

RADY PRE PRACOVNÍKOV V OBDOBÍ KARANTÉNY

Vážení pracovníci v sociálnych službách – zdravotné sestry, opatrovatelia, obslužný personál a manažment,

nakoľko vnímame náročnosť vašej situácie, pripravili sme pre vás stručný súbor odporúčaní, ktoré sa vám snád' v týchto dňoch zídu.

- Viac než kedykoľvek predtým myslite na svoje hranice. Smerujte k pomoci, nie k sebaobetovaniu. Nie je to sebecko, pokiaľ sa dokážete postarať sami o seba, budete o to viac platní tým, ktorí vás potrebujú.
- Ide o zdanlivé drobnosti, ktoré sú súčasťou nášho biologického podporného systému – dovoľte si v priebehu dňa odbehnúť na WC, napiť sa, najesť sa, na pár minút sa izolujte, kdekoľvek je to možné.
- V priebehu dňa sa občas na chvíľu zastavte, trikrát sa pomaly nadýchnite a vydýchnite (zvýši sa tonus parasymptiku) a uvedomte si, čo práve prežívate a kde ste. V duchu pomenujte tri veci, ktoré vidíte okolo seba (súčasť výcviku US armády). Je to spôsob ako sa zakotviť v prítomnosti, vašich objektívnych schopnostiach, a tak predchádzať nevedomenému stresu.
- Pokiaľ je to možné, spolupracujte aspoň s jedným kolegom, ktorý vám „sedí“, s ktorým si môžete rozprávať nekorektné vtipy a udržiavať sa v dobrej nálade.
- Dovoľte si ventilovať vlastné pocity (únava, vlastný strach, frustrácia, pocity krivdy a pod.), v kontakte s ostatnými si lepšie uvedomíte, že na to nie ste sami.
- Oceňte seba aj kolegov okolo, majte so sebou súcitiť a vedome si pripomeňte, že iným pomáhate. Pokiaľ začnete všetko robiť automaticky ako povinnosť, objavia sa pocity bezmocnosti, preťaženosť a zmení sa endokrinná reakcia (obet' = adrenalín, pomoc iným = serotonín, oxytocín, endogénne opiáty).
- Sily vydržia, pokiaľ ich dopĺňate. Ak máte vôbec nejaký voľný čas, oddýchnite si, pozrite si film, športujte. Pokiaľ sa to dá, doprajte si spánok ako významný protektorný faktor zdravia za všetkých okolností.
- Naordinujte si mediálnu diétu, vo voľnom čase sa odpojte od monitorovania situácie na vašom pracovisku, na Slovensku aj vo svete. Podstatné veci vám určite neujdú.

PSYCHOLOGICKÁ INTERVENCIA POMOC PSYCHOLÓGA

V pracovnom čase:

PhDr. Jana Bryjová 052/772 23 85

PhDr. Adriana Wzošová 0903 992 699

Mgr. Alexandra Trošoková 0948 988 337

PhDr. Zdena Koščová – 052/24 40 608

Mgr. Martina Očkajová – 052/ 24 40 612

Pokiaľ by zamestnanci potrebovali akútne pomoc mimo pracovného času, resp. cez víkend:

Podpora/supervízia k dispozícii		
Pondelok	Jana Vyskočil	+421908115425
Utorok	Zuzana Pálenčárová	+421907331401
Streda	Miroslava Zimányiová	+421905595453
Štvrtok	Jana Vyskočil	+421908115425
Piatok	Zuzana Pálenčárová	+421905595453
Sobota	Miroslava Pálenčárová	+421907331401
Nedeľa	Karin Brániková	+421905427968