

SYSTÉM PSYCHOSOCIÁLNÍ INTERVENČNÍ SLUŽBY VE ZDRAVOTNICTVÍ



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Milá kolegyně, milý kolego,

před rokem se v České republice objevila nemoc COVID 19. Nikdo z nás si neuměl představit, co nás čeká, natož, že po roce bude situace tak velmi obtížná. Je to boj každého z nás a Vy jste jeho nedílnou součástí. Svým nasazením, ochotou pomáhat a úctou k lidskému životu, odvádíte v nemocnicích obrovský kus práce. Někteří doplňujete chybějící personál na odděleních plných těžce nemocných a pravděpodobně jste zažili mnoho kontaktů se smrtí. Jiní jste zase pracovali pod úrovní svých kompetencí, abyste umožnili soustředit se jiným perfektně na svůj výkon. Patří Vám velké díky a obdiv. Zároveň si ale zasloužíte pozornost.

Práce zdravotníků je službou druhým lidem a přináší s sebou nevyhnutelně psychickou a fyzickou zátěž. Někdy i vyčerpání, únavu, prožitek zmaru, bezmoci, zloby, či rezignaci. Ale také otázky po smyslu a vlastní motivaci. Se svými čerstvými profesními prožitky, otázkami, obavami, emocemi, nejistotou, ani těžkými myšlenkami, však nemusíme zůstat sami. Je naprosto v pořádku, když i profesionál někdy přijme či vyhledá podporu, nechá o sebe pečovat.

Proto jsou v resortu zdravotnictví, již v řadě nemocnic, a to na základě metodického doporučení MZ, k dispozici podpůrné týmy Systému psychosociální intervenční služby. Zdravotníci, tzv. peeri, vyškolení v poskytování psychické podpory, ale také naši psychologové, jsou tady pro Vás. Bezplatnou profesní podporu nyní nabízíme i Vám, studentům zdravotnických oborů napříč celou Českou republikou.

Můžete ji využít po náročná službě či praxi, cítíte-li bezmoc, ohrožení, marnost nebo zlost, své selhání, profesní únavu, frustraci... nebo je-li toho všeho na Vás zkrátka už moc. Prostě kdykoliv, potřebujete-li s někým mluvit, vnímat zájem, pomoci s hledáním odpovědi na své otázky, či chcete jednoduše odhodit kus toho těžkého ze sebe pryč.

Vzhledem k Vašemu pracovnímu zapojení do aktuální krizové situace je velmi důležité nepodcenit skutečnou potřebu využití psychické podpory. Pokud totiž u člověka dojde k vyšší expozici stresového zatížení, je nutno očekávat možnost psychického zasažení. Jedná se především o tyto situace a faktory:

- Práce na oddělení se zvýšeným počtem úmrtí
- Činnost na Covid jednotkách
- Kontakt s umírajícími Covid pozitivními, především u mladších pacientů
- Četnější kontakt se zemřelými, péče o tělo
- Zvýšený tlak na výkon a pracovní přetížení

- Nutnost práce nad rámec běžných kompetencí
- Celkově výrazně větší pracovní nasazení, než je pro studenty běžné
- Obtížný kontakt s pozůstalými zemřelých pacientů
- Prožitky konfliktů v rámci pracovního týmu, s pacienty, či jejich blízkými
- Jiné nadlimitní situace pro psychiku, spojené s výkonem praxe nebo práce.

Pokud jste prošli některou z výše uvedených situací, neváhejte s využitím nabízené podpory. Jejím cílem je uzavřít prožité, resp. podpořit Vás ve zvládnutí duševní zátěže, pokud přetrvává.

Jak na to? Můžete si vybrat z těchto možností:

Linka kolegiální podpory

Tel.: 530 33 11 22

Dostupná je nepřetržitě, volejte kdykoliv. Pracovníci na ni jsou zkušenými zdravotníky, rozumí našemu řemeslu a jsou zároveň odborně připraveni k poskytování telefonické kolegiální podpory. Linka je zcela anonymní, leták a informace k ní naleznete v příloze.

Podpůrná skupina online

Je vedena našim psychologem nebo peerem-lékařem. Využijte možnost sdílet v řízené skupině obtížné momenty a zkušenosti ze své práce v nemocnici s dalšími několika kolegy/kolegyněmi, kteří se do skupiny přihlásí.

Individuální podpora online

Poskytuje ji psycholog, peer-lékař, či zkušený peer-zdravotník.

Chcete-li mít soukromí a plnou podporu pro sebe, využijte tuto formu setkání.

Individuální podpora osobní

Upřednostníte-li osobní kontakt, také se Vám budeme rádi věnovat. K dispozici Vám bude náš psycholog, peer-lékař nebo zkušený peer-zdravotník. Osobně jsme pro Vás k dispozici v Praze, Ostravě, Brně, Olomouci, Plzni, Českých Budějovicích, Hradci Králové a Liberci.

Online podporu i osobní setkání si zarezervujte na adrese

www.spis.cz (záložka Rezervace-studenti) nebo <http://www.spis.cloud/rezervace/>

Heslo pro přihlášení: **Student2021**

Vyberte si vyhovující termín a čas, v případě volby osobního setkání také vhodné místo.

V případě online setkání obdržíte na Váš e-mail potvrzující zprávu s linkem k video setkání.

V daný čas se jednoduše připojíte a vyčkáte na připojení našeho pracovníka.

Pokud jste si vybrali osobní setkání, obdržíte rovněž potvrzení s adresou místa intervence.

Nezapomeňte:

S obtížnou situací, prožitkem, ani pochybnostmi nemusíte zůstat sami!



PhDr. Lukáš Humpl
garant SPIS ČR