

پیام های روان شناختی برای سرگروه ها و یا مدیران مراکز بهداشتی در شیوع کووید-۱۹ از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت (WHO)

- ۱- تمام کارمندان را در برابر استرس مزمن و ضعف سلامت روان محافظت کنید، این واکنش شما سبب می شود ظرفیت و توانایی بهتری برای اتمام وظایف خود داشته باشند. به خاطر داشته باشید موقعیت کنونی به شبهه رفع نخواهد شد و شما باید بر روی توانایی شغلی بلندمدت خود تمرکز کنید نه واکنش های آشفته کوتاه مدت و تکراری.
- ۲- اطمینان حاصل کنید که ارتباطات کیفی مناسب و اطلاعات به روز دقیقی به تمام کارمندان ارائه می شود.
- ۳- کارمندان را به طور متناوب از وظایف پر استرس به کارهایی با استرس کمتر جابجا نمایید.
- ۴- کارمندان کم تجربه را همکار کارمندان ورزیده تر نمایید.
- ۵- سیستم مدیریت دوستانه در فراهم سازی حمایت، مدیریت استرس و تقویت شیوه های ایمنی کمک کننده است.
- ۶- برنامه های کاری منعطفی را برای کارمندانی که مستقیماً تحت فشار هستند و یا یک عضو خانواده آنها تحت تأثیر یک موقعیت استرس آور است، به کار بندید.
- ۷- مطمئن شوید که به موقع شرایطی را برای همکاران خود ایجاد کرده اید تا در آن بتوانند حمایت اجتماعی لازم را برای یکدیگر فراهم سازند.
- ۸- اطمینان حاصل نمایید که کارمندان از اینکه کجا و چگونه می توانند به خدمات سلامت روان و حمایت روانی اجتماعی دست یابند، مطلع هستند و روند دستیابی به چنین خدماتی را تسهیل کنید.
- ۹- مدیران و سرگروه ها با استرس هایی مشابه کارمندان شان مواجه هستند و علاوه بر این ممکن است به دلیل مسئولیت های شغلی خود، فشار بیشتری را نیز متحمل شوند. آنچه مهم است این است که استراتژی ها و امکانات



فوق هم برای پرسنل و هم برای مدیران فراهم گردد. مدیران می توانند الگویی از خودمراقبتی در کاهش استرس باشند.

۱۰- با استفاده از کمک های اولیه روان شناختی، تمام پاسخگویان اعم از پرستاران، رانندگان آمبولانس، سرگروه ها و کارمندان حاضر در محل های قرنطینه را درمورد نحوه ارائه حمایت عاطفی و عملی به افراد آسیب دیده راهنمایی نمایید.

۱۱- شکایات روانی و عصبی اضطرابی (مانند هذیان، روان پریشی، اضطراب شدید، یا افسردگی) را از طریق مراکز بهداشتی درمانی عمومی یا اورژانس مدیریت کنید، ممکن است لازم شود کارمندان آموزش دیده و واجد شرایط را به اقتضای زمان به این مکان ها اعزام نمایید.

۱۲- جهت تأمین سلامت روان و حمایت های روانی اجتماعی، تعداد کارکنان مراقبت های بهداشتی عمومی را افزایش دهید.

تنظیم و ترجمه:

فریده کامران پور جهرمی (معاون مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز)

مریم چیت سازی (کارشناس مرکز مشاوره و روان درمانی دانشگاه شیراز)