

prof. dr hab. n. med. Piotr Galecki*, lek. Katarzyna Wachowska**

* Kierownik Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, Konsultant Krajowy w dziedzinie psychiatrii

** Asystent, Klinika Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Zalecenia dla lekarzy

By w pełni i profesjonalnie dbać o dobro pacjenta, niezbędnym i koniecznym elementem jest **dbanie o własne zdrowie psychiczne i fizyczne**. Nie ma uniwersalnych i w pełni skutecznych metod i strategii, ale warto uwzględnić te, które wpływają na dobrostan fizyczny i psychiczny:

1. DBAŁOŚĆ O WŁASNE ZDROWIE FIZYCZNE

- Postępuj zgodnie z **zasadami bezpieczeństwa sanitarno-epidemiologicznego**.
- Zachowaj podstawowe **zasady zdrowego stylu życia** – sen około 6-8 godzin na dobę, prawidłowe nawodnienie, regularne posiłki. Unikaj używek, nadmiaru kofeiny i alkoholu.
- **Akceptuj swoje złe samopoczucie**. Znajdź czas nie tylko na odpoczynek, ale też poczucie zmęczenia czy nawet bezsilności.
- **Dbając o siebie, dbasz także o innych**. Pracownicy ochrony zdrowia, z racji wykonywanych czynności zawodowych, są częściej narażeni na kontakt z patogenem, a jeden chory lekarz to wielu chorych pacjentów. W razie potrzeby skorzystaj z prawa do zwolnienia.

2. DBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

- „**Pozwól sobie**” odczuwać strach. Każdy z nas się boi, tylko inaczej wyraża swoje przeżycia i inaczej sobie z nimi radzi.
- **Okiełznaj swój strach**. Możesz skutecznie radzić sobie z nim, stosując poniższe zasady:
 - **Zdefiniuj źródło strachu**. Określ dokładnie, z czym masz do czynienia, czerpiąc wiedzę ze sprawdzonych źródeł: artykułów opartych o EBM, publikacji Państwowej Akademii Nauk, stron internetowych Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia, Państwowej Inspekcji Sanitarnej.
 - **Określ zasady postępowania w kontakcie z zagrożeniem**. Korzystaj z oficjalnych, budzących zaufanie źródeł – Głównego Inspektoratu Sanitarnego, Ministerstwa Zdrowia, Państwowej Inspekcji Sanitarnej, materiałów opartych na EBM, zaleceń Konsultantów Krajowych, opinii ekspertów w danej dziedzinie.
 - **Korzystaj z profesjonalnego wsparcia**. Nie jest wstydem prosić o pomoc. Profesjonaliści – psycholodzy, psychoterapeuci i psychiatry – organizują teleporady.
 - **W grupie siła**. Buduj sieć wsparcia w miejscu pracy. Ważnym elementem jest wzajemne zrozumienie.
 - **Przyjmij odpowiedzialność**. Wybrałeś zawód, którego podstawę stanowi odpowiedzialność za drugiego człowieka.

3. PROFESJONALIZM

Epidemia nie zwalnia Cię z obowiązków zawodowych, ale narzuca im nowe ramy. Twoi pacjenci potrzebują pomocy z powodu różnych dolegliwości, nie tylko infekcji koronawirusowej. Zachowując środki ostrożności, **staraj się pomagać pacjentowi całościowo** i tak go postrzegaj. Czyny, nie słowa – zawód lekarza jest zawodem zaufania społecznego. **Swoją postawą dajesz wzór innym** – personelowi, pacjentom i ich rodzinom.

4. ZNAJ SWOJE PRAWA

Okręgowe Izby Lekarskie organizują porady prawne już od pierwszych dni epidemii, w tym także telefonicznie. Nie jesteś pewien, czy pracodawca/urzędnik/pacjent nie próbuje narzucać Ci czegoś niezgodnego z szybko zmieniającymi się przepisami? **Zapytaj!** Staraj się wyrażać swoje stanowisko konstruktywnie.

5. ŻYJ

Nie ma funkcji pauzy, stop lub powtórz na osi czasu. Masz tylko tu i teraz. Wirusy istnieją od dawna i będą tu nadal, nawet gdy nas już nie będzie. **Korzystaj z przerw, poświęcaj czas sobie i rodzinie.**