

## **Забота об эмоциональном благополучии: Советы для работников здравоохранения в период COVID-19**

Пандемия COVID-19 создает напряженность в повседневной жизни. Ньюйоркцы стараются обеспечить свою безопасность и безопасность своих близких, переживая при этом утрату членов своих сообществ и продолжая соблюдать правила физического дистанцирования. Кроме того, недавние проявления экономических тягот, полицейского насилия и все более острое осознание расового неравенства еще более усугубляют чрезвычайную тяжесть этого периода. Работники здравоохранения, в том числе поставщики клинических услуг, администраторы и вспомогательный персонал, сталкиваются с уникальными проблемами и источникам стресса. Поддержка физического и психологического благополучия работников здравоохранения жизненно важна для замедления распространения вируса и защиты наших сообществ. Знание особенностей влияния стресса на работников здравоохранения может помочь им пережить эти трудные времена.

### **Стресс, связанный с COVID-19, в здравоохранении**

- **Изменения информации:** Речь идет о новом вирусе, ранее не встречавшемся у человека. Работники здравоохранения должны приспосабливаться к быстро изменяющимся правилам клинической работы.
- **Нехватка персонала:** Когда работники здравоохранения болевают или ухаживают за детьми или заболевшими родственниками, это еще более увеличивает нагрузку на персонал.

### **Стресс, связанный с COVID-19, у работников здравоохранения**

- **Риск заражения:** Все работники здравоохранения, в том числе обеспечивающие уход на дому и в общественных организациях, подвергаются повышенному риску заражения. Работники могут сопоставлять опасность для здоровья, в том числе с точки зрения безопасности своих родных, с возможностью потери доходов.
- **Загруженность работой:** Многие работники здравоохранения работают дополнительными или более долгими сменами, выполняют работу, не входящую в их обычные обязанности, и более загружены работой. Кроме того, у работников здравоохранения могут быть и другие обязанности, не связанные с их работой, объем которых мог увеличиться в период пандемии.
- **Количество пациентов:** Стресс, связанный с потенциальной необходимостью принятия трудных решений о распределении времени и ресурсов, может казаться непреодолимым.
- **Физический стресс:** Работники здравоохранения могут ощущать физическую боль, вызванную более долгими рабочими сменами, ношением защитных средств и изменением распорядка и правил деятельности.

- **Смертность:** Уход за пациентами в критическом состоянии и присутствие при их смерти могут быть тяжелым бременем. Работники здравоохранения могут выражать гнев, беспомощность или потерю контроля над ситуацией.
- **Новые условия:** Поставщики медицинских услуг могут работать в непривычной обстановке, ездить на работу и с работы по новым маршрутам или другим транспортом; некоторые из них добровольно вызвались работать на новых местах или возобновили работу после ухода на пенсию. Для многих из них сама новизна обстановки может стать дополнительным источником стресса.
- **Финансовая напряженность:** Потеря доходов одним или несколькими членами семьи может не позволять работникам здравоохранения брать отпуск по болезни в связи с необходимостью обеспечивать членов семьи.

### Способы ослабления стресса

Эмоциональные реакции на ситуации, вызывающие стресс, подобные развивающемуся сейчас кризису в области здравоохранения, вполне ожидаемы. Чтобы вы могли продолжать заботиться о других, важно не забывать заботиться о себе. Хотя многое находится вне вашего контроля, сосредоточьтесь на том, что вы можете контролировать: это помогает справляться со стрессом и тревогой и восстанавливать душевные силы.

- **Чувствуйте свои чувства.** Осознавайте ощущения грусти, гнева, отчаяния и изнеможения. Вполне естественно, что иногда эти ощущения могут казаться непреодолимыми. Осознавайте, что именно вы ощущаете в данный момент, и не думайте, что это ненормально.
- **Следите за своим физическим и душевным здоровьем.** Отмечайте изменения, которые могут быть признаками физической болезни или роста тревоги или депрессии. В интернете и приложениях существуют бесплатные службы, которые помогут вам осознать свое состояние и получить психологическую поддержку. Система NYC Well («Благополучный Нью-Йорк») предлагает несколько приложений для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки, которые могут помочь вам. Интерактивные средства, которые помогут вам поддерживать здоровье и эмоциональное благополучие, можно найти в разделе «App Library» («Библиотека приложений») на сайте [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell). Спросите своего работодателя о службах поддержки, предусмотренных для сотрудников.
- **По возможности делайте перерывы в работе.** Даже если перерыв продолжается всего минуту или две, он дает вам возможность отвлечься и осознать, где вы находитесь, что вы ощущаете, и что вам делать дальше. Дыхательные упражнения и другие упражнения на психологическую внимательность могут помочь вам умерить тревогу и снова сосредоточиться, когда вас захлестывают эмоции.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>**Дыхательные упражнения:** Используйте медленное и глубокое дыхание. Вдохните через нос и выдохните через рот. Почувствуйте, как желудок расширяется при вдохе и сокращается при выдохе. Повторите.

**Психологическая внимательность:** Практика осознания и присутствия. Установите прочную связь с настоящим, обращая внимание на то, что окружает вас в данный момент. Например, отметьте, не торопясь, пять предметов, которые вы видите, четыре ощущения, которые вы испытываете, три звука, которые вы слышите, два запаха, которые вы обоняете, и один вкус, который вы ощущаете.

- **Отвлекайтесь от новостей.** Выделите время для занятий, доставляющих удовольствие и позволяющих отдохнуть, свободное от работы и новостей о COVID-19.
- **Старайтесь регулярно есть и спать.** В ситуациях, вызывающих стресс, мы часто забываем о самом необходимом. Выделяйте время для полноценного отдыха, здорового питания и физических упражнений.

### **Оставайтесь на связи**

Важно сохранять связи с близкими людьми и системами поддержки.

- **Связывайтесь с родными, друзьями и близкими.** Используйте электронную почту, текстовые сообщения, телефонные звонки или социальные сети. Даже краткий обмен приветствиями может напомнить вам, что вашу тяжелую работу и самоотверженность ценят.
- **Общайтесь с коллегами во время работы.** Разговаривайте с руководителями и сотрудниками, обсуждайте свои ощущения и поддерживайте друг друга.
- **Знайте и используйте свою систему поддержки.** Выясните, к кому можно обратиться, когда вы чувствуете грусть или гнев или нуждаетесь в передышке. Определите, какие занятия помогают вам справляться с конкретными ощущениями, и расскажите о них тем, к кому вам комфортно обращаться за помощью, чтобы ваша система поддержки была готова помочь вам в случае необходимости.

### **Создавайте благоприятные условия работы**

Многие стандартные правила и процедуры изменяются в соответствии с требованиями борьбы против COVID-19. Это может дезориентировать и увеличивать стресс. Руководство должно обеспечить поддержку сотрудников, помогающую ослабить такие ощущения.

- **Ясно и часто информируйте сотрудников.** Признайте, что обстоятельства постоянно изменяются, но обеспечьте систематическое и ясное информирование по мере развития ситуации. Не преуменьшая сложности положения, поддерживайте атмосферу спокойствия и безопасности.
- **Обращайте внимание на заботы сотрудников.** Делайте так, чтобы сотрудники ощущали, что к ним прислушиваются, и занимайтесь решением заботящих их проблем. Ясно информируйте их о положении в области мер защиты, в том числе ИСЗ, протоколов работы с пациентами и распределения ресурсов. Возможно, не на все вопросы можно найти ответ, но все вопросы следует выслушать.
- **Признавайте неравенство черных ньюйоркцев и ньюйоркцев латиноамериканского происхождения в области здравоохранения и принимайте меры в связи с ним:** Признавайте в общении со своими работниками, что уровень инфицирования COVID-19 и связанных с ним смертей выше среди черных ньюйоркцев и ньюйоркцев латиноамериканского происхождения. Принимайте меры для борьбы с этим неравенством, прислушиваясь к проблемам, беспокоящим черных сотрудников и сотрудников латиноамериканского происхождения, и устраняя эти проблемы.

- **Признавайте травмирующие события, связанные с полицейским насилием и протестными выступлениями с требованиями правосудия, и принимайте меры в связи с ними:** Важно признавать особенно травмирующие случаи полицейского насилия и акций протеста, связанных с историческими и современными травмами черных, коренного населения и других цветных этнических групп. Также важно признавать эмоциональную озабоченность сотрудников в отношении протестов против полицейского насилия, расовой несправедливости и неравенства, а также их опасения за свою безопасность и безопасность близких им людей. Предоставляйте сотрудникам освобождение от работы на время, необходимое для преодоления скорби и заботы о собственном благополучии.
- **Обеспечивайте возможности для обучения и преодоления стресса.** Включайте в стандартные протоколы средства преодоления стресса. Предусмотрите возможности и ресурсы для получения сотрудниками психологической поддержки, в том числе возможности анонимного получения помощи. Рекомендуйте сотрудникам обращаться к этим ресурсам в качестве стандартного средства обеспечения собственного благополучия.

#### **Дополнительная поддержка и информация**

- Для получения дополнительной информации по стрессу и тревоге, в том числе советов по преодолению стресса и сохранению связей, а также информации о скорби и утратах, посетите [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).
- Департамент по делам молодежи и общественного развития NYC (NYC Department of Youth and Community Development) предлагает ресурсы, помогающие обсуждать проблемы расизма, для людей всех возрастов. Посетите [nyc.gov](https://nyc.gov) и произведите поиск по словам «[talking about racism](#)» («обсуждать расизм»).
- Посетите сайт [RaceForward.org](https://RaceForward.org) и прочитайте [призыв к действиям](#) в области планирования чрезвычайных мер в области расового равноправия для устранения непропорционального воздействия на цветное население и его сообщества.
- Система NYC Well предлагает [приложения](#) для поддержки благополучия и эмоциональной поддержки, которые могут помочь вам. Многие из этих ресурсов предлагают работникам здравоохранения бесплатное обслуживание повышенной категории. Если симптомы стресса становятся непреодолимыми, свяжитесь с системой NYC Well и поговорите с одним из подготовленных консультантов, работающих ежедневно и круглосуточно (24/7) более чем на 200 языках. Позвоните по номеру 888-692-9355 или воспользуйтесь онлайн-чатом по адресу [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell).
- На линии эмоциональной поддержки в связи с COVID-19 штата Нью-Йорк работают специально подготовленные профессионалы-волонтеры. Их задача — выслушать вас, оказать вам поддержку и направить вас к специалисту. Линия работает по номеру 844-863-9314 ежедневно с 8:00 до 22:00.
- Чтобы задать вопросы о возобновлении деятельности, правилах охраны здоровья и безопасности на рабочем месте или сообщить о невыполнении требований

работодателем, обращайтесь на «Worker Protection Hotline» («Горячую линию защиты работников»). Звоните по номерам **311** или 212-436-0381.

- Живущие за пределами NYC могут обратиться на «Disaster Distress Helpline» («Горячую линию помощи при чрезвычайных ситуациях»), работающую ежедневно и круглосуточно и предлагающую эмоциональную поддержку и консультации по преодолению кризисных ситуаций для всех, испытывающих расстройство или другие нарушения психического здоровья в связи с пандемией COVID-19. На звонки (по номеру 800-985-5990) и текстовые сообщения (отправьте сообщение «TalkWithUs» на номер 66746) отвечают подготовленные консультанты, которые выслушивают обращающихся к ним, обсуждают методы преодоления ситуации и имеющиеся варианты помощи, а также предоставляют направления в местные общественные организации для дальнейшей помощи и поддержки.

**Рекомендации Департамента здравоохранения NYC могут изменяться по мере развития ситуации.**

7.21.20