

SERVICE DE PSYCHOLOGIE

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN CRISE – DOCUMENT POUR LE CADRE HOSPITALIER

دليل سريع للتعامل مع الضغوط خلال الأزمات لطاقم غرف العمليات

التواصل الفعال

- ✓ استخدم لغة واضحة ومباشرة مع الفريق.
- ✓ تأكد من تبادل كل المعلومات المهمة قبل بدء العملية.
- ✓ كن جاهز لتلقي الملاحظات وللتواصل بأي مخاوف عن السلامة فورًا.

إدارة الوقت والمرونة

- ✓ حدد الأولويات وقم بتعديل الخطة حسب الوضع القائم.
- ✓ حافظ على جدول واضح لتنفيذ المهام بشكل منتظم.
- ✓ كن مرناً في التعامل مع تغييرات الطوارئ.
- ✓ تقبل التغييرات المفاجئة وحاول التكيف بسرعة.
- ✓ استمر في تطوير مهاراتك وتعلم استراتيجيات جديدة للتعامل مع الأزمات.
- ✓ مارس التنفس العميق وتقنيات الاسترخاء خلال اللحظات الحرجة.
- ✓ راقب تطورك الشخصي خلال الأزمات وكن فخوراً بقدرتك على التحمل.
- ✓ ركزوا على الحلول بدل المشاكل.

تنظيم المهام والعمل بروح الفريق

- ✓ توزيع المهام بشكل واضح على كل أفراد الفريق.
- ✓ التأكد من أن كل شخص يعرف دوره ومسؤولياته.
- ✓ دعم بعضنا البعض أثناء الأزمات وتحقيق الانسجام.
- ✓ نظم الأدوات والموارد قبل ما تبدأ العملية.
- ✓ اتبع قائمة التدقيق (checklist) لتجنب الأخطاء.
- ✓ حافظ على البيئة مرتبة وخالية من الفوضى.

السلامة والأمان خلال المهام

- ✓ حافظ على معايير السلامة العالية في كل خطوة، مهما كانت الأزمة.
- ✓ كن عارف مداخل ومخارج الطوارئ وخطط الإخلاء.
- ✓ جهز حالك للأحداث المفاجئة وحافظ على الهدوء.
- ✓ تأكد من تعقيم المعدات بشكل مستمر خلال العمليات الطارئة.
- ✓ تفقد المعدات قبل وأثناء العمليات.
- ✓ اتبع البروتوكولات بصرامة لتجنب الأخطاء.

العناية الشخصية لطاقم غرف العمليات

- ✓ خذ فترات راحة لما تحتاج، الاستراحة الذهنية ضرورية.
- ✓ اشرب مي كثير واتبع نظام غذائي منيح خلال المناوبات.
- ✓ تأكد إنك تاخذ قسط كافي من النوم بعد النوبات.
- ✓ تواصل مع زملائك بانتظام لتقديم الدعم المتبادل.
- ✓ شارك مشاعرك إذا شعرت بالضغط النفسي واطلب المساعدة.

التعامل مع القلق والحفاظ على الهدوء

- ✓ اعترف بمشاعرك، سواء كانت توتر، خوف أو قلق.
- ✓ شارك مشاعرك مع زملائك لتخفيف الضغط.
- ✓ خذ نفس عميق بين كل عملية لتضل متماسك.
- ✓ كن واثقاً بقدراتك واعمل بتركيز كامل.

العمل الجماعي خلال الأزمات

- ✓ اشتغلوا كفريق واحد واعرفوا أدوار بعضكم البعض.
- ✓ وزعوا المهام عالكل لتخفيف الضغط عن فرد واحد.
- ✓ ساعدوا بعض بلحظات التوتر لتجنب الإرهاق.

السلامة والعمل الجماعي ضروريين لرعاية المرضى وراحتكم. ركزوا على التواصل، التنظيم، والعناية الشخصية لتتفوقوا ببيئات الضغط العالي.