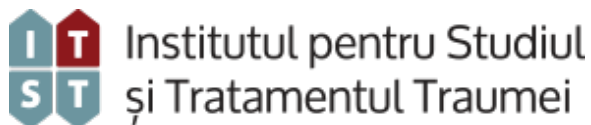


Comunicat ISTT pentru cadrele medicale



Comunicatul Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei

pentru CADRELE MEDICALE implicate in salvarea

victimelor din incendiul de la Club Colectiv

Stimati colegi,

In contextul actual suntem preocupati de efortul neincetat pe care il faceti in ultimele 72 de ore pentru a salva victimele incendiului din seara de 30 octombrie. Apreciam dedicarea, implicarea si profesionalismul cu care va daruiti actului medical.

Va asiguram de intreg suportul nostru profesional si de colaborarea neconditionata, atat in sustinerea psihologica a pacientilor si a apartinatorilor, cat si a dumneavoastra, a cadrelor medicale din linia intai.

Dorim pe aceasta cale sa va comunicam ca prin expunerea continua si directa la consecintele traumatizarii colective, precum si prin expunerea la actul medical pe care il coordonati, va aflati in risc de a dezvolta chiar dumneavoastra o TRAUMA VICARIANTA, o TRAUMA EXISTENTIALA sau TRAUMA DE PIERDERE, ca urmare a copleșirii capacității psihicului dumneavoastra de a face fata la o asemenea agresiune. In felul acesta, se produce o ruptura psihica. Acest clivaj cauzat de neputinta de a face fata genereaza consecinte in planul prelucrării informației, luării deciziei și construirii comportamentelor adecvate situației.

Asadar, daca regasiti urmatoarele reactii:

Fiziologic: paloare, roseata, parestezii;

Emotional: stare de neputinta, va simtiti ca si cum ati fi anesteziat sau disperare;

Cognitiv: confuzii, ganduri de vinovatie, lipsa de speranta, resentimente;

Comportamental: stare de blocaj, intepenire efectiva - genul „stana de piatra”, „cu ochii fiksi” sau agitatie pe care nu o puteti opri,

va rugam sa luati in serios si posibilitatea de a apela la un sprijin specializat al colegilor psihologi cu expertiza in psihotraumatologie din cadrul Institutului pentru Studiul și Tratamentul Traumei.

De asemenea, va rugam sa nu neglijati nici faptul ca lipsa cronica de odihna si munca nesustinuta suficient printr-un regim igienico-dietetic adecvat sunt principalele surse generatoare de STRES CU RISC TRAUMATIC.

Pentru a continua sa ajutati pacientii cu acelasi nivel de performanta, asigurati-va ca dumneavoastra sunteti in conditii optime de lucru.

Va recomandam:

- minimum 5 ore de odihna pasiva/24 h;
- 30 minute de odihna activa la fiecare 4 h de munca;
- contacte minimale dar constante cu elemente din natura si aer proaspat;
- miscari de scuturare a corpului ori de cate ori este posibil;
- regim alimentar adecvat.

Va multumim pentru tot ce faceti!

Echipa Institutului pentru Studiul si Tratamentul Traumei

Presedinte, Conf. Univ. Dr. Diana Vasile

© Acest material este proprietatea ISTT si nu poate fi copiat si reprodus fara acordul prealabil al ISTT