

SERVICE DE PSYCHOLOGIE

SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE EN CRISE – DOCUMENT POUR LE CADRE HOSPITALIER

دليل سريع لإدارة الضغط في مطبخ المستشفى خاصة وقت الأزمات

المرونة

- ✓ ركز على الحلول مش المشاكل.
- ✓ تكيف مع التغييرات بسرعة.
- ✓ خذ استراحة لتهدئة النفس.

الوعي العاطفي

- ✓ تعرف على علامات الإرهاق العاطفي، الإحباط، أو القلق بنفسك.
- ✓ اعترف بمشاعرك وتجنب كبتها
- ✓ حافظ على الهدوء وقيم الوضع قبل ما تتصرف.
- ✓ استخدم طرق صحية للتعبير عن مشاعرك.

العناية بالنفس وتخفيف الضغط

- ✓ تنفس بعمق تمرين 4-4-4-4
- ✓ اشرب الماء وتناول وجبات صغيرة بانتظام.
- ✓ استخدم تقنية التثبيت: 1-2-3-4-5
- ✓ تمدد أو تحرك خلال الاستراحة.
- ✓ مارس الشكر أو الامتنان، فكر بالإنجازات بعد كل دوام.
- ✓ تواصل مع فريقك لدعم معنوي.

الرفاهية على المدى الطويل

- ✓ خذ وقت للتعافي بعد الأزمة من خلال الانخراط في أنشطة بتساعدك على الاسترخاء وتجديد الطاقة.
- ✓ تحدث عن تجربتك مع الأصدقاء أو العائلة أو مختص نفسي للتعامل مع الأثر العاطفي للأزمة.

نصائح سريعة للتواصل

- ✓ احكي بوضوح وأكد الطلبات.
- ✓ اطلب المساعدة إذا لزم الأمر.
- ✓ خليك هادي وقت الشدة وتواصل باحترام.
- ✓ استخدم إشارات اليد أو إشارات بصرية بوقت الضغط.

التنظيم مهم

- ✓ حصر وسمي المكونات.
- ✓ خلي مكانك نظيف ومرتب.
- ✓ استخدم لائحة مهام للبقاء على المسار الصحيح.
- ✓ حدد الأولويات حسب الأهمية والسرعة.
- ✓ اعمل لائحة مهام لتجنب نسيان أي خطوة.

العمل الجماعي أساس النجاح

- ✓ وزع المهام وادعم فريقك.
- ✓ تواصل بصراحة عن حاجتك للمساعدة.
- ✓ ساعد غيرك إذا لزم الأمر.

السلامة أولاً

- ✓ اتبع بروتوكولات السلامة الغذائية.
- ✓ تأكد من الحميات الغذائية الخاصة.
- ✓ حافظ على النظافة حتى وقت الضغط.

إدارة الضغط بمطبخ المستشفى يتطلب تحضير، تنظيم، تعاون، واهتمام بالنفس. بهالنصائح البسيطة، فيك تواجه أي أزمة وتظل ملتزم بالجودة والسلامة.