

## #PomagamyRozmawiamy

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA DLA PRACOWNIKÓW ZAWODÓW MEDYCZNYCH

Warszawa, 4 maja 2020

**COVID-19 #PomagamyRozmawiamy. 4 maja ruszyła bezpłatna pomoc psychologiczna dla lekarzy, pielęgniarek, ratowników medycznych i diagnostów laboratoryjnych uruchomiona przez Centrum Profilaktyki Stresu i Wypalenia Zawodowego działające w ramach Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego (IZWOZ UŁ) oraz Wydział Medyczny Uczelni Łazarskiego (UŁ).**

Przez najbliższy miesiąc pod numerem telefonu + 48 513 037 964 w **poniedziałki, środy, czwartki i niedziele** dyżuruwać będą doświadczeni psycholodzy i terapeuci, którzy udzielą personelowi medycznemu interwencyjnej pomocy psychologicznej, a w razie potrzeby umówią dalszą indywidualną lub grupową konsultację psychologiczną. W trakcie pandemii COVID-19 pracownicy zawodów medycznych m.in. lekarze, pielęgniarki, ratownicy medyczni, laboranci pracujący na pierwszej linii frontu, w bezpośrednim zagrożeniu własnego zdrowia i życia narażeni są na intensywny i długotrwały stres, wyczerpanie psychiczne, a w dalszej kolejności wypalenie zawodowe. W trybie wielogodzinnej pracy zmianowej, w dramatycznie zmieniających się warunkach, często pozbawieni właściwego sprzętu ochrony osobistej pozostawieni są sami sobie. Zmagają się nie tylko z wirusem, ale również z olbrzymim napięciem psychicznym, bez jakiegokolwiek systemowej pomocy psychologicznej oferowanej lekarzom, pielęgniarkom czy ratownikom. W mediach regularnie pojawiają się materiały obrazujące dramatyczną sytuację medyków, wiele wypowiedzi lekarzy czy pielęgniarek świadczy o tym, że są na skraju załamania nerwowego.

*„Dotychczas wiele firm przekazało pomoc rzeczową lub finansową szpitalom lub personelowi medycznemu. My inicjując akcję **#PomagamyRozmawiamy** chcemy podzielić się swoim doświadczeniem i ekspertyzą psychologiczną, oferować realną pomoc wszystkim walczącym na pierwszej linii frontu pandemii COVID-19. Indywidualna rozmowa oraz zaproponowanie adekwatnych w danym przypadku metod dalszej pracy służyc mają przede wszystkim redukcji napięcia i stresu oraz lepszemu radzeniu sobie z codziennymi sytuacjami trudnymi. Pozwolą również zwiększyć efektywności pracy, co ma szczególne znaczenie przy niedoborach kadrowych dotyczących w zasadzie wszystkich zawodów medycznych” - mówi Krzysztof Kaluta, Kierownik Centrum Profilaktyki Stresu i Wypalenia Zawodowego Instytutu Zarządzania w Ochronie Zdrowia Uczelni Łazarskiego, pomysłodawca akcji pomocowej **# PomagamyRozmawiamy**.*

*„Wydział medyczny Uczelni Łazarskiego aktywnie włączył się w pomoc szpitalom już na początku pandemii COVID-19. Przekazaliśmy respiratory, monitory, defibrylatory, pompy infuzyjne, rękawiczki, maseczki i płyny dezynfekcyjne. Obecnie według naszej najlepszej wiedzy sytuacja w zakresie dostępności środków zabezpieczenia osobistego jest już dużo lepsza, nie ma natomiast dostępnego wsparcia psychologicznego dla personelu medycznego. Stąd też zrodziła się koncepcja akcji pomocowej #PomagamyRozmawiamy. Na wydziale medycznym uczelni zatrudniamy wielu znakomitych ekspertów w tym psychologów, którzy nieodpłatnie chcą udzielać interwencyjnej pomocy psychologicznej pracownikom zawodów medycznych. W ten sposób uczestniczymy w walce z pandemią” - dodaje Paweł Olszewski, Dziekan Wydziału Medycznego Uczelni Łazarskiego.*

**Z pomocy psychologicznej można skorzystać pod telefonem + 48 513 037 964 w poniedziałki w godzinach 15.30- 19.30 oraz środy, czwartki i niedziele w godzinach 15.30-17.00. Akcja #PomagamyRozmawiamy będzie trwała przez najbliższy miesiąc począwszy od 4 maja do 4 czerwca 2020.**

Zakres wsparcia i pomocy psychologicznej dla personelu medycznego w aktualnej sytuacji kryzysowej związanej z pandemią COVID-19 obejmuje:

- Stres, lęk, napady paniki (nerwica lękowa) – u siebie oraz u swoich pracowników
- Trudne i stresujące sytuacje związane z rozmową z pacjentem i z jego rodziną
- Trudne relacje i konflikty w miejscu pracy (szpital, oddział, zespół terapeutyczny)
- Napięcia, stres i trudne relacje w domu występujące w okresie pandemii
- Stany depresyjne i obniżonego nastroju
- Silny stres, stany wyczerpania, przemęczenia – jak odreagować stres i napięcie, zadbać o balans energetyczny, szybką regenerację psychiczną i fizjologiczną oraz wyciszenie w sytuacji kryzysowej.

Dyżur na infolinii pełnić będą doświadczeni psycholodzy i terapeuci związani z Wydziałem Medycznym Uczelni Łazarskiego oraz Centrum Profilaktyki Stresu i Wypalenia Zawodowego. Ich biogramy dostępne są na stronie <https://izwoz.lazarski.pl/centrum-profilaktyki-stresu-i-wypalenia-zawodowego/pomagamyrozmawiamy/>

-----

**Kontakt dla mediów:**

Izabella Dessoulavy-Gładysz  
Dyrektor Zarządzający, tel. +48 600 006 640  
Value Communications  
[www.valuecomms.pl](http://www.valuecomms.pl)