

## Dbłość o zdrowie psychiczne osób udzielającym pomocy ofiaram katastrofy

Rozmiar śmierci i zniszczenia w katastrofach i często trudny charakter pomocy medycznej wymaga zwrócenia szczególnej uwagi na potrzeby pracowników ochrony zdrowia. Wspieranie osób udzielających pomocy i zachęcanie ich do dbania o siebie podtrzymuje ich zdolność do służenia ofiarom katastrofy.

Wspieranie osób udzielających  
pomocy i zachęcanie ich do dbania o siebie  
podtrzymuje ich zdolność  
do służenia ofiarom katastrofy.

Niektórzy z nich nie mają rodziny ani przyjaciół. Pracownicy ochrony zdrowia często podejmują się takich ról dodatkowego wsparcia. Zdarza się to szczególnie często, kiedy pacjent jest dzieckiem, które odniosło urazy, straciło rodzinę lub zostało od niego oddzielone.

### Trudności, przed którymi stoją pracownicy ochrony zdrowia po katastrofie.

- **Obszary zniszczone i niestabilne społecznie.** Obszary katastrofy są często niestabilne fizycznie i społecznie. Dostęp do obszaru katastrofy w celu zorganizowania kliniki może być trudny z powodu naruszeń kluczowej infrastruktury, takiej jak lotniska, drogi i środki łączności. Zapewnienie fizycznego bezpieczeństwa osób świadczących opiekę (jak i pacjentów) to najważniejszy priorytet, ale może być to trudne.
  - **Rozmiar cierpienia.** Cierpienia ogromnej liczby osób wymagających pomocy, rozległość leczonych urazów fizycznych i niewyobrażalne straty doznane przez wiele ofiar katastrofy mogą być wyzwaniem emocjonalnym nawet dla najbardziej doświadczonych pracowników ochrony zdrowia i ratowników. Katastrofy często prowadzą do masowych urazów fizycznych, a obrażenia mogą być poważniejsze lub też bardziej skomplikowane z powodu zwłoki w leczeniu niż te, z którymi wielu pracowników ochrony zdrowia ma do czynienia na co dzień. Szpecące obrażenia, takie jak urazy głowy/twarzy lub oparzenia, mogą być szczególnie trudne emocjonalnie. Katastrofy mogą prowadzić do śmierci lub poważnych urazów dzieci, co może być szczególnie wstrząsające dla wszystkich.
  - **Zapewnianie wsparcia emocjonalnego w uzupełnieniu opieki medycznej.** Wielu pacjentów po katastrofie jest w dystresie i targają nimi różne odczucia.
- **Obszary niedostatecznie zaopatrzone.** Kliniki po katastrofach często funkcjonują poniżej standardów i pracownicy ochrony zdrowia muszą przystosować się do pracy w takim środowisku. Testy diagnostyczne (np. badania laboratoryjne lub RTG) i interwencje (np. leki i operacje) wskazane klinicznie mogą być niemożliwe w związku z ograniczonymi środkami. Ofiary katastrof mogą umierać na choroby, które lekarze uważają za całkowicie uleczalne. Niektóre interwencje mogą być podejmowane, ale w nieoptymalnych warunkach. Na przykład amputacje ratujące życie mogą być konieczne, nawet jeżeli są wykonywane bez właściwych środków znieczulających. Sprawianie bólu pacjentom (szczególnie dzieciom) może być trudne dla pracowników ochrony zdrowia, nawet jeżeli jest niezbędne.
  - **Nieznane i niespodziewane warunki.** Praca w środowisku katastrofy często oznacza przeprowadzkę do nieznanego miejsca, zwykle z dala od rodziny i sieci kontaktów. Warunki mieszkaniowe mogą być prymitywne, a zaopatrzenie w żywność i wodę niedostateczne.
  - **Stres psychiczny związany ze świadczeniem opieki zdrowotnej w środowisku katastrofy.** Choć pomoc ofiarom katastrof daje pracownikom ochrony zdrowia wielką satysfakcję, wielu przeżywa intensywne odczucia i myśli o stracie i zagrożeniu podczas wykonywania swojej pracy. Typowe reakcje to:
    - » Zmęczenie fizyczne i psychiczne

- » Identyfikowanie się z ofiarami - „ To mogło być moje dziecko, moja żona...”
- » Uczucie żałoby, beznadziei, bezsilności, smutku i zwątpienia w siebie
- » Trudności ze snem
- » Poczucie winy z powodu niezdolności do zrobienia czegoś więcej, albo posiadania środków materialnych w domu, których nie mają pacjenci
- » Frustracja i gniew na system opieki zdrowotnej

### Strategie ograniczenia stresu psychicznego pracowników ochrony zdrowia

- **Komunikacja.** Komunikuj się ze współpracownikami sposobem jasny i optymistyczny. Rozpoznawaj błędy lub niedoskonałości w sposób konstruktywny i koryguj je. Chwalcie siebie wzajemnie - pochwały mogą być wielkimi motywatorami i ograniczać stres. Mów innym o swoich frustracjach i znalezionych rozwiązaniach. Rozwiązywanie problemów to umiejętność profesjonalna, która często daje poczucie osiągnięcia nawet w przypadku niewielkich problemów.
- **Monitoruj podstawowe potrzeby.** Zwracaj uwagę na to, aby regularnie jeść, pić i spać. Pozbawianie się środków niezbędnych do życia naraża cię na ryzyko i może również ograniczyć twoją zdolność do opieki nad pacjentami.
- **Zrób przerwę.** Pozwól sobie na przerwę w opiece nad pacjentami. Pozwól sobie na coś niezwiązanego z wydarzeniem traumatycznym, co przyniesie ci ulgę, radość lub relaks. Może być to zwykły spacer, słuchanie muzyki, przeczytanie książki czy rozmowa z przyjacielem. Niektórzy mogą się czuć winni, jeżeli

nie pracują bez przerwy albo znajdują czas na drobne przyjemności, kiedy tyłu innych ludzi wokół cierpi. Zdaj sobie sprawę, że dobry odpoczynek zapewnia właściwą opiekę pacjentom, kiedy do nich wracasz. Pamiętaj, że w domu czeka na ciebie rodzina i przyjaciele.

- **Nawiążuj kontakt.** Rozmawiaj ze współpracownikami i wspierajcie się wzajemnie. Katastrofy mogą skłaniać ludzi do izolowania się z powodu lęku lub niepokoju. Opowiedz o swoich doświadczeniach i wysłuchaj innych.
- **Wychodź naprzeciw innym.** W miarę możliwości kontaktuj się z najbliższymi. Są oni twoim wsparciem poza obszarem katastrofy. Utrzymywanie kontaktów może pozwolić im zapewniać ci lepsze wsparcie, kiedy wrócisz do domu.
- **Zrozum różnice.** Niektórzy ludzie potrzebują rozmowy, inni muszą być zostawieni samym sobie. Rozpoznawaj i szanuj takie różnice w sobie, swoich pacjentach i współpracownikach.
- **Bądź na bieżąco.** Uczestnicz w zebraniach, aby znać na bieżąco sytuację, plany i zdarzenia.
- **Zastanów się, co odczuwasz.** Monitoruj swój stan pod kątem objawów depresji lub stresu: długie okresy smutku, trudności ze spaniem, obsesje myślowe, poczucie beznadziei. W razie konieczności zwróć się o fachową pomoc.
- **Docen swoją służbę.** Przypominaj sobie, że pomimo trudności i frustracji, realizujesz szlachetne powołanie - zapewniasz opiekę tym, którzy potrzebują jej najbardziej. Docen swoich kolegów - formalnie lub nieformalnie - za ich służbę.