

## Nemzetközi összefogás az egészségügyben dolgozók lelkének megóvásáért

webinar 2020. október 10

Mit tett, mit tesz az orvosok, egészségügyi dolgozók mentális állapotával a Covid? Depresszió, kiégés, posztraumás stressz, stigmatizáció és kirekesztés, amivel nap mint nap meg kell küzdeniük. A Mental Health Europe újabb webináriumán az ő mentális egészségükről szóló és a jóllét támogatásával kapcsolatos ismereteket és gyakorlatokat osztották meg a régió meghatározó szervezetinek előadói, akik saját kutatásokat is végeztek, amelyek alapján egyértelmű: ma már az érintettek 53 százaléka küzd valamilyen komoly lelki problémával.

Az egészségügyi dolgozók az egészségügyi válság idején. Megannyi online találkozót szervezett már eddig is a Mental Health Europe, miután érzékelték hogy az eddig ismeretlen világjárványhelyzet milyen rövid - és várhatóan hosszútávú - sérüléseket okoz a frontvonalban dolgozók lelkében. A legfőbb céljuk most az volt, hogy a mintegy 65 bevont szervezet együttműködésében gyakorlati segítséget adjanak egymásnak és a közösségeknek. Ez ugyanis az egyetlen módja, hogy minél kisebb mentális kárral éljék túl a Covid19 uralta időszakot és ez idő alatt, majd utána is a lehető leghatékonyabban végezhesék munkájukat. Mert ugye egészség nincs lelki egészség nélkül. John F. Ryan, az Európai Bizottság népegészségügyi területének igazgatója, Marcin Rodzinka a MHE delegáltja, Ian Walton, az Alapellátás Európai Fóruma, Ailze Aizsiliece, Lett Orvosegyesület, Isabel Fernandez, Európa EMDR, Philip Gorwood az Európai Pszichiátriai Társaság, Jacques de Haller, az 1,7 millió orvost képviselő Európai Orvosok Állandó Bizottságának vezetője osztotta meg tapasztalatait. Valamennyien ugyanazokról a jelenségekről számoltak be:

- Teljesen váratlan és eddig ismeretlen helyzettel szembesültek, betegek tömegével, ráadásul eszköztelenül
- Felborult, sokkal hosszabb munkaidő
- Félelem a fertőzéstől
- Gyógyító és védőeszközök hiánya
- Stigmatizáció és kirekesztés
- Addig nem tapasztalt mértékű szembesülés a szenvedéssel és a halállal
- Fizikális tünetek
- Életminőség romlása

És milyen alapvető feltételeket és megoldásokat mutattak be a szakemberek?

- Biztosítani kell a védőeszközöket, maszkot, kézfertőtlenítőt, illetve valamennyi olyan lehetőséget megadni, ami biztonságot ad, a dolgozók fertőzéssel szembeni védelmében
- Covid teszt elérhetősége
- Folyamatos E-mail információ a legfrissebb szabályokról, teendőkről, útmutatásokról
- Párbeszéd, megfogalmazni a közös célokat, ami csökkenti a kilátástalanság érzését, így megelőzheti a kiégést
- A tapasztalatok folyamatos megosztása

- Pszichológiai, pszichiátriai támogatás intézményen belül
- Online forró-drót, ha bárkinek, bármikor kérdése van, vagy csak segítségre szorul
- Hozzáférést biztosítani a jóllétet segítő eszközökhöz, akár fizikális állapotot segítő lehetőségekhez
- stressz- és konfliktuskezelő videó tréning