

13.

SEGURIDAD PSICOLOGICA DEL PERSONAL

1. Crear un trabajo, un espíritu y un entorno saludables durante las crisis y también tener sistemas para hacer frente a la angustia y el desorden posteriores.

2. Las organizaciones que tienen la previsión de preparar a su personal para hacer frente al trauma podrían considerar el uso de intervenciones como PAP (Primeros Auxilios Psicológicos es una respuesta humana y de apoyo a un ser humano que está sufriendo y que puede necesitar apoyo).

3. Considere que los factores que afectan negativamente al bienestar psicológico del personal son:

- preocupaciones por la contracción de la enfermedad;
- la preocupación por la seguridad de su familia;
- ser testigo de la muerte de sus colegas;
- el aislamiento de la familia y los colegas;
- sensación de ser menospreciado;
- duración prolongada de la epidemia

4. Reducir el estigma de la salud mental. Se cree que la mejor manera de reducir el estigma era crear conciencia de los problemas de salud mental y decirle a la gente que es bastante normal sentirse así y tener esos sentimientos.

5. Educar a los trabajadores de la salud que están expuestos a un trauma sobre los efectos del estrés acumulado. El entrenamiento debe ser impartido ya sea en línea 'porque ellos pueden hacerlo a su propia conveniencia' o a través de hojas educativas 'en lugar de encontrar el tiempo para realizar en un curso de un día'.

La educación sobre el trauma psicológico puede conducir a una mejor comprensión, un mejor reconocimiento de los síntomas en uno mismo y en otros, menos juicio, y por lo tanto menos estigma, y que las relaciones positivas con otras personas en el lugar de trabajo pueden tener un impacto positivo en la psicología.

6. Mantener el trabajo en equipo y un liderazgo efectivo, al mismo tiempo tiempo que proporciona a los individuos la oportunidad de aportar su contribución a las decisiones que afectan a sus vidas. El personal a menudo experimenta un grave estrés emocional durante los brotes virales. A menudo es el personal de enfermería el que siente el mayor nivel de estrés debido a su constante contacto con los pacientes enfermos, que no pueden estar mejorando a pesar de los mejores esfuerzos del personal de enfermería. Los médicos suelen afrontar algo mejor esta situación porque están en condiciones de tomar decisiones de tratamiento y están menos involucrados directamente en la implementación del cuidado del paciente.

7. Ser receptivo a las sugerencias del personal de enfermería y del personal de apoyo. Aportar es empoderamiento y proporciona la sensación de que este personal crítico mantiene cierto control sobre su situación. Si las sugerencias no se llevan a la práctica, debería darse explicaciones claras sobre el por qué no se deben proveer y explorar alternativas.

8. La administración debe apoyar al personal y no ser vista como pedante y excesivamente controladora. En los casos en que el personal (incluyendo el personal de apoyo) no se sentían apreciados o escuchados, había un alto grado de insatisfacción y un aumento del ausentismo y de huelgas del personal, lo que reducía aún más el personal en un sistema ya agotado.

9. Cuídese usted y a sus seres queridos. Los proveedores de atención médica no son invulnerables a experimentar su propia angustia emocional durante los brotes, y esta angustia se puede agravar cuidando a los pacientes enfermos y angustiados.

10. Asegúrese de que sus necesidades básicas estén satisfechas, incluyendo: comer, beber y dormir; tome un descanso cuando lo necesite; consulte con sus seres queridos; practique las estrategias para reducir la angustia mencionadas anteriormente; y también controle sus reacciones al estrés.

11. Esfuércese por asegurar que su oficina u organización cuenta con un plan viable para vigilar el curso del brote y tomar medidas rápidas y apropiadas en caso necesario.

