



**Помозите себи, да бисте били у стању да помогнете другима**

## **Подршка за секундарно трауматизоване – здравствене раднике и сараднике, запослене у полицији, војсци, ватрогасце**

Примарна жртва природних катастрофа каква је и пандемија ЦОВИД-19 је становништво које је непосредно изложено овом искуству. Особе којима је посао да брину о другима су посебно изложени свакодневном напору и стресу на шта утичу бројни фактори као што су продужено, често непредвидиво дуго радно време, промена сталног радног места због потреба службе у ванредној ситуацији, забринустост због непосредне изложености могућностима заразе, стигма због посла којим се баве (избегавање од стране других особа због сазнања да неко ради са оболелима од инфекције ЦОВИД-19), недовољно слободног времена за одмор и релаксацију, као и непрестана брига за своју породицу. Сви ови фактори могу довести до „синдрома изгарања (бурн аут)“ код особа које су ових дана „на првој линији фронта“ у борби са инфекцијом ЦОВИД-19.

Стрес представља одговор нашег организма на претњу, односно опасност. Знакови стреса укључују телесне промене, емоционалне реакције, промене у начину размишљања и понашања. Очекиване телесне реакције су: убрзан пулс, повишен крвни притисак, хипергликемија, мучнина, грчеви у стомаку, дијареја и сл. Емоционалне реакције су: страх и анксиозност, туговање, бес и раздражљивост, осећање умртвљености, усамљености, повлачење, губитак интересовања за уобичајене активности, осећање празнине или безнадежности и осећање кривице. Когнитивне (промене у начину размишљања и понашања) непосредне реакције су: поремећаји концентрације, памћења, интрузивна сећања, узнемирујући снови и ноћне море, флешбекови, тешкоће у комуникацији и у доношењу одлука, а бихејвиоралне: злоупотреба психоактивних супстанци, презаштићујући однос према члановима породице, „презаузетост“, изолација од других људи, „кратак фитиљ“ и брзо реаговање, затим проблеми са спавањем, као и избегавање места, активности или људи који подсећају на трауматско искуство.

Бригу о секундарно трауматизованим би било пожељно да спроводи целокупна заједница, али и они сами за себе. Потребно је да им друштвена заједница обезбеди

актуелне смернице о путевима трансмисије корона вируса, да им да јасне смернице о тријажи пацијената, о употреби специфичне заштитне опреме, о индикацијама за карантин или самоизолацију и помогне у доношењу тешких етичких одлука што је у нашој држави све учињено.

Уколико медицински радници, полицајци, и остали запослени у службама које директно помажу оболелима препознају неке од горе наведених симптома стреса код себе саветујемо да предузму проактивну бригу о себи. Следећи кораци могу бити од помоћи да би се психички и телесно осећали боље и могли да наставе да активно и функционално воде бригу о другима:

- ✓ **Задовољите своје основне потребе** за редовним сном и исхраном. Важно је да ослушкujete себе и своје потребе. Када сте у прилици трудите се да одржите ритам спавања, да се храните што је квалитетније могуће, да одржавате физичку кондицију. Ограничите уношење кофеина.
- ✓ **Правите паузе током радног времена.** Не можете бити ефикасни све време. Нисте себични уколико себи дате прилику да се одморите, јер вам је одмор неопходан. Када год сте у могућности радите оно што ће вас релаксирати и забавити. Прошетајте у природи, слушајте омиљену музику, читајте књигу (довољне су кратке форме, приче, приповетке). Неки ће у оваквим ситуацијама осећати "кривицу јер уживају док други пате". Важно је да разумете да предузимајући бригу о себи постајете способнији да помогнете другима.
- ✓ **Повезујте се са колегама.** Одржавајте редовне контакте са својим колегама, лакше је радити у тиму, поделите своја искуства, питајте друге, плачите или се заједно шалите. Не постоји ствар коју можете само ви да урадите нити ситуација коју можете само да ви да разрешите, зато делите са другима. Похвалите друге и трудите се да одржите оптимизам.
- ✓ **Редовно контактирајте са пријатељима и члановима породице,** ако не у директном контакту онда путем телефона или друштвених мрежа.
- ✓ **Поштујте разлике.** Неки људи воле да причају о проблему који их мучи, док други не говоре о томе. Поштујте потребе сваког појединачно.
- ✓ **Фокусирајте се на оно што можете да контролишете,** прихватите да сте само човек који има ограничене могућности. Не будите строги према себи. Не кривите себе.
- ✓ **Прихватите ситуације које не можете да промените.**
- ✓ **Негујте стрпљење, развијајте толеранцију и наду. Живите дан по дан.** Сетите се да су ово привремене мере, да нисте сами и да ће једном све ово бити иза нас. Успорите.

Симптоми у виду напетости, анскиозности, туговања или несанице нормалне су реакције на ненормалне околности, обично су краткотрајне и најчешће се повлаче у потпуности без интервенције стручњака. Уколико упркос свему код себе препознате симптоме депресије или поремећаја прилагођавања: пролонгирано туговање, проблеме са спавањем, осећај безнадежности, мисли о трауматским искуствима које вам се намећу, као и општу дисфункционалност причајте са својим колегама, са својим надређенима или потражите професионалну помоћ уколико је потребно.

Немојте заборавити да упркос свим препрекама и потешкоћама обављате изузетно племенит посао бринући о онима којима је помоћ сада најпотребнија.

*Стручњаци Института за ментално здравље*