

HƯỚNG DẪN CÁCH TỰ CHĂM SÓC DÀNH CHO CÁC NHÂN VIÊN Y TẾ

Các nhân viên y tế chính là những người hùng đang làm việc ở tuyến đầu của đại dịch COVID-19. Nhiều nhân viên y tế đang phải ra sức cân bằng giữa các nhu cầu, chăm sóc bệnh nhân, gia đình và cả bản thân của họ. Sau đây là các biện pháp cụ thể giúp họ kiểm soát căng thẳng trong suốt giai đoạn khó khăn này.

LO LẮNG HAY LO NGẠI?

Lo lắng gia tăng là tình trạng chung hiện nay khi mà chúng ta đang cố gắng kiểm soát dịch COVID-19 và hậu quả nặng nề do nó gây ra. Các nhân viên y tế cảm thấy rất căng thẳng đối với việc chăm sóc bệnh nhân và sự bất định về các tác động sức khỏe tâm thần, tài chính, chăm sóc con cái, du lịch và các sự kiện đã được lên kế hoạch. Hành động là một trong các phương pháp trị liệu tốt nhất đối với sự lo lắng. Hãy chia sẻ các lo ngại và giải quyết vấn đề với đồng nghiệp, nhóm làm việc, gia đình và bạn bè để tìm ra các biện pháp đối ứng.



Cân bằng bản thân

Điều chỉnh bản thân từ việc ngủ giấc đoạn, mệt mỏi quá độ, bức bối cáu gắt, giảm tập trung và lo lắng nhiều. Nếu kiệt sức thì chúng ta không thể nào chăm sóc được cho các bệnh nhân, gia đình hoặc cộng đồng của mình.



Hãy hít thở

Hãy tập trung vào việc hít thở nhiều lần trong ngày. Hãy dành ít thời gian để hít thở nhẹ nhàng và chậm rãi trước khi bước xuống xe, khi quý vị bước chân vào nơi làm việc và trước khi bước vào phòng bệnh nhân hoặc bắt đầu một quy trình. Điều tiết hơi thở sẽ giúp chúng ta bình tĩnh hơn và cải thiện được sự tập trung.



Duy trì cơ cấu làm việc tại nhà

Nếu quý vị hoặc con cái của mình đang làm việc tại nhà, hãy tạo ra một không gian làm việc nhất quán giúp tăng cường khả năng tập trung và hiệu suất làm việc.



Linh hoạt là yếu tố cần thiết

Các nhu cầu chăm sóc sức khỏe, giãn cách xã hội và các tác nhân gây căng thẳng khác ngày càng tăng sẽ là thuốc thử cho khả năng linh hoạt và thích ứng của chúng ta. Chúng ta sẽ phải luyện tập vượt ra ngoài khuôn khổ—đặc biệt khi nhiều thứ không theo ý muốn và hỗn loạn như hiện nay. Không sao cả. Hãy yêu cầu hỗ trợ, đánh giá, điều chỉnh và tiến về phía trước.



Duy trì thói quen giữ gìn sức khỏe

Khi căng thẳng và các nhu cầu tăng cao, các thói quen giữ gìn sức khỏe luôn là những việc cần làm. Hãy mang đồ ăn khi đi làm để tối ưu hóa việc ăn uống lành mạnh, cố gắng ngủ đủ giấc và ưu tiên việc tập thể dục và tắm nắng.



Tập thể dục

Tập thể dục rất cần thiết cho việc giảm căng thẳng. Hãy cân nhắc đến việc đi bộ, chạy xe đạp, chạy bộ và leo núi cũng như xem các video tập thể dục và yoga.



Nghỉ giải lao tại chỗ làm và tại nhà

Hãy thương lượng với đồng nghiệp để được nghỉ giải lao. Thậm chí đi bộ 10 phút trong ca làm việc cũng giúp lấy lại bình tĩnh, tăng cường năng lượng và sự tập trung. Lập kế hoạch nghỉ giải lao tại nhà. Tập thể dục, đọc sách, xem phim hoặc nghe nhạc, chơi game với gia đình và các kỹ năng thiền định cũng có thể giúp chúng ta nạp năng lượng cả về thể chất và cảm xúc.



Kết nối

Hãy giao tiếp với gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và các nhóm cộng đồng yêu thích. Kết nối có ý nghĩa và vui vẻ, hỗ trợ cảm xúc và giải quyết vấn đề sức khỏe rất quan trọng đối với sức khỏe và sự khỏe mạnh của quý vị.

Nguồn: Coons, H., Berkowitz, S., & Davis, R. (2020, March 26). Self-Care advice for health-care providers during COVID-19. APA. Trích từ: <https://www.apaservices.org/practice/ce/self-care/health-providers-covid-19>



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
BEHAVIORAL HEALTH AND
RECOVERY SERVICES

Promoting and protecting health, wellbeing, self-sufficiency, and safety of all in Marin County.

