke vety.  
Nechávajte priestor na ticho.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





# 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.
- + Očakávaníu, že by mal všetko vedieť a, že musí byť vždy silný.



# Neistota a nepredvídateľnosť ako súčasť reality

V čase krízy je potrebná adaptácia a rozvoj.

- + Včera sme všetko urobili najlepšie, ako sme vedeli na základe informácii 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?

