Sustaining the Psychological Well-Being of Caregivers While Caring for Disaster Victims

Link to source:
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Sustaining_Psychological_Wellbeing_of_Caregivers_While%20Caring%20%20for%20Disaster%20Victims.pdf

Збереження психічного здоров'я осіб, які піклуються про жертв катастрофи

Підтримка тих, хто надає допомогу, та заохочення їх піклуватись про себе підвищує їх здатність допомагати жертвам катастрофи.

Велика кількість смертей та руйнувань, які виникають під час катастрофи, а також ускладнення надання медичної допомоги, вимагають звертати особливу увагу на тих, хто цю допомогу надає. Підтримка медичних працівників та заохочення їх піклуватись також і про себе підвищує їх спроможність допомагати жертвам катастрофи.

Тим, хто надає допомогу після катастрофи, доводиться вирішувати такі проблеми:

- **Зруйновані та соціально нестабільні райони.** Райони катастрофи зазвичай є психічно та соціально нестабільними. Доступ до району катастрофи з метою налагодити медичне обслуговування може бути ускладнений через порушення критично важливої інфраструктури, такої як аеропорти, дороги та комунікації. За цих умов головним пріоритетом має бути гарантія фізичної безпеки (як медичних працівників, так і пацієнтів), але зробити це буває досить складно.
- **Масштаби страждань.** Страждання великої кількості людей, які потребують допомоги, тяжкі тілесні ушкодження, які потребують лікування, та практично нестерпні втрати, яких зазнає багато жертв катастрофи, можуть стати серйозним випробуванням навіть для сильних духом найдосвідченіших лікарів та

рятівників. Зазвичай катастрофи спричиняють масові фізичні травми; отримані ушкодження можуть бути важчими та, через затримки лікування, складнішими, ніж ті, до яких звикла більшість лікарів. Особливо важко в емоційному сенсі спостерігати такі спотворюючі ушкодження, як травми голови та обличчя, а також опіки. Катастрофи спричиняють смерті та тяжкі ушкодження дітей, що особливо важко сприймати всім, хто бере участь в допомозі.

- **Не лише медицинська допомога, але й підтримка.** Багато пацієнтів після катастрофи знаходяться в стані дистресу, їх переповнюють різні емоції. Ці люди можуть втратити сім'ю та друзів. В цих умовах медичні працівники також беруть на себе додаткову роль – підтримку. Особливо це стосується випадків, коли пацієнтом є травмована дитина, яка, можливо, загубила сім'ю.
- **Погане забезпечення ресурсами.** В умовах після катастрофи часто використовується нестандартизоване медичне обладнання; медичні працівники мають пристосовуватися до роботи в умовах нестачі ресурсів. Діагностичні тести (такі як лабораторні або рентгенографічні дослідження) та клінічно показані медичні втручання (такі як медикаментозне лікування або хірургічні операції) можуть виявитися неможливими через нестачу ресурсів. Жертви катастрофи можуть помирати від хвороб, які клінічно цілком виліковні. Деякі медичні втручання можуть відбуватися, але не в найкращих умовах. Наприклад, може виникнути необхідність у проведенні життєзберігаючих ампутацій без належної анестезії. Медичним працівникам важко завдавати біль пацієнтам (особливо дітям), навіть якщо це необхідно.
- **Незвичні та непередбачувані умови.** Робота в умовах катастрофи часто потребує подорожі в незнайоме місце, зазвичай далеко від сім'ї та інших соціальних зв'язків. Житлові умови можуть бути примітивними, а їжі та води може бути недостатньо.
- **Психологічний стрес при наданні медичної допомоги в умовах катастрофи.** Навіть якщо медичні працівники відчувають задоволення від надання допомоги після катастрофи, багато хто з них також переживають сильні емоцій, а думки про втрату та занепокоєння вважають частиною своєї роботи. Серед типових реакцій є такі:
    - фізичне та емоційне виснаження;
    - ідентифікація себе з жертвами – "це могла бути моя дитина, мій чоловік…";
    - відчуття горя, безнадії, безпорадності, смутку та невпевненості в собі;
    - розлади сну;
    - відчуття провини через неспроможність зробити більше або через наявність у себе вдома ресурсів, яких у пацієнтів немає;
    - розчарування та гнів до системи надання медичної допомоги.

Стратегії зменшення психологічного дистресу у медичних працівників

- **Спілкуйтеся.** Розмовляйте з колегами відверто та оптимістично. Конструктивно визнавайте помилки й недоліки та виправляйте їх. Хваліть один одного –

похвала є потужним мотиватором; вона також здатна втамувати стрес. Діліться своїми розчаруваннями та успіхами. Вирішення проблем - це професійний навик, який часто створює відчуття успіху, навіть якщо проблема була дрібна.

- **Слідкуйте за базовими потребами.** Не забувайте регулярно їсти, пити та спати. Біологічне виснаження наражає на ризик не тільки вас самих, але й вашу спроможність піклуватись про пацієнтів.
- **Зробіть перерву.** Дайте собі відпочинок від догляду за пацієнтами. Дозвольте собі зробити щось не пов'язане з травматичною подією, – щось заспокоююче, приємне або розслабляюче. Це може бути прогулянка, музика, книга, або розмова з другом. Дехто може відчувати провину за те, що він (вона) не працює увесь день, або витрачає час на задоволення, коли так багато людей страждають. Визнайте, що вам необхідно правильно відпочивати, щоб потім належно доглядати за пацієнтами. Пам'ятайте, що вдома на вас чекають сім'я та друзі.
- **Встановлюйте контакти.** Спілкуйтесь з колегами та отримуйте підтримку один від одного. Катастрофи призводять до того, що люди намагаються ізолюватися через страх та тривогу. Розкажіть про себе іншим та почуйте їхні історії.
- **Підтримуйте зв'язок із зовнішнім світом.** За можливості контактуйте з близькими людьми. Вони є вашим якорем підтримки за межами району катастрофи. Якщо зберігатимете зв'язок, їм буде легше підтримати вас, коли ви повернетесь додому.
- **Визнавайте відмінності.** Декому потрібно розмовляти, в той час як інші потребують побути на самоті. Визнайте і поважайте ці відмінності у себе, своїх пацієнтів та колег.
- **Будьте в курсі новин.** Беріть участь в зустрічах, щоб бути поінформованим про поточну ситуацію, плани та події.
- **Будьте уважними до себе.** Періодично перевіряйте самопочуття, щоб вчасно помітити симптоми депресії або стресового розладу: тривалий смуток, розлади сну, нав'язливі спогади, відчуття безнадії. За необхідності зверніться по професійну допомогу.
- **Цінуйте свій вклад.** Нагадайте собі, що, незважаючи на всі перешкоди та розчарування, ви робите благородну справу – піклуєтесь про тих, хто цього найбільше потребує. Вшануйте своїх колег, формально або неформально, за їх служіння.