

# Препоръки за психичното

**здраве на заетите в здравния сектор по време на пандемията от COVID-19**

**Импресум**

#### Собственик на медията и издател:

Медицински университет Виена, Център за обществено здраве, Отдел за социална и превантивна медицина, Звено „Изследвания върху самоубийствата и насърчаване на психичното здраве“

#### Място на публикуване и съставяне: Виена

**Автори:** Бенедикт Тил, Зринка Лейдо, Марлис Браун, Томас Нидеркротенталер

Виена, 2020

#### Всички права запазени.

Всяка търговско разпространение (дори частично) е забранено без писменото съгласие на собственика на медията. Това се отнася особено за всички видове разпространение, превод, филмиране, възпроизвеждане по телевизия и радио, както и за разпространение и съхранение на електронни медии като интернет или на CD-ROM.

При цитиране като част от научни трудове, посочвайте като източник „Медицински университет Виена", както и заглавието на публикацията и годината на публикуване.

Обръщаме внимание, че въпреки внимателната обработка, всички данни в тази публикация се посочват без гаранция и Медицински университет Виена и авторът са освободени от отговорност. Изпълнението на правата представлява необвързващото мнение на автора и по никакъв начин не може да повлияе на съдебната практика на независимите съдилища.

Препоръки за психичното

здраве на заетите в здравния сектор по време на пандемията от COVID-19

Сегашните времена представляват за всеки от нас предизвикателство, което може да доведе до стрес и напрежение.

### Тук ще намерите препоръки за справяне с настоящата ситуация по отношение на COVID-19:

1. Ситуация като настоящата е особено стресираща за заетите в здравния сектор. Но свързаните с това чувства по никакъв начин не означават, че човек е слаб.
2. Справянето със стреса и постигането на психосоциално благосъстояние през това време е също толкова важно, колкото и обръщането на внимание на физическото здраве. Погрижете се за своите основни нужди, доколкото това е възможно. Осигурявайте си спокойствие и почивка на работното място или между смените, хранете се достатъчно и здравословно и се движете.
3. Въпреки че се установяват нови предизвикателства, прилагането на стратегии, които успешно сте използвали за справяне със стреса в минали ситуации, също може да бъде полезно в настоящата ситуация.
4. Установявайте контакт с любимите си хора, като използвате дигитални методи, за да поддържате връзка.
5. Свържете се с колегите си, преките ръководители или други доверени хора за социална подкрепа. Използвайте съществуващите възможности за професионална подкрепа, като надзор или (работни) психологически консултации, или при нужда попитайте работодателя си за подходящи възможности.
6. За да комуникирате с хора с интелектуални, когнитивни и психосоциални увреждания, използвайте методи, които те могат да разберат (напр. форми на комуникация, които не включват само писмена информация). В настоящата ситуация някои хора изпитват особени трудности при разбирането на съвременните форми на комуникация и общуване и трудно осъществяват успешна комуникация.

### Бъдете информирани:

Тук ще намерите **помощни средства за психосоциални кризи**, сортирани по федерални провинции:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/betroffene/krisentelefonnummern>

Последна **информация за разпространението на COVID-19**:

<https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html> <https://www.ages.at/themen/krankheitserreger/coronavirus/>

[https://www.epi-win.com/](https://www.epi-win.com/%20) (на английски език)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>(на английски език)

Текстът се основава на препоръките на Световната здравна организация (СЗО): Съображения, свързани с психичното здраве по време на епидемията от COVID-19 (https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-[considerations.pdf](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf))



Федерално министерство за социални въпроси, здравеопазване, сестрински грижи и защита на потребителитеStubenring 1, 1010 Виена

+43 1 711 00-0

socialministerium.at