

مدیریت بحران و سلامت روان

ویژه مدیران تیم‌های بهداشتی و درمانی



حمایت و کار تیمی

افرادی که با آن‌ها کار می‌کنید را بشناسید. حال آن‌ها را بررسی کنید. از آنها در مورد نگرانی‌هایشان سؤال کنید و اگر راحت بودید در مورد نگرانی‌های خود نیز به آنها بگویید. صحبت‌های خود را به موضوع بحران و کار محدود نکنید.



کمک به کنترل اضطراب

سعی کنید افرادی که دچار اضطراب شدید شده‌اند شناسایی کنید و به آنها کمک کنید. اگر استرس افراد طولانی شده یا بر عملکرد آنها تأثیر جدی گذاشته، توصیه کنید در صورت تمایل از روانپزشک یا روانشناس کمک بگیرید.



ارتباط صمیمانه

ارتباط صمیمانه و کارآمد با همکاران به کاهش تنش و مدیریت بحران کمک می‌کند. فضای مجازی روش کارآمدی برای ارتباط با افراد نیست و بهتر است استفاده از آن محدود شود.



اطلاعات دقیق

اطلاعات دقیق را به موقع در اختیار تیم قرار دهید و با آن‌ها در مورد شرایط صادق باشید و از در اختیار گذاشتن اطلاعات ضروری به دلیل برخی ملاحظات ناروا امتناع نکنید.



تحمل ناملایمات

به خودتان یادآوری کنید که کسب رضایت تمام افراد ممکن نیست و شما سعی خود را کرده‌اید تا کار درست را انجام دهید. کاری که شما انجام می‌دهید بسیار ارزشمند است و قسمتی از مدیریت تحمل ناملایمات از سوی همکاران است.



مراقبت از خود

در محل کار از روش‌های ساده و قابل اجرا مانند قدم زدن در فضای باز برای کاهش تنش و استرس استفاده کنید. تا جای ممکن استراحت کافی داشته باشید. مصرف کافئین را محدود کنید و مایعات کافی بنوشید. سعی کنید برنامه منظمی هرچند کوتاه برای تماس و صحبت با خانواده و دوستان داشته باشید.

نیازهای اولیه

به نیازهای اولیه افراد توجه کنید. به مکان مناسب استراحت و در دسترس بودن نوشیدنی و غذا توجه کنید. آن‌ها را تشویق کنید که استراحت کنند و در صورت لزوم به آنها اجازه کار بیش از حد ندهید.

رفتار حرفه‌ای

علیرغم شرایط بحرانی، رفتار حرفه‌ای همراه با تسلط و آرامش در برخورد با مشکلات، همکاران و بیماران داشته باشید. دقت کنید که رفتار حرفه‌ای زمانی است که نقش رهبری شما نسبت به نقش مدیریتی‌تان پررنگ‌تر باشد.



بازخورد صادقانه

به افراد تیم خود بازخورد مثبت و صادقانه بدهید، از آن‌ها تشکر کنید و تلاش‌شان را تشویق کنید. تلاش نکنید که در این موارد استدلال کنید و آن‌ها را قانع کنید. مهم این است که نشان دهید دغدغه‌هایشان را می‌شناسید.

