

Niezbędni pracownicy: Sprawdź, jak sobie radzisz

Po trzech latach, **ponad 485 milionach potwierdzonych przypadków, 6 milionach zgonów i 11 miliardach podanych dawek szczepionki**, globalna pandemia COVID-19 wydaje się wreszcie w dużej mierze pod kontrolą.¹ Niezależnie od tego, czy jesteś niezbędnym pracownikiem w opiece zdrowotnej, czy w innej kluczowej roli, dziękujemy za pomoc, która pozwoliła nam osiągnąć ten punkt.

Mamy nadzieję, że radzisz sobie dobrze i masz trochę wolnego czasu od wiru pandemii na refleksję, relaks i zresetowanie. Teraz, gdy pandemia zmienia się w epidemię, możesz czuć ulgę. Bądź dumny ze swojego wkładu i osiągnięć jako niezbędny profesjonalista pracujący w jednym z najtrudniejszych okresów w najnowszej historii.

Jednak w wyniku przewlekłego stresu w miejscu pracy i narażenia na traumę istnieje możliwość, że możesz odczuwać stres lub mieć trudności z funkcjonowaniem w życiu społecznym, zawodowym lub rodzinnym. Możesz również odczuwać wpływ kryzysu poprzez zaburzenia związane ze stresem, zmęczenie



współczuciem lub wypalenie, które mogą objawić się po fakcie, jako naturalne mechanizmy reakcji organizmu na stres, który powraca do poziomu produkcji hormonu stresu sprzed okresu przewlekłego stresu.

Mając to na uwadze, zastanów się, jakie mogą być twoje potrzeby w zakresie regeneracji, zdrowia i dobrego samopoczucia, jako osoby, która narażała własne bezpieczeństwo w obliczu pandemii.

Jeśli czujesz się przygnębiony, wiedz, że nie jesteś sam. Pracownicy służby zdrowia i inni kluczowi pracownicy doświadczyli wzrostu stanów lękowych, depresji i innych problemów ze zdrowiem psychicznym podczas pandemii. Skonsultuj się ze swoim lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego, aby uzyskać pomoc w ocenie i leczeniu.

Teraz jest również dobry moment na zrobienie sobie przerwy i sprawdzenie ogólnego stanu zdrowia fizycznego i dobrego samopoczucia. Pierwszym krokiem jest oczywiście zaczęcie od podstaw - odpowiednia ilość snu, regularne ćwiczenia i zdrowa dieta.

Zaleca się również, aby być na bieżąco ze szczepieniami, testami i badaniami przesiewowymi w kierunku COVID-19, a także innych chorób lub infekcji. Jak zapewne dobrze wiesz, istotnym elementem zachowania zdrowia jest wczesne wykrywanie i leczenie problemów. Sprawdź więc, czy twoje badania profilaktyczne są aktualne.

W zależności od aktualnego stanu zdrowia, wieku i płci istnieją zalecenia dotyczące badań przesiewowych, które należy wziąć pod uwagę. (Uwaga: Ogólne wytyczne dotyczące zalecanych testów przesiewowych i szczepionek w zależności od wieku i płci można znaleźć na stronie My HealthFinder Departamentu Zdrowia i Opieki Społecznej Stanów Zjednoczonych).

Sprawdź też swój status szczepień. Nawet jeśli najgorszy okres pandemii prawdopodobnie jest już za nami, COVID-19 i potencjalne inne infekcje wirusowe pozostają. Jeśli chodzi o COVID-19, szczepienia skutecznie zapobiegają zakażeniom, poważnym zachorowaniom i śmierci. Mimo że niektóre osoby, które są w pełni zaszczepione, mają przełomowe przypadki zakażenia wirusem COVID-19, większość z nich ma jedynie łagodne lub umiarkowane objawy.

Kolejną korzyścią ze szczepienia jest mniejsze ryzyko wystąpienia długotrwałych objawów COVID-19.² W niektórych przypadkach, nadal badanych przez naukowców, chorzy zgłaszają nowe, powracające lub utrzymujące się problemy zdrowotne po ponad czterech tygodniach od pierwszego zarażenia. Dotyczy to osób, które początkowo miały łagodną lub

bezobjawową ostrą infekcję.^{3,4} Pacjenci zgłaszają różne kombinacje objawów, w tym trudności w oddychaniu lub duszność, zmęczenie, trudności z myśleniem, ból w klatce piersiowej lub brzuchu, kołatanie serca, ból stawów lub mięśni, biegunkę, zmiany w postrzeganiu zapachu lub smaku itp. (Uzyskaj pełną listę objawów i tymczasowe wytyczne Centers for Disease Control and Prevention dla pracowników służby zdrowia).

Jako niezbędny profesjonalista, prawdopodobnie już to wszystko wiesz. Mając to na uwadze, przyjmij to jako delikatne przypomnienie, aby zadbać również o siebie.



Jeśli potrzebujesz trochę więcej wsparcia, skontaktuj się ze swoim Programem wsparcia dla pracowników.

ŹRÓDŁA:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.31.22
 2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22
 3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22
 4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22
 5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22
- World Health Organization, "Looking after our mental health." https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite Accessed 3.10.22
- CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22
- Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22