

## Några råd om egenvård till personal vid covid-19 händelsen

Vi lever i en ovanlig tid. Många möter nya och svåra situationer och kanske behöver göra svåra prioriteringar i arbetet. Kanske har du fått nya kollegor eller nya arbetsuppgifter. Många arbetar långa skift. Många känner oro för sig själva, för anhöriga. Hur vi reagerar är individuellt. Många kan känna sig otillräckliga eller känna oro för om orken ska räcka eller om nödvändig utrustning och tillräckliga resurser kommer att finnas. Det är viktigt att du gör vad du kan för att ta hand om dig, använder dig av ditt sociala nätverk och söker hjälp när du behöver.

Här kommer kortfattad information om vanliga reaktioner vid sådan belastning. Enkla men viktiga saker att tänka på i vardagen och information om vart vad du kan vända dig vid behov av stöd.

- *Ta regelbundna pauser.* Lyssna till dina behov: ät, drick, andas, vila, sov. Stress är i sig inte farligt så länge du får återkommande pauser och återhämtning.
- *Acceptera dina reaktioner.* Var vänlig mot dig själv. Koncentrera dig på det du gjort bra.
- *Påminn dig om att det är ok att säga nej och tillåtet att ta rast.* Att ta rast är ett sätt att orka längre. Dina behov är också viktiga, inte bara patienternas. Kom ihåg att ta raster.
- *Fråga kollegorna hur de har det* men respektera när någon inte vill prata.
- *Håll kontakt och umgås med dina nära och kära.* Det är särskilt viktigt när vi har det svårt.
- *Undvik ensamarbete.* Hjälpt varandra att uppmärksamma arbetsbelastning och reaktioner på den. Påminn varandra om det ni gjort bra. Håll regelbunden kontakt med arbetsledare/chef.
- *Börja och sluta dagen gemensamt.* Avsluta arbetet inför hemgång med en reflektion över hur arbetspasset varit. Stort värde för både chefer och medarbetare.
- *Låt vardagen vara så vanlig som möjligt.* Följ dina vanliga rutiner i den mån det går.
- *Gör saker som du brukar tycka om och sådant som ger återhämtning.* Se på film, lyssna, fika.
- *Rör på dig* – fysisk aktivitet är centralt för vårt välmående. Träna, dansa, promenera...
- *Undvik* och lägg märke till när du använder kortsiktiga lösningar på stress, som att dricka alkohol, äta onyttigt, isolera dig, genomgående prioritera bort sådant som du brukar tycka om. Det brukar skapa en ond cirkel och illabefinnande på lång sikt.
- *Begränsa gärna din nyhetskonsumtion* till någon gång per dag. Det underlättar avkoppling om du på fritiden ser och lyssnar på sådant som inte påminner om arbetet. Och tänk på att *använda säkra källor* när du söker information, till exempel Folkhälsomyndigheten.se.

Länk till film om Personalstöd i region Stockholm: <https://www.facebook.com/watch/?v=1581476702005867>

### Sök stöd i tid!

All sjukvårdspersonal kan kontakta Falck Healthcare för samtal individuellt eller i grupp, på plats eller via telefon. **Ring: 0200-24 7 365**

### Vanliga symtom efter långvarig belastning

Det är vanligt att reagera med utmattningskänsla när vi arbetat mycket och länge med stor känslomässig belastning. Det kan också vara svårt att på nära håll se patienters och deras närståendes oro, smärta och lidande. Några vanliga symtom kan då bli sömnsvårigheter, fysiska stressreaktioner som muskelspänningar, värk eller hjärtklappning, tankar på att vara dålig eller skyldig, irritabilitet, ledsenhet, men också apati, extrem trötthetskänsla som inte går över med vila, glömska, koncentrationssvårigheter, svårkontrollerad oro, tendens att undvika sociala kontakter och/eller sluta med sådant som du vanligen brukar tycka om.

### Vill du läsa mer?

- Information om stöd för chefer i Region Stockholm: <https://slsoinsidan.slso.sll.se/nyheter/slso-gemensam/april/behover-du-stod-i-ditt-chefskap-vi-finns-har-for-dig/>
- *Psykosocialt stöd för sjukvårdspersonal*. Ett material som utvecklats av forskare och medarbetare på KI. <https://utbildning.ki.se/psykosocialt-stod-for-sjukvardspersonal>
- *Krisstöd – vid arbete under extrem press*. En skrift för dig som arbetar under nya förutsättningar i och med Covid-19. <https://parusforlag.se/krisstod.html>
- Film: <https://www.1177.se/Stockholm/sa-fungerar-varden/varden-i-stockholms-lan/om-corona/sa-hanterar-du-oro-och-radsla/>