LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# „SU COVID-19 PANDEMIJA SUSIJĘ SVEIKATOS PRIEŽIŪROS DARBUOTOJŲ IR FARMACIJOS SPECIALISTŲ DARBO IŠŠŪKIAI, PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA IR PAGALBOS POREIKIAI“ REKOMENDACIJOS

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# PAGRINDINIAI MOKSLINIO TYRIMO „SU COVID-19 PANDEMIJA SUSIJĘ SVEIKATOS PRIEŽIŪROS DARBUOTOJŲ IR FARMACIJOS SPECIALISTŲ DARBO IŠŠŪKIAI, PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA IR PAGALBOS POREIKIAI“ REZULTATAI

COVID-19 pandemija sveikatos priežiūros darbuotojams ir farmacijos specialistams pateikė daug naujų ir sudėtingų darbo iššūkių. Pagalbos teikėjams neretai tenka dirbti padidinto intensyvumo ir rizikos sveikatai sąlygomis bei aukoti poilsiui ir asmeniniams poreikiams skirtą laiką. Lietuvos sveikatos mokslų universiteto tyrėjų grupė 2020 m. vasarą ir rudenį, atslūgus pirmajai, bet dar neprasidėjus antrajai pandemijos bangai atliko tyrimą „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, kurį finansavo Lietuvos mokslo taryba (sutarties Nr. S-COV-20-22).

Tyrime taikyta mišri tyrimo strategija. Kiekybiniame tyrime dalyvavo 967, kokybiniame – 27 Lietuvos sveikatos priežiūros įstaigų ir vaistinių darbuotojai. Didžiąją tyrimo dalyvių dalį sudarė slaugytojai, gydytojai ir farmacijos specialistai, taip pat administracines pareigas ir kitas pareigas sveikatos priežiūros sistemoje užimantys darbuotojai. Pagrindinės tyrimo įžvalgos ir rezultatai:

- Tyrimas atskleidė, kad pandemijos laikotarpiu sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistai darbo aplinkoje susidūrė su pokyčių lavina ir tai atsispindėjo jų savijautoje. Vertindami savijautos pokyčius beveik ketvirtadalis apklaustųjų (23 proc.) nurodė, kad pablogėjo jų fizinė savijauta, o 39 proc. – psichologinė savijauta. Lygindami kilusius iššūkius ar sunkumus karantino ir kitu laiku, 69 proc. respondentų nurodė, kad karantino laikotarpis buvo sunkesnis negu laikas negu prieš arba po karantino.
- Dažniausi karantino metu patirti nusiskundimai buvo įtampos jausmas (55 proc.), kūno skausmai (35 proc.), prislėgta nuotaikaz (29 proc.), miego sunkumai (24 proc.). Specialistai jautė baimę dėl galimybės užsikrėsti (42 proc.) arba bijojo užkrėsti savo artimuosius (66 proc.). Penktadalis tyrime dalyvavusių respondentų pasižymėjo padidinta potrauminio streso sutrikimo rizika.
- Didžioji dalis apklaustųjų nurodė, kad įveikti susikaupusį stresą jiems padėdavo bendravimas su artimaisiais ir draugais (75 proc.), naršymas internete (68 proc.), laikas, praleistas gamtoje (66 proc.). Nustatyta, kad šie streso įveikos būdai siejosi su geresne darbuotojų savijauta, o tokie būdai kaip vaistų, alkoholio vartojimas, rūkymas – su prastesne.
- Tyrimas parodė, kad pandemijos metu specialistai daug naršė internete, ieškodami informacijos apie COVID-19. Beveik pusė apklaustųjų (45 proc.) informacija domėdavosi vieną-du kartus per dieną, trečdalis (33 proc.) – daug kartų per dieną. Tyrimas atskleidė, kad specialistus neigiamai veikė perteklinė, vienpusiška, netiksli, klaidinanti, „katastrofizuojanti“ žiniasklaidoje pateikiama informacija. Tai kėlė nerimą, įtampą, pyktį, baimę ir nesaugumo jausmą. Iš kitos pusės, objektyvi ir patikima, reguliari ir savalaikė, aiški ir suprantama informacija mažino nerimą ir įtampą, didino saugumo jausmą.
- Pandemijos pokyčių valdyme išryškėjo aiškių sprendimų, aktyvios ir įsitraukusios lyderystės bei planavimo svarba. Dalyviai nurodė, kad saugumo jiems teikė tinkamas informavimas ir organizacijos rūpestis darbuotojais bei jų tausojimas. Trečdalis tiriamųjų savo darbe jautė organizacijos palaikymą ir pagalbą, įveikiant sunkumus (31 proc.).
- Tyrimo duomenimis, pandemijos laikotarpiu psichologų ir kitų psichikos sveikatos specialistų teikiamomis paslaugomis pasinaudojo tik 52 tiriamieji. Tarp priežasčių, kurios dažniausiai trukdė pasinaudoti tokia pagalba, respondentai minėjo didelį užimtumą ir nesirūpinimą savo psichikos sveikata.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS ĮSTAIGŲ ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS ĮSTAIGŲ ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

Šie pasiūlymai skirti sveikatos priežiūros ir vaistinių administracijos darbuotojams, ieškantiems galimybių geriau organizuoti darbą ir apsaugoti organizacijos darbuotojus nuo emocinio išsekimo ir perdegimo COVID-19 pandemijos ar kitų ekstremaliųjų situacijų metu. Investavimas į žmonių emocinę gerovę visada pasiteisina ir sukuria galimybes veiksmingiau įgyvendinti visus kitus organizacijos tikslus bei uždavinius. Todėl darbuotojų išsaugojimas ir psichologinio atsparumo didinimas yra vienas svarbiausių pandemijos daromos žalos mažinimo uždavinių.

## DARBO ORGANIZAVIMAS IR LYDERYSTĖ „AIŠKUMAS STIPRINA IR TEIKIA SAUGUMO“

### PADEDA

- **ILGALAIKIO PRIIMTŲ SPRENDIMŲ POVEIKIO NUMATYMAS.** Priimant su darbo organizavimu susijusius sprendimus, svarbu atsižvelgti į ilgalaikę perspektyvą. Rekomenduojama apgalvoti ar tai, kas svarbu dabartiniu metu, bus reikšminga ir tinkama po 2 savaičių, 2 mėnesių ar pusės metų. Ilgalaikės perspektyvos numatymas padeda veikti kryptingai ir išvengti blaškymosi.
- **AIŠKUS DARBO FUNKCIJŲ IR KRŪVIŲ PASKIRSTYMAS BEI SPRENDIMŲ PAAIŠKINIMAS.** Darbuotojas, aiškiai suprantantis savo funkcijas ir žinantis darbo krūvio apimtis, geba sėkmingiau organizuoti savo veiklą. Tačiau ekstremaliojoje situacijoje visa tai gali smarkiai pasikeisti, todėl perorganizuojant veiklą svarbu išlaikyti adekvatų darbo krūvį. Priimti sprendimai ir nurodymai turėtų būti išsamiai paaiškinti, įvardytas jų tikslingumas ir prasmė. Darbuotojai vengia laikytis nurodymų, jei mano, kad jie betiksliai, jiems nepritaria ar jaučiasi pervargę.
- **SU DARBU SIEJAMŲ LŪKESČIŲ SUKONKRETINIMAS**. Gerai atlikti darbą padeda aiškus žinojimas, ką reikia daryti ir ko ne, kaip elgtis kilus nenumatytoms situacijoms. Svarbu skirti laiko ir sudaryti galimybę darbuotojams klausti bei tikslintis tai, kas neaišku. Taip pat reikalinga užtikrinti, kad ekstremaliosios ir nuolat kintančios situacijos metu administracijos lūkesčiai darbuotojams būtų dinamiški bei pritaikyti prie individualių aplinkybių.
- **DĖMESYS DARBUOTOJŲ PARENGIMUI IR APMOKYMUI KEIČIANTIS DARBO FUNKCIJOMS.** Esant būtinybei perskirstyti darbuotojus, pakeisti įprastas jų darbo funkcijas, reikėtų juos iš anksto apie tai informuot ir apmokyti. Taip pat svarbu padėti pasirengti pokyčiams psichologiškai, parodyti dėkingumą, įvardinti jų indėlio svarbą, sudaryti galimybę aptarti su pokyčiais susijusio nerimo priežastis.
- **RUTINOS PALAIKYMAS.** Rutina neapibrėžtoje situacijoje kuria saugumo ir tikrumo pojūtį. Skatinkite darbuotojus stengtis palaikyti įprastą gyvenimo ir darbo tvarką.
- **SAUGUMO UŽTIKRINIMAS DARBO VIETOJE.** Žinojimas, kad įstaigos vadovai skiria daug dėmesio ir nuolat rūpinasi darbuotojų saugumo užtikrinimu, darbuotojams teikia saugumą, padeda geriau susitelkti darbui. Todėl pandemijos metu būtinas nuolatinis dėmesys jų saugai, instruktavimui, testavimui ir rizikos laipsnį atitinkančių apsaugos priemonių prieinamumo užtikrinimui.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS ĮSTAIGŲ ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

## „SĖKMĖ ĮKVEPIA IR MOTYVUOJA“

### PADEDA

- **GALIMYBIŲ GERAI ATLIKTI DARBĄ IR PATIRTI SĖKMĘ SUDARYMAS.** Darbuotojų motyvaciją stiprina jų atliekamo darbo įvertinimas. Kai darbo krūvis – didelis, kyla grėsmė nebepatirti sėkmės, nes visada lieka nepadarytų užduočių. Svarbu darbuotojui parodyti atlikto darbo reikšmę, geranoriškai aptarti kilusius sunkumus.
- **PASTANGŲ MATYMAS IR DĖMESYS TAM, KAS PADARYTA.** Svarbu į veiklą žiūrėti optimistiškai, pastebėti tai kas, nuveikta. Klaidos ir trūkumai turi būti įvardinami konstruktyviai, aptariant, kaip pastebėtas spragas ir trūkumus galima būtų šalinti. Labai svarbu vengti viešų kaltinimų ir netaikyti nuobaudų už netyčines klaidas darbo aplinkoje.
- **DĖKINGUMO IR DĖMESIO DARBUOTOJAMS PARODYMAS.** Parodytas dėkingumas padeda pajusti savojo darbo vertę. Intensyviai dirbant pasimiršta daug smulkių, bet reikšmingų dalykų. Vadovui labai svarbu stengtis išlaikyti ir parodyti dėmesį kiekvienam darbuotojui. Tam yra daug būdų, pavyzdžiui, pasveikinimas su gimtadieniu, smulkios dovanėlės, pasidomėjimas asmeniniais interesais, sunkumais. Taip pat tai gali būti darbuotojo indėlio į bendrą veiklą paminėjimas susirinkime, padėka ar kitos paskatinimo formos. Svarbu sudaryti darbuotojams galimybę pajusti, kad jų pastangos yra matomos ir vertinamos. Tai padeda įveikti stresą.

## „AKTYVUS, MATOMAS IR PASIEKIAMAS LYDERIS – KOLEKTYVO ATRAMA“

### PADEDA

- **INICIATYVUMAS.** Aktyvi lyderystė kuria saugumą. Ieškantis sprendimų, iniciatyvus ir aktyvus lyderis stiprina pasitikėjimo ir kontrolės jausmą. Iš lyderio kolektyvas mokosi ir seka jo pavyzdžiu.
- **REALUS PLANAS IR RYŽTINGI VEIKSMAI.** Darbuotojams naudinga žinoti, kad organizacijos lyderis žino, ką daryti, ir tai, kad pati organizacija veikia kryptingai bei tikslingai, daroma viskas, kas įmanoma valdant situaciją.
- **OPTIMISTIŠKAS IR PLATUS POŽIŪRIS.** Visada pravartu daugiau dėmesio skirti tam, ką turime, kas pasiekta, o ne į tai, ko trūksta. Kiekvienoje situacijoje galima rasti pozityvių aspektų – svarbu juos pastebėti ir įvardinti. Dažnai vadovas turi daugiau informacijos apie tai, kaip problemos, su kuriomis susiduria kolektyvas, sprendžiamos organizacijos ar visos šalies lygmeniu. Darbuotojams svarbu žinoti apie vieningas plataus masto pastangas, sprendžiant panašias problemas, – tai telkia ir stiprina.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS ĮSTAIGŲ ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

## „KOMANDINĖ DVASIA STIPRINA IR PALAIKO“

### PADEDA

- **KOMANDOS STIPRYBIŲ IŠRYŠKINIMAS IR PARODYMAS.** Verta pastebėti ir priminti įveiktus sunkumus, parodyti ir įvardinti komandos stiprybes. Dirbant padidinto streso ir įtampos sąlygomis, šie svarbūs motyvuojantys dalykai neretai pasimiršta.
- **SOLIDARUMO SKATINIMAS IR PADRĄSINIMAI.** Sudėtingos situacijos kelia daug nesaugumo, todėl svarbu drąsinti darbuotojus, skatinti jų solidarumą („kartu mes galime daug“). Tai galima daryti dalinantis atsakingo ir jautraus elgesio pavyzdžiais. Esant galimybei, visada verta pažymėti, koks svarbus yra kiekvieno darbuotojo indėlis į bendrus komandos siekius ir tikslus.
- **KONSTRUKTYVUS REAGAVIMAS Į KONFLIKTUS.** Konfliktai ir įtampa kolektyve pandemijos laikotarpiu yra neišvengiami. Svarbu į juos reaguoti konstruktyviai, išlaikant pagarbą ir palaikymą abiem pusėms.
- **PERIODIŠKI NEFORMALŪS SUSITIKIMAI IR BENDRAVIMAS.** Neformalus bendravimas suteikia galimybę komandos nariams geriau pažinti vienas kitą, kuria bendrą istoriją. Visa tai stiprina ir palaiko komandos dvasią bei gyvybingumą. Todėl svarbu bent kartą per mėnesį inicijuoti neilgus neformalius susitikimus, kurių metu komandos nariai galėtų skirti daugiau dėmesio vienas kitam, pasikalbėti. Tam gali būti skirtas specialus sutartas laikas ir įvairios progos (kolektyviniai gimtadienių paminėjimai, tradicijos, šventės ir pan.). Neformaliems susitikimams tinka tiek gyvas, tiek nuotolinis bendravimo formatas – svarbiausia, kad tai vyktų.

## INFORMAVIMAS IR KOMUNIKACIJA „REGULIARUS, TIKSLUS IR SAVALAIKIS INFORMAVIMAS PALAIKO STABILUMĄ“

### PADEDA

- **AIŠKI LYDERYSTĖ KOMUNIKACIJOJE.** Informaciniai pranešimai turėtų būti teikiami iš vieno asmens ar informavimą nuolat tarpusavyje derinančios kelių asmenų grupės. Svarbu numatyti konkrečius asmenis, kuriuos darbuotojai galėtų sieti su stabiliu, patikimu ir reguliariu informavimu apie situaciją bei jos valdymą.
- **ATVIRUMAS IR ERDVĖ DISKUSIJOMS.** Atvira komunikacija didina pasitikėjimą. Pateikiant informaciją darbuotojams, patariama vadovautis faktais, nevengti nepatogių klausimų. Realistiškas situacijos vertinimas, galimybė atvirai dalintis abejonėmis ir užduoti klausimus teikia saugumo, bendrumo ir aiškumo pojūtį.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

## REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS ĮSTAIGŲ ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

- **INFORMAVIMO GREITIS IR SAVALAIKIŠKUMAS.** Greitai pasiekianti svarbi informacija mažina netikrumą, padeda geriau suvokti, kas vyksta, darbuotojai aiškiau supranta su darbu susijusius tikslus ir lūkesčius.
- **AIŠKI INFORMAVIMO STRUKTŪRA IR REGULIARUMAS.** Darbuotojams informacija turėtų būti teikiama reguliariai. Aiški informavimo struktūra didina situacijos kontrolės ir nuspėjamumo pojūtį. Kai informacija teikiama chaotiškai ar pavėluotai, pradeda sklisti gandai, vadovaujamasi nuogirdomis. Tokia situacija kelia nesaugumo, baimės, nežinomybės jausmą.
- **INFORMACIJOS AIŠKUMAS IR KONKRETUMAS.** Siunčiami informaciniai pranešimai turi būti konkretūs ir aiškūs. Bendro pobūdžio informacija kelia daug klausimų, didėja jos interpretavimo ir klaidų tikimybė. Kompleksinė informacija visada bus veiksmingesnė, jei ji bus pritaikyta konkrečiai tikslinei auditorijai. Teisinė įsakymų kalba turėtų būti pateikiama aiškiai ir suprantamai, be specifinių terminų. Esant galimybei, formalius laiškus darbuotojams galima keisti į pokalbius, diskusiją.
- **INFORMACIJOS ATRANKA IR INFORMACINIO SRAUTO VALDYMAS.** Rekomenduojama vengti pasikartojančių laiškų, siunčiamų iš skirtingų šaltinių. Ypatingai svarbu riboti prieštaringos, persidengiančios informacijos srautą. Vietoje elektroninių laiškų darbuotojus turėtų pasiekti dienos/kelių dienų/savaitės nutarimų santraukos, kai tai įmanoma. Svarbiausi darbo organizavimo pokyčiai turi būti pristatomi ir aptariami su darbuotojais, o ne tik siunčiami el. paštu. Tai padėtų apsaugoti darbuotojus nuo informacinio pervargimo. Informacijos srauto sumažinimas padeda išlaikyti dėmesingumą tada, kai jo reikia.
- **REALISTIŠKAS POŽIŪRIS Į SITUACIJĄ.** Rekomenduojama vengti perdėtai pozityvios, realios situacijos neatspindinčios informacijos. Ekstremalios situacijos metu visiems svarbu susidaryti adekvatų jos vaizdą. Tikroviškas, faktais grįstas situacijos vaizdas stiprina ir padeda, o iškreipta, pernelyg pozityvi ar pernelyg negatyvi informacija gali turėti neigiamą poveikį.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS ĮSTAIGŲ ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

## EMPATIJA IR DĖMESYS DARBUOTOJŲ EMOCINIAMS POREIKIAMS „EMPATIJA IR DĖMESYS ŽMONIŲ JAUSMAMS MAŽINA ŽALOJANTĮ KRIZĖS POVEIKĮ“

## PADEDA

- **JAUSMŲ IR EMOCINIŲ IŠGYVENIMŲ NORMALIZAVIMAS.** Streso ir nerimo jausmas yra normalus atsakas į ekstremaliąją situaciją. Jos metu jaustis blogai yra natūralu. Į stresą visi reaguojame individualiai. Svarbu tai pripažinti ir sudaryti galimybę atvirai dalintis jausmais, juos reikšti.
- **DĖMESYS JAUSMAMS IR SUNKUMAMS.** Darbo dienos eigoje raskime vietos pokalbiui apie jausmus ir patirtus sunkumus. Tai galėtų tapti įprastu dienos užbaigimo ritualu. Svarbu, kad tai vyktų geranoriškoje, priimančioje ir nekritiškoje aplinkoje. Kiekvienam, norinčiam pasidalinti savo jausmais, turėtų būti sukurta erdvė tai padaryti. Žmonių nenorą dalintis išgyvenimais taip pat derėtų priimti ramiai ir vertinti kaip asmens teisę bei galimą asmens streso įveikos būdą.
- **DĖMESYS DARBUOTOJŲ POILSIUI IR INDIVIDUALIEMS POREIKIAMS.** Labai svarbu sudaryti darbuotojams galimybę darbo metu trumpai pailsėti, atsitraukti nuo intensyvios veiklos, pakvėpuoti grynu oru, pasirūpinti maistu ar atsigerti vandens. Trumpos pertraukėlės metu galima paskambinti artimiesiems ar pabendrauti su kitais komandos nariais. Galimybė trumpam atsitraukti suteikia atokvėpį ir padeda nepervargti. Skatinkite darbuotojus tai reguliariai daryti.
- **INTEGRACIJOS IR TARPASMENINIŲ RYŠIŲ STIPRINIMAS.** Ryšys su kitais yra veiksminga atsvara stresui. Pravartu skatinti darbuotojų bendravimą su šeimos nariais, artimaisiais ir bendradarbiais. Tai padeda atgauti pusiausvyrą ir mažinti stresą.
- **SKATINIMAS RŪPINTIS SAVIMI, SKIRTI SAU DĖMESIO.** Svarbu skatinti darbuotojus rūpintis savimi, skirti dėmesio savo savijautai ir naudoti pozityvias streso įveikas, tokias kaip buvimas gamtoje, fizinis aktyvumas, muzika, kita mėgstama laisvalaikio veikla. Naudinga viskas, kas nekenkia sveikatai ir padeda pailsėti bei atgauti jėgas po sunkios darbo dienos. Veiksmingais streso įveikos būdais pravartu dalintis ir jų mokytis.
- **SKATINIMAS NAUDOTIS PSICHIKOS SVEIKATOS SPECIALISTŲ PAGALBA.** Intensyviai dirbantys specialistai neretai pamiršta pasirūpinti savimi. Svarbu suprasti, kad didelis nervingumas ar nerimas, nuolatinis liūdesys ar kitos ilgalaikės reakcijos į stresą keliančią situaciją gali neigiamai veikti tiek darbo rezultatus ir tarpasmeninius santykius, tiek bendrą atmosferą kolektyve. Todėl svarbu ne tik empatiškai reaguoti į darbuotojų emocinius sunkumus, bet ir sudaryti galimybes bei skatinti naudotis psichikos sveikatos specialistų paslaugomis, kai to reikia.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS IR FARMACIJOS ĮSTAIGŲ ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS COVID-19 PANDEMIJOS LAIKOTARPIU

## PLANAVIMAS IR PASIRENGIMAS ATEIČIAI „PLANAVIMAS IR MOKYMASIS IŠ PATIRTIES VISADA PADEDA“

## PADEDA

- **MOKYMASIS IŠ PATIRTIES.** Mokymasis iš gerosios patirties ir padarytų klaidų – itin naudingi planuojant pokyčius, todėl patirties analizę ir aptarimus svarbu paversti įprasta ir sisteminga praktika. Pasibaigus ekstremaliajai situacijai, reikėtų nesustoti ir toliau sistemingai šalinti pastebėtus darbo organizavimo kliuvinius, diegti ekstremaliosios situacijos metu pasiteisinusias naujoves.
- **EKSTREMALIOJOJE SITUACIJOJE GALINČIOS PRAVERSTI INFORMACINĖS MEDŽIAGOS KAUPIMAS IR ATMINTINIŲ RENGIMAS.** Pavyzdžiui, galimo emocinio atsako į ekstremaliąją situaciją ypatumai, potrauminis stresas, ženklai, kuriuos pastebėjus vertėtų pasitarti su psichikos sveikatos specialistais, paramos ir pirmos psichologinės pagalbos principai ir pan. Ekstremaliųjų situacijų metu paprastai tam pritrūksta laiko.
- **SU PASIRENGIMU EKSTREMALIOSIOMS SITUACIJOMS SUSIJUSIŲ MOKYMŲ IR PRATYBŲ ORGANIZAVIMAS.** Ekstremaliųjų situacijų metu dažnai prireikia ne tik profesinių, bet ir su streso valdymu, emocinės paramos teikimu, sveika gyvensena susijusių kompetencijų. Svarbu, kad specialistai turėtų galimybę jų įgyti tada, kai profesinė veikla yra ramesnė, ne tokia įtempta.
- **BENDRADARBIAVIMO IR PASITEISINUSIŲ RYŠIŲ SU KITOMIS ORGANIZACIJOMIS STIPRINIMAS.** Ekstremaliųjų situacijų metu tarp įvairių organizacijų ir institucijų užsimezga daug naujų bendradarbiavimo formų ir naudingų ryšių. Pasibaigus pandemijai, svarbu palaikyti ir plėtoti pasiteisinusį bendradarbiavimą. Tai puiki galimybė tobulėti ir gerinti pasirengimą nenumatytoms situacijoms ateityje.
- **PASIRENGIMAS SUGRĮŽIMUI Į ĮPRASTĄ GYVENIMĄ.** Įtampa darbuotojams gali kilti ne tik dirbant ir gyvenant karantino režimu, bet ir grįžtant atgal iš karantino į įprastą darbo režimą. Atslūgus įtampai ir sumažėjus darbo intensyvumui, palengvėjimas ateina ne iš karto. Sugrįžimui į pusiausvyros būseną paprastai prireikia nemažai laiko. Todėl artėjant pokyčiams pravartu apie tai pradėti kalbėti, iš anksto informuoti darbuotojus apie tai, kas ir kaip bus keičiama, skirti laiko prisitaikymui bei pasirengimui.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# PAGALBA SAU COVID- 19 PANDEMIJOS IR KITŲ EKSTREMALIŲJŲ SITUACIJŲ METU: REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS DARBUOTOJAMS IR FARMACIJOS SPECIALISTAMS

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

## PAGALBA SAU COVID- 19 PANDEMIJOS IR KITŲ EKSTREMALIŲJŲ SITUACIJŲ METU: REKOMENDACIJOS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS DARBUOTOJAMS IR FARMACIJOS SPECIALISTAMS

Šie pasiūlymai skirti sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistams, kuriems COVID-19 pandemijos metu tenka dirbti padidinto intensyvumo ir rizikos sveikatai sąlygomis. Siekiant padėti kitiems, svarbu nepamiršti ir savęs. Palaikyti psichologinę pusiausvyrą padeda atsakingas požiūris ir dėmesys savo savijautai ir sveikatai.

## ATPAŽINKITE PRASTĖJANČIOS PSICHOLOGINĖS SAVIJAUTOS POŽYMIUS

Stebėkite savo savijautą ir jos pokyčius. Ypatingai svarbu atkreipti dėmesį į suprastėjusios psichologinės savijautos požymius:

- Ilgalaikė prislėgta nuotaika, nerimas, nuovargis ir negalėjimas atsipalaiduoti
- Negalėjimas sukaupti dėmesio į atliekamą veiklą
- Nekontroliuojami pykčio, baimės, nerimo protrūkiai, padidėjęs dirglumas
- Atbukimo jausmas – viskas, kas anksčiau teikė malonumą, tampa nebeįdomu
- Noras atsiriboti, užsisklęsti nuo kitų žmonių
- Negatyvus savęs, savo darbo ir jo rezultatų vertinimas
- Sutrikęs miegas
- Ryškūs apetito pokyčiai
- Padidėjęs psichoaktyvių medžiagų vartojimas
- Atsiradę nauji nemalonūs savijautos pojūčiai ir nusiskundimai

Jei pasireiškia keli ar daugiau iš išvardintų požymių, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistą.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai“, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

## TAIKYKITE GREITOSIOS PAGALBOS SAU BŪDUS

Norėdami padėti sau, imkitės priemonių, padedančių atstatyti pažeistą emocinę pusiausvyrą. Išbandykite šiuos trumpus, veiksmingus ir paprastus streso valdymo ir pagalbos sau būdus:

- **ATLIKITE KELETĄ KVĖPAVIMO PRATIMŲ.** Patogiai atsisėskite arba atsigulkite. Vieną ranką padėkite sau ant krūtinės, kitą – ant pilvo. Užmerkite akis. Kvėpuokite tik per nosį. Lėtai, ramiai ir giliai įkvėpkite ir taip pat iškvėpkite. Pajuskite, kaip įkvepiant jūsų pilvas išsipučia, o iškvepiant – subliūkšta. Panaudokite vaizduotę: įsivaizduokite, kad įkvepiate šviesą ir ramybę, o iškvepiate nerimą ir stresą. Mėgaukitės ramiu kvėpavimu, stebėdami, kaip kūnas palaipsniui atsipalaiduoja ir rimsta. Mintyse galite kartoti žodį ar sakinį, kuris jums turi teigiamą prasmę, pavyzdžiui, „ra-mu", „ge-ra". Pratimą tęskite 5-10 min.

- **KELETĄ KARTŲ ĮTEMPKITE IR ATPALAIDUOKITE SAVO RAUMENIS.** Patogiai atsisėskite, ištieskite ir atremkite nugarą į kėdės atlošą, padėkite rankas ant kelių. Užsimerkite. Įkvėpdami stipriai suraukite, įtempkite kaktą ir staigiai ją atleiskite. Tai pakartokite 3 kartus. Tada, palaipsniui įtempdami ir staigiai atpalaiduodami raumenis, keliaukite kūnu žemyn: stipriai įtempkite ir atpalaiduokite veidą, pečius, nugarą, krūtinę, rankas, pirštus, pilvą, sėdmenis, kojas, kojų pirštus. Pajuskite, kaip kūnas vis labiau atsipalaiduoja ir šyla. Derinkite kūno įtempimą ir atpalaidavimą su savo kvėpavimu. Kurį laiką pabūkite užmerktomis akimis ir vidiniu žvilgsniu peržiūrėkite savo kūną. Jeigu kuri nors kūno dalis tebėra įsitempusi – 2-3 kartus pakartokite įtempimo ir atpalaidavimo pratimą toje vietoje. Atpalaidavus kūną, nurimsta ir emocijos. Pasijuntame truputį pailsėję, atsipalaidavę.

- **PERKELKITE DĖMESĮ NUO VIDINIŲ IŠGYVENIMŲ Į IŠORINIUS OBJEKTUS.** Kai jaučiamės sumišę, gali padėti savotiškas „įsižeminimas", dėmesio perkėlimas nuo vidinių išgyvenimų ir minčių į išorinius objektus. Pavyzdžiui, sutelkite dėmesį į pagrindą, ant kurio padėtos jūsų pėdos, pajuskite, kaip tvirtai į kėdę remiasi jūsų sėdmenys ir nugara. Tai padeda trumpam perkelti dėmesį, pajusti stabilumą.

- **KELIOMS MINUTĖMS ATSITRAUKITE NUO DARBO.** Užplūdus intensyviems jausmams, verta prisiminti, kad turime teisę trumpam atsitraukti. Tam, kad išlaikytume gerą savijautą, dienos eigoje trumpų atsitraukimų turėtų būti daug (pavyzdžiui, ramiai atsigerti vandens, pasižiūrėti pro langą, pavaikščioti po kambarį ir kita). Atsitraukimai sudaro galimybę susidėlioti mintis ir sugrįžti į save.

- **ATPAŽINKITE IR ĮVARDINKITE SAVO JAUSMUS BEI POREIKIUS.** Kalbėjimas apie savo jausmus ir poreikius mažina įtampą ir suteikia galimybę geriau pažinti save. Kaip rūpinamės savo namų aplinkos harmonija ir švara, turėtume rūpintis ir vidine harmonija. Į savo vidinį pasaulį reikia įsileisti šviežio oro, išvėdinti susikaupusius jausmus. Svarbu ne tik suprasti, kaip jaučiamės, ko norime ar stokojame, bet ir išreikšti, įvardinti tai. Įvardinimas suteikia savijautai formą, didina kontrolės galimybes. Kalbėdami apie savo jausmus ir poreikius, naudokite įvardį aš: „aš jaučiuosi...", „aš norėčiau...". Jei sunku rasti tinkamų žodžių, galite pasitelkti simbolius ir metaforas („jaučiuosi kaip išsunkta citrina", „jaučiuosi kaip prieš audrą" ir pan.). „Aš" kalba padeda ne tik geriau suvokti savo jausmus, bet taip pat parodyti kitiems, kaip jaučiamės – tai stiprina ryšį su savimi ir kitais, todėl svarbu apie savo savijautą ir poreikius komunikuoti nuolat.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

- **RASKITE, UŽ KĄ ESATE DĖKINGAS IR KAIP GALITE SAVE PASTIPRINTI.** Praktikuokite dėkingumą sau. Vietoje savikritikos, pasistenkite pamatyti teigiamas savo savybes. Kasdien skirkite kelias minutes ir įvardykite bent 3 dalykus, už kuriuos galite save pagirti ar padėkoti. Tai gali būti kasdienės jūsų pastangos (pvz., „buvo sunki diena, bet visai neblogai susitvarkiau su savo pareigomis", „šaunu, kad radau laiko paklausti kolegos, kaip jis jaučiasi, toks (tokia) aš sau patinku", „šaunuolis(-ė), kad išdrįsau pasakyti savo nuomonę susirinkime" ir pan.).

- **NUSISTATYKITE RIBAS IR SUSIKURKITE RITUALUS, SKIRIANČIUS DARBĄ IR POILSĮ.** Kartais gali būti sunku pereiti nuo darbo prie poilsio, todėl tam reikia pasiruošti. Prieš darbo pabaigą galima skirti kelias minutes ramiam dienos aptarimui su kolegomis. Nusirengiant darbo aprangą, galima mintyse pasakyti sau: „šiandien padariau viską, ką galėjau padaryti", „šios dienos darbą baigiau". Uždarant darbovietės duris, verta priminti sau: „dabar atėjo mano poilsio laikas", „gera palikti dienos rūpesčius už durų", „apie darbą galvosiu tada, kai čia sugrįšiu" ar „kaip gera įkvėpti gryno oro".

## REGULIARIAI PRAKTIKUOKITE ILGALAIKIUS SAVĘS STIPRINMO BŪDUS

Svarbu prisiminti, kad dirbant ir gyvenant ekstremaliosios situacijos sąlygomis, trumpalaikių streso valdymo ir savipagalbos būdų gali nepakakti. Gera savijauta dažniausiai yra sistemingo ir ilgalaikio rūpinimosi savimi rezultatas. Rekomenduojame pasirinkti bent keletą iš žemiau paminėtų geros psichologinės savijautos palaikymo patarimų ir taikyti juos kasdien:

- **PLANUOKITE NE TIK DARBĄ, BET IR POILSĮ.** Naudinga numatyti poilsio laiką ir vietą iš anksto, ir įsirašyti tai į savo dienotvarkę. Poilsio metu leiskite sau atsitraukti nuo minčių apie darbą, užsiimkite mėgstamomis veiklomis.

- **PASIRŪPINKITE MIEGO HIGIENA.** Bent 1 val. prieš miegą rekomenduojama vengti stimuliacijos ir nesinaudoti išmaniaisiais prietaisais, neskaityti elektroninių laiškų, pasirūpinti malonia miego aplinka (pvz. sumažinti triukšmo lygį, išvėdinti kambarį, prigesinti šviesas) ir susikurti atpalaiduojančius miego ritualus (pasikalbėti su šeimos nariais, išgerti raminančios arbatos puodelį, skaityti knygą, atlikti kvėpavimo pratimus).

- **SUSIKURKITE SAUGIĄ ERDVĘ POILSIUI.** Ji gali būti jūsų namuose ar kitoje jums priimtinoje vietoje. Svarbu, kad tai būtų vieta, kuri teikia malonumą ir padeda atsipalaiduoti. Šioje erdvėje užsiimkite tuo, kas teikia džiaugsmo (pvz., meditacija, kūrybinė veikla, pomėgiai). Būdami šioje erdvėje, stenkitės išsaugoti emocinę pusiausvyrą, pozityvų požiūrį ir ramybę.

- **SULĖTINKITE TEMPĄ.** Poilsio metu sulėtinkite tempą, pasistenkite išeiti iš automatinio veikimo – tiesiog būkite ir dėmesingai pasimėgaukite jums maloniais dalykais. Pavyzdžiui, valgydami atkreipkite dėmesį į maisto tekstūrą, skonį, kvapą, spalvą. Priminkite sau susitelkti į tai, kas vyksta čia ir dabar.

- **JUDĖKITE IR BŪKITE GRYNAME ORE.** Judėjimas padeda pailsėti smegenims ir atsipalaiduoti kūnui. Laisvalaikiu pasistenkite išeiti pasivaikščioti gamtoje. Galite išbandyti dėmesingo pasivaikščiojimo pratimą. Atkreipkite dėmesį į savo žingsnius, ėjimo ritmą, eidami stebėkite aplinką. Pasistenkite aplinkoje sąmoningai pastebėti kažką naujo, įdomaus ar gražaus.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

- **STRESĄ VALDYKITE NEKENKDAMI SAU.** Ne visos įveikos vienodai veiksmingos. Pavyzdžiui, emocinį valgymą, alkoholio vartojimą, rūkymą ar naršymą internete rekomenduojama keisti į bendravimą su artimaisiais ir kolegomis, muzikos klausymą, kitą kūrybinę veiklą ar pasivaikščiojimą gryname ore. Naudinga viskas, kas nekenkia sveikatai ir padeda pailsėti bei atgauti jėgas po sunkios darbo dienos. Veiksmingais streso įveikos būdais pravartu dalintis su kitais ir jų mokytis.

- **PUOSELĖKITE TARPASMENINIUS SANTYKIUS IR RYŠIUS.** Tai labai padeda palaikyti gerą savijautą. Dalinkitės jausmais su šeimos nariais, artimaisiais, kolegomis. Išnaudokite nuotolinio bendravimo būdus: parašykite laišką, paskambinkite telefonu ar susiderinkite vaizdo pokalbį, švęskite šventes, paminėkite svarbias progas ar paprasčiausiai parodykite dėmesį jums svarbiems žmonėms. Stenkitės palaikyti pokalbių temų balansą ir pailsėti nuo minčių apie pandemiją.

- **JUOKAUKITE.** Humoras gali padėti sumažinti susikaupusią įtampą, leidžia pasižiūrėti į situaciją iš kitos pusės, jos nesureikšminant ir įžvelgti kitas problemos sprendimo galimybes.

- **SUMAŽINKITE REIKALAVIMUS SAU.** Kartais leiskite sau nieko nedaryti. Nebūtina nuolat veikti – galima tiesiog būti.

- **ĮPRASMINKITE SUNKUMUS IR IŠŠŪKIUS.** Atraskite raminančias mintis ir įžvalgas, į kurias galėtumėte atsiremti. Galite jas sugalvoti pats/pati, rasti maldoje, meditacijoje ar kitur. Pamąstykite, už ką šiandien esate dėkingas ir išreikškite dėkingumą artimiems žmonėms. Įprasminimas ir dėkingumas padeda priimti neišvengiamus gyvenimo pokyčius ir siekti vidinio augimo.

- **IŠBANDYKITE IŠMANIĄSIAS PAGALBOS SAU PROGRAMĖLES.** Pavyzdžiui, nemokamose lietuviškose programėlėse „Ramu", „Atsipūsk", „Antistresiniai pratimai", „Pagalba sau", „Pauzė" galite rasti daugiau įvairių praktinių pagalbos sau pratimų.

## VENKITE

Siekiant palaikyti psichologinę pusiausvyrą, verta atkreipti dėmesį į vengtinus aspektus. Žemiau įvardyti elgesio modeliai nepadeda mums pasijusti geriau, o kartais ir blogina psichologinę savijautą.

- **VENKITE PERTEKLINĖS INFORMACIJOS.** Skaitykite tik patikimus informacijos šaltinius (pavyzdžiui, *https://sam.lrv.lt/*; *https://www.who.int/)*, susijusius su COVID-19 infekcijos prevencija ir valdymu. Informacija apie COVID-19 naudokitės atsakingai – naujausią informaciją tikrinkite ne daugiau kaip vieną-du kartus per dieną. Perteklinė ir nepagrįsta informacija gali padidinti nerimą. Rinkitės faktais, o ne emocijomis grįstą informaciją. Venkite pernelyg kreipti dėmesį į antraštes. Neskubėkite tikrinti naujienų vos atsibudus, ribokite laiką, praleidžiamą ieškant su jūsų profesijos sritimis susijusių naujienų. Leiskite sau pailsėti nuo informacijos srauto. Ieškokite įkvepiančių istorijų, kuriose jaučiamas pozityvumas, akcentuojama bendradarbiavimo reikšmė COVID-19 pandemijos metu.

- **NEUŽSIKRĖSKITE KITŲ ĮTAMPA.** Reaguodami empatiškai, mes geriau suprantame ir palaikome kitus. Tai yra geras būdas įveikti stresą. Tačiau kartais kyla grėsmė susitapatinti su tuo, ką jaučia kiti – taip pradedame kenkti sau ir nebegalime padėti kitiems. Mes galime stengtis suprasti, ką jaučia kiti, bet turime nepamiršti, kad tai yra ne mūsų, o kitų žmonių jausmai. Empatiškai reaguojant pravartu atsitraukti ir pažvelgti į save ir situaciją iš šalies.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

- **VENKITE NUOLATINIO MĄSTYMO APIE PANDEMIJĄ.** Periodiškai sudarykite sąlygas sau bent trumpam atitrūkti, užsimiršti ir pasvajoti, nukreipkite dėmesį į kitus jums svarbius ir malonius dalykus.

- **VENKITE KATASTROFIZAVIMO IR KONFLIKTŲ ESKALAVIMO.** Įtemptose, „karštose" situacijose venkite daryti pernelyg plačius apibendrinimus. Priminkite sau, kad pyktis ir neigiamos aplinkinių emocijos yra laikinos reakcijos į situaciją.

- **VENKITE APKALBŲ, KALTINIMŲ IR ŽODINĖS AGRESIJOS.** Apkalbos nepadeda spręsti santykių problemų, o kuria papildomas problemas. Kritiką ir pastabas rekomenduojama išsakyti asmeniškai, o pagirti – viešai.

- **NEKAUPKITE APSUNKINANČIŲ JAUSMŲ, NELAIKYKITE SAVYJE NUOSKAUDŲ IR NEIŠSAKYTŲ ŽODŽIŲ.** Bėgant nuo nemalonių jausmų ar juos slopinant, problemos nedingsta. Kyla rizika „sprogti" ne laiku ir ne vietoje. Prisiminkite, kad visi jausmai yra normalūs ir reikalingi – jie siunčia žinutę apie mūsų poreikius. Saugioje aplinkoje dalinkitės jausmais su kitais žmonėmis arba išreikškite juos per kūrybą, rašymą ir panašią veiklą.

- **VENKITE PSICHOTROPINIŲ MEDŽIAGŲ VARTOJIMO IR KITŲ ŽALINGŲ ĮPROČIŲ.** Pavojinga alkoholį vartoti kaip stresą mažinančią priemonę ar vaistą susinervinus, susipykus, pavargus, kai nepasisekė, kai norisi užsimiršti ir panašiai. Įprotis nusiraminti tokiu būdu vis stiprės ir ilgainiui taps norma bei poreikiu. Vietoje to, rinkitės sveikesnes streso įveikas, turinčias ilgalaikį teigiamą poveikį mūsų kūnui, mąstymui ir jausmams.

## KREIPKITĖS PROFESIONALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS

- Jeigu norite pasikalbėti apie savo savijautą ar jaučiate, kad gali būti vertinga pagalba iš šalies, visuomet galite kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos savo darbo vietoje ar kitur.

- Nemokamos psichologinės pagalbos galimybės: telefonu – 1809 (Emocinės pagalbos linija), internetu (pavyzdžiui, *www.pagalbasau.lt* arba *www.medo.lt* psichologinės pagalbos platformos ir iniciatyvos internete), visuomenės sveikatos biuruose, psichikos sveikatos centruose.

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

# Pagalba sau COVID-19 pandemijos ir kitų ekstremaliųjų situacijų metu: rekomendacijos sveikatos priežiūros darbuotojams ir farmacijos specialistams

**Šie pasiūlymai skirti sveikatos priežiūros ir farmacijos specialistams, kuriems COVID-19 pandemijos metu tenka dirbti padidinto intensyvumo ir rizikos sveikatai sąlygomis. Siekiant padėti kitiems, svarbu nepamiršti ir savęs. Palaikyti psichologinę pusiausvyrą padeda atsakingas požiūris ir dėmesys savo savijautai ir sveikatai.**

## 1 ATPAŽINKITE PRASTĖJANČIOS PSICHOLOGINĖS SAVIJAUTOS POŽYMIUS:

**Jei pasireiškia keli ar daugiau iš išvardytų požymių, rekomenduojama kreiptis į psichikos sveikatos specialistą.**

## 2 TAIKYKITE GREITOSIOS PAGALBOS SAU BŪDUS:

- Atlikite kelis raumenų atpalaidavimo pratimus
- Giliai, ramiai pakvėpuokite
- Apsibrėžkite savo ribas ir jų laikykitės
- Stabtelkite: perkelkite dėmesį nuo vidaus į išorę
- Pagirkite save ir padėkokite sau
- Atpažinkite ir įvardykite savo jausmus bei poreikius

## 3 REGULIARIAI PRAKTIKUOKITE ILGALAIKIUS SAVĘS STIPRINIMO BŪDUS:

- Sulėtinkite tempą ir sumažinkite reikalavimus sau
- Planuokite ne tik darbą, bet ir poilsį
- Judėkite ir būkite gryname ore
- Puoselėkite tarpasmeninius santykius, juokaukite
- Mokykitės sunkumuose įžvelgti prasmę
- Išbandykite išmaniąsias pagalbos sau programėles, pavyzdžiui, „Ramu", „Atsipūsk", „Antistresiniai pratimai", „Pagalba sau", „Pauze"

## 4 VENKITE:

- „Katastrofizavimo"
- Perteklinės informacijos
- Nuolatinio galvojimo apie pandemiją
- Apkalbų, kaltinimų ir žodinės agresijos
- Alkoholio vartojimo ir kitų žalingų įpročių
- Perimti kitų įtampą ir kaupti nuoskaudas

## 5 KREIPKITĖS PROFESIONALIOS PSICHOLOGINĖS PAGALBOS

**Jeigu norite pasikalbėti apie savo savijautą ar jaučiate, kad gali būti vertinga pagalba iš šalies, visuomet galite kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos savo darbo vietoje ar kitur.**

**Nemokamos psichologinės pagalbos galimybės: telefonu – 1809 (Emocinės pagalbos linija), internetu (pavyzdžiui, www.pagalbasau.lt arba www.medo.lt psichologinės pagalbos platformos ir iniciatyvos internete), visuomenės sveikatos biuruose, psichikos sveikatos centruose.**

*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė.*

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETAS

LIETUVOS SVEIKATOS MOKSLŲ UNIVERSITETO LIGONINĖ KAUNO KLINIKOS

Lietuvos mokslo taryba

## NAUDOTA LITERATŪRA


1. Cai, H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. Medical science monitor: international medical journal of experimental and clinical research, 26, e924171-1.
2. Covello, V. & Sandman, P. M. (2001). Risk communication: evolution and revolution. Solutions to an Environment in Peril, 164–178.
3. Crisis and emergency risk communication (2014). Centers for Disease Control and Prevention. Prieiga per internetą: https://emergency.cdc.gov/cerc/ppt/cerc_2014edition_Copy.pdf
4. Farazmand, A. (2009). Hurricane Katrina, the crisis of leadership, and chaos management: Time for trying the 'surprise management theory in action'. Public Organization Review: A Global Journal, 9(4), 399-412. DOI: 10.1007/s11115-009-0099-2.
5. Heath, R. L., & O'Hair, H. D. (Eds.). (2020). Handbook of risk and crisis communication. Routledge.
6. HR Guide to Supporting Leaders and Staff During COVID-19 (2020). Vanderbilt University. Prieiga per internetą: https://hr.vanderbilt.edu/images/pdfs/VUHR_GLC_FINAL.pdf
7. Lu, W., Wang, H., Lin, Y., & Li, L. (2020). Psychological status of medical workforce during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. Psychiatry research, 112936.
8. Miglinė, V. (2019). Veiksmingas psichologinės pagalbos valdymas ekstremaliųjų situacijų atveju (daktaro disertacija, Mykolo Romerio universitetas).
9. Quarantelli, E. L. (1986). Disaster crisis management. Disaster Research Center.
10. Substance Abuse and Mental Health Services Admin (SAMHSA), US Dept of Health and Human Services, United States of Americ, Widmeyer Communications, & United States of America. (2002). Communicating in a Crises: Risk Communication Guidelines for Public Officials. Prieiga per internetą: https://store.samhsa.gov/product/communicating-crisis-risk-communication-guidelines-public-officials/pep19-01-01-005
11. The Inter-Agency Standing Committee (IASC) (2007). Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Prieiga per internetą: https://www.who.int/mental_health/emergencies/IASC_guidelines.pdf.
12. World Health Organization (WHO) (2011). Psychological first aid: Guide for field workers.
13. Žemaitienė, N. ir Argustaitė, G. (2014). Savižudybių, katastrofų, kitų ekstremalių situacijų valdymas ir būtinosios psichologinės pagalbos organizavimas. Prieiga per internetą: http://www.esparama.lt/documents/10157/490675/2014_Savižudybių%2C_katastrofų_ir_kitų_situacijų_vald.pdf/dbd25987-d19d-4ddd-83de-fce3ac55df56



*Rekomendacijos parengtos vadovaujantis atlikto tyrimo „Su COVID-19 pandemija susiję sveikatos priežiūros darbuotojų ir farmacijos specialistų darbo iššūkiai, psichologinė savijauta ir pagalbos poreikiai", finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos (LMTLT), sutarties Nr. S-COV-20-22. Tyrimą atliko LSMU mokslininkų grupė: prof. dr. Nida Žemaitienė, prof. dr. Loreta Kubilienė, prof. dr. Kąstytis Šmigelskas, doc. dr. Aušra Griciūtė, dr. Vilma Miglinė, Milda Kukulskienė, Irina Banienė, Laura Digrytė-Šertvytienė, Gabrielė Urbonaitė.*