

Zásady psychologickej podpory a pomoci pre zamestnancov, klientov a rodinných príslušníkov

Podmienky v CSS Sibírka sú vždy prispôsobené aktuálnej situácii – nariadenia a odporúčania ÚVZ SR, RÚVZ a MZ SR.

Nariadenia:

- zákaz akýchkoľvek návštev
- povinná karanténa pri návrate osoby či rodinného príslušníka zo zahraničia
- pri nástupe do zamestnania denne meranie teploty a dezinfekcia rúk
- nosenie rúška počas celého dňa
- personál je zredukovaný na minimum potrebných ľudí na zníženie rizika prinesenia nákazy

Zásady práce:

- prácu vykonávať radšej pomalšie, pokojne a opatrnejšie, najdôležitejšie je zdravie a predchádzanie nehodám
- na akékoľvek zaregistrované nesprávne postupy upozorniť kolegu/vedúceho
- v prípade zhoršenia fyzického či psychického stavu informovať vedúceho/ psychológa
- komunikácia s rodičmi telefonicky, v možnosť poslať im na vyžiadanie fotografiu či videoprenos dieťaťa s rodičom

Informácie pre zamestnancov a rodičov:

- sledujeme aktuálnu situáciu a nariadenia
- máme vytvorený plán preventívnych opatrení
- máme dohodu so zamestnancami o zastupovaní zamestnancov v prípade nedostatku a taktiež prisľúbenú podporu od sociálnych pracovníkov
- máme vytvorený plán krízových opatrení v prípade karantény a krízový štáb
- v prípade realizácie krízových opatrení je prevádzka personálne zabezpečená

Podpora psychológa:

- v prípade pocitov úzkosti, stresu, nadmerného vyčerpania a podobne je možnosť kontaktovania aj psychológa, ktorý je dostupný na telefónnom čísle 0910 429 437, poprípade osobne
- možné intervencie: rozhovor, vedené holotropné dýchanie, autogénny tréning, kognitívna reštrukturalizácia – zmena pohľadu a postoja k problému
- odporúčanie užívať magnézium na zníženie napätia, pri výrazných emóciách sa izolovať od rušivých podnetov, ideálne si ľahnúť a zhlboka dýchať, predstavovať si pozitívne zážitky z minulosti a po odznení akútnej fázy riešiť problém

Krízový plán:

- v prípade zhoršenia situácie nastáva karanténa v DSS Sibírka – uzavretie klientov a zamestnancov v zariadení na 2 týždne – práca na 12 hodinové smeny
 - zoznam ochotných osôb je v správe riaditeľky Betinovej, každá osoba sa pred karanténou informuje a potvrdí sa schopnosť nástupu
 - zamestnancom bude zabezpečená možnosť stravy a lôžko
 - zamestnanci si do karantény prinesú voľnočasové predmety- knihy, laptop, filmy, spoločenské hry/karty, ... zamestnanci môžu používať aj dostupné predmety – knihy v knižnici, externý disk s filmami a projektor a podobne
 - primárne je zachovanie základných potrieb a zdravia klientov aj vlastných – nepremáhať sa a nerobiť nad svoje sily a schopnosti, počas voľného času sa venovať sebe, svojim záujmom, relaxovať - je možné využívať aj bielu a tmavú miestnosť na relaxáciu, vodoliečbu a jej vybavenie
 - v prípade problémov, pocitov stresu, úzkosti je dostupná aj riaditeľka aj psychológ na rozhovor (buď telefonicky, alebo osobne)
 - využívať copingové stratégie zvládania záťaže:
- a) vyjadrenie vlastných emócií a sociálna opora z okolia – nepotláčať v sebe emócie, podeliť sa s niekým;
- b) kognitívna reštrukturalizácia – zmena pomenovania a postoju k danému problému, odstránenie katastrofizácie, generalizácie; vyzdvihovanie pozitívnych stránok situácie
- c) zameranie sa na riešenie problému
- d) zmena prostredia, ľudí – buď byť s osobou, ktorá je nám bližšie alebo osamostatnenie sa
- e) relaxácia, meditácia, imaginácia, muzikoterapia, aromaterapia

Všímajte si predovšetkým nasledujúce chyby v uvažovaní (v zátvorkách sú možné príklady):

Prehnané zovšeobecňovanie – platí to vždy a všade, používanie slov vždy, nikdy, stále (Stále sa tá korona šíri, nikdy to neprestane..., Ten človek prišiel z Rakúska a má teraz koronu – všetci čo prišli zo zahraničia ju určite majú)

Nepodložené závery – vytvorenie si presvedčení na základe nedostatočného množstva informácií (Už je toľko ľudí nakazených a zomrelo, korona je ešte horšia ako mor, bude to katastrofa)

Skreslený výber faktov – všíma si len to, čo potvrdzuje ich presvedčenie a prehliada fakty o opak (Ja som ale počula, že proti korone pomáhajú iba rúška, ak máš šál určite sa nakazíš)

Preháňanie a bagatelizácia – tendencie prikladať určitým faktom nadmerný význam a význam iných faktov znižovať (Stačí keď budem nosiť rúško a neochoriem, načo by som si umýval aj ruky)

Čiernobiele myslenie – premýšľanie v absolútnych kategóriách - všetko alebo nič, je to len úplne zlé – nie sú na tom žiadne pozitíva ani nič neutrálne (Musíme byť len zavretí doma a nič nemôžeme robiť)

Vzťahovačnosť – vzťahuje na seba náhodné udalosti a preberá zodpovednosť za niečo, čo ovplyvniť nemohol (On je chorý, určite to je tým, že som si vtedy kýchol – nakazil som ho)

Negatívne veštby – predčasné katastrofické závery, očakávané len najhoršie dôsledky (Všetci na tú koronu zomrieme – neberieme do úvahy fakty, teda šancu nakazenia a úmrtia)

Diskvalifikácia pozitívneho – tendencia premeniť neutrálne a pozitívne javy v negatívne (Vedci sú blízko k nájdeniu lieku na koronu --- určite nebude fungovať alebo sa ani nedostane na Slovensko...)

Otázky na spochybnenie negatívnych myšlienok (podľa teórie):

Ak je to pravda, čo najhoršie sa môže stať? Ako najlepšie to môže dopadnúť? A ako najpravdepodobnejšie to môže dopadnúť?

Beriete do úvahy všetky fakty? Alebo niektoré prehliadate?

Ak by si to myslel váš najlepší priateľ, čo by ste mu na to povedali?

Ak ste sa takto už niekedy cítili čo vám pomohlo cítiť sa lepšie?

Keď si predstavíte, že uplynulo 5 rokov, ako budete na túto situáciu spomínať? Bude v tom nejaký rozdiel?

Má táto situácia aj nejaké pozitívne stránky, ktoré prehliadate?

Neobviňujete sa kvôli niečomu, čo ste možno úplne celkom nezavinili?

Dôležitý je pozitívny tón hlasu, podpora, možno použiť aj humor a zľahčovanie. Uviest' pozitívne prípady, príklady, fakty.

Pri panickom ataku – posadiť človeka, ideálne mimo skupiny ľudí, chytiť za ruky (možné aj objat' ak by to neprekážalo) a upokojovať v'ľúdnymi slovami a odviezť pozornosť od príčiny – všetko bude v poriadku, som tu s tebou... rozprávať o činnostiach, veciach ktoré rád robí, príhody z minulosti. Pri rýchlom dýchaní povedať nech dýchate zhlboka spoločne, pomaly. (rozhodne nedávať nikotín a kofeín na upokojenie! – ponúknuť vodu).

Niekomu zasa počas nadmernej úzkosti pomáha pohyb (nechať ho robiť drepy, chodiť). Mne sa taktiež osvedčila pri atakoch používať šokovú akciu - vyliat' pohár vody na hlavu, šoková reakcia často vedie k uvedomeniu si reality, či zmene myšlienok.