



مساعدة العاملين في الخطوط الأمامية على التعامل مع الإجهاد أثناء جائحة كوفيد-19: الإجراءات المقترحة على مديري الفرق

إن الذهاب إلى العمل أثناء جائحة كوفيد - 19 قد وضع العاملين في الخطوط الأمامية تحت ضغوط هائلة وغير مسبوق، فهو يعرّض سلامتهم البدنية والنفسية ورفاههم الاجتماعي للخطر. إن الموظفين المعرضين للإجهاد الزائد أو المطول يصبحون أكثر عرضة للغياب المتكرر عن العمل أو قلة الإنتاجية أثناء العمل، وللحوادث والأخطاء. وفي خضم جائحة كوفيد - 19، قد يتسبب ما سبق في تدهور جودة الرعاية وسلامتها، وخرق البروتوكولات والإرشادات، وزيادة خطر العدوى، وضعف قدرة النظام الصحي وفرق الاستجابة للطوارئ على مكافحة الجائحة.

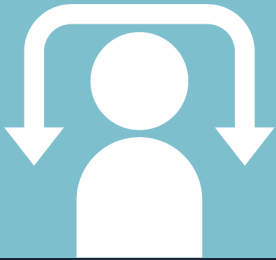
وبينما يتحمل العاملون في الخطوط الأمامية مسؤولية رعاية أنفسهم والتعبير عن احتياجاتهم ومخاوفهم، يتعين على المنظمات والمديرين والإداريين الصحيين بذل الكثير من جهود الوقاية من الإجهاد وتقليله ورعاية الصحة النفسية للعاملين في الخطوط الأمامية.

خمس خطوات للحصول على محل عمل صحي نفسياً

الخطوة الأولى:

أظهر التزامك

أعلّن أن الصحة النفسية أولوية في منطقتك بداية من الإدارة العليا.



الخطوة الثانية:

قيّم الوضع

ابدأ بتقييم مسببات الإجهاد في العمل واحتياجات الصحة النفسية في محل العمل.



الخطوة الثالثة:



ضع خطة عمل
حوّل تقييمك إلى خطة عمل منطقية وعملية ذات أهداف محددة ومؤشرات واضحة
لقياس التقدم المحرز.

الخطوة الرابعة:



نفذ الخطة وقيّمها
نفذ خطتك مع وضع أهداف مرحلية وغايات مستهدفة واضحة.

الخطوة الخامسة:



تعلّم ووجه خطتك
أجر تقييمات منتظمة لإدخال التعديلات الضرورية. ووجه خطة العمل الخاصة
بالصحة النفسية نحو سياسة مكتوبة واضحة.

الإجراءات التي يمكن لمديري الفرق اتخاذها لمساعدة العاملين في الخطوط الأمامية على التعامل مع الإجهاد أثناء جائحة كوفيد-19

ساعدهم على رعاية أنفسهم

- قدم لهم معلومات حول الإجهاد، وكيفية الحفاظ على نمط حياة صحي، ومتى يطلبون المزيد من الدعم.
- وفر لهم الأدوات والطرائق اللازمة للرعاية بالنفس والتعامل مع الإجهاد، وشجع العاملين على ممارسة استراتيجيات التأقلم الصحية بانتظام.

جهزم للعمل

- جب أن يفهموا بوضوح أدوارهم ومسؤولياتهم.
- يجب توفير التدريب الملائم حول موضوعات الصحة والسلامة المهنية (مثل استخدام معدات الوقاية الشخصية) وتدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها، وكذلك التدريب التقني اللازم لأداء مهامهم (مثل أحدث الإرشادات والإجراءات الخاصة بتقييم المرضى وتصنيفهم وعلاجهم).

وفر لهم الحماية في العمل

وفر للعاملين في الخطوط الأمامية ما يكفي من معدات الوقاية الشخصية ومستلزمات الحماية من العدوى ومكافحتها لحماية أنفسهم من العدوى .

وفر لهم الحماية من حالات التحرش والعنف ، بما في ذلك الحماية البدنية وكذلك القانونية .

احم حقوقهم وحافظ عليها .

وفر بيئة عمل صحية

جفّف منابع الإجهاد عبر ضمان ساعات وأعباء عمل ملائمة ، وفترات استراحة كافية بين الورديات ، وعبر ضمان أن المهام تناسب المهارات ومستوى الخبرة .

فكر في تناوب العاملين بين مهام شديدة الإجهاد ومهام منخفضة الإجهاد لتوزيع الضغط عليهم .

وفّر للعاملين الأدوات التي يحتاجون إليها لتقديم رعاية أو خدمات آمنة وعالية الجودة .

استخدم أنشطة التواصل الكتابية المنتظمة وكذلك اجتماعات الفرق لتفقد أحوال العاملين وإطلاعهم على آخر مستجدات الأدوات التقنية والإرشادات أو غيرها من المعلومات الوثيقة الصلة .

استخدم هذه الاجتماعات كذلك لتعزيز تلاحم الفريق والسماح للعاملين في الخطوط الأمامية بالتعبير عن مخاوفهم أو احتياجاتهم ، أو المشاركة في اتخاذ القرار بأسلوب بناء .

كن قدوة يُحتذى بها

التزم بإرشادات الصحة والسلامة .

مارس استراتيجيات التأقلم السليمة عبر أخذ استراحة من العمل ، وممارسة العادات الصحية (النظام الغذائي ، شرب السوائل ، النشاط البدني) ، وتجنب تعاطي التبغ أو شرب الكحول أو تعاطي المواد الأخرى .

كن قدوة حسنة برعايتك لنفسك . وحافظ على تحقيق التوازن الصحي بين العمل والحياة ، ومارس أساليب التعامل مع الإجهاد

شجّع على دعم الأقران

أنشئ منصة رسمية أو غير رسمية حيث يتمكن الأقران من مشاركة المعلومات وتوفير الدعم النفسي الاجتماعي الأساسي عبر شبكات الأقران ، تحت إشراف أخصائيي الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي .

أسس نظام صداقة يتيح التوفيق بين العاملين في الخطوط الأمامية عديمي الخبرة بالعاملين الأكثر خبرة ، مما يوفر الدعم المهني .

كن متبصراً وداعماً

تعرف على علامات وأعراض الإجهاد والإنهاك ، ومارس الاستماع بإنصات والتواصل الداعم عندما تتواصل مع العاملين في الخطوط الأمامية الذين هم تحت رعايتك .

امنح اهتماماً أكبر للعاملين في الخطوط الأمامية الذين يعانون من حالات بدنية أو نفسية أو إعاقات مسبقة ، والذين يعانون من صعوبات في حياتهم الشخصية ، والذين يفتقرون إلى الدعم المجتمعي .

قدم التعليقات والتعليقات وأظهر التقدير

وفر الخدمات

- احرص على توفير المزيد من خدمات الصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي للعاملين في الخطوط الأمامية الذين هم بحاجة إليها، وتأكد أنهم مدركون لإمكانية وصولهم لهذه الخدمات بسرية.
- يتعين كذلك توفير مرافق رعاية الصحة النفسية للعاملين في الخطوط الأمامية في حالة أوضاع الأزمات، ويتعين توفير الأدوية النفسية إذا احتاجوا إليها.

- قدم التعليقات البناءة للعاملين في الخطوط الأمامية بشأن عملهم، مع تسليط الضوء على أدائهم الحسن وفرص التحسين.
- أظهر تقديرك للعمل الكادح واعترف بتقديرك للفرق والأفراد على خدماتهم أمام الجميع. فاللقتات والمكافئات الصغيرة لها كبير الأثر في تعزيز الثقة ورفع الروح المعنوية للعاملين.

للمزيد من المعلومات

- Addiction. Cairo: World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2019.
- Alcohol and COVID-19: what you need to know. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2020.
- Basic psychosocial skills: a guide for COVID-19 responders. Geneva: Inter-Agency Standing Committee (IASC); 2020.
- Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases. Geneva: World Health Organization; 2019.
- Coping with stress during the 2019-nCoV outbreak. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Depression. Cairo: World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2019.
- Depression and other common mental disorders: global health estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.
- Depression: let's talk. Cairo: World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2017.
- Disability considerations during the COVID-19 outbreak. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Doing what matters in times of stress: an illustrated guide. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Eliminating violence and harassment in the world of work. Geneva: International Labour Organization; 2019.
- #HealthyAtHome. Geneva: World Health Organization; 2020.
- #HealthyAtHome: healthy diet. Geneva: World Health Organization; 2020.
- #HealthyAtHome: physical activity. Geneva: World Health Organization; 2020.
- #HealthyAtHome: quitting tobacco. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Interim briefing note: addressing mental health and psychosocial aspects of COVID-19 outbreak (version 1.5). Geneva: Inter-Agency Standing Committee (IASC); 2020.
- Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Geneva: World Health Organization; 2020.
- Mental health and psychosocial support platform. Cairo: World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2020.
- mhGAP humanitarian intervention guide: clinical management of mental, neurological and substance use conditions in humanitarian emergencies. Geneva: World Health Organization and United Nations High Commissioner for Refugees; 2015.
- Preventing suicide at work: information for employers, managers and employees. Geneva: World Health Organization; 2019.
- Substance use considerations during #COVID19. Cairo: World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2020.
- Suicide and self-harm. Cairo: World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean; 2019.