

MEDICINOS PERSONALO PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

TYRIMAI GRĮSTOS
REKOMENDACIJOS
MEDICINOS PERSONALUI,
kaip įveikti įtampą ir stresą COVID-19
krizės metu

**PARENGĖ VILNIAUS UNIVERSITETO
PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS**

Leiskite sau jausti

Normalu jausti nerimą ir stresą tokiose grėsmingose situacijose kaip pasaulinė COVID-19 pandemija. Priimkite savo patiriamas emocijas ir pamėginkite suprasti, kas jas sukelia. Tai pirmas žingsnis siekiant padidinti asmeninį atsparumą stresui.



Atpažinkite, kurios iš įtampą sukeliančių veiksnių galite kontroliuoti

Mokykitės pasakyti „ne“ nepagrįstai dideliems reikalavimams darbe. Susidėliokite darbo prioritetus ir darbo metu reguliariai darykite pertraukas. Sulėtinkite darbo tempą, jei jaučiate, kad jis jums per didelis. Atsitraukite nuo su COVID-19 susijusios neigiamos informacijos srauto.



Nepraraskite socialinių ryšių

Nenutraukite bendravimo su artimaisiais ir draugais – jų parama gali būti svarbiausias ramstis sunkiu metu. Identifikuokite žmones, iš kurių sulaukiate palaikymo. Kalbėkitės su jais. Stenkitės dalintis savo jausmais ir išgyvenimais su kolegomis.



Rūpinkitės savo fizine sveikata

Stenkitės valgyti sveiką maistą ir reguliariai mankštinkitės. Stenkitės vengti didelio alkoholio ar psichotropinių medžiagų vartojimo, rūkymo. Kreipkitės į specialistus, jei įtariate, kad jūsų žalingi įpročiai tampa priklausomybe.



Rūpinkitės savo emocine sveikata

Atpažinkite varginančias emocijas ir laiku kreipkitės psichologinės pagalbos. Padidėjęs dirglumas, miego sutrikimai, nuolatinis nerimas bei prislėgta nuotaika gali būti perdegimo ar potrauminio streso požymiai.



Skirkite laiko sau ir savo pomėgiams

Paieškokite veiklos, kuri teikia jums džiaugsmo ir padeda atsitraukti nuo neigiamų minčių.



Rekomendacijas parengė: doc. dr. Ieva Norkienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dr. Odeta Geleželytė, dokt. Austėja Dumarkaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Ieva Daniūnaitė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas



Vilniaus
universitetas



Lietuvos
mokslo
taryba

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)