



Είμαστε Μαζί

Τηλεφωνική Γραμμή
Στήριξης Νοσηλευτών,
Μαιών και λοιπών
επαγγελματιών υγείας

 **25002900**

 **08:00 - 22:00**

Η Υπηρεσία απευθύνεται και στους φοιτητές και
το προσωπικό του Πανεπιστημίου.

 Τεχνολογικό
Πανεπιστήμιο
Κύπρου

Τμήμα
Νοσηλευτικής



**Οδηγός ενδυνάμωσης νοσηλευτών, μαιών και λοιπών επαγγελματιών φροντίδας υγείας:
Περιορίζοντας τις ψυχολογικές, ψυχικές και πνευματικές επιπτώσεις λόγω της πανδημίας
SARS-CoV-2**

Ανάπτυξη κειμένου: Δρ Μαρία Καρανικόλα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Αναθεώρηση 8/4/2020

Εισαγωγή

Τον τελευταίο μήνα, λόγω της πανδημίας του SARS-CoV-2, οι επαγγελματίες υγείας βρίσκονται στην πρώτη γραμμή των υπηρεσιών φροντίδας υγείας, εργαζόμενοι εντατικά υπό την πρωτόγνωρη κλινική πίεση των αυξανόμενων κρουσμάτων Covid-19. Επίσης, ένα ποσοστό των επαγγελματιών υγείας, και κύρια του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού, είτε νοσούν από τον ιό είτε έχουν κληθεί να βρίσκονται στο σπίτι τους σε κατάσταση αυτό-περιορισμού για να προφυλάξουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους από περαιτέρω μετάδοση του ιού.¹ (1. Xiao et al. 2020). Σε κάθε περίπτωση, οι επαγγελματίες υγείας που εργάζονται σε συνθήκες πανδημίας βρίσκονται σε κίνδυνο επιβάρυνσης της υγείας τους.² (2. Wang et al. 2020).

Οι συνθήκες αυτές διαμορφώνουν μία νέα πραγματικότητα για την επαγγελματική, την προσωπική και την κοινωνική ζωή των επαγγελματιών υγείας. Την ίδια στιγμή, είναι επιτακτική και πιεστική η ανάγκη να μπορέσουν να ανταπεξέλθουν τόσο στις ολοένα αυξανόμενες προσκλήσεις της παρούσας επαγγελματικής κατάστασης με αβέβαιο χρονικό ορίζοντα, όσο και στις απαιτήσεις της προσωπικής και κοινωνικής ζωής τους. Συνολικά, στο πλαίσιο της νέας αυτής πραγματικότητας, καλούνται να παρέχουν υψηλής ποιότητας και ασφάλειας φροντίδα υγείας, αλλά απαιτείται να φροντίσουν και τον εαυτό τους σωματικά, ψυχολογικά, ψυχικά και πνευματικά.³ (3. Lai et al. 2020).

Νευρο-βιολογικές/ νευρο-νοητικές (ψυχικές), ψυχολογικές και πνευματικές επιπτώσεις στους επαγγελματίες υγείας λόγω της πανδημίας SARS-CoV-2

Προηγούμενες μελέτες σε νοσηλευτικό προσωπικό την περίοδο της επιδημίας SARS του 2003, έδειξαν ότι το νοσηλευτικό προσωπικό που εργαζόταν σε μονάδες SARS είχε μεγαλύτερη συχνότητα συμπτωμάτων νευρο-νοητικών (NN)/ νευρο-βιολογικών (NB) (ψυχικών) διαταραχών, και συγκεκριμένα κατάθλιψης, μετα-τραυματικής διαταραχής και διαταραχών ύπνου (κυρίως αϋπνίας) συγκριτικά με τους νοσηλευτές που εργάζονταν σε μονάδες που δεν δέχονταν περιστατικά SARS.⁴ (4. Su et al. 2007). Επίσης, υψηλά επίπεδα έντασης και συμπτωμάτων άγχους έχουν αναφερθεί στο ιατρονοσηλευτικό προσωπικό των τμημάτων επειγόντων περιστατικών την περίοδο της επιδημίας SARS συγκριτικά με τους νοσηλευτές ΜΕΘ.^{5,6} (5. Chua

et al. 2004; 6. Poon et al. 2004). Η αυξημένη συχνότητα συμπτωμάτων άγχους, κατάθλιψης και διαταραχών ύπνου έχουν καταγραφεί και στους επαγγελματίες υγείας στην Κίνα που παρείχαν φροντίδα στην πανδημία του SARS-CoV-2.³ (3. Lai et al. 2020). Μία άλλη σημαντική επίπτωση της εργασιακής έντασης στους επαγγελματίες υγείας σε συνθήκες αντιμετώπισης ιογενούς επιδημίας φαίνεται να είναι η αύξηση της χρήσης ουσιών, κύρια αλκοόλ και νικοτίνης.⁷ (7. Morganstein et al. 2017).

Ψυχολογική επιβάρυνση, όπως ψυχολογική εξάντληση και συναισθήματα, όπως φόβος, αγωνία, και ανασφάλεια, έχουν, επίσης, καταγραφεί στους νοσηλευτές με άμεση έκθεση στη φροντίδα πασχόντων σε συνθήκες ιογενούς πανδημίας.⁸ (8. Maunder et al. 2003). Σκέψεις που πυροδοτούν συναισθηματική ένταση και έχουν καταγραφεί στους επαγγελματίες υγείας τις περιόδους των επιδημιών SARS και H1N1 ⁹ (9. Lee et al. 2005), αλλά έχουν καταγραφεί και από ανέκδοτες αφηγήσεις νοσηλευτών και μαιών στην Κύπρο υπό την παρούσα έκθεση στις εργασιακές συνθήκες της ιογενούς πανδημίας του SARS-CoV-2 περιλαμβάνουν τις παρακάτω: «Ανησυχώ ότι μπορεί να μεταδώσω στην οικογένειά μου τον ιό», «Ανησυχώ ότι μπορεί να μεταδώσω στους συναδέλφους μου ή στην οικογένειά μου τον ιό», «Νιώθω δυσάρεστα επειδή οι οικείοι μου με αποφεύγουν ή πιθανά να με αποφεύγουν στο μέλλον φοβούμενοι ότι μπορεί να τους μεταδώσω τον COVID-19 επειδή εργάζομαι στο νοσοκομείο», «Ανησυχώ ότι δεν διαθέτω τις κατάλληλες γνώσεις ή/και τα κατάλληλα μέσα/εξοπλισμό για να προφυλαχτώ από τον ιό COVID-19».

Επιπλέον, δυσκολίες έχουν παρατηρηθεί και στην ικανότητα εκπλήρωσης των καθημερινών ρόλων των επαγγελματιών υγείας σε προσωπικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο λόγω των συμπτωμάτων αυτών.⁴ (4. Su et al. 2007). Η απώλεια της προοπτικής, η απαισιοδοξία και η κρίση πνευματικών αξιών έχουν επίσης καταγραφεί, καθώς επίσης και βιώματα ηθικού διεξόδου λόγω περικοπών στη φροντίδα (care rationing).^{10,11} (10.ACS 2020; 11. White & Lo, 2020).

Παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης ψυχολογικών και ψυχικών διαταραχών και παράγοντες προστασίας στους επαγγελματίες υγείας

Παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση και επιδείνωση τέτοιων συμπτωμάτων σε νοσηλευτές που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή φροντίδας πασχόντων λόγω πανδημίας φαίνεται να είναι το προηγούμενο ιστορικό διαταραχών διάθεσης και η ηλικία μικρότερη των 30 ετών.⁴ (4. Su et al. 2007). Ειδικότερα, τα άτομα με θετικό ιστορικό NNΔ/NBD αναμένεται να εμφανίσουν επιδείνωση των κλινικών συμπτωμάτων, και κύρια καταθλιπτικών και αγχώδων συμπτωμάτων, ενώ σε πιο σοβαρές περιπτώσεις αναμένεται και αύξηση της συχνότητας ειδικών φοβιών και παραληρητικών ιδεών με περιεχόμενο σχετικό με την πανδημία COVID-19. Μία πρόσφατη μελέτη σε 1257 επαγγελματίες υγείας που παρείχαν φροντίδα κατά την αντιμετώπιση της πανδημίας SARS-Cov-2 στην Κίνα έδειξε οι νοσηλευτές, οι γυναίκες και τα άτομα που εργάζονταν σε νοσοκομεία με αυξημένο αριθμό μονάδων αντιμετώπισης COVID-19, είχαν περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν αυξημένη ένταση συμπτωμάτων έντασης, άγχους, κατάθλιψης και διαταραχών ύπνου.³ (3. Lai et al. 2020).

Βέβαια, φαίνεται ότι με την πάροδο του χρόνου η ένταση των ψυχολογικών και NNΔ/NBD μειώνεται, δεδομένο που δείχνει ότι οι νοσηλευτές καταφέρνουν στο μεγαλύτερο ποσοστό να προσαρμοστούν ψυχικά και ψυχολογικά στη νέα κατάσταση.⁴ (4. Su et al. 2007). Οι παράγοντες που φαίνεται ότι βοηθούν τους νοσηλευτές στη διεργασία προσαρμογής είναι η ισχυρή οικογενειακή και κοινωνική στήριξη⁴ (4. Sue et al. 2007), καθώς και το ισχυρό κοινωνικό κεφάλαιο.¹ (1. Xiao et al. 2020). Επίσης, όσο πιο δομημένο και προβλέψιμο είναι το περιβάλλον εργασίας, όπως στις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας (ΜΕΘ) συγκριτικά με τα ανοικτά Τμήματα αντιμετώπισης των πασχόντων λόγω πανδημίας, τόσο πιο γρήγορη και ομαλή φαίνεται να είναι η ψυχολογική και NN/NB (ψυχική) προσαρμογή των νοσηλευτών.⁴ (4. Su et al. 2007). Επομένως, φαίνεται ότι το νοσηλευτικό προσωπικό των ανοικτών τμημάτων εργασίας, όπως των Τμημάτων Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών (ΤΑΕΠ) έχουν αυξημένο κίνδυνο για παρατεταμένη έκθεση στις ψυχολογικές και NN/NB επιπτώσεις λόγω της εργασίας τους σε χώρους αντιμετώπισης της πανδημίας.³ (3. Lai et al. 2020). Επίσης, αυξημένο κίνδυνο ψυχολογικής και ψυχικής επιβάρυνσης διατρέχει και το νοσηλευτικό προσωπικό των νοσοκομείων αναφοράς έναντι του προσωπικού που εργάζεται σε δομές που δεν διαθέτουν εξειδικευμένες κλινικές/ μονάδες

υποδοχής ατόμων με COVID-19.³ (3. Lai et al. 2020). Φαίνεται ότι η διαδικασία αξιολόγησης, διάγνωσης και αντιμετώπισης του COVID-19 συνιστά παράγοντα κινδύνου για την ψυχική και ψυχολογική επιβάρυνση των επαγγελματιών υγείας.

Γενικές παρεμβάσεις ενδυνάμωσης σε επίπεδο διοίκησης

Εκτός από την κοινωνική και οικογενειακή στήριξη, υπάρχουν δεδομένα που υποστηρίζουν τη θετική επίδραση συγκεκριμένων διοικητικών παρεμβάσεων στους νοσηλευτές που εργάζονται σε συνθήκες πανδημίας.⁹ (9. Lee et al. 2005). Ειδικότερα, προτείνεται να γίνονται προσπάθειες για τη διατήρηση όσο το δυνατόν προβλέψιμων συνθηκών στο περιβάλλον εργασίας, όπως ύπαρξη πρωτοκόλλων διαχείρισης καταστάσεων, σταθερό πρόγραμμα εργασίας, σταθερός αριθμός συναδέλφων, σταθερό προσωπικό. Ωστόσο, η νόσηση ή/και ο υποχρεωτικός αυτό-περιορισμός σημαντικού αριθμού μελών του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού που σημειώνεται καθώς η πανδημία εξελίσσεται, δυσχεραίνουν την επίτευξη της ανωτέρω αναγκαίας σταθερότητας.

Άλλα δεδομένα δείχνουν την αποτελεσματικότητα παρεμβάσεων, όπως: α) παρουσία επαγγελματιών ψυχικής υγείας στις δομές οξείας φροντίδας σε περίοδο πανδημίας ώστε να προσφέρουν ευέλικτες και συνεχείς υπηρεσίες, β) συχνές συναντήσεις του προσωπικού για την επίλυση διαφορών, αλλά και το μοίρασμα εμπειριών, θεωρώντας ότι με τον τρόπο αυτό προάγεται το πνεύμα ομαδικότητας και μειώνονται οι συγκρούσεις μεταξύ ιατρών και νοσηλευτών, και γ) αξιοποίηση των έξυπνων κινητών τηλεφώνων, τα οποία μέσω εικόνας/βίντεο δίνουν τη δυνατότητα στα μέλη του ιατρονοσηλευτικού προσωπικού να επικοινωνούν με τις οικογένειές τους και να τους παρέχουν τις αναγκαίες διαβεβαιώσεις ότι είναι καλά.⁹ (9. Lee et al.2005).

Γενικές παρεμβάσεις σε ατομικό επίπεδο

Οι γενικές οδηγίες αυτό-διαχείρισης βιωμάτων έντασης λόγω της παρούσας πανδημίας από οργανισμούς όπως η Αμερικανική Ένωση Ψυχιάτρων, προτείνουν οι επαγγελματίες υγείας να¹² (12. Morganstein 2020):

1. παραμείνουν ενημερωμένα, και συγκεκριμένα να συγκεντρώνουν τις τρέχουσες πληροφορίες σχετικά με τον SARS-COV-2 από αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης, όπως από τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας για την Ελλάδα [www.eody.gov.gr], το Υπουργείο Υγείας της Κυπριακής Δημοκρατίας [<https://www.moh.gov.cy/moh/moh.nsf/All/B61D53E79B2D75E9C225851B003D33C7>] και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας [www.who.int] .

2. αντισταθούν στις εσφαλμένες πληροφορίες, καθώς οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να βοηθήσουν, ώστε να διορθώνεται η όποια παραπληροφόρηση ή παρανόηση μέσω της διάδοσης αξιόπιστων και επικυρωμένων επιστημονικά πηγών. Δυστυχώς, σε καταστάσεις πανδημίας συχνά διαχέονται ψευδείς ειδήσεις (fake news), που υπονομεύουν τη διάχυση της ορθής γνώσης και των ορθών πρακτικών.

3. εκπαιδεύονται και να εκπαιδεύσουν και τους άλλους στις βασικές πληροφορίες σχετικά με τους κανόνες προσωπικής υγιεινής, με σκοπό τη μείωση της εξάπλωσης της νόσου, όπως το πλύσιμο των χεριών και η ορθή πρακτική όταν κανείς βήχει. Κύρια, όμως, η εκπαίδευση πρέπει να αφορά και την εφαρμογή προηγμένων μέσων προστασίας, όπως масκών FFP ή ολόσωμων στολών, ανάλογα με τις απαιτήσεις του χώρου εργασίας.

4. περιορίσουν την έκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Συγκεκριμένα, καλούνται να χρησιμοποιήσουν τα ΜΜΕ όσο χρειάζεται, ώστε να παραμείνουν ενημερωμένοι, και μόλις αποσπάσουν την απαραίτητη πληροφόρηση να αποσύρονται από αυτά.

5. προσπαθήσουν να ελέγξουν τα επίπεδα καθημερινής έντασης. Για τον σκοπό αυτό, προτείνεται να διατηρήσουν την καθημερινή τους ρουτίνα, να συμμετέχουν σε ευχάριστες δραστηριότητες, να εστιάζουν στις θετικές όψεις της ζωής και σε καταστάσεις που μπορούν να ελέγξουν, να αναζητούν την υποστήριξη από τους φίλους και την οικογένεια και να συνεχίσουν να αθλούνται.

Για την περίπτωση αυτή, είναι χρήσιμη η επίσκεψη σε σχετικές ιστοσελίδες (Παράρτημα 1).

6. προσπαθούν να καλύψουν με επάρκεια και ευχάριστο τρόπο τις βασικές τους ανάγκες, και ειδικά να τρώνε υγιεινά γεύματα, να πίνουν άφθονα υγρά και να κοιμούνται επαρκώς, ώστε να ενισχύσουν την ικανότητά τους να φροντίζουν τον εαυτό τους και τους άλλους.

7. κάνουν ευχάριστα διαλείμματα από την εργασίας τους. Η ξεκούραση και οι χαλαρωτικές δραστηριότητες μπορούν να προσφέρουν μια αποτελεσματική απόσπαση της σκέψης από την εργασία και την ανία.

8. διατηρήσουν την επαφή με αγαπημένα πρόσωπα με τη βοήθεια της τεχνολογίας. Η παροχή και άντληση υποστήριξης από την οικογένεια, τους φίλους και τους συναδέλφους μπορεί να μειώσει το αίσθημα της αποξένωσης.

9. συμμετέχουν σε εργασιακές συναντήσεις, όπου παρέχεται σχετική πληροφόρηση και εκπαίδευση για την αντιμετώπιση και προφύλαξη από τον SARS-COV-2.

10. παρακολουθούν τον εαυτό τους για ενδείξεις αυξημένης εργασιακής έντασης, και περαιτέρω να μιλήσουν σε ένα μέλος της οικογένειάς, έναν φίλο, έναν συνάδελφο ή τον προϊστάμενο εάν χρειαστεί.

11. μην ξεχνούν πόσο σημαντικές είναι οι υπηρεσίες που προσφέρουν και ότι έχουν κάθε δικαίωμα να νιώθουν περήφανοι γι' αυτό. Είναι απαραίτητο να υπενθυμίζουν στον εαυτό τους (και τους άλλους) πόσο σημαντική είναι η εργασία τους. Όποτε αυτό είναι εφικτό, οι επαγγελματίες υγείας καλούνται να αναγνωρίζουν την αξία και των συναδέλφων τους για τις υπηρεσίες που παρέχουν. Με τον τρόπο αυτό τους υποστηρίζουν και τους ενδυναμώνουν, προάγοντας θετικό εργασιακό κλίμα και υψηλό ηθικό μεταξύ των συναδέλφων.

Οδηγός αυτό-διαχείρισης βιωμάτων έντασης από τους επαγγελματίες υγείας

Στον πίνακα 1 αναφέρονται ενδεικτικές παρεμβάσεις για την αυτό-διαχείριση σκέψεων που συνδέονται με πυροδότηση συναισθημάτων, όπως ο φόβος, η ανασφάλεια και η αγωνία. Στον Πίνακα 2 αναγράφεται κατάλογος ασκήσεων χαλάρωσης με τον αντίστοιχο σύνδεσμο προβολής εικόνας μικρής διάρκειας.

Συμπέρασμα

Το ιατρονοσηλευτικό και μαιευτικό προσωπικό που φροντίζει πάσχοντες σε περίοδο πανδημίας χρειάζεται να παραμένει: α) ενημερωμένο σχετικά με τον SARS-COV-2 από αξιόπιστες πηγές και με ξεκάθαρο και σαφή τρόπο¹³ (13. Robertson et al. 2004), β) εκπαιδευμένο στην εφαρμογή μέτρων προσωπικής προστασίας και προστασίας των χρηστών υπηρεσιών υγείας απέναντι στον SARS-COV-2, και γ) ενδυναμωμένο σε ψυχολογικό, πνευματικό και νοητικό επίπεδο. ^{13,14} (14 Phua et al. 2005; 13. Robertson et al. 2004). Έμφαση πρέπει να δοθεί στο νοσηλευτικό προσωπικό των ΤΑΕΠ λόγω των απρόβλεπτων συνθηκών που συχνά επικρατούν στα τμήματα αυτά, και καθιστούν μεγαλύτερο τον κίνδυνο για ψυχολογικές και NN/NB επιπτώσεις στα άτομα αυτά. Επίσης, αυξημένο κίνδυνο ψυχολογικής και ψυχικής επιβάρυνσης διατρέχει και το νοσηλευτικό προσωπικό των νοσοκομείων αναφοράς και των κλινικών φροντίδας ατόμων που νοσούν από COVID-19.

Βιβλιογραφία

1. Xiao H, Zhang Y, Kong D, Li S, Yang N. Social Capital and Sleep Quality in Individuals Who Self-Isolated for 14 Days During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in January 2020 in China. *Med Sci Monit.* 2020 Mar 20;26:e923921. doi: 10.12659/MSM.923921.
2. Wang C, Pan R, Wan X, Tan Y, Xu L, Ho CS, Ho RC. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int J Environ Res Public Health.* 2020 Mar 6;17(5). pii: E1729. doi: 10.3390/ijerph17051729
3. Lai J, Ma S, Wang Y, Cai Z, Hu J, Wei N, et al. Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019. *JAMA Netw Open.* 2020; 3(3):e203976. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.

4. Su TP, Lien TC, Yang CY, Su YL, Wang JH, Tsai SL, Yin JC. Prevalence of psychiatric morbidity and psychological adaptation of the nurses in a structured SARS caring unit during outbreak: a prospective and periodic assessment study in Taiwan. *J Psychiatr Res.* 2007;41(1-2):119-30.
5. Chua SE, Cheung V, Cheung C, et al. Psychological effects of the SARS outbreak in Hong Kong on high-risk health careworkers. *Can J Psychiatry.* 2004; 49:391–3.8.
6. Poon E, Liu KS, Cheong DL, Lee CK, Yam LY, Tang WN. Impact of severe acute respiratory syndrome on anxiety levels of front-line healthcare workers. *Hong Kong Med J.* 2004; 10:325–30.9.
7. Morganstein JC, Ursano RJ, Fullerton CS, Holloway HC. (2017). *Pandemics: Health Care Emergencies.* In R.J. Ursano, C.S. Fullerton, L. Weisaeth, B. Raphael (Eds.). *Textbook of Disaster Psychiatry, 2Ed* (pp. 270-283). Cambridge University Press. Cambridge, UK.
8. Maunder R, Hunter J, Vincent L, et al. The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *CMAJ.* 2003; 168:1245–51.
9. Lee SH, Juang YY, Su YJ, Lee HL, Lin YH, Chao CC. Facing SARS: psychological impacts on SARS team nurses and psychiatric services in a Taiwan general hospital. *Gen Hosp Psychiatry.* 2005;27:352-8.
10. American College of Surgeons (ACS). Bulletin: ACS COVID-19 Update-March 24. Ethical considerations. Issue 2 (March 20): 2020. <https://www.facs.org/covid-19/newsletter/032420/ethics>
11. White DB, Lo B. A Framework for Rationing Ventilators and Critical Care Beds During the COVID-19 Pandemic. *JAMA.* Published online March 27, 2020. doi:10.1001/jama.2020.5046
12. Morganstein J. 2020. Coronavirus and Mental Health: Taking Care of Ourselves During Infectious Disease Outbreaks 2020. <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa->

blog/2020/02/coronavirus-andmental-health-taking-care-of-ourselves-during-infectious-disease-outbreaks.

13. Robertson E, Hershenfield K, Grace SL, Stewart DE. The psychological effects of being quarantined following exposure to SARS: a qualitative study of Toronto health care workers. *Can J Psychiatry*. 2004; 49:403–7.

14. Phua DH, Tang HK, Tham KY. Coping responses of emergency physicians and nurses to the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak. *Acad Emerg Med*. 2005;12:322-8.

Παράρτημα 1.

Διαδικασία παρακολούθησης Online αθλητικών προγραμμάτων από το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου :

1. Ο/ η ενδιαφερόμενος /η κάνει εγκατάσταση του προγράμματος ZOOM (www.zoom.us) στον υπολογιστή του ή σε οποιαδήποτε άλλη συσκευή (android or I os) .
2. Ακολουθεί εγγραφή στην εφαρμογή (είτε με E-mail , είτε απευθείας μέσω Facebook).
3. Κάνετε κλικ στο αναλυτικό αθλητικό πρόγραμμα και εμφανίζεται στον σύνδεσμο. Το πρόγραμμα θα συνδέει απευθείας τον ενδιαφερόμενο με την Online προβολή των προγραμμάτων .

(https://www.cut.ac.cy/students/sports/activities-schedule/online_aerobics/)

Για την καλύτερη ροή του προγράμματος ενδιαφερόμενοι να επιβεβαιώνουν πώς η camera και το μικρόφωνο τους είναι κλειστά.

Οδηγός αυτό-διαχείρισης έντασης για ιατρονοσηλευτικό προσωπικό λόγω έκθεσης σε συνθήκες εργασίας άμεσης ή έμμεσης επαφής με τον SARS-CoV-2

Παράγοντες κινδύνου βιωμάτων έντασης

Αντιδράσεις

-Εργασία σε τμήματα άμεσης επαφής με πάσχοντες (ΤΑΕΠ, ΜΕΘ, νοσοκομεία αναφοράς)
 -Έλλειψη σε προστατευτικό εξοπλισμό
 -Ανεπαρκής ενημέρωση για τις τρέχουσες συνθήκες/παρούσα κατάσταση
 -Ανεπαρκής εκπαίδευση στην εφαρμογή μέτρων αυτό-προστασίας

Συναισθηματικές: ανησυχία, αγωνία, ένταση, φόβος, απελπισία
 Σωματικές: διαταραχές ύπνου, ευερεθιστότητα & εκνευρισμός, γενικευμένοι πόνοι, κόπωση, μειωμένη όρεξη, μειωμένη ερωτική διάθεση, κτλ
 Γνωστικές: μειωμένη ικανότητα προσοχής & συγκέντρωσης, δυσκολία λήψης αποφάσεων, πτώση αυτοεκτίμησης, απαισιοδοξία

Πιθανές σκέψεις σχετιζόμενες με αντιδράσεις έντασης και ανησυχίας

Παρεμβάσεις

«Ανησυχώ ότι μπορεί να νοσήσω από τον ιό»

A) Προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

1. Πόσο πιθανό νομίζεις ότι είναι να νοσήσεις;

Οι πιθανότητες να νοσήσει ένας ΕΥ από τον ιό είναι χαμηλές εάν εφαρμόζει τα μέτρα προφύλαξης, όπως συχνό πλύσιμο χεριών, εφαρμογή εξοπλισμού προστασίας (μάσκα, γάντια, προστατευτικά γυαλιά) και σωστή αφαίρεση ρούχων εργασίας, τα οποία ισχύουν σε όλες τις περιπτώσεις προστασίας από βιολογικά υγρά και υλικά.

2. Τι νομίζεις ότι μπορεί να συμβεί εάν νοσήσεις από τον ιό;

Τις περισσότερες φορές τα συμπτώματα είναι ήπια έως μέτρια και τα άτομα επανέρχονται.

Ωστόσο ένα έχει κάποιο συστηματικό/χρόνιο νόσημα, όπως για παράδειγμα άσθμα, σακχαρώδη διαβήτη, αρτηριακή υπέρταση/στεφανιαία νόσο ή παθολογικό ΔΜΣ, ή άλλους παράγοντες ευπάθειας ενημέρωσε τον προϊστάμενό σου για τις απαραίτητες ενέργειες προάσπισης της ασφάλειάς σου και τη δυνατότητα εργασίας από το σπίτι.

3. Ποιο είναι το χειρότερο σενάριο που μπορεί να συμβεί εάν νοσήσεις και ποιες είναι οι πιθανές συνέπειές του; Πόσο πιθανό είναι τελικά να συμβεί το χειρότερο σενάριο;

Τις περισσότερες φορές αυτό που θα συμβεί είναι να χρειαστεί να μείνεις σε καραντίνα για κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό

	<p>ίσως είναι μία δυσάρεστη εμπειρία, αλλά δεν είναι απειλητική για τη ζωή. <i>Αν ανήκεις στις ευπαθείς ομάδες ενημέρωσε την υπηρεσία σου, ώστε να εφαρμοστούν οι προβλεπόμενες ρυθμίσεις απομάκρυνσής σου από τον χώρο εργασίας και παροχής υπηρεσιών από το σπίτι.</i></p> <p>Β) Διαμόρφωσε ένα πλάνο ιεραρχώντας τις δράσεις για την περίπτωση που νοσήσεις (ποιους θα ενημερώσεις, πώς θα μεταβείς στο κέντρο καραντίνας, ποιος θα αναλάβει τους ρόλους σου στη δουλειά και στην οικογένεια, κτλ).</p> <p>Γ) Προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις από έγκυρη πηγή (ΥΥ, ΠΟΥ, CDC):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ποια είναι η βαρύτητα των συμπτωμάτων σε ανθρώπους της ηλικίας σου που έχουν νοσήσει από τον SARS-COV-2; 2. Πόσοι άνθρωποι έχουν θεραπευτεί από τον ιό από αυτούς που έχουν προσβληθεί; <p>Τις περισσότερες φορές τα πραγματικά δεδομένα είναι καθυστερημένα καθώς υπάρχει πληθώρα ανεπιβεβαίωτων πληροφοριών και μη έγκυρων πηγών πληροφόρησης.</p> <p>Δ) Εκφράστε στα μέλη της οικογένειας/ σημαντικά πρόσωπα τις αγωνίες σας και ζητήστε τους να σας εκφράσουν και εκείνοι πώς νιώθουν. Η εξωτερίκευση των φόβων σχετίζεται με αποφόρτιση τις περισσότερες φορές για όλα τα εμπλεκόμενα μέλη.</p>
<p>«Ανησυχώ ότι μπορεί να μεταδώσω τον ιό στην οικογένειά μου»</p>	<p>Α) Προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πόσο πιθανό είναι να μεταδώσεις τον ιό στην οικογένειά σου; Για ποιους λόγους; Εάν εφαρμόζονται τα μέτρα προφύλαξης, η πιθανότητα μετάδοσης είναι χαμηλή. 2. Υπάρχουν ευάλωτα μέλη στην οικογένειά σου; Τις περισσότερες φορές τα μέλη της πυρηνικής οικογένειας των ΕΥ δεν ανήκουν στις ευάλωτες ομάδες. Επομένως, η πιθανότητα να κινδυνέψουν είναι χαμηλή, ακόμη και εάν νοσήσουν. 3. Αν νοσήσει κάποιος από την οικογένεια τι θα συμβεί; Τις περισσότερες φορές τα συμπτώματα είναι ήπια. Ωστόσο, ενημερώσου για τις ενδεικνυόμενες δράσεις εάν εμφανιστούν συμπτώματα σε κάποιο μέλος της οικογένειάς σου (Ποιον πρέπει να ενημερώσεις πρώτα; Τι πρέπει να κάνεις μετά;). Το πιθανότερο είναι να χρειαστεί το άτομο που νοσεί να αυτο-περιοριστεί και να παραμείνει σε καραντίνα, ενώ τις περισσότερες φορές τα συμπτώματα διαδράμουν ήπια. <p>Επίσης, είναι χρήσιμο να καταρτίσεις ένα πλάνο δράσεων με τις βασικές δράσεις ιεραρχικά, για την περίπτωση που κάποιο μέλος της οικογένειας αναπτύξει ύποπτα συμπτώματα και ενημέρωσε όλη την οικογένεια για τα συμπτώματα που θεωρούνται ύποπτα και τι πρέπει να κάνουν όταν αντιληφθούν κάποιο από αυτά.</p> <p>Β) Εάν υπάρχουν ευπαθή μέλη στην οικογένεια οργανώστε σχέδιο δράσης για να παραμείνεις σε απόσταση από τα άτομα αυτά. Προσπάθησε να παραμείνεις σε απόσταση, είτε σε ξεχωριστά δωμάτια στο ίδιο σπίτι είτε σε ξεχωριστά σπίτια-δομές.</p>

	<p>Γ) Εφαρμόζετε τα μέτρα πρόληψης στον χώρο εργασίας σας και κατά την παραμονή σας στο σπίτι.</p> <p>Δ) Εκφράστε στα μέλη της οικογένειας/ σημαντικά πρόσωπα τις αγωνίες σας και ζητήστε τους να σας εκφράσουν και εκείνοι πώς νιώθουν. Η εξωτερίκευση των φόβων σχετίζεται με αποφόρτιση τις περισσότερες φορές για όλα τα εμπλεκόμενα μέλη.</p>
<p>«Ανησυχώ ότι μπορεί να μεταδώσω τον ιό στους συναδέλφους μου.»</p>	<p>A) Προσπάθησε να απαντήσεις στην ερώτηση: «Πόσο πιθανό είναι να εκθέσεις εσύ τους συναδέλφους σου παρά οι χρήστες των υπηρεσιών υγείας;» Προσπάθησε να εφαρμόσεις τα μέτρα αυτό-προστασίας, όπως συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών και εφαρμογή προστατευτικού εξοπλισμού όπου ενδείκνυται.</p> <p>B) Προσπάθησε να εκπαιδεύσεις τους συναδέλφους σου στην εφαρμογή των μέτρων πρόληψης και προστασίας από τον COVID-19.</p> <p>Γ) Προσπάθησε να μοιραστείς με συναδέλφους σου τις αγωνίες σου και ζήτησε να σου εκφράσουν και εκείνοι πώς νιώθουν. Η εξωτερίκευση των φόβων οδηγεί συχνά σε αποφόρτιση.</p>
<p>«Νιώθω δυσάρεστα επειδή οι οικείοι μου με αποφεύγουν ή μπορεί να με αποφεύγουν στο μέλλον φοβούμενοι ότι μπορεί να τους μεταδώσω τον SARS-CoV-2 επειδή εργάζομαι στο νοσοκομείο»</p>	<p>A) Προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις: «Πώς το έχεις καταλάβει; Υπάρχει περίπτωση η στάση τους να οφείλεται σε κάποιον άλλον παράγοντα;» Η περίοδος αυτή είναι δύσκολη για όλους και πιθανά κάποια μέλη της οικογένειας να επιλέγουν να απομονωθούν μέσα στο σπίτι για να ανασυγκροτηθούν ή να αφοσιωθούν σε δράσεις που απαιτούν συγκέντρωση.</p> <p>B) Θεωρείς σκόπιμο να τους ρωτήσεις τι πραγματικά συμβαίνει; Αν ναι, τότε προσπάθησε να το κάνεις χωρίς επικριτικό τόνο ή εκφράσεις που να δείχνουν τη δυσαρέσκειά σου για τη στάση τους. Πράγματι, μπορεί οι οικείοι σου να νιώθουν ανασφάλεια και φόβο, όπως πιθανά και εσύ. Αυτό που χρειάζονται είναι απενοχοποίηση για τον τρόπο που νιώθουν, καθώς η στάση τους οφείλεται σε ανασφάλεια και έλλειψη πληροφόρησης, και όχι σε απόρριψη προς το πρόσωπό σου.</p> <p>Γ) Προσπάθησε να καταστρώσετε μαζί με τα μέλη της οικογένειας ένα σχέδιο προστασίας του ενός από τον άλλο. Διερευνήστε τις ασφαλείς επιλογές περιορισμού των επαφών και καταστρώστε σχέδιο εφαρμογής των ενδεικνυόμενων δράσεων. Η ανάπτυξη σχεδίου προστασίας θα δώσει σε όλους αίσθηση ελέγχου και αναμένεται να περιορίσει ενδεχόμενα βιώματα ανασφάλειας.</p>
<p>«Ανησυχώ ότι δεν διαθέτω τις</p>	<p>A) Ενημερώσου από τις παρακάτω ιστοσελίδες</p> <p>1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): What You Should Know About Coronavirus 2019</p>

<p>κατάλληλες γνώσεις για να προφυλαχτώ από τον ιό SARS-CoV-2»</p>	<p>[https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Findex.html]</p> <p>2. World Health Organization: Resources on Coronavirus [https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019]</p> <p>3.Center for the Study of Traumatic Stress: Coronavirus and Emerging Infectious Disease Outbreaks Response [https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response]</p> <p>Β) Ζήτησε από τους επικεφαλής της υπηρεσίας σου να ενημερώσεις και να εκπαιδεύσεις τους συναδέλφους σου σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης.</p> <p>Γ) Οργανώστε στον χώρο εργασίας 10λεπτες συναντήσεις του προσωπικού στην αρχή της βάρδιας όπου θα επαναξιολογούνται/αναθεωρούνται τα εφαρμοζόμενα μέτρα προφύλαξης και θα καταρτίζεται εκ νέου σχέδιο δράσης.</p>
<p>«Τι θα γίνει εάν δεν μπορέσω να ανταποκριθώ στις απαιτήσεις παροχής φροντίδας, για παράδειγμα σε απρόβλεπτα σενάρια από αυτά που έχουμε προετοιμαστεί;»</p>	<p>Α) Προσπάθησε να εκφράσεις τις ανησυχίες σου σε τουλάχιστον ένα άτομο το οποίο βρίσκεται σε ιεραρχικά ανώτερη θέση από εσένα και ζήτησέ του να καταρτίσετε σχέδια δράσεις με βάση τις συνθήκες του τμήματος εργασίας σας και κοινοποιήστε τα στους συναδέλφους σας.</p> <p>Β) Οργανώστε στον χώρο εργασίας 15λεπτες συναντήσεις του προσωπικού στην αρχή της βάρδιας όπου θα α) επαναξιολογούνται/αναθεωρούνται τα σχέδια δράσης σε πιθανά σενάρια και β) γίνεται ανταλλαγή εμπειριών.</p> <p>Γ) Προσπάθησε να συμμετάσχεις σε τηλε-συναντήσεις που θα οργανώσετε με συναδέλφους όπου θα εκφράζετε τις ανησυχίες σας σε κλίμα αποδοχής και εμπιστοσύνης.</p>
<p>«Τι είναι αυτά που νιώθω; Έχω αρχίσει και τρελαίνομαι; Πόσο θα κρατήσει αυτό;»</p> <p>& «Διστάζω να ακουμπήσω τα πόμολα στη σκάλα ή να ακουμπήσω το</p>	<p>Α) Είναι σημαντικό να υπενθυμίζεις στον εαυτό σου ότι πρόκειται για μία πρωτόγνωρη κατάσταση, κατά την οποία οι αντιδράσεις που περιγράφονται είναι αναμενόμενες και το πιο πιθανό είναι να έχουν μικρή διάρκεια.</p> <p>Β) Αναγνωρίστε ότι οι παρακάτω αντιδράσεις είναι αναμενόμενες στις παρούσες συνθήκες: ανησυχία, αγωνία, ένταση, φόβος, απελπισία, διαταραχές ύπνου, ευερεθιστότητα & εκνευρισμός, γενικευμένοι πόνοι, κόπωση, μειωμένη όρεξη, μειωμένη ερωτική διάθεση, μειωμένη ικανότητα προσοχής & συγκέντρωσης, δυσκολία λήψης αποφάσεων, πτώση αυτοεκτίμησης, απαισιοδοξία</p> <p>Γ) Αν οι ανωτέρω αντιδράσεις παραμένουν για χρονικό διάστημα πέρα των 5 εβδομάδων ή σε εμποδίζουν να εκτελέσεις τους ρόλους σου (επαγγελματικούς, οικογενειακούς) με επάρκεια, τότε:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. μίλησε στην οικογένεια σου, 2. αναζήτησε παρέμβαση από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

<p>τηλέφωνο το αυτί μου, κτλ. Έχω φοβία;»</p>	
<p>«Δεν θέλω να πάω στη δουλειά, θέλω να προστατέψω τον εαυτό μου»</p>	<p>A) Τέτοιες σκέψεις είναι αναμενόμενες διότι το ένστικτο αυτό-συντήρησης είναι εγγενές γνώρισμα της ανθρώπινης φύσης.</p> <p>B) Υπενθύμισε στον εαυτό σου ότι αν και είσαι επαγγελματίας υγείας, πρωτίστως είσαι και άνθρωπος που βιώνει μία πρωτόγνωρη κατάσταση. Τα συναισθήματα φόβου είναι φυσιολογικά και αποδεκτά.</p> <p>Γ) Αναγνώρισε τον φόβο σου ως ένα χρήσιμο συναίσθημα που σου υπενθυμίζει ότι πρέπει να παραμείνεις σε επιφυλακή αναφορικά με τα μέτρα ενδεικνυόμενα μέτρα προστασίας του εαυτού σου και των άλλων.</p> <p>Δ) Επιβράβευσε τον εαυτό σου για το σημαντικό έργο που προσφέρεις, αλλά και τους συναδέλφους σου.</p>
<p>CDC: Center for Disease Control, ΤΑΕΠ: Τμήμα Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών, ΠΟΥ: Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, ΥΥ: Υπουργείο Υγείας, ΕΥ: Επαγγελματίες Υγείας, ΔΜΣ: Δείκτης Μάζας Σώματος</p>	

Πίνακας 2. Κατάλογος ασκήσεων ελέγχου έντασης		
α/α	Link	Περιγραφή
1	https://www.youtube.com/watch?v=c6kiVDi6v4U	Διαφραγματική αναπνοή. Εκμάθηση της ορθής αναπνοής υπό στρες.
2	https://www.youtube.com/watch?v=d3ZBxEkOXvc	Άσκηση χαλάρωσης, η οποία είναι απλή και εύκολη. Προτείνεται η συστηματική εφαρμογή της
3	https://www.youtube.com/watch?v=zPgwQFU1Cwc	Άσκηση χαλάρωσης, η οποία είναι απλή και εύκολη. Προτείνεται η συστηματική εφαρμογή της (Στην Αγγλική γλώσσα)
4	https://www.youtube.com/watch?v=cls0rObSUjQ	Χαλαρωτική μουσική. Προτείνεται να συνοδεύσει την ανάγνωση ενός ευχάριστου αναγνώσματος, ή/και την απόλαυση ενός χαλαρωτικού ροφήματος. Ροφήματα που βοηθούν τη χαλάρωση είναι το χαμομήλι, η πασιφλόρα, το βαλσαμόχορτο και το λεμονόχορτο.
5	https://www.youtube.com/watch?v=ACsOuODky1I	Άσκηση αντιμετώπισης απνίας. Επίσης, προτείνεται να αποφεύγονται ροφήματα με καφεΐνη, όπως καφές και τσάι μετά το απόγευμα, καθώς και έντονη σωματική άσκηση τις νυχτερινές ώρες.
6	https://www.youtube.com/watch?v=WtGE0Uz9zSE	Ασκήσεις yoga για τη διαχείριση στο σπίτι
7	https://www.youtube.com/watch?v=CbjifwiQURM	Άσκηση yoga διαχείρισης στρες
8	https://www.youtube.com/watch?v=1IZ_ZinEwS0	Ενημέρωση για το στρες και τη διαχείρισή του
9	https://www.youtube.com/watch?v=yZHV3N3YUqE	Άσκηση διαχείρισης σωματικών συμπτωμάτων
10	https://www.youtube.com/watch?v=GQyLvoQ4HP4	Άσκηση αποδοχής συναισθημάτων
11	https://www.youtube.com/watch?v=kO1ubg8stc0	Διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων