

## توصیه هایی در خصوص کادر درمانی

افرادی که در مراکز درمانی ارائه خدمت میکنند به دلیل خطر ابتلای خود و انتقال ویروس به خانواده ها، و مشکلات مربوط به واکنش های روانی، هیجانی، خشم بیماران گاه دچار استرس می شوند. جهت کاهش استرس و مقابله متناسب با این شرایط، رعایت موارد زیر توصیه می شود:

- کسب اطلاعات کافی در خصوص بیماری و راه کارهای محافظت فردی از منابع معتبر و رعایت اقدامات حفاظتی

- در برقراری ارتباط با بیماران اطلاعات لازم در خصوص شرایط آنها، مراقبت های ضروری برای هر یک و درمان های توصیه شده توضیح دهید. توضیح شما باید در سطح درک بیمار باشد

- در صورت لزوم اطلاع رسانی در خصوص ضرورت بستری یا قرنطینه بیمار یا خبر فوت بیمار به خانواده ممکن است با واکنش های هیجانی از طرف بیمار یا خانواده مواجه شوید. این واکنش ها می تواند شامل سکوت تا گریه و خشم، اضطراب، پرخاشگری باشد. برای کاهش این واکنش ها توصیه میشود به حالت های هیجانی فرد توجه کنید و هیجانات را شناسایی کنید، مدت کوتاهی اجازه دهید هیجانش را بروز دهد، با استفاده از جملات همدلانه سعی کنید او را آرام کنید.

- در موارد فوت بیمار و لزوم ارائه خبر فوت به همراهان:

- پیشاپیش همراهان را آگاه کنید که قرار است به آنها اخبار بدی را بدهید این مسئله شوک بعدی را کاهش می دهد.
- مثلاً متأسفانه من مجبورم اخبار نه چندان خوبی را به شما بدهم. متأسفم که مجبورم این اخبار را به شما بدهم.
- اطلاعات را جزء به جزء ارائه دهید و بعد از اطمینان از این که مرحله اول را فهمیده است به مرحله بعدی بروید
- در مورد تلاش هایی که برای نجات قربانی انجام شده توضیح دهید
- بعد از دادن خبر کمی صبر کنید ( ۱۰ الی ۲۰ ثانیه ) به فرد فرصت دهید که اطلاعات دریافت شده را درک کند و با آن کنار آید.
- با آنها همدلی کنید

- در مقابله با رفتار های پرخاشگرانه مقابله به مثل نکنید (دادنزنید، از رفتارهای تهاجمی پرهیز کنید)

- از در دسترس بودن نیروی کمکی جهت مهار بیمار مطمئن باشید

- در طول مدت درمان، به همراهان بیمار در مورد وضعیت سلامت او و تلاش هایی که برای درمان او انجام می شود توضیح دهید

- برای کاهش فشار های ناشی از محیط کار، از روش های ریلکسیشن و تکنیک های تنفسی استفاده کنید

- انجام فعالیت های تفریحی و لذتبخش، نیایش و برقراری ارتباط با خدا را در برنامه های زندگی خود بگذارید

- فعالیت بدنی و تغذیه مناسب و استراحت کافی داشته باشید

- از ارائه خدمت در شیفت های طولانی مدت پرهیز کنید

- با دوستان و اطرافیان خود صحبت کنید. صحبت در مورد نگرانیها به بهتر شدن حال شما کمک میکند ولی صحبت

های خود را به اخبار کرونا ویروس محدود نکنید.

-در مورد نگرانیها و احساساتتان حرف بزنید و از بیان آنها خجالت نکشید. اجازه بروز احساساتی مانند گریه و خشم را به خود و دیگران بدهید.

-با خانواده و عزیزان خود در ارتباط باشید و از ارائه اخبار ناگوار به آنها پرهیز کنید

-مراقب فرسودگی شغلی خود باشید، فرسودگی شغلی حالتی از خستگی جسمی، هیجانی و ذهنی که به دلیل فشار مداوم و مکرر ناشی از برخورد فشرده و دراز مدت با عوامل انسانی یا فیزیکی بوجود می آید. نشانه ها و علائم فرسودگی شغلی، معمولاً به صورت احساس درماندگی، ناامیدی، سرخوردگی، کاهش توانایی برای انجام دادن وظایف شغلی، محدود شدن فعالیت های اجتماعی، و افزایش مشکلات با مسئولان، رؤسا و همکاران و خانواده و پیدا کردن دیدگاه منفی نسبت به خود و دیگران بروز داده می شوند

**در صورت وجود علائم فرسودگی شغلی و علائمی از قبیل خلق گرفته، بی حوصلگی، کاهش انرژی، اضطراب، اختلال**

**خواب، اختلال اشتها و اختلال عملکرد با روانپزشک مشورت کنید**