

Lehetőségek a munkából származó stressz oldására. Válassza ki azt a 2-4-et, ami a munkafeltételeihez illeszthető (nem szükséges mindet követnie)

- a) A kézmosáshoz kapcsolja az elméje / lelke megtisztítását is. Képzeld el, hogy ahogy a keze tisztul, úgy távoznak a felesleges feszültségek, nehéz érzések is.
- b) A fertőzött betegekkel csak a feltétlen szükséges intervenciókat végezzék el
- c) A betegek közötti időben végezzen (rövid) légzőgyakorlatot, legalább egy sóhajtást, ami az előző beteggel való interakciót lezárja, és felkészíti önt a következőre
- d) Reflektáljon élményeire: keresse meg a “nap (délelőtt / délután) fénypontját”. Bármilyen nehéz is a helyzet van benne jó (egy mosoly, egy köszönet, egy dicséret).
- e) Bízassa kollégáit. Ismerje el, dicsérje meg amit tesznek, még ha egyszerű, akár rutin művelet is az, amiről szó van.
- f) Használja a “kérem” és a “köszönöm” fordulatokat kollégáival
- g) Ha van lehetősége rá: nézzen zöld növényt 20-25 percig. Ha nincs, képzeljen el ilyet, vagy tegyen ki képet vagy tegyen ilyet a telefonja képernyőképeként
- h) Nyújtózzon időről időre: a stressz okozta feszültség rendszerint bizonyos testrészeknél gyűlik fel (vállban, vádliban, állkapocsnál, stb.). Ismételten, aktívan lazítsa el ezt a részt.
- i) Ha valakivel feszült volt, vagy megbántotta kérjen bocsánatot. Nem kell magyarázkodni, érteni fogja.
- j) Hívja elő annyak emlékét, amikor szeretett valakit, vagy önt szerették (ez növeli a Centrális oxitocin szintet az agyban, ami szorongás- fájdalom- és feszültségcsökkentő)
- k) Dolgozzon ki célképzetet: hogy jelenik meg magában az, amikor már túl vagyunk a járványon, és rendeződnek a dolgok. (pl. otthon ülök a kertben és simogatom a kutyát). A nehéz percekben aktívan hívja elő képzetében ezt a képet.
- l) Alkalmazzon ön-szuggesztiót: “Képes vagyok rá, megoldom” “Egészséges és erős vagyok” “Gazdag tartalékaim vannak” “Kitűnően terhelhető vagyok” „Kívül káosz, legbelül béke” – vagy hasonló. Ugyanazt (a legjobbat) ismételgesse lehetőleg 10-15x egymás után (főleg lefekvéskor és ébredéskor hasznos).
- m) Gondoljon azon ezrekre világszerte, akik hasonló feltételek mellett dolgoznak. Legyen büszke magára, nagyon fontos szolgálatot tesz az emberiségnek.

Vezetők: a munkaszervezésben a dolgozók bármikor vehessenek igénybe 5 perc pihenőt, 2x egy félnapban. Emellett tervezetten legyen lehetőségük 20-30 perces pihenőre menni. Hosszú távon kulcsfontosságú, még ha látszólag idővesztés is.

**Lehetőségek a betegekkel való kommunikáció javítására. Válasszon 3-5-öt, nem kell mindegyiket követnie.**

- a. Tartsa meg az elemi fordulatokat: köszönés, búcsúzás stb. (“Jó reggelt”, “Aludjon jól”, “Jó éjszakát” stb.)
- b. A betegekkel (is) használja a “kérem”, “köszönöm” szavakat mennél többször.
- c. Ha durva, türelmetlen, esetleg agresszív volt egy beteggel: kérjen bocsánatot.

- d. Adjon lehetőséget a választásra: mit szeretne előbb, X-et vagy Y-t?
- e. Használja a “mi”-nyelvet”, fogalmazzon T/1-ben. Ahelyett, hogy “Megvizsgálom” mondja “Nézzük, mi van a panaszai mögött”.
- f. A páciensnek mondja el, hogy mi a beavatkozás célja,
- g. Mondja el, mit csinál és miért (*meghallgatom a tüdejét, hogy kövessük van-e / mi a változás*)
- h. Rövid, finom, emberi érintés (pl. finoman vállra tett kéz) az interakció kezdetén és/vagy végén emberibbé teszi a helyzetet. Önnek is jobb lehet.

Összeállította:

Karnatovskaia, Lioudmila V., M.D. Mayo Clinic, USA. és Varga Katalin PhD, ELTE  
Budapest