



**Við erum öll
almannavarnir**



Sálrænn stuðningur á meðan Covid-19 stendur yfir Leiðbeiningar fyrir heilbrigðisstarfsmenn

Sálfræðipjónusta Landspítala í samvinnu við Stuðnings og ráðgjafateymi Landspítala

Apríl 2020

Markmið

Leiðbeiningar fyrir starfsfólk Landspítala á tímum Covid-19 ...

- um leiðir sem hægt er að nota til að hlúa að sjálfum sér
- um leiðir til að veita hvort öðru sálrænan stuðning



Yfirlit

1. Almenn ráð til heilbrigðisstarfsmanna
2. Tilfinningaleg viðbrögð
3. Hjálpleg bjargráð
4. Sálrænn stuðningur:
 - a) Að hlusta og ræða um tilfinningar
 - b) Að nýta bjargráð
 - c) Að þekkja helstu viðvörunarbjöllur
 - d) Að vita hvenær þarf að vísa annað



1. Almenn ráð til heilbrigðisstarfsmanna

Á álagstímum er mjög mikilvægt að huga að eigin líðan og líðan samstarfsmanna!

- Taktu eftir eigin viðbrögðum og líðan og hugsaðu vel um sjálfa/n þig
- Taktu eftir samstarfsfólki sem sýnir merki ótta, kvíða, streitu eða annarrar vanlíðunar
 - Gefðu þér tíma til að ræða um líðan, tilfinningar og hjálpleg bjargráð
 - Hafðu í huga að ýmis úrræði eru í boði

2. Tilfinningaleg viðbrögð - helstu staðreyndir -

Margvíslegar tilfinningar geta komið fram þegar heimsfaraldur stendur yfir

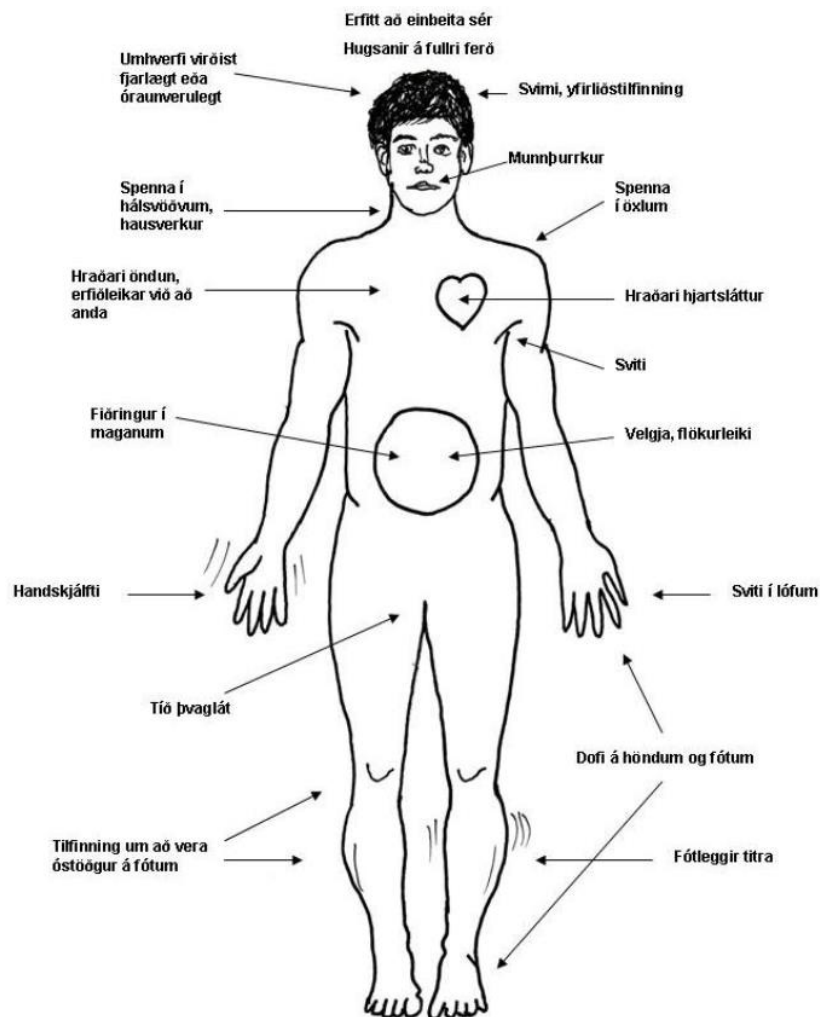
Engin viðbrögð eru röng, allar tilfinningar eiga rétt á sér!

- Algengustu tilfinningarnar eru ótti, kvíði og streita
- Ástæður þessara tilfinninga geta verið margar:
 - Ýmsir þættir tengdir starfinu t.d. aukið álag, að vera fjarri fjölskyldu og vinum, að vera í beinum tengslum við þá sem eru alvarlega veikir
 - Sumir upplifa streitu vegna þess að þeir geta ekki veitt þjónustu eins og venjulega og þurfa jafnvel að fresta þjónustu eða draga úr henni vegna aðstæðna
 - Aukin óvissa vegna sífelldra breytinga á vinnufyrirkomulagi vegna faraldurs, um að smitast sjálfur eða vera smitberi

2. Tilfinningaleg viðbrögð - Ótti, kvíði og streita -

- **Ótti og kvíði eru eðlilegar tilfinningar sem vernda okkur fyrir hættu**
 - Ótti snýr að þekktri eða skilgreindri ógn
 - Kvíði fylgir hins vegar óþekktri eða illa skilgreindri ógn
- Í faraldri geta ótti og kvíði verið hjálplegar tilfinningar því þær verða til þess að við gerum nauðsynlegar varúðarráðstafanir t.d. með því að þvo hendur til að verja okkur fyrir smiti eða að hósta í olnbogann til að verja aðra fyrir smiti
- **Streita** kemur fram á álagstímum og þegar við upplifum að við ráðum ekki við aðstæður. Streituvíðbragð er leið líkamans til að bregðast við aðstæðum sem valda okkur ógn og hvetur okkur til að gera breytingar
- Þegar ógnin er liðin hjá endurheimtir líkaminn jafnvægi sitt á ný

2. Tilfinningaleg viðbrögð - Helstu einkenni líkamans -



- Einkenni ótta, kvíða og streitu eru að mörgu leiti þau sömu
 - Þessi einkenni geta verst ógnandi en eru í raun meinlaus
- Hvert og eitt einkenni hefur tilgang og er ætlað að hjálpa okkur að takast á við ógnina
- Dæmi um algeng einkenni eru:
 - Hröð öndun
 - Ör hjartsláttur
 - Hægir á meltingu
 - Vöðvaspenna
 - Sviti
 - Svimi og óraunveruleikakennd

2. Tilfinningaleg viðbrögð - Viðvarandi einkenni -

- Erfiðara er að ná jafnvægi og slökun ef ógnin heldur áfram og ótta-, kvíða- og streituvíðbrögð vara lengi eða eru mjög sterk
- Þá er mikilvægt að:
 1. Notað hjálpleg bjargráð til að takast á við aðstæður
 2. Fá stuðning frá öðrum ef þörf er á



3. Hjálpleg bjargráð

- Hvað getum við gert?

- Mikilvægt er að hafa í huga að það er misjafnt hvað hentar hverjum og einum
- Hjálpleg bjargráð
 - a) Grunnþarfir
 - b) Jafnvægi
 - c) Streitustjórnun
 - d) Félagslegur stuðningur

Grunnþarfir

Mikilvægt er að huga vel að grunnþörfum, þá sérstaklega að svefni, hreyfingu og næringu

- **Svefn**

- Góður svefn er mikilvægur fyrir stjórnun tilfinninga og hefur áhrif á getu okkar til að takast á við streituvaldandi aðstæður
- Ákjósanlegast er að sofa 7-9 klukkustundir á nóttu
- Mikilvægt er þó að muna að ein og ein svefnlítil nótt veldur ekki skaða

- **Hreyfing**

- Hreyfing er mikilvæg fyrir andlega og líkamlega heilsu
- Hreyfing getur stuðlað að betri líðan og dregið úr streitu
- Gott er því að huga að hreyfingu í um 30 mín á dag

- **Næring**

- Góð næring er mikilvæg allri heilsu okkar
- Áhersla á að borða fjölbreyttan mat í hæfilegu magni, halda reglu á máltíðum hvað varðar tíma, magn og innihald
- Mikilvægt er að **forðast** að sleppa úr máltíðum, borða einhæft og borða óreglulega

Jafnvægi

Gott jafnvægi á milli virkni og slökunar er afar mikilvægt
Skoða þarf hjá hverjum og einum hvort auka þurfi virkni eða slökun

- Reyna að viðhalda virkni og daglegum venjum
- Tryggja lágmarks jafnvægi milli vinnu og einkalífs
- Reyna að taka frí frá vinnu þegar þú ert ekki í vinnu
- Gera raunhæfar væntingar til sjálfs síns
- Velta fyrir sér „er ég að ætla mér of mikið?“
- Notaðu ferðir til að draga úr streitu, t.d. slökun og hreyfing
- Dragdu úr ytri streituvöldum eins og hægt er, t.d. takmarkaður lestur blaða og fréttáhorf

Streitustjórnun

Mikilvægt er að huga að því hvað hefur hjálpað áður í erfiðum aðstæðum

Dæmi um aðferðir við streitustjórnun:

- Gefa sér tíma til að taka eftir tilfinningum og líkamlegum viðbrögðum
- Koma orði á tilfinningar og viðurkenna þær en dvelja ekki of lengi í þeim
- Gangast við tilfinningum og aðstæðum
- Minna sig á að tilfinningar koma og fara og engin tilfinning varir að eilífu
- Muna og endurtaka „þetta mun líða hjá“. Þessar aðstæður eru tímabundnar
- Hafa í huga að við getum haft áhrif á tilfinningar okkar með því sem við gerum
- Reyna að fagna því sem eykur á vellíðan
- Gera lista yfir hluti sem einstaklingur getur stjórnað og lætur þeim líða betur
- Dreifa huganum á uppbyggilegan hátt með því að gera eitthvað sem fær þig til að gleyma þér um stund
- Forðast að nota lyf og áfengi til að bæla tilfinningar eða takast á við streitu

Félagslegur stuðningur

Það bætir líðan að finna fyrir stuðningi annarra og veita öðrum stuðning!

Reyndu að:

- Viðhalda sambandi við fjölskyldu og vini
- Ræða reglulega við einhvern sem maður treystir fyrir líðan sinni
- Hafa samband við einhvern sem gæti verið einmana til að styðja við
- Leita eftir faglegum stuðningi



4. Sálrænn stuðningur

Þegar við veitum samstarfsaðila sálrænan stuðning er mikilvægt að...

- a) hlusta og ræða um tilfinningar
- b) nýta hjálpleg bjargráð
- c) vita hvenær þarf að vísa annað

Að hlusta og ræða um tilfinningar

Gefðu þér góðan tíma til að ræða við samstarfsaðila um tilfinningar hans og upplifanir

- Leyfðu viðkomandi að tjá tilfinningar og hjálpaðu honum að takast á við þær
 - Að tjá tilfinningar hjálpar okkur að vinna úr þeim
 - Mikilvægt er að gera ekki lítið úr tilfinningum
- Minntu á að það er eðlilegt að finna fyrir erfiðum tilfinningum núna
 - T.d., „Ég sé að þú ert stressuð og það er skiljanlegt. Mörgum líður svona núna“
- Ræddu áhyggjur út frá staðreyndum og réttum upplýsingum
- Þú getur notað spurningar s.s.:
 - Hverjar eru helstu áhyggjur þínar?
 - Af hverju heldur þú að þetta geti gerst?
 - Eru aðrar áhyggjur?
 - Hvað er það versta sem getur gerst? Það besta? Það líklegasta?

Gefðu þér góðan tíma til þess að bregðast við öllum áhyggjum með réttum upplýsingum. Það eitt mun hjálpa flestum að finna fyrir meiri stjórn á aðstæðum og minni kvíða

Að nýta hjálpleg bjargráð

Gefðu þér tíma til að spyrja um bjargráð samstarfsaðila á vinsamlegan hátt

- Minntu á að allir þurfa að nota hjálpleg bjargráð til að takast á við erfiðar tilfinningar og aðstæður
- Spurðu beint út í bjargráð (t.d. „Hvað ertu að gera til að takast á við aðstæður?“) eða óbeint (hlusta eftir lýsingu á hvað er notað)
- Skilaboðin sem við viljum gefa:

„Við getum ekki stjórnað öllu í núverandi aðstæðum“

„Því er mikilvæg er að finna út hverju við getum stjórnað og taka stjórn á því“

- *Nokkur atriði sem gott er að hafa í huga í samtali*
 - Eru upplýsingar sem stuðst er við áreiðanlegar og réttar?
 - Fer of mikill tími í fréttir eða vefmiðla?
 - Hvað hefur hjálpað áður að takast á við erfiðleika? (veitir huggun/ hughreystir/ gefur styrk)
 - Er stuðningur til staðar? Er einhver sem hægt er að tala við/deila áhyggjum með?

Að vita hvenær þarf að vísa annað

Helstu merki þess að gott geti verið að ráðfæra sig við annan fagaðila og/eða vísa í viðeigandi farveg

Tilfinningar:

- Mikil einkenni kvíða eða ofsakvíðaköst
 - Hjartsláttur verður hraður, andþyngsl eða upplifa að eiga erfitt með að anda, hafa á tilfinningunni að geta dáið ef sleppur ekki úr aðstæðunum
- Tilfinningalegt ójafnvægi, spennan, tómleiki og örmögnun
- Fyrri kvíðavandi, þunglyndi eða annar vandi eykst nú undir auknu álagi

Hugsun:

- Mikil vanlíðan og uppnám og hugsa um fátt annað en að hræðilegir hlutir muni gerast
- Ótti við að smitast eða smita aðra er óhóflegur
 - Óhóflegur og árátukenndur handþvottur
 - Forðast allar mögulegar uppsprettur smits

Hegðun:

- Viðvarandi vandamál með svefn og/eða ógnvekjandi drauma
- Verulegar breytingar á hegðun (s.s. að lenda í árekstrum við samstarfsfólk)
- Skert starfsgeta
- Framtaksleysi, þ.m.t. erfiðleikar við að sinna sjálfum sér og heimili
- Félagsleg einangrun, skortur á stuðningi
- Notkun áfengis og lyfja til að deyfa sig eða takast á við vanlíðan



Hvert er hægt að leita?

- **Stuðnings og ráðgjafateymi Landspítala**
 - Netfang: starfsmannastudningur@landspitali.is
 - Símanúmer á dagvinnutíma: 543-1330
- **Sálfræðipjónusta Landspítala**
 - Netfang: salfraedithjonusta@landspitali.is
 - Símanúmer á dagvinnutíma: 620-1659