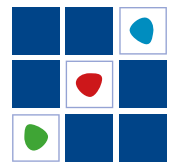




MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



HZJZ



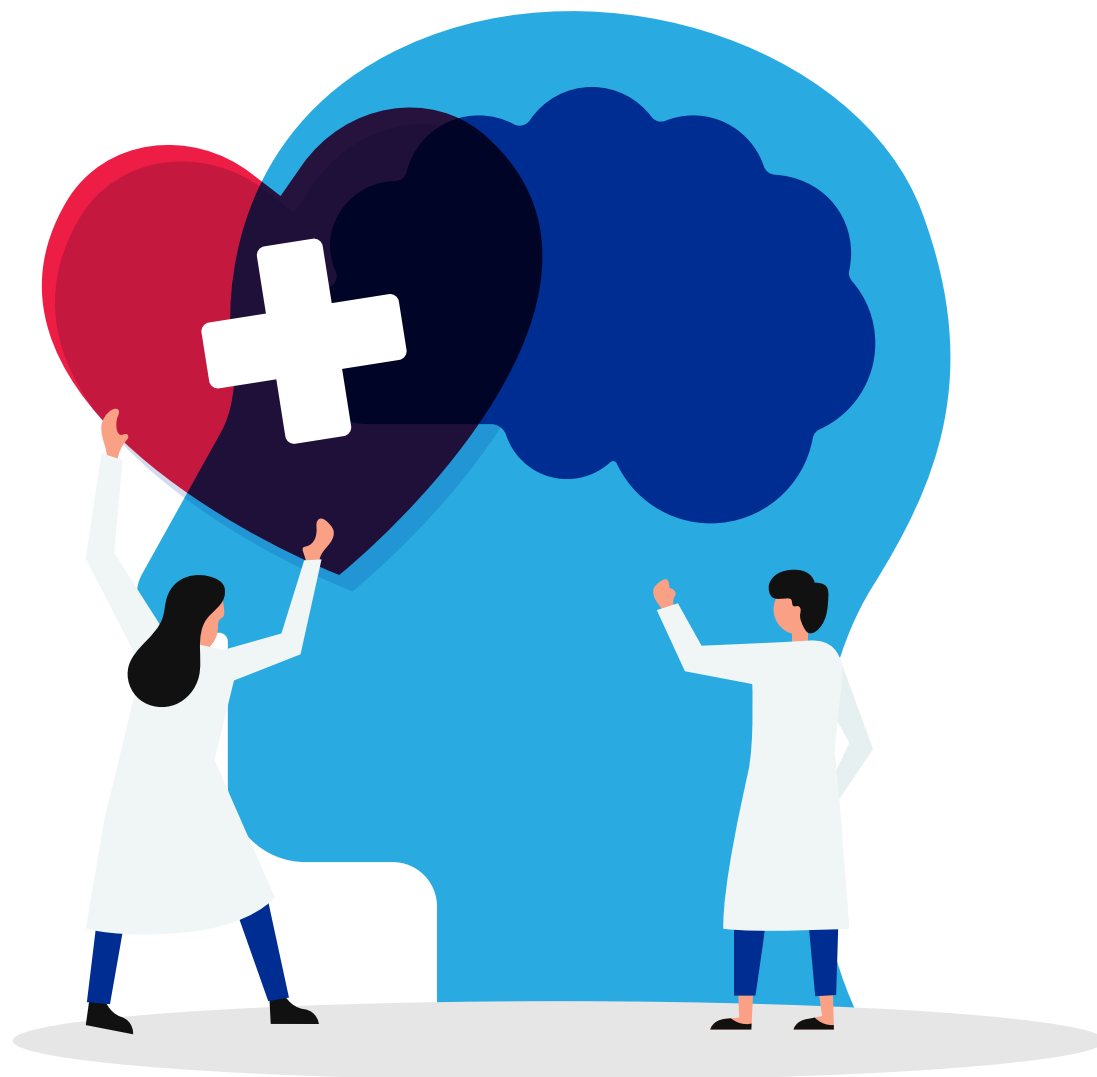
NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Savjeti za očuvanje mentalnog zdravlja osoba zaposlenih u pomagačkim zanimanjima

Kako si možete pomoći?





Epidemija bolesti COVID – 19 unijela je brojne promjene u rutini, uvjetima i načinu rada, zahtjevima na poslu s korisnicima, ali i kolegama.

Obzirom na visoku razinu stresa koja traje već mjesecima, osobe u pomagačkim zanimanjima imaju povećane zahtjeve, aktivirane su i usmjerene na brigu i sigurnost korisnika i obitelji. U cilju održavanja kvalitete pruženih usluga i očuvanja mentalnog zdravlja pomagača, uputno je prihvatiti novi način življenja i rada te prilagoditi se na stresne situacije.

Prije svega je važno prisjetiti se, kako je ovo dugotrajno, stresno, zatjevno, ali prolazno razdoblje. Usmjeravanjem pažnje i aktivnosti na brigu o vlastitom mentalnom zdravlju, ujedno brinemo ne samo o sebi, već i o svojim korisnicima i članovima njihovih obitelji.

Osmislite i održavajte rutinu

Rutina nam pruža osjećaj smisla, sigurnosti, kontrole nad situacijom te čuva mentalnu stabilnost. Redovito i dovoljno jedite i spavajte, odredite vrijeme u danu za obroke, razdoblje spavanja i odmora, vrijeme za bližnje, kućanske poslove, umjerenog gledanje i čitanje vijesti i sl.



Utvrđite događaje koji Vam izazivaju stres

Koji čimbenici pridonose tome da ste preopterećeni? Koje su zahtjevne životne okolnosti u kojima trebate funkcionirati?

Što biste voljeli promijeniti? Ako imate osobu ili kolegu s kojom Vam je ugodno o tome razgovarati, raspravljajte s njima o mogućnostima i načinima olakšavanja situacije.



Započnite prikupljati ideje o načinima samopomoći

Ovo možete činiti sami kod kuće, ali i s kolegama u radnom okruženju. Prikupite ideje sami ili od kolega o samopomoći (npr. tehnike relaksacije, autogeni trening, kartice samopomoći (s pomažućim rečenicama), vizualizacija (zamišljanje ugodnih slika), fizička aktivnost). Ako to činite u radnom okruženju, možete organizirati malo natjecanje u kojem se dobiva određena nagrada za najbolju ideju samopomoći. Ako sami pronalazite ideje za samopomoć, možete odrediti nagradu za iskušavanje svake ideje.

Možete odrediti „5 minuta za brigu o sebi“, bilo kod kuće ili na poslovnom sastanku. Kada napravite popis ideja, odaberite tri načina samopomoći koji su se pokazali za Vas najkorisnijima i obvezite se da ćete ih uključiti u svoju svakodnevnicu tijekom sljedećih mjesec dana.

Svakog dana odvojite kratko vrijeme za sebe

Možete li smisliti jednostavne načine za mini pauze tijekom radnog dana? To bi jednostavno moglo biti da ponesete svoju najdražu šalicu za kavu na posao, tijekom ručka se izdvojite i prošetajte ili slušajte svoju omiljenu glazbu.

Budite fizički aktivni

Preporučena dnevna tjelesna aktivnost je 30 minuta. Šetajte, istegnite se, plešite, pronađite online treninge koji Vam odgovaraju. Fizička aktivnost treba biti umjerena, s realno postavljenim ciljevima. Njome potičemo pokretnost i samopouzdanje, a smanjujemo razinu stresa, ali i tjeskobe i depresije.

Potražite pomoć od drugih - i kod kuće i na poslu

Ne očekujte da Vam drugi čitaju misli, već razgovarajte kod kuće i na poslu o pretekama i problemima s kojima se susrećete, kako biste pokušali pronaći i dogovoriti nove načine funkcioniranja u cilju uvođenja potrebnih promjena.

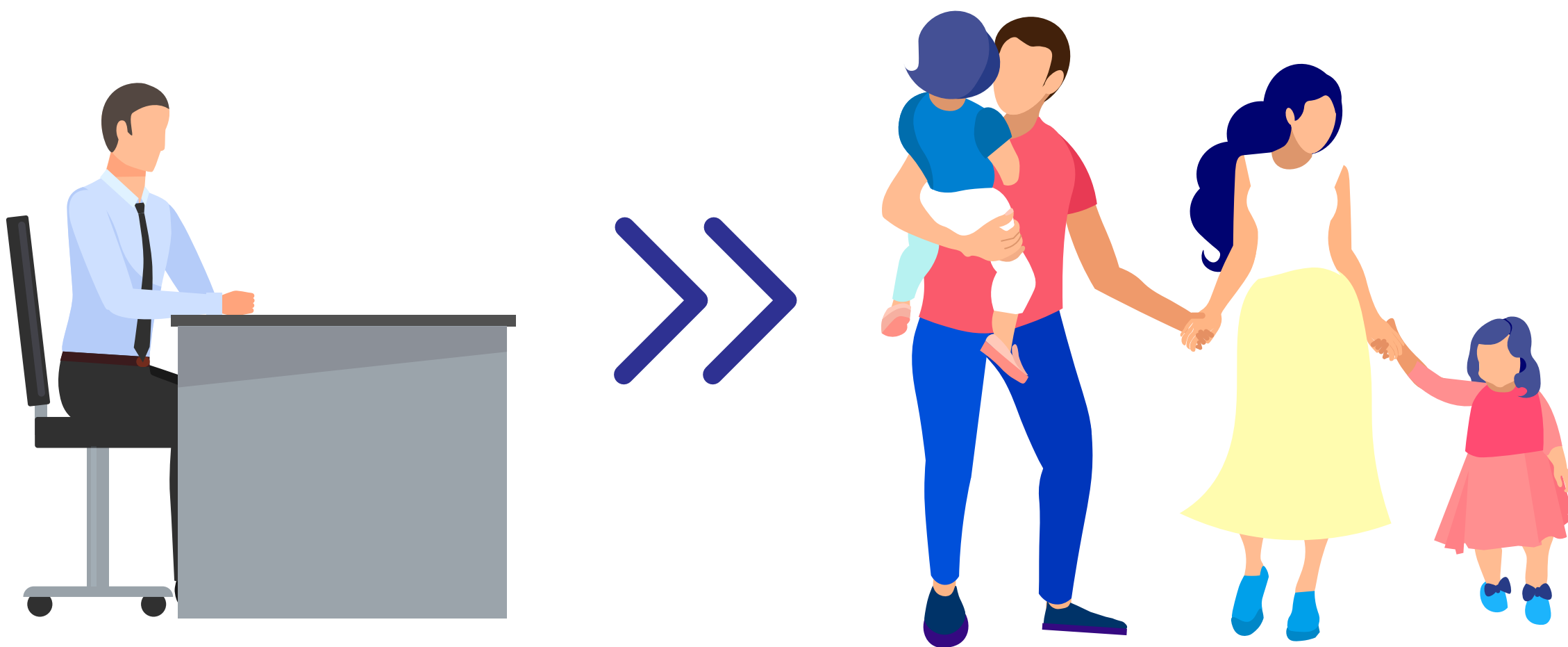


Naučite češće reći „NE“ (ili „DA“)

Jeste li svima na usluzi na poslu i kod kuće? Odbijete li ikada određeni zadatak na poslu, primjerice zbog preopterećenosti? Radite li i izvan radnog vremena? Imate li dojam da uspješno postavljate granice? Možete li se sjetiti nečega čemu biste htjeli reći NE? S druge strane, kada sagorimo zbog previše ulaganja u različite uloge, osjećamo se iscrpljeno, ogorčeno i nezadovoljno. Tada je moguće da na svaki zahtjev kažemo „NE“. Ako ste prestali pristajati na pozive za druženja s prijateljima, iskušavati nove stvari i slično, promislite što možete promijeniti na tom planu.

Obavite „prijelaz“ s profesionalne na privatnu ulogu

Kada smo na poslu, obavljamo mnoge zadatke u kojima trebamo biti brzi i efikasni, komuniciramo s velikim brojem ljudi o brojnim, često intimnim i teškim temama. Ako dosad niste, predlažemo Vam da odvojite kratko vrijeme (10-20 minuta) za prijelaz u kućnu atmosferu, drugačiju ulogu i način komunikacije. To možete učiniti kratkom šetnjom parkom, tuširanjem, meditacijom ili nekom drugom aktivnosti koja Vas opušta.



Napravite „filter“ za teške teme i traume

Ako radite s korisnicima koji su proživjeli traumatske događaje ili doznajete mnogo o traumama drugih, promislite koliko vremena u danu ste izloženi uznemirujućim pričama i slikama. Moguće je da ste takvim temama izloženi i izvan redovnog radnog vremena. Obzirom da uznemirujuće informacije o traumama možemo, čak i nesvjesno, upijati tijekom dana putem televizijskih vijesti, novina, radija i dr., korisno je promisliti o tome što možemo učiniti kako bismo se u određenoj mjeri očuvali i distancirali od teških tema. Primjerice, možemo pokušati kod kuće što manje misliti o temama koje smo čuli na poslu, gledati vijesti jednom do dva puta dnevno.

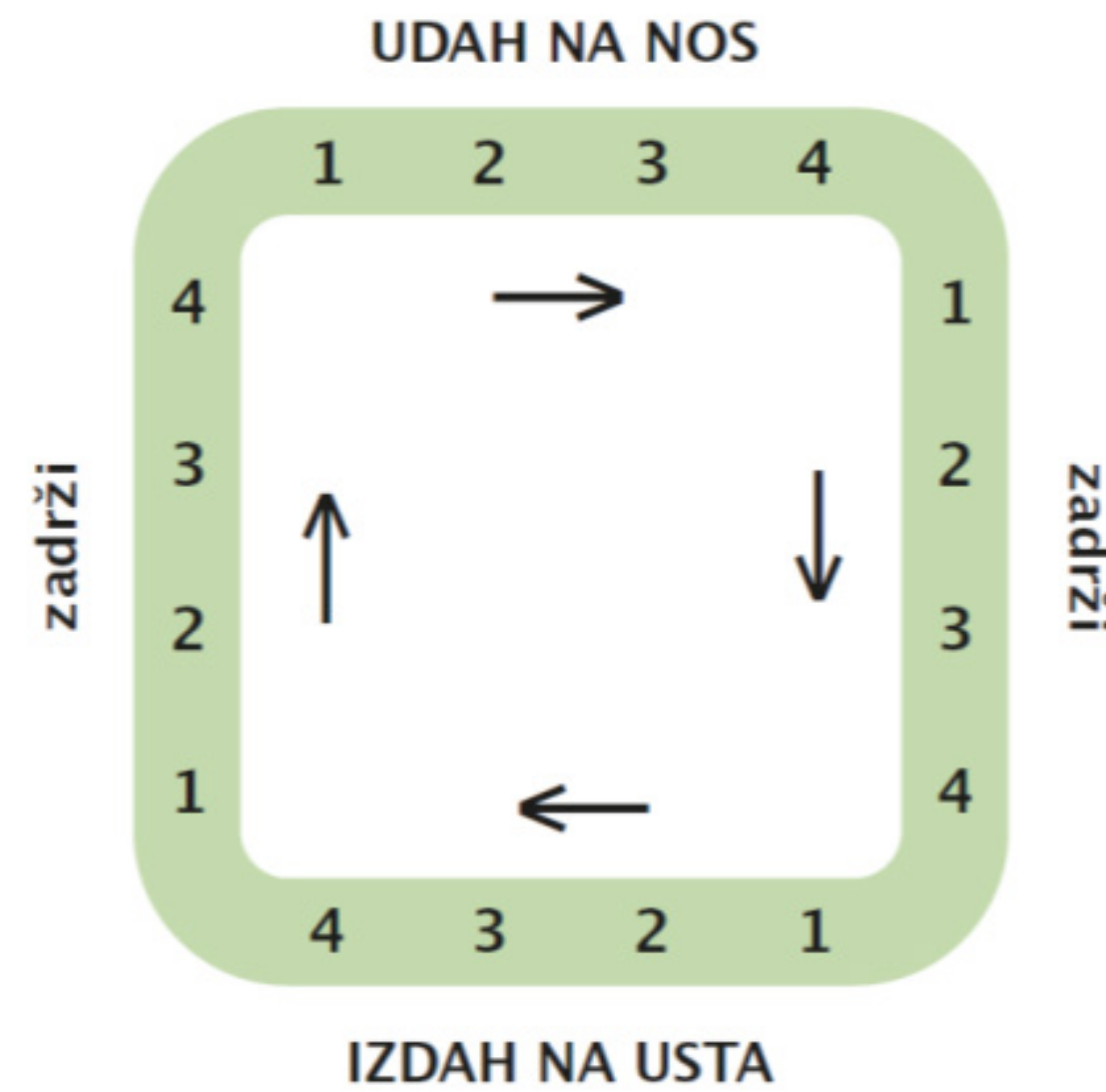
Umirite tijelo vježbama disanja

Vježba pravilnog disanja je jednostavna i ne zahtjeva mnogo pripreme ni vremena. Potiče funkciju naših pluća, opskrbljuje mozak optimalnom količinom kisika i ugljičnog dioksida te dokazano pomaže u opuštanju našeg tijela i mišića. Utvrđeno je kako je vrlo korisna za umirenje u stresnim situacijama, osobama koje doživljavaju pojačanu razinu anksioznosti ili panične napadaje.

Upute: Pri vježbama disanja je važno da dišemo usporeno i pomicanjem trbušne stjenke. Udišemo na nos, a izdišemo na usta.

1. Udahnite polako, bez napora (trbuh će se blago zaobliti) – kod udaha polako u sebi brojite jedan, dva, tri, četiri
2. Zadržite dah (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri)
3. Izdahnite polako, možete na usta (u sebi polako brojite: jedan, dva, tri, četiri) – trbuh se uvlači prema kralježnici
4. Nakon izdaha, ponovno zadržite dah (u sebi polako možete brojiti jedan, dva ili od jedan do četiri).

Nakon toga ponavljajte postupak tijekom 5 minuta nekoliko puta dnevno i u situacijama povišene anksioznosti.



Educirajte se o suosjećanju, empatiji i posrednoj traumi

Pomagači mogu doživljavati osjećaje nezadovoljstva, neugodnih emocija te simptome sagorijevanja kao posljedice empatije i preopterećenosti teškim temama pacijenata ili korisnika. Edukacijom o ovoj temi, ranim znakovima i simptomima sagorijevanja, možete doznati više informacija i pravodobno reagirati kako biste sačuvali svoje mentalno zdravlje.

U mnogim radnim sredinama zaposlenici nemaju organiziranu podršku. Stoga je korisno imati na umu da takvu grupnu podršku možemo organizirati i sami (npr. na sastancima, putem interneta ili e-maila). Primjerice, možemo organizirati sastajanje jednom mjesečno s nekoliko kolega kako bismo razgovarali i pružili si međusobnu podršku.



Uključite se u stručne radionice i edukacije

Utvrđeno je kako je redovito stručno osposobljavanje jedan od najboljih načina za brigu o mentalnom zdravlju i zadovoljstvu zaposlenika u pomagačkim zanimanjima. Neke koristi od uključivanja u takve programe su: povezivanje s kolegama, uzimanje slobodnog vremena od rada te unaprjeđenje svog načina rada. Promislite o radionicama ili edukacijama koje Vas zanimaju. Trenutno na internetu možemo pronaći mnogo tečajeva i webinara povezanih s različitim temama.

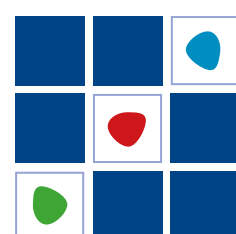
Također, u knjižnicama i e-knjižnicama je dostupna stručna literatura.



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA
SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



HZJZ



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Više informacija potražite na:

koronavirus.hr

mrosp.gov.hr

hzjz.hr

stampar.hr

E-mail: korona@mrms.hr

Preporuke pripremio stručni tim Službe za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ "Dr. A.Štampar"

