

Lehetőségek a munkából származó stressz oldására

- A kézmosáshoz kapcsolja az elméje / lelke megtisztítását is. Képzelje el, ahogy a keze tisztul, úgy távoznak a felesleges feszültségek, nehéz érzések is.
- A fertőzött betegekkel csak a feltétlen szükséges intervenciókat végezzék el.
- A betegek közötti időben végezzen (rövid) légzőgyakorlatot, legalább egy sóhajtást, ami az előző beteggel való interakciót lezárja, és felkészíti önt a következőre.
- Reflektáljon élményeire: keresse meg a „nap (délelőtt / délután) fénypontját”. Bármilyen nehéz is a helyzet, van benne jó (egy mosoly, egy köszönet, egy dicséret).
- Bízassa kollégáit. Ismerje el, dicsérje meg amit tesznek, még ha egyszerű, akár rutin művelet is az, amiről szó van.
- Használja a „kérem” és a „köszönöm” fordulatokat kollégáival.
- Ha van lehetősége rá: nézzen zöld növényt 20-25 percig. Ha nincs, képzeljen el ilyet! Esetleg tegyen ki egy képet vagy tegyen ilyet a telefonja képernyőképeként.
- Nyújtózzon időről időre: a stressz okozta feszültség rendszerint bizonyos testrészeknél gyűlik fel (vállban, vádliban, állkapocsnál stb.). Ismételve, majd aktívan lazítsa el ezt a részt.
- Ha valakivel feszült volt, vagy megbántotta, kérjen bocsánatot. Nem kell magyarázkodni, a másik is érteni fogja.
- Hívja elő annak emlékét, amikor szeretett valakit, vagy Önt szerették (ez növeli a centrális oxytocin szintet az agyban, ami szorongás-, fájdalom- és feszültségcsökkentő).
- Dolgozzon ki célképzetet: hogy jelenik meg Önben az, amikor már túl vagyunk a járványon, és rendeződnek a dolgok (pl. otthon ülök a kertben, és simogatom a kutyát). A nehéz percekben aktívan hívja elő képzeletében ezt a képet.
- Alkalmazzon ön-szuggesztiót: „Képes vagyok rá, megoldom”, „Egészséges és erős vagyok”, „Gazdag tartalékaim vannak”, „Kitűnően terhelhető vagyok”, „Kívül káosz, legbelül béke” – vagy hasonló. Ugyanazt az állítást (az Ön számára a legjobbat) ismételgesse lehetőleg 10-15-ször egymás után (főleg lefekvéskor és ébredéskor hasznos).
- Gondoljon azon ezrekre világszerte, akik hasonló feltételek mellett dolgoznak. Legyen büszke magára, nagyon fontos szolgálatot tesz az emberiségnek!

AJÁNLÁS VEZETŐKNEK

A munkaszervezésben a dolgozók bármikor vehessenek igénybe 5 perc pihenőt, 2-szer egy fél napban.

Emellett tervezetten legyen lehetőségük 20-30 perces pihenőre menni. Hosszú távon kulcsfontosságú, még ha látszólag idővesztés is.

**Készítette a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke**

Karnatovskaia, Lioudmila V., M.D. Mayo Clinic, USA és Varga Katalin PhD, ELTE Budapest
összeállítása alapján

Lehetőségek a betegekkel való kommunikáció javítására

- Tartsa meg az elemi fordulatokat: köszönés, búcsúzás stb. („Jó reggelt”, „Aludjon jól”, „Jó éjszakát” stb.)
- A betegekkel (is) használja a „kérem”, „köszönöm” szavakat minél többször.
- Ha durva, türelmetlen, esetleg agresszív volt egy beteggel, kérjen bocsánatot.
- Adjon lehetőséget a választásra: mit szeretne előbb, X-et vagy Y-t?
- Használja a „mi-nyelvet”, fogalmazzon többes szám első személyben. Ahelyett, hogy „Megvizsgálom”, mondja „Nézzük, mi van a panaszai mögött”.
- A páciensnek mondja el, hogy mi a beavatkozás célja.
- Mondja el, mit csinál és miért (meghallgatom a tüdejét, hogy kövessük, van-e / mi a változás).
- Rövid, finom, emberi érintés (pl. finoman vállra tett kéz) az interakció kezdetén és/vagy végén emberibbé teszi a helyzetet. Önnek is jobb lehet!

Készítette a PTE ÁOK Magatartástudományi Intézet
Orvosi Oktatásfejlesztési és Kommunikációs Tanszéke

Karnatovskaia, Lioudmila V., M.D. Mayo Clinic, USA és Varga Katalin PhD, ELTE Budapest
összeállítása alapján