

## PSYCHOLOGICKÝ PRŮVODCE VAŠÍ SLUŽBOU PRO ORGANIZACE V OBDOBÍ KORONAVIRU

Vážené studentky, vážení studenti,

pokud budete v souvislosti s usnesením č. 207 o zajištění poskytování péče v zařízeních sociálních služeb osloveni, rádi bychom vás vybavili oporami, jak předcházet extrémnímu stresu a přetížení a jak po akci vystoupit z pracovní role a nenosit si pracovní stres s sebou.

***Budete-li uzavírat jakýkoliv druh smluvního vztahu, ujistěte se, jak budete při výkonu práce chráněni jak z epidemiologického, tak i psychologického rizika.***

- a) Je na pracovišti osoba, která s vámi váš pracovní úkol projedná a osoba, která bude průběžně kontrolovat váš úkol a bude vám k dispozici?
- b) Je možné s tímto pracovníkem projednat pochybnosti, stresující momenty, obavy?
- c) Je váš pracovní úkol pro vás přiměřený, nebo se jeví jako rizikový? Pokud se vám jeví jako rizikový, máte možnost to probrat s nadřízeným, či pověřenou osobou? Máte možnost dostat jiný úkol?

***Budete vykonávat přidělenou práci. Zkuste po každém pracovním dnu udělat drobnou analýzu svých sil***

- a) **Fyzických** – pokud se necítíte fyzicky dobře (viz příznaky možného onemocnění), je vaší povinností to říci nadřízeným.
- b) Pokud cítíte fyzickou únavu, cíleně se po práci věnujte odpočinku, nepřetěžujte se a neposilujte se alkoholem – ve stresovém období někdy funguje nespecificky (!). Chod'te spát brzo.
- c) Pokud se cítíte nějak zasaženi **psychicky** – něco se vám jako prožitek vrací, nejste si jisti, že jste něco udělali, řekli správně, byli jste svědky silných emocí, utrpení apod., nenechávejte si to pro sebe. Je ideální, pokud váš nadřízený (či pověřená osoba) má prostor probrat s vámi celý pracovní den a zejména krizové momenty. Pokud to možné není, obraťte se na katedrálního supervizora Dr. Jana Vašata ([jan.vasat@ujep.cz](mailto:jan.vasat@ujep.cz)), doc. Petera Brnulu ([peter.brnula@ujep.cz](mailto:peter.brnula@ujep.cz)) či Mgr. Alexandru Petřou ([alexandra.petru@ujep.cz](mailto:alexandra.petru@ujep.cz)).
- d) Pokud dojde k situaci, že i po rozhovoru s nadřízeným či supervizorem (psychologem, kompetentní osobou na pracovišti) nepříjemný stav, pocit přetrvává, neváhejte obrátit se na katedrálního supervizora opakovaně!!!

Pro lepší orientaci uvádíme ještě výpis možných symptomů, podle kterých se dá přetrvávající stres identifikovat:

- a) přetrvávající pocity úzkosti,
- b) návaly úzkosti v podobě paniky,
- c) neschopnost zážitky pojmenovat (jako by byly nesdělitelné),

- d) neodcházející únava,
  - e) problémy se spaním – usínáním, nespavostí, tíživé sny, pocit nenabytých sil po spánku,
  - f) bloudivé fyzické symptomy, které sice odezní, ale vracejí se v různých podobách,
  - g) změny nálady – veselý člověk se stal plačtivým, klidný člověk se často vzteká apod.
  - h) změny ve stravovacích návycích – člověk nemůže jíst či se přejídá, strmě naroste spotřeba sladkého,
- I) nutkání napít se alkoholu (na kuráž, na zapití stresu), potřeba posilovat se anxiolytiky (tam, kde nejsou předepsána anebo pokud již byla předepsána, dávat si navíc).

Myslete na rozložení vlastních sil, protože mimořádná událost tohoto rozsahu má obvykle tyto fáze: Alarm – akce (heroická fáze) – doznívání – přípravná fáze (na další neštěstí). Nyní jsme v heroické fázi, kdy lidi ještě necítí tolik únavy, ta přichází ve fázi doznívání.

Kromě opor na pracovišti a katedrálního supervizora je vhodné mít kolem sebe důvěryhodné lidi, s nimiž je možné zkušenosti sdílet. K oporám mohou také posloužit linky důvěry, momentálně na přechodnou dobu pomoc nabízí i Česká asociace pro psychoterapii a rozjíždí portál pro krátkodobou psychotherapeutickou podporu online.

S přáním dostatku sil a zdraví,

Pavel Kuchař, Peter Brnula a Dita Štyvarová a celý tým Katedry sociální práce FSE UJEP

V Ústí nad Labem, 23.3.2020

Tento materiál byl zpracován dle předlohy Katedry sociální práce FF UK v Praze.