



SAĞLIK SİSTEMİNİN KAHRAMANLARI

HEMŞİRELERE

MESAJLAR

info@turkhemsirlerderneği.org.tr; info@phderneği.org

Değerli meslektaşlarımız,

Hemşireler olarak sizler, Küresel düzeyde salgın olan COVID-19 ile mücadelede bir yandan ön safta görev yaparak hastalarımızı iyileştirmeye çalışırken diğer yandan çalışma ortamında patojene maruz kalma riski taşımakta, uzun ve yoğun çalışma temposu içinde fiziksel ve psikolojik yorgunluk ve gerginlik yaşamakta, kendinizin ve yakınlarınızın sağlığını koruma endişesi taşımaktasınız.

Bu kriz döneminde sorunların titizlikle yönetilmesinde tüm yöneticilerin, klinik liderlerinin ve hemşire meslektaşlarımıza önerilerimizi şöyle sıraladık;

Bu süreçte yöneticiler olarak;

Öncelikle tüm çalışanlarınıza, yoğun ve zorlu bir süreç yaşandığını ancak güvende olduklarını hissettirin. “Güvende olduğunu hissetmek”, Maslow’un tanımladığı en temel gereksinimlerden birisidir. Bunun sağlanması için gerekli koruyucu ekipmanların ve koşulların sağlanması yöneticilerin sorumluluğudur.

Unutmayalım, Korunmazsak Koruyamayız!

Çalışanlar bu gibi kriz durumlarında her zaman lider/yöneticinin yaklaşımı ve mesajlarına daha fazla önem verir. Belirsizlik durumlarında liderlerin ne söylediği, nasıl söylediğine daha fazla dikkat etmesi gerekir.

Bu gibi durumlarda çalışanlarda güven oluşturmak için daha sık iletişim kurmak ve şeffaf olmak gereklidir.

Bu nedenle çalışanlarınıza karşı açık olun ve gerçeklere odaklanın

-Belirsizliğin olduğu durumlarda her zaman duygu yoğunluğu (endişe, üzüntü, öfke) yüksektir ve yanlış bilgilere inanılabilir.

-İnsanların neyin doğru olabileceği hakkında bilgi edinmek için gidebilecekleri güvenilir olan bir kaynak olduğunuzdan emin olun. Güvenilir bilgiye ihtiyacınız varsa, Sağlık Bakanlığı, bu alanın uzmanı olan bilim insanları ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) düzenli olarak koronavirüs ve COVID-19 durumu hakkında güncellemeler yayınlamaktadır. Bunlardan yararlanın ve ekibinizin de bu kaynaklardan bilgi almasını sağlayın.

-Doğru olmanın yanı sıra, net olun. Çalışanlar ve diğerlerinin endişe, üzüntü gibi duyguları yoğun olduğunda, nüansları daha az kavrayabilirler. İletişiminizin kesin olduğundan ve karışık

mesaj içermediğinden emin olun. İnsanlar anlamadıkları şeylere güvenmezler, bu yüzden ne kadar açık ve net olursanız o kadar iyi olur.

Neleri paylaştığınız ve ne zaman paylaştığınıza dikkat edin.

Bir kez bir şey söylemiş olmanız, insanların onu gördüğü veya duyduğu anlamına gelmez. Farklı insanlar mesajları farklı şekilde duyacak ve sadece kendi süreçlerinde buldukları yere göre katılabileceklerdir.

Anlayışlı ve empatik olun

Çalışanlarınıza ve diğerlerine onları dinlediğinizi ve önemseydiğinizi bildirin. Bir şeyleri değiştiremeseniz de mücadeleleri ve zorluklarını anladığınızı ve takdir ettiğinizi ifade edebilirsiniz. Bunları kabul ederek insanların rahatsızlıklarını ifade etmesine fırsat verin

İnsancıl olun

Bu stresli dönemde sizin de çeşitli güçlükler yaşadığınızı, sorunları çözmeye çalıştığınızı abartmadan çalışanlarınıza iletin. İletinizin içeriği açısından, bazı sorunları bildiğinizi ve henüz yanıtlarının olmadığını söylemek de uygundur. Bu tür bir şeffaflık da güven doğuracaktır

Çevrenizdekiler için birleştirici olun

İnsanlar başkalarıyla ortak hareket ettiklerinde önemli ölçüde motive olurlar. Bu birlikteliği sağlamak için biz bilinci ile hareket edin “biz” - “birlikte başaracağız” mesajını verin.

Çevrenizdekilere büyük resmi göstermeye çalışın

Belirsizlik zamanlarında, insanların bakış açıları daralabilir ve kendilerine veya acil ihtiyaçlarına odaklanabilirler. Bu nedenle onlara asıl konuyu, daha büyük resmi hatırlatın. Bu sadece, çalışanlarınız, gruplar ve hatta kurumunuzla ilgili olmayan tüm dünyayı etkileyen bir durum. İnsanlar, kendilerine daha az odaklandıklarında ve etraflarındaki insanların refahı ile ilgilenirken daha iyi baş ederler.

Pragmatik olun

İnsanlar, zorlu durumlarda birileri tarafından yönlendirilmeye daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle onlara neye ihtiyacınız olduğunu ve neler yapmaları gerektiğini bildirin.

Çalışanlarınıza bu süre zarfında hastalarına/sorunlarına odaklanmalarını, meslektaşlarını desteklemelerini isteyebilirsiniz.

Çalışanlarınızdan söylenti yaymak yerine soru sormalarını isteyebilirsiniz. Bu tür pragmatik, eyleme yönelik öneriler çalışanların işe odaklanmasına yardımcı olacaktır.

Çalışanlarınıza, zorluklar olsa da birlikte başaracağınızı bildirin, bir belirsizlik içinde olabilirsiniz, ancak insanlar başaracağınızı bilmek isterler.

Seçici olun

Genel olarak, kelimelerinizi dikkatlice seçin. Çalışanlar liderin her kelimesine odaklanma eğilimindedir - Mesajınızı her açıdan düşünün ve iletişiminizi geliştirirken kelimelerinizin kişiden kişiye nasıl geçeceğini ve potansiyel olarak (yanlış) yorumlanabileceğini düşünün. Doğru ama zehirleyici olmayan, destekleyici, hor görmeyen ve ulaşılabilir ama duygusal olmayan kelimeleri seçin.

Özetle, bir lider olarak, insanların sakin, odaklanmış ve meşgul olmalarına yardımcı olmada kritik bir rolünüz var.

Açık olun, gerçeklere odaklanın, aynı zamanda insani olun ve empati gösterin.

İnsanları bir araya getirin ve daha geniş bir bağlamla odaklanmaları gereken şeyi görmelerine yardımcı olun.

Somut önerilerde bulunun ve pragmatik taleplerde bulunun. Aynı zamanda, şu an ve geleceğe odaklanın ve insanların umutlu olmasına ve sakin kalmasına yardımcı olun.

Sözleriniz ve mesajınız hakkında seçici olduğunuzda, denizler dalgalı ve belirsiz olsa bile olumlu bir yol gösterici olabilirsiniz.

Bu süreçte hemşire olarak;

-Mevcut durumda kendi kontrolünüz altında yapabileceklerinize odaklanın. Yaşanan bu kriz ortamında en çok hissedilen duygu ağırlıklı olarak kaygı/endişedir. Çoğunlukla da kontrol edilemeyen durumlar insanda endişe yaratır. Hafif endişe başa çıkmanıza yardımcı olurken, aşırı endişe paniğe neden olabilir. Panik durumunda ise, hata yapma ve mantıksız kararlar ve davranışlarla meşgul olma ihtimali yükselir. **Unutmayın herşeyi kontrol edemeyiz.**

-Öncelikle bulaş riskinizi azaltarak kaygıyı azaltın, “**koruyucu önlemler alın**”. Örneğin, sık sık el yıkama, güvenli ekipmanın gerçekçi ve doğru kullanımı.

-Bu durumla ilgili neler düşünüyorsunuz farkına varın. Unutmayalım ki bu sadece bizim başımıza gelmedi, tüm dünya aynı sorunla başetmeye çalışıyor.

-Mevcut koronavirüs gibi tehditlerin olduğu durumlarda, zihnimiz tehdidi kolayca abartabilir ve onunla başa çıkma yeteneğimizi zayıflatabilir. Bu durumda ise her zamankinden daha sinirli olabilir, olağandan daha fazla ya da az kaygı hissedebilirsiniz, çaresizlik, öfke, tahammülsüzlük yaşayabilirsiniz. Stresiniz artar ve bunalmış hissederseniz bundan utanmayın. Herkesin stresi deneyimi ve bununla başa çıkması farklı olabilir.

Duygular bulaşıcıdır: Endişenizden çevrenizdeki diğer bireylerin de etkileneceğini unutmayın. Çok fazla endişe duygusu diğerlerine de bulaşarak panik yaratabilir. Bu ise ne

size ne de diğerlerine yardımcı olur. Bunun yerine, yaşadıklarınızı, duygularınızı anlamaya çalışın ve ifade edin hatta zamanınız varsa yazın.

-Konuşmalar/tartışmalar sırasında aklınıza gelen ilk şeyi söylemeyin, acele etmeyin, asıl söylemek istediğinizi düşünün. Aynı anda karşınızdakinin de söylediklerini duymaya ve anlamaya çalışın

-Her okuduğunuza, duyduğunuza inanmayın. Halen bilgi akışı çok fazla. Özellikle Kulaktan kulağa aktarılan bilgiler özünden uzaklaşır. Bu nedenle, sadece güvenilir kaynaklara odaklanın.

-Etrafınızda olumsuz ifadeler kullanan, endişenizi artıran kişi ve durumlara karşı kendinizi koruyun, onları durdurun. Unutmayın suya atılan bir taş önce küçük sonra büyük büyük dalgalar yaratır.

-Öz bakımınıza dikkat edin.

İş sırasında veya vardiyalar arasında yeterli dinlenme ve mola verme, yeterli ve sağlıklı yiyecekler yeme, fiziksel aktiviteye girme ve ailenizle ve arkadaşlarınızla iletişimde kalma gibi yararlı başa çıkma stratejileri kullanmaya çalışın.

Tütün, alkol veya diğer ilaçların kullanımı gibi yararsız başa çıkma stratejileri kullanmaktan kaçının. Uzun vadede, bunlar zihinsel ve fiziksel refahınızı kötüleştirebilir.

COVID-19 salgını, hepimiz için yeni bir deneyim, Yine de, stresinizi yönetmek için geçmişte sizin için işe yaradığı stratejileri kullanmak şimdi size fayda sağlayabilir. Bu nedenle size iyi geldiğini bildiğiniz uğraşlara, manevi yönden destek olacağını düşündüğünüz etkinliklere zaman ayırın.

- Sevdiklerinizle bağlantı içinde olun.

Ailenizi, eşinizi, çocuklarınızı ve arkadaşlarınızı görmeye çalışın. Yüz yüze görüşmeniz güvenli olmadığında telefonda seslerini duyun, görüntülü görüşmelerle nasıl olduklarını öğrenin. Sizin için endişeleniyorlarsa kendinize iyi baktığınıza dair onlara güvence verin. Sevdiklerinizle iletişim halinde olmak korkularınızla baş etmeye çalışırken size güç verecektir. Ancak onları da güçlü tutmak amacıyla özellikle çocuklarla hastanede olan bitenleri, hastalarınızın durumuyla ilgili bilgileri paylaşmayın.

KAYNAKLAR

<https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>

<https://www.icn.ch/news/icn-covid-19-update-occupational-risks-nurses-must-be-minimised-enable-them-continue-their>

Jackson D, Bradbury-Jones C, Baptiste D, Gelling L, Morin K, Neville S(2020) Life in the pandemic: some reflections on nursing in the context of COVID-19. Journal of Clinical Nursing. <https://doi.org/10.1111/jocn.15257>

Türk Tabipleri Birliđi <http://www.ttb.org.tr/kollar/COVID19/index.php>)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/guidance-risk-assesment-hcp.html>

<https://korona.hasuder.org.tr/covid-19-hastaligi-ile-mucadelede-saglik-calisanlarinin-sagligi/>

Sayın Prof.Dr.Besti Üstün ve Prof.Dr.Selma Dođan tarafından hazırlanmıştır