

العناية بسلامتك الانفعالية: نصائح للعاملين في مجال الرعاية الصحية خلال جائحة (COVID-19)

لقد تسببت جائحة مرض (COVID-19) في وضع ضغوط على الحياة اليومية. يحاول سكان مدينة نيويورك الحفاظ على أمان أنفسهم وأحبائهم، بينما يتعاملون مع فقدان أفراد المجتمع ويستمرون في الالتزام بالتباعد الجسدي. بالإضافة إلى ذلك، فإن الحوادث الأخيرة من الإجهاد الاقتصادي ووحشية الشرطة وزيادة الوعي بعدم المساواة العرقية تزيد من صعوبة هذا الوقت الصعب للغاية. يواجه العاملون في مجال الرعاية الصحية، بما في ذلك مقدمي الخدمات السريرية والإداريون وموظفو الصيانة، ضغوطات وتحديات فريدة. يعد دعم السلامة البدنية والعقلية للعاملين في الرعاية الصحية أمراً بالغ الأهمية لإبطاء انتشار الفيروس وحماية مجتمعاتنا. إن معرفة كيف يؤثر الإجهاد بشكل فريد على العاملين في مجال الرعاية الصحية يمكن أن يساعدهم على التكيف خلال هذه الأوقات الصعبة.

الإجهاد المرتبط بجائحة (COVID-19) في إعدادات الرعاية الصحية

- **المعلومات المتطورة:** هذا فيروس جديد لم يتم العثور عليه من قبل في البشر. يجب على العاملين في مجال الرعاية الصحية التكيف بسرعة مع التحديثات المتغيرة للإرشاد السريري.
- **النقص في أعداد العاملين:** في حين يمرض العاملون في مجال الرعاية الصحية أو يأخذون إجازة للاعتناء بالأطفال أو أفراد الأسرة المرضى، يزداد الضغط على طاقم العمل.

الإجهاد المرتبط بجائحة (COVID-19) لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية

- **خطر العدوى:** جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية، بما في ذلك العاملين في مجال الرعاية المنزلية والبيئات المجتمعية، معرضون بشكل متزايد لخطر العدوى. قد يضطر العاملون إلى تقييم المخاطر الصحية، بما في ذلك الحفاظ على سلامة أسرهم، مع احتمال فقدان الدخل.
- **عبء العمل:** يعمل العديد من العاملين في مجال الرعاية الصحية في نوبات إضافية أو أطول، ويؤدون واجبات زائدة عن دورهم المعتاد ويتعرضون لأعباء عمل أثقل. كما أن للعاملين في مجال الرعاية الصحية مسؤوليات أخرى خارج مكان العمل من المحتمل أن تكون قد زادت أثناء الجائحة.
- **أعداد المرضى:** يمكن أن يكون الضغط المرتبط باحتمال اتخاذ قرارات صعبة فيما يتعلق بالوقت والموارد أمراً مرهقاً.
- **الإجهاد البدني:** قد يعاني العاملون في مجال الرعاية الصحية من ألم جسدي مرتبط بنوبات العمل الأطول، وارتداء الملابس الواقية وتغيير الروتين والبروتوكولات.
- **عدد الوفيات:** إن رعاية المرضى المصابين بأعراض خطيرة ومشاهدة الوفيات أمر صعب. قد يعاني العاملون في الرعاية الصحية من مشاعر الغضب أو العجز أو فقدان السيطرة.
- **المحيط الجديد:** قد يعمل مقدمو الرعاية الصحية في بيئات جديدة ويتنقلون في طرق جديدة أو بطرق عبور مختلفة. وقد تطوع البعض للعمل في أماكن جديدة أو عادوا من التقاعد. بالنسبة للكثيرين، قد تمثل البيئة الجديدة وحدها عنصر إجهاد.
- **الإجهاد المالي:** قد يؤدي فقدان الدخل من جانب فرد أو أكثر من أفراد الأسرة إلى صعوبة حصول العاملين في مجال الرعاية الصحية على إجازة مرضية بأنفسهم، حتى يتمكنوا من إعالة أسرهم.

طرق التعامل مع الإجهاد

- ردود الفعل الانفعالية هي أمر متوقع خلال المواقف العصيبة مثل هذه القضية الصحية الناشئة. من المهم أن تتذكر أن تعنتي بنفسك حتى تتمكن من الاستمرار في رعاية الآخرين. في حين أن هناك أشياء كثيرة خارجة عن سيطرتك، ركز على الأشياء التي تقع تحت سيطرتك للمساعدة في التعامل مع التوتر والقلق وتعزيز القدرة على المثابرة.
- **أفسح المجال للشعور بمشاعرك.** اعترف عندما تشعر بالحزن والغضب والإحباط والإرهاق. من الطبيعي أن تكون تلك المشاعر غامرة في بعض الأحيان. تعرف على ما تشعر به في اللحظة واعلم أنه لا بأس في ذلك.

- **المراقبة الذاتية للصحة الجسدية والعقلية.** لاحظ التغييرات التي قد تشير إلى مرض جسدي أو زيادة القلق أو الاكتئاب. يتم تقديم خدمات مجانية عبر الإنترنت أو عبر التطبيقات (apps) يمكنها أن تساعد في اليقظة الذهنية ودعم الصحة العقلية. تقدم خدمة NYC Well (عافية NYC) عددًا من التطبيقات (apps) للسلامة والدعم الانفعالي، يمكنها مساعدتك على التكيف. فم زيارة "App Library" (مكتبة التطبيقات) على الرابط nyc.gov/nycwell للحصول على أدوات عبر الإنترنت لمساعدتك في إدارة صحتك وسلامتك الانفعالية. استفسر لدى جهة عملك للحصول على خدمات الدعم التي قد تكون متاحة للعاملين.
- **خُد فترات استراحة قدر استطاعتك.** حتى لو لمدة دقيقة أو دقيقتين، اسمح لنفسك بالتوقف وإعادة التركيز على مكان وجودك، وكيف تشعر وماذا يجب عليك القيام به بعد ذلك. تمارين التنفس واليقظة الذهنية الأخرى يمكن أن تساعد في تهدئة القلق وإعادة التركيز عند الشعور بالإرهاق.¹
- **خُد استراحة من الأخبار.** خصص وقتًا لأنشطة المتعة والاسترخاء بعيدًا عن العمل والأخبار المتعلقة بمرض (COVID-19).
- **تأكد من تناول الطعام والنوم بانتظام.** في المواقف العصيبة، غالبًا ما ننسى احتياجاتنا الأساسية. خصص وقتًا للراحة الكافية وتناول الطعام الصحي وممارسة النشاط البدني.

ابق على اتصال

- من المهم أن نبقى على اتصال بأحبائنا وشبكات الدعم لدينا.
- **فم بالأطمئنان على العائلة والأصدقاء والأحباء.** استخدم البريد أو الرسائل النصية أو الدردشة عبر الفيديو أو الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي. يمكن أن تذكرك المحادثات السريعة بأن الناس ممتنون لعملك الشاق والتزامك.
- **فم بالأطمئنان على زملاء أثناء العمل.** تحدث مع المشرفين وزملاء العمل، واعترف بالضغوط التي يشاركتها الجميع، وقوموا دعم بعضكم البعض.
- **حدد شبكة الدعم الخاصة بك وفم باستخدامها.** تعرف على الشخص الذي يمكنك التواصل معه عندما تشعر بالحزن أو الغضب أو عندما تحتاج إلى استراحة. حدد الأنشطة التي تساعدك على التأقلم مع مشاعر معينة وشاركها مع الذين تشعر بالراحة في التواصل معهم حتى تكون شبكة الدعم الخاصة بك جاهزة للاستجابة عند الحاجة.

خلق بيئة عمل داعمة

- تتطور العديد من السياسات والإجراءات القياسية لتلبية احتياجات الاستجابة لجائحة (COVID-19). ويمكن أن يؤدي ذلك إلى الارتباك وزيادة الضغط. يجب أن تقدم القيادة دعمًا إضافيًا للمساعدة في تقليل هذه المشاعر.
- **تواصل بوضوح وبوتيرة أكثر مع العاملين.** عليك الإقرار بأن الأشياء تتغير باستمرار ولكن قدّم رسائل متنسقة وواضحة مع تطور المواقف. فم بتعزيز الشعور بالهدوء والأمان مع الاعتراف بالظروف الصعبة.
- **تعرف على شواغل العاملين.** تأكد من أن العاملين يشعرون بأن آرائهم مسموعة وفم بمعالجة شواغلهم. كُن واضحًا بشأن حالة التدابير الوقائية، بما في ذلك معدات الوقاية الشخصية (PPE)، وبروتوكولات المرضى وتخصيص الموارد. قد لا تكون هناك إجابة لكل شيء، ولكن لا يزال يتعين الاستماع إلى الأسئلة.
- **الإقرار بالفوارق الصحية والاستجابة لها بين السود واللاتينيين من سكان نيويورك:** أقر أن معدلات عدوى مرض (COVID-19) والوفيات ذات الصلة كانت أعلى بين موظفيك من سكان نيويورك السود واللاتينيين. استجب لتلك الأشكال من الظلم من خلال التأكد من أن مخاوف الموظفين السود واللاتينيين يتم الاستماع إليها ومعالجتها.
- **الإقرار بالحوادث المؤلمة لعنف الشرطة والاحتجاجات المطالبة بالعدالة والاستجابة لها:** من المهم أن تقر بشكل خاص بحوادث الصدمة الخاصة بوحشية الشرطة والاحتجاجات التي تواجه الصدمات التاريخية والحالية التي يعاني منها السود والسكان الأصليون وغيرهم من الأشخاص الملونين. من المهم أيضًا الإقرار بالمخاوف العاطفية لدى

¹التنفس: خذ أنفاسًا بطيئة وعميقة. فم بالشهيق من أنفك والزفير من فمك. لاحظ أن معدتك تتسع أثناء الشهيق، وستشعر أنها تنقبض أثناء الزفير. كرر.

اليقظة الذهنية: هي ممارسة الوعي والحضور الذهني. فم بتثبيت نفسك في الحاضر من خلال لفت انتباهك إلى محيطك الحالي. على سبيل المثال، خصص بعض الوقت لملاحظة خمسة أشياء تراها، وأربعة أشياء تشعر بها، وثلاثة أشياء تسمعها، وشيئان تشمهما، وشيء واحد تتذوقه.

- الموظفين بشأن الاحتجاجات ضد حوادث وحشية الشرطة والظلم العنصري وعدم المساواة بالإضافة إلى الخوف على سلامتهم وأمنهم هم وأحبائهم. امنح الموظفين وقتاً للحزن والانخراط في العناية بأنفسهم.
- **وفّر فرصاً للتدريب والتعامل مع الإجهاد.** فُدمج أدوات التعامل مع الإجهاد في البروتوكولات القياسية. وفّر المنافذ والموارد للموظفين لتلقي دعم الصحة العقلية، بما في ذلك افرص المشاركة دون ذكر الاسم. شجع الموظفين على الوصول إلى الموارد كممارسة منتظمة للعناية بالنفس.

دعم ومعلومات إضافية

- للحصول على معلومات إضافية عن التوتر والقلق، بما في ذلك نصائح للتأقلم والبقاء على اتصال ومعلومات عن الحزن والفقدان، فُم زيارة الرابط nyc.gov/health/coronavirus.
- تقدم إدارة الشباب وتنمية المجتمع في NYC موارد لجميع الأعمار حول كيفية التحدث عن العنصرية. تفضل زيارة nyc.gov وابحث عن "[talking about racism](http://nyc.gov/talking-about-racism)" (الحديث عن العنصرية).
- تفضل زيارة RaceForward.org واقرأ [دعوتهم للعمل](http://RaceForward.org) من أجل تخطيط الطوارئ العادل لمعالجة التأثير على الأشخاص والمجتمعات الملونة.
- تقدم NYC Well تطبيقات الرفاهية والدعم العاطفي ([التطبيقات](http://nyc.gov/well)) التي يمكن أن تساعدك في التأقلم. العديد من هذه الموارد تقدم خدمات مجانية متميزة للعاملين في مجال الرعاية الصحية. إذا أصبحت أعراض الإجهاد لديك شديدة، فُم بالاتصال بخدمة NYC Well للتحدث مع استشاري مدرب، على مدار 24 ساعة في اليوم وسبعة أيام في الأسبوع (7/24)، بأكثر من 200 لغة. للدعم، اتصل برقم الهاتف 888-692-9355، أو فُم بالردشة عبر الإنترنت على الرابط nyc.gov/nycwell.
- خط المساعد الهاتفية COVID-19 Emotional Support Helpline (خط المساعدة للدعم الانفعالي بشأن مرض (COVID-19) التابع لولاية نيويورك) مزود بمهنيين متطوعين مدربين خصيصاً لهذا الغرض. وهم متواجدون للاستماع والدعم وتقديم الإحالات من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 10 مساءً، على مدار سبعة أيام في الأسبوع على رقم الهاتف 844-863-9314.
- الخط الساخن لحماية العمال (Worker Protection Hotline) متاح للأسئلة حول إعادة الفتح، أو إرشادات الصحة والسلامة في مكان العمل، أو للإبلاغ عن صاحب عمل لا يلتزم بمتطلبات إعادة الفتح. اتصل برقم 311 أو 212-436-0381.
- بالنسبة للذين يعيشون خارج NYC، يتوفر خط المساعدة الوطني لمكافحة الأزمات (Disaster Distress Helpline) على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع مع دعم عاطفي واستشارات للأزمات لأي شخص يعاني من ضائقة أو مخاوف صحية نفسية أخرى تتعلق بجائحة مرض (COVID-19). يتم الرد على المكالمات (800-985-5990) والرسائل النصية (أرسل "TalkWithUs" إلى رقم 66746)، ويقوم بالرد مستشارون مدربون سيستمعون إلى مخاوف المتصل، ويستكشفون التأقلم وغير ذلك من أشكال الدعم المتاحة، ويقدمون الإحالات إلى موارد المجتمع لرعاية المتابعة والدعم.

7.21.20

قد تقوم إدارة الصحة في NYC بتغيير التوصيات مع تطور الموقف.