

Підтримка психологічного благополуччя медичних працівників під час допомоги жертвам надзвичайних ситуацій

Під час надзвичайних подій масштаби смертей і руйнувань і часто великі труднощі медичного реагування вимагають особливої уваги до потреб медичних працівників. Сприяння медичним працівникам та заохочення їх до чинного дбання про себе підтримує їхню здатність догляду та лікування потерпілих від надзвичайної події.

Сприяння медичним працівникам та заохочення їх до чинного дбання про себе підтримує їхню здатність догляду та лікування потерпілих від надзвичайної події.

тяжких травм дітей, що може бути особливо тривожним для всіх учасників.

- **Надання підтримки і медичної допомоги.** Після надзвичайної події багато пацієнтів переживають неспокій і сповнені різноманітних емоцій.

У них може не бути сім'ї чи друзів. Медичні працівники часто беруть на себе додаткові ролі підтримки. Особливо це стосується тих випадків, коли пацієнтом є дитина, яка отримала травму і, можливо, втратила сім'ю або розлучена з нею.

Труднощі та ускладнення у роботі медичних працівників у середовищі після надзвичайної події

■ Зруйновані та соціально нестабільні райони.

Райони, що підпали під вплив надзвичайної події, часто є матеріально та соціально нестабільними. Доступ до зони події для створення клінічних умов може бути ускладненим через порушення критичної інфраструктури, такої як аеропорти, дороги та комунікації. Забезпечення фізичної безпеки та охорони медичних працівників (а також пацієнтів) є першочерговим пріоритетом, але може стати проблемою.

- **Масштаби страждань.** Страждання великої кількості людей, які потребують допомоги, важкі тілесні ушкодження, які лікуються, і майже нестерпні втрати, які зазнали багато жертв надзвичайної події, можуть поставити під сумнів силу духу навіть найдосвідченішого медичного працівника і робітника сил реагування. Надзвичайні події часто спричиняють масові фізичні травми, а поранення, які спостерігаються, можуть бути важчими або, через затримки лікування, складнішими, ніж багато лікарів звикли лікувати. Пошкодження та поранення, такі як травми голови/обличчя або опіки, можуть бути особливо важкими з емоційної точки зору. Надзвичайні події можуть призвести до смертей або

■ Райони, погано забезпечені ресурсами.

Після надзвичайної події клінічні умови часто є неякісними, і медичні працівники вимушені адаптуватися до роботи в умовах недостатніх ресурсів. Через обмежені ресурси можуть бути неможливими діагностичні тести (наприклад, лабораторні аналізи або рентгенографічні дослідження) та втручання (наприклад, ліки або хірургічні втручання), які клінічно показані. Жертви надзвичайної події можуть вмирати від захворювань, які на думку клініцистів можуть бути успішно вилікованими. Деякі втручання можуть мати місце, але в неоптимальних умовах. Наприклад, може знадобитися проведення ампутацій, що рятують життя, навіть без належної анестезії. Медичним працівникам важко завдавати болю пацієнтам (особливо дітям), навіть якщо це необхідно.

- **Незнайомі й несподівані умови.** Робота в умовах надзвичайної події часто означає відрядження до незнайомої місцевості, як правило, далеко від родини та іншої соціальної підтримки. Житло може бути елементарним, а харчування та вода можуть бути дещо мізерними.

Див. далі

■ **Психологічний стрес медичних працівників в умовах надзвичайної події.** Хоча медичні працівники вважають досвід надання допомоги в середовищі після надзвичайної події приємним, багато хто з них також відчуває сильні емоції та думки про втрату та занепокоєння як частину своєї роботи. Деякі поширені реакції включають:

- » фізичне та емоційне виснаження;
- » ототожнювання з жертвами («Це могла бути моя дитина, мій чоловік...»);
- » почуття горя, скорботи, безнадійності, безпорадності, смутку і невпевненості в собі;
- » труднощі зі сном;
- » почуття вини за те, що вони не можуть зробити більше, або мають ресурси вдома, яких не мають їхні пацієнти;
- » розчарування та гнів на систему надання медичної допомоги.

Стратегії пом'якшення психологічного стресу медичних працівників

- **Спілкуйтеся.** Спілкуйтеся з колегами чітко та оптимістично. Конструктивно визначайте помилки чи недоліки та виправляйте їх. Робіть один одному компліменти — компліменти можуть бути потужними мотиваторами та модераторами стресу. Діліться своїми розчаруваннями та своїми рішеннями. Вирішення проблем – це професійна навичка, яка часто дає відчуття виконаного завдання навіть для невеликих проблем.
- **Слідкуйте за задоволенням своїх основних життєвих потреб.** Обов'язково регулярно їжте, пийте і спить. Виникнення біологічної депривації ставить вас під загрозу, а також може поставити під загрозу вашу здатність піклуватися про пацієнтів.
- **Робіть перерви.** Дайте собі відпочинок від догляду за пацієнтами. Дозвольте собі зробити

щось, не пов'язане з травматичною подією, що вас втішає, розважає або розслаблює. Це може бути прогулянка, прослуховування музики, читання книги або розмова з другом. Деякі люди можуть відчувати провину, якщо вони не працюють повний робочий день або знаходять час, щоб розважитися, коли так багато інших страждає. Визнайте, що належний відпочинок веде до належного догляду за пацієнтами після такої перерви. Пам'ятайте, що вдома на вас чекають рідні та друзі.

- **Підтримуйте контакти.** Розмовляйте зі своїми колегами та підтримуйте один одного. Надзвичайні ситуації можуть змусити людей залишатися на самоті через страх і тривогу. Розкажіть свою історію та послухайте інших.
- **Звертайтеся до інших.** По можливості зв'яжіться зі своїми близькими. Вони є якорем підтримки за межами зони надзвичайної ситуації. Постійний зв'язок з ними може допомогти їм краще підтримати вас після повернення додому.
- **Зрозумійте відмінності.** Деяким людям потрібно поговорити, а іншим побути на самоті. Слід визнавати і поважати ці відмінності в собі, у своїх пацієнтів і своїх колег.
- **Будьте в курсі подій.** Беріть участь у зустрічах, щоб бути в курсі ситуації, планів та подій.
- **Контролюйте себе.** Стежте за собою протягом певного часу на наявність будь-яких симптомів депресії або стресового розладу: тривалого смутку, труднощів зі сном, нав'язливих спогадів, безнадійності. У разі потреби зверніться за професійною допомогою.
- **Шануйте свою службу.** Нагадуйте собі, що, незважаючи на перешкоди чи розчарування, ви виконуєте благородне покликання – піклуєтеся про тих, хто найбільше цього потребує. Визнайте внесок своїх колег – офіційно або неформально – подякою за їхню службу.



Центр досліджень посттравматичного стресу
Відділення психіатрії
Військово-медичний університет
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799
www.CSTSONline.org