

תמיכה פסיכוסוציאלית לצוותים העובדים עם קשישים המעורבים במענה לאירוע קורונה בישראל

דף המלצות למנהל צוות

אנשי הצוות המטפל חשופים למצבים רבים בהם הם חווים תגובות רגשיות, קוגניטיביות, התנהגותיות ופיזיולוגיות המקשות על התפקוד היומיומי וגורמות לקשיים ומתח.

אוכלוסיית הקשישים היא בעלת ניסיון חיים רב, ובתוכה כוחות התמודדות עם מצבי משבר, אי ודאות, לחץ וכו'. יחד עם זה הקשישים הם אוכלוסייה פגיעה עקב צמצום משאבים אישיים וסביבתיים. התמודדות עם בדידות, והזדקקות של הקשישים, יכולה גם היא להטעין את עומס אנשי הצוותים בשיגרה ובמשבר ולהשפיע על תפקודם.

קיימים מספר תרחישים צפויים עם התפשטות הקורונה:

- חברי סגל של המוסד עלולים להתבקש להישאר בביתם בבידוד – אירוע שיוביל לעומס על חברי הסגל הנותרים.
- קשישים במוסד עלולים להתבקש להיות בבידוד – אירוע שיוביל לעומס נוסף על סגל המוסד, כמו גם לחששות של חברי הסגל, משפחותיהם, וגם של הקשישים האחרים מהדבקה.

תרחישים אלו מעוררים במיוחד דאגה, שכן אוכלוסיית הקשישים מוגדרת כקבוצה בסיכון הכי גבוה.

לצורך התמודדות עם הלחץ והמתח הרבים יש להתמקד בשתי נקודות זמן:

- לפני - הכנה נפשית לשעות עבודה בסביבת החולים והמבודדים (כניסה למשמרת).
- אחרי - סיום משמרת ועיבוד החוויה, על מנת להמשיך בחיי השגרה המתוחים ממילא גם בקרב הציבור הרחב.

תחילת יום עבודה

1. **ידע מפחית חרדה.** כל איש צוות חייב לקבל מידע מסודר לצורך שמירה על רציפות קוגניטיבית. בטרם עליה למשמרת יקבל הצוות **תדריך מסודר** הכולל מידע אודות תמונת המצב הנוכחית, הנחיות מעודכנות ודגשים בנושא ההתגוננות.
2. במסגרת התדריך ובמהלך המשמרת כולה מומלץ לחזק את **משמעות התפקיד ותרומת העובד להרחבה וחיזוק מעגלי התמיכה של הקשישים ומשפחותיהם שמאופיינים בצמצום הנובע מאובדנים, מבדידות.**
3. התמקד ביש במקום בחסר. אימוץ **גישה חיובית ואופטימית**: חשוב להדגיש לצוות את הפעילות הרבה שנעשית בארץ ובעולם ואת הפעילות הרבה שבה לוקח הצוות עצמו במסגרת רחבה זו – לשמר את הנרטיב כי המאמץ הוא רחב ומשמעותי, כי יש מה לעשות למרות שאיננו יודעים הכל ועלינו כרגע להתמודד עם הקשיים עם כל הכלים העומדים לרשותנו (תרופות ניסיוניות, חיסון בפיתוח, הסגר, בידוד וכד').

4. חיזוק תחושת מסוגלות: סיוע לאנשי הצוות והן לאוכלוסיית הקשישים המטופלת על ידם, לזהות בעצמם כוחות התמודדות ומקורות תמיכה חיצוניים, לחיזוק האמון והביטחון בכישורים וביכולת להתמודד עם קשיים.
5. בניית שגרת עבודה המאפשרת לצוות להרגיש כי הוא במקום הבטוח ביותר – התמגנות בכניסה לתפקיד, שמירה על פרוטוקול לקיחת בדיקות, לבוש, חיטוי וניקיון ועוד. זאת, תוך כדי שמירה על איזון מול הצרכים האישיים של חבר הצוות – הפסקות מתוזמנות, אוכל ושתייה, תקשורת עם המשפחה והחברים הקרובים, תקשורת עם חברי הצוות האחרים ועוד.

סיום יום עבודה

יש ליישם את ההמלצות הנ"ל גם בעת סיום יום העבודה. בנוסף, מספר דגשים שיש להתייחס אליהם:

1. תנו מקום ולגיטימציה לביטוי רגשי. חשוב לקיים שיחת אורור בסיום היום. מפגש בן 3 שלבים בתוך שעות מאירוע, אשר מטרתו הערכת המצב הנפשי של המשתתף, מיון והפחתת הסימפטומים במידה ויש.

במקרה של אירוע לחץ הדורש תשומת לב, שלבי השיחה:

- א. עובדות ואיך אתה קשור אליהן
- ב. נירמול – 'זוהי תגובה נורמלית לאירוע קשה ולא שגרת'
- ג. התייחסות להמשך (מומלץ להיעזר בגורם מומחה) - אילו סימפטומים צפויים בהמשך, האם יש לצפות להתפתחות ו/או הקלה, קבלה עצמית, סבלנות וסובלנות, ולבסוף גם מתן מידע (מי יכול לעזור? המלצות והנחיות)
2. הקפדה על פעילות 'טוענת מצברים' בסיום היום (לפי הנטייה הטבעית). דוגמאות: פעילות ספורטיבית, מוזיקה, תפילה, מדיטציה, שיתוף רגשי וכד'.
3. ודאו כי אנשי הצוות מדברים בפתיחות עם בני משפחותיהם על הסיכונים הכרוכים בעבודה בסביבת נגיף הקורונה. ציינו בפניהם כי אתם נוקטים במיטב אמצעי הבטיחות ומקבלים את המיגון הטוב ביותר בנמצא – ובקשו מהם לשתף את בני משפחתם במשימה החשובה שלפניכם.

בכל שלבי האירוע

בין אם העובד בזמן העבודה או בביתו, חשובה תשומת הלב לתגובות המעידות על מתח וחרדה, או לתגובות חדשות שאינן מוכרות. במידה וסימפטומים מוכרים ממשיכים ואינם נחלשים או חדשים מופיעים – יש לערב אנשי מקצוע כנ"ל.

למרות החשיבות והרצון של חלק מהצוות לדבר על הנושא – אין לחייב את כולם. אם מישהו אינו מעוניין לדבר, גם זו דרך מתאימה להתמודדות.

דף המלצות לחבר הצוות

בימים אלה אנו נמצאים במציאות לא מוכרת בהקשר להתפשטות נגיף הקורונה. אירוע זה מעורר מגוון רגשות ותחושות הכוללים לעתים חששות, פחד, תחושת פגיעות, חוסר ביטחון ודאגה מפני הבאות. גם תגובות רגשיות עוצמתיות הן נורמליות בתגובה למצב של משבר או לחץ משמעותי. באופן כללי הן נוטות להתפוגג לאחר כמה שבועות.

כוחו של הצוות שלנו - בשגרה ובחירום - ערבבות הדדית זה לזו, ואחריות למטופלים שלנו. עתה, יחד נתמודד עם האתגר הגדול ונפעל לטובת המטופלים שלנו. שלומו של כל אחד אחת מכם הינו בראש מעייננו - ולכן אספנו צרור עצות של מומחים לתקופה מאתגרת זו.

התמקד ביש במקום בחסר. אימוץ גישה חיובית ואופטימית. יש מה לעשות למרות שאיננו יודעים הכל ועלינו כרגע להתמודד עם הקשיים עם כל הכלים העומדים לרשותנו.

ידע מפחית חרדה. שאל ולמד אודות תמונת מצב הנוכחית, הנחיות מעודכנות ודגשים בנושא ההתגוננות.

תנו מקום ולגיטימציה לביטוי רגשי. תחושות של לחץ וחרדה הן תגובות נורמליות בשעת חירום, ועלולות לבוא לידי ביטוי. כל אחד מגיב בדרכו - וכל תגובה הינה לגיטימית בשעת חירום.

שגרה מייצרת בטחון. שימרו על שיגרת החיים ושגרות העבודה ככל האפשר - שמירה על סדר יום והרגלים קבועים בונים וודאות ותחושת ביטחון.

זהה את הכוחות שמסביבך. המעגלים שבחייך הם רבים. חבריך לצוות שותפים לחוויות דומות ולכן היה פתוח לשיחה איתם - שם תגלה כי אינך לבד, והחוויות והרגשות משותפים לרבים מהם. שתפו זה את זה, ולימדו מה עוזר לאחר.

דבוק בתפקידים של חייך. התפקידים בחיינו רבים - הורים, עובדים, מנהלים ועוד. דבוק בתפקידים אלו ונסה לשמר את האיזון בחייך גם בתקופה זו, כאשר העומס רב.

דע את עצמך. זהו מה עזר לכם לעבור בעבר תקופות שהיו בהן אי וודאות, והשתמשו באופן מודע באותן דרכים. אמצו לעצמכם טכניקות הרגעה והרפיה שמתאימות לכם (ישנן שיטות מגוונות בעזרת הגוף, הנשימות, מוזיקה וכדומה. ניתן להיעזר בסרטוני הדרכה).

פנה זמן לעצמך! מומלץ ליזום במכוון פעילויות אשר מסבות לכם הנאה ותחושת רווחה כגון: ספורט, קריאה, מוזיקה, תחביבים, אומנות, בישול, מפגשים משפחתיים, חברתיים ודתיים ועוד.

טפל בעצמך! שים לב לגופך, להתנהגותך, ולרגשותיך. שים לב לתגובות המעידות על מתח וחרדה, או לתגובות חדשות שאינן מוכרות. במידה וסימפטומים מוכרים ממשיכים ואינם נחלשים או חדשים מופיעים - יש לערב אנשי מקצוע.

יזמה והובלה יוצרים בטחון. היו מעורבים, הציעו פתרונות ודרכי התייעלות, יוזמות חדשות המקדמות את הצוות והטיפול בחולים משרות ביטחון על אחרים ומחזקות את תחושת השליטה והמסוגלות, ואחרים ילמדו ממך וילכו בדרכיך.

שוחחו בפתחות עם בני משפחותיכם על הסיכונים הכרוכים בעבודה בסביבת נגיף הקורונה. ציינו בפניהם, כי אתם נוקטים במיטב אמצעי הבטיחות ומקבלים את המיגון הטוב ביותר בנמצא - ושתפו אותם במשימה החשובה שלפניכם.