

Być ratownikiem w dobie pandemii

W marcu 2020 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła pandemię nowego koronawirusa, alarmując o rosnących zakażeniach na świecie. WHO i organy ds. zdrowia publicznego działają na rzecz powstrzymania wybuchu COVID-19. Należy jednak pamiętać, że pandemia niesie nie tylko konsekwencje dla życia i zdrowia ludzi, ale także może poważnie wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne.

Obecnie mamy do czynienia sytuacją kryzysową, która może powodować poczucie zagrożenia, niepewności, braku wpływu, silnego lęku nie tylko w osobach, którym udzielamy pomocy, ale również w nas samych. Na co dzień obcujemy z sytuacją, z którą nigdy nie mieliśmy do czynienia, na którą nie można było się przygotować, która odebrała nam złudzenia, że jesteśmy w stanie kontrolować swoje życie.

Większość z nas jest w fazie adaptacji do poczucia zagrożenia, lęku, konieczności reorganizacji swojego życia codziennego. Na przystosowanie się do nowych warunków potrzebujemy zazwyczaj ok. 2-3 tygodni. Dla wielu z nas, a zwłaszcza dla ratowników jest to czas mobilizacji dużej energii do działania, co z jednej strony daje poczucie sprawstwa i odsuwa trudne emocje, z drugiej zaś może doprowadzić do szybkiego wyczerpania. A specjaliści przewidują, że mobilizacja sił służb ratowniczych będzie potrzebna przez wiele tygodni.

Praca w służbach ratunkowych zawsze wiązała się z koniecznością działania pod presją, w trudnych warunkach, w silnym stresie, w narażeniu na ekspozycje na sytuacje traumatyczne, związane z zagrożeniem życia, zdrowia. Wyjątkowość obecnej sytuacji, w której znaleźli się ratownicy polega na tym, że zagrożenie nie ma charakteru lokalnego, tylko dotyczy całego społeczeństwa i wszystkich ratowników, nie mieliśmy też szansy przygotować się na nie, bo do tej pory nie zdarzały się pandemie na tak wielką skalę. Pozostaje czerpanie wiedzy o sposobach postępowania od służb ratowniczych z innych krajów, które również zmagają się z pandemią koronawirusa oraz wypracowywanie nowych sposobów radzenia sobie z zagrożeniem.

W obliczu dużego wyzwania i konieczności mobilizacji sił w długim okresie czasu, przy dużej ilości osób chorujących na COVID-19, szczególnie przedstawiciele służb ratowniczych powinni zadbać o swoją kondycję psychofizyczną.

Poniżej znajdziesz kilka informacji, które mogą być pomocne w przystosowaniu się do trwającej sytuacji oraz inspirujące - do lepszego dbania o siebie i swoich bliskich.

1. Obecna sytuacja jest dużym wyzwaniem dla służb ratowniczych. W związku z zagrożeniem COVID-19, każdy wyjazd może wiązać się dla ciebie z poczuciem dużego lęku i niepokoju o własne zdrowie, jak i o zdrowie kolegów ze zmiany. Kontaktowi z poszkodowanym może towarzyszyć brak zaufania i obawa, że osoba potrzebująca waszej pomocy zataja ważne informacje o swoim stanie zdrowia, stwarzając tym samym zagrożenie dla ciebie i twoich bliskich. W obecnej sytuacji są to normalne uczucia. Uczucie strachu pełni adaptacyjną rolę, gdyż sprawia że jesteśmy ostrożni i czujni, a to może uchronić nas przed niebezpieczeństwem.
2. Stres, którego doświadczasz nie świadczy o tym, że nie możesz dalej wykonywać swojej pracy albo, że jesteś słaby. Obecna sytuacja, która może potrwać jeszcze kilka tygodni, pokazuje natomiast, że szczególnie w tym okresie powinieneś zadbać o swoją kondycję psychofizyczną, to jest tak samo ważne jak dbanie o zdrowie fizyczne.
3. Między zmianami zadbaj o odpoczynek, sen, zbilansowaną dietę, aktywność fizyczną.
4. W związku z lękiem przed zarażeniem koronawirusem możesz spotkać się z sytuacją, gdzie inni ludzie, nawet najbliżsi, będą unikać Twojego towarzystwa. Nie jest to łatwe doświadczenie, gdyż wiąże się ono z poczuciem odrzucenia i napiętnowania. Nie miej im tego za złe, oni nie boją się ciebie, ale wirusa. Jeśli to możliwe, nie rezygnuj i utrzymuj kontakt z rodziną i przyjaciółmi wykorzystując telefon i Internet.
5. Unikaj stosowania używek. W dłuższej perspektywie mogą one pogorszyć twój stan psychofizyczny.
6. Żeby mieć siły do dalszej służby oraz energię, żeby wesprzeć swoją rodzinę, która pozostaje w domu, zadbaj o siebie, dając sobie prawo do tego, żeby podzielić się swoimi myślami i przeżywanymi emocjami z zaufaną osobą.
7. Pamiętaj, że w każdej chwili możesz skontaktować się z dyżurującym psychologiem PSP. Porzuć myśli: „mi nie wypada prosić o pomoc”, „inni bardziej potrzebują”, „mi właściwie nic się jeszcze trudnego nie przydarzyło” tylko zadzwoń. Chwila rozmowy nic nie kosztuje.
8. Duże wsparcie może przynieść rozmowa z kolegami ze zmiany - twoi koledzy mogą mieć podobne odczucia i doświadczenia, co znosi uczucie osamotnienia.
9. Pamiętaj - to w czym teraz uczestniczysz, to nie jest sprint to jest maraton.

Na podstawie: WHO Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak

psycholog mazowieckiej komendy wojewódzkiej PSP
st. kpt. Anna Kubicka