

IPSF APRO X MIMS Webinar: Profesyoneller Arası İşbirliği: Sağlık Çalışanlarının COVID-19'a Karşı İşbirliği

Web Seminerde Neler Öğrendik?

Konuşmacılardan biri Avustralya Telesikiyatri kurucusu Prof. Richard Harvey'di. Harvey'in Pandeminin sağlık çalışanlarının mental sağlığı üzerine etkilerini ve buna karşılık ne yapabileceğimizi vurgulayan konuşmasını sizler için özetledik.

Prof. Harvey mental sağlığımızın farkında olmamızın, birbirimizi iyi bakmamızın ve özellikle zorluklar sonrasında başarılarımızı birlikte, beraber kutlamanın öneminden bahsetti.

KKD, maske, sosyal mesafe kuralları ile birbirimizle temasımızın azaldığını, daha az kişisel bağ kurabildiğimizi ve herkesin çok yoğun ve yorgun oluşundan tavsiye ve destek almaya/istemeye bile vakit kalmadığını bununda **Profesyonel İzolasyona** sebep olduğunu anlattı.

Sağlık uzmanlarından, liderlerden, politikacılardan sürekli değişen tavsiyeler alıyoruz. Belirsizliğe karşı oluşan korku, eve enfeksiyon taşıma korkusu, yeni normalin nasıl olacağını bilememe korkusunun yoğun yaşandığını söyledi. Bağ kuramamanın sonucu birbirimizle nasıl bir araya gelip destek sağlayacağız endişelerinin arttığını belirtti.

Belirsizliğin, korku ve değişim talep ettiğini bununda yalnız hissetmemize sebep olduğunu hatta **iş yerinde bile yalnız hissettiğimizi** vurguladı.

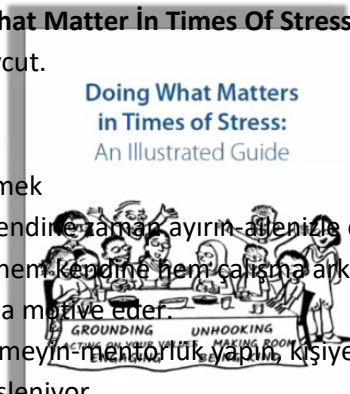
Peki, ne yapabiliriz?

Prof. Harvey'in Önerileri;

- 1- DSÖ'nün **yayınladığı Doing What Matter in Times Of Stress** adlı 6 chapterdan oluşan bir rehber podcast olarak mevcut.

Rehberde;

- ✓ Topraklama
- ✓ Değerlerinize göre hareket etmek
- ✓ Kancadan kurtulmak Kendine zaman ayırın-afiyetle olun.
- ✓ Nezaket-nazik olmak hem kendine hem çalışma arkadaşına nezaket çift yönlü çalışır.
- ✓ İnsanları zor ve stresli zamanlarda motive eder
- ✓ Bağlanmak ilişkinizi kesmeyin-mentorluk yapın, kişiye bir şeye ihtiyacın olduğunda buradayım diyebilin konuları işleniyor.



<https://www.who.int/publications-detail/9789240003927>

- 2- **Peer support grubu/akran desteği gruplarına katılın.**

Avustralya'da psikiyatrisler böyle bir grubun parçası olmak zorundalar.

Profesyoneller arasında böyle zorunlu gruplar olmalı (hekim –hemşire –eczacı arasında). Grup üyeleri arasında yapılan meta analizler sağlık çalışanlarının daha mutlu ve yetkin hissettiklerini göstermiş.

3- **Covid-19 Peer Support Facebook grubu gibi gruplara katılmayı deneyin.**

4- **Mindfulness son derece önemli.** Michael Chaskalson'un 8 haftalık Mindfulness programı yararlı olabilir. Ücretsiz 20 veya 40 dakikalık seansları olan bir podcast. Hastalarım ve arkadaşlarıma öneriyorum. Hastalarım ve arkadaşlarıma öneriyorum. Anksiyeteyi azaltmada efektif bir strateji.



MINDFULNESS
IN EIGHT WEEKS
MICHAEL CHASKALSON

MINDFULNESS IN 8 WEEKS PROGRAMME

There are several ways you can listen to our podcasts.

- Click on the links below to iTunes.
Mindfulness in 8 Weeks: 20 Minutes a Day Program - [Download from iTunes](#)
Mindfulness in 8 Weeks: 40 Minutes a Day Program - [Download from iTunes](#)
- Get the Podcast on your phone by visiting <https://mindfulnessworks.podbean.com/>
Install Podbean from the App Store or Google Play. You can then search for 'mindfulness works' and listen to the podcasts.

<https://8weekmindfulness.com/>

zoom