



MATERIAŁY EDUKACYJNE

CENTRUM DYDAKTYKI I SYMULACJI
MEDYCZNEJ

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY

MAŁGORZATA PERLAK
KINGA SŁABOSZ

MATERIAŁY EDUKACYJNE

**ASPEKTY
PSYCHOLOGICZNE
EPIDEMII**

© Centrum Dydaktyki i Symulacji Medycznej

Dane Kontaktowe:

Centrum Dydaktyki i Symulacji Medycznej
Śląski Uniwersytet Medyczny

ul. Medyków 8b
40-752 Katowice
tel. (32) 208 87 70
(32) 208 88 00

www.cdism.sum.edu.pl

WSTĘP

Obecna sytuacja jest nietypowa. Każdy z nas w jakiś sposób boryka się ze skutkami pandemii czy doświadczając jej bezpośrednio na pierwszej linii ognia, jak ma to miejsce w szpitalu czy pośrednio starając się stosować do zaleceń poprzez pozostanie w domu.

Dezorganizacja dotychczasowego życia osobistego i zawodowego wywołuje szereg myśli, emocji i wymusza nowe zachowania.

Wszyscy odczuwamy lęk i niepewność zastanawiając się co będzie dalej? Boimy się o życie swoich bliskich i siebie. To naturalne. Możemy odczuwać złość i frustrację z powodu ograniczeń, jakie przyszło nam znieść w słusznym celu.

Musimy niejednokrotnie przebudować dotychczasowy schemat naszego codziennego funkcjonowania, szukać nowych rozwiązań.

Jak sobie poradzić? Co zrobić by przejść przez tą trudną i nietypową sytuację?

Chcielibyśmy wspomóc Was podpowiadając i przypominając o różnych ważnych strategiach, które mogą być pomocne w radzeniu sobie z obecną sytuacją.

W związku z tym uruchamiamy na stronie CDiSM cykl wiedzy w pigułce z obszaru działań psychologicznych, które mogą być pomocne w kontakcie z personelem medycznego z pacjentami a także w zadbaniu o swój dobrostan psychofizyczny.

1.

AKCEPTACJA SYTUACJI

Akceptacja. Powiecie banalne. Ale tak naprawdę to pierwszy krok do odnalezienia kontroli nad sytuacją, w której jesteśmy. Kubler-Ross badając fazy radzenia sobie w trudnej sytuacji, opisywała reakcje szoku, złości czy zaprzeczenia jako początkowe sposoby reagowania w nowej i trudnej sytuacji. To reakcje normalne i naturalne.

Jednocześnie kolejny etap -akceptację- uznała za ważny moment w zaadaptowaniu się do tego, co się dzieje. Wskazywała na potrzebę uznania realności sytuacji z całym jej spectrum , co pozwoli na szukanie adekwatnych sposobów na poradzenie sobie.

Również Matthew McKay, terapeuta Terapii Dialektyczno-Behawioranej, zwraca uwagę na ogromną rolę akceptacji, rozumianej jako uznanie obecnej sytuacji, bez względu na to jaka jest w procesie radzenia sobie.

Tak , to początek. Zaakceptowanie faktu, że to co się dzieje jest realne. Nie możemy jak za dotknięciem czarodziejskiej

różdżki sprawić, że zniknie wirus a ludzie wyzdrowieją. Tak, musimy przez najbliższy czas pozostać w domach lub być na pierwszej linii ognia w karetkach lub szpitalach.

Ważne byśmy byli świadomi myśli, które nam towarzyszą, np. „nie mogę tego znieść” albo „nie wiem jak to wytrzymam”.

Zaakceptowanie to też uświadomienie sobie i uznanie wszystkich emocji ,jake odczuwamy w związku z ta sytuacją, np. złości, lęku, poczucia winy.

I teraz najważniejsze, nasze działanie. Tu ważna jest realna ocena tego, na co mamy wpływ.

Nasza złość nie jest działaniem ,które może coś realnie zmienić. Myśli takie, jak opisane wyżej, na dłuższą metę ubezradniają nas, wyczerpują naszą energię.

Jak pisze Matthew Mckay: „Przekieruj swoją uwagę na to, co możesz zrobić teraz. Pomoże Ci to jaśniej myśleć i opracować lepszy sposób radzenia sobie z cierpieniem”. A także Maxie C. Maultsby psychiatra, twórca Racjonalnej Terapii Zachowania pisał, że zawsze dysponujemy takim ważnym narzędziem jak racjonalny wybór. Możemy zdecydować czy trawmy w naszych myślach, emocjach, które nam nie służą, czy raczej akceptując aktualną sytuację staramy się szukać rozwiązań, adekwatnie i realnie działać.

Co możemy zrobić?

Realnie mamy wpływ na siebie i to w jaki sposób przygotowujemy się na kolejny dzień pracy na dyżurze w karetce czy szpitalu. Jak się do niego nastawimy i przygotowujemy.

Możemy zreorganizować swoje życiowe cele i dopasować je do tego, co realne na chwilę obecną.

Jako medycy większość z nas zdaje sobie sprawę, że w zaistniałej sytuacji możemy wyjść na dyżur i nie wrócić z niego po 12h. Wielce prawdopodobnym jest, że wielu z nas podczas swojej pracy doświadczy kontaktu z pacjentem, który zataił informację o swoim stanie zdrowia i podejrzeniach COVID-19. W takiej sytuacji zespół zostaje poddany kwarantannie w miejscu pracy. Jak sobie z tym poradzić?

Po pierwsze rozmawiajmy z bliskimi. Uświadommy ich, że taka sytuacja może mieć miejsce. Nie straszmy, a dajmy im możliwość oswojenia się z tą myślą.

Po drugie wychodząc na dyżur medyk zabiera ze sobą podstawowy ekwipunek: szczoteczkę do zębów, ładowarkę do telefonu. W tej nowej rzeczywistości może warto byłoby spakować sobie dodatkową parę ciuchów na zmianę, ulubiony żel do mycia, zabrać słuchawki, by w czasie przymusowej kwarantanny móc się zrelaksować słuchając ulubionej muzyki, dorzucić do tego zestawu jeszcze jakąś książkę. Jak już mowa o książkach można zapakować książkę, którą chcieliście przeczytać, a nigdy nie było na to czasu. Ta mała rzecz może skutecznie odwrócić waszą uwagę od ciągłego spoglądania na zegarek, gdy będziecie czekać na dalsze kroki i decyzje. Ważne w tym wszystkim jest to, by w czasie przymusowego bycia w miejscu, w którym nie koniecznie chcielibyście być, odczuwany stres minimalizować poprzez możliwość otoczenia się rzeczami, które kojarzą się wam z poczuciem bezpieczeństwa, normalności.

Po trzecie rozmowa. Szczególnie, gdy znajdziecie się w niepewnej sytuacji, w zawieszeniu oczekując na wynik. Być

może będziecie przytłoczeni i zmęczeni kolejną godziną w tym samym towarzystwie kolegi z dyżuru. Zawsze możecie zadzwonić, czy to do przyjaciół (nie koniecznie z branży medycznej) lub bliskich i z nimi porozmawiać. Dla jednych możliwość wygadania się przyniesie ze sobą ulgę. Pamiętajmy tylko, by nie rozmawiać ciągle na jeden i ten sam temat. Warto poprosić, by nasz rozmówca opowiedział nam o swoim dniu, aby znowu móc odciągnąć nasze myśli od zaistniałej sytuacji. Rozmawiając z bliskimi mówmy o swoich odczuciach, ale też trzymajmy się faktów: tego, co wiemy lub nie wiemy odnośnie sytuacji, w której jesteśmy. Domysły i przypuszczenia niepotrzebnie zaleją niepokojem naszych bliskich.

To tyle na dzisiaj!

Bądźcie dobrej myśli, bo po co być złej.

Bibliografia:

1. Kubler- Ross E. Życiodajna śmierć. Księgarnia św. Wojciecha, Poznań 2005
2. McKay Matthew i inni. Terapia dialektyczno- behawioralna. Praktyczne ćwiczenia rozwijające uważność, efektywność interpersonalną, regulację emocji i odporność na stres. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego. 2015
3. Maultsby Maxie C. Racjonalna terapia Zachowania. Wydawnictwo Dominika Księskiego Wulkan. Żnin 2013



MAŁGORZATA PERLAK

Psycholog, psychoterapeuta, trener symulacji medycznej
CDiSM, Wykładowca w Katedrze Medycyny Rodzinnej SUM

Centrum Dydaktyki i Symulacji Medycznej

Tel. (32) 208 8882

email: mperlak@sum.edu.pl

KINGA SŁABOSZ

Ratownik Medyczny, Technik Symulacji Medycznej

Centrum Dydaktyki i Symulacji Medycznej

Tel. (32) 208 8882

email: kslabosz@sum.edu.pl