

## VASTUTUSRIKASTEL AMETIKOHTADEL ja EESLIINIL TÖÖTAVATE INIMESTE TOIMETULEK Covid-19 PANDEEMIA TINGIMUSTES ning SELLE JÄRGSELT

Kriisiolukord vallandab kehas stressireaktsiooni, mis võimaldab inimesel enda tegelikke võimeid ja vajadusi eriates tulla ohuolukorraga toime. Lühiajalise pingeseisundi möödudes saab inimene puhata ja taastuda. Pikemat aega kestev iseene vajaduste ja võimete kuritarvitamine kurnab organismi. Töövõime alanemine või kadu saabub tavaliselt peale keerulise aja möödumist ning võib kaasa tuua tõsiseid vaimse või füüsilise tervise probleeme.

### PEA MEELES!

- \* Kriisiolukordades on töötajatele iseloomulik panustada maksimaalselt, kuid puhata pigem vähe, nõnda et neile endile kui teistele kõrval võib tunduda, et nad saavad suurepäraselt hakkama ja ei vaja milleski abi.
- \* Vastutusrikastel ametikohtadel ja eesliinil töötajad on oma töökohustuste tõttu treenitud märkama teisi, mitte rääkima oma tunnetest või pöörama tähelepanu isiklikele stressoritele. Vältimine võib olla ligihüliva või allasurutud trauma sümptom. Töötajaid, sh juhid, kellel on „liiga kiire” või kes „ei jõua” kohtumistele, peaksid olema erilise tähelepanu all.
- \* Kõik juhid ja kogenud kolleegid on heaks ressursiks, kuid ka nemad on inimesed, kes vajavad võimalust olla kuulnud ja kuulatud.
- \* Ka kõige vastupidavam töötaja võib sattuda ülekoormuse tõttu olukorda, mis panevad ohtu tema töövõime ja vaimse tervise.
- \* Fookuses tuleb hoida varasemalt läbipõlemise, depressiooni, ärevuse ja sarnaste probleemide all kannatanud töötajate seisundit.

### PAKU!

- \* Avatud ja läbipaistvat kommunikatsiooni meeskonna siseselt ning selgete sõnumite edastamist väljapoole.
- \* Rääkimise/jagamise kultuuri, mis aitab tuua välja tunded, inimlikud dilemmad, abivajaduse.
- \* Regulaarset professionaalset ennetus- või toetavat tegevust meeskonnale ja endale.
- \* Turvalisi vestluseid nii meeskonnale kui töötajatele, et arutada emotsionaalselt, moraalselt ja sotsiaalselt raskeid väljakutseid ning leida neile tõhusaid lahendusi.
- \* Kriisi möödumisel leia võimalus võtta aeg selleks, et töötajad saaksid peegeldada ja õppida nendest kogemustest. Eesmärk on vähendada võimalikke traumasid, luua tähenduslik mälu pilt ja kogemus ning edaspidiseks toimivad tegutsemismehhanismid.

### SUPERVIISOR AITAB MÄRGATA OHUMÄRKE, LEIDA LAHENDUSI, PAKUB TUGE JUHTIDELE

Leia endale superviisor: [www.supervisioon.ee](http://www.supervisioon.ee)  
Küsimused ja lisateave: [info@supervisioon.ee](mailto:info@supervisioon.ee)

